



# vitae

2025. május

Újdonság: ELEMENT  
BEAUTY arckrémek

Gyógyító enzimek

Két lábbal a földön  
– CYTOVITAL



# Májusi ajánlatunk

Végre beköszöntött az illatos május – a természet virágba borult, mi pedig egyre több időt töltünk kint, a szabad levegőn. Nincs is jobb terápia annál, amikor végre-valahára a fűben fekvé piknikezhetünk.

A természetben töltött felhőtlen pillanatok is tönkreteszik azonban az olyan nem várt látogatók, mint amilyenek például a kullancsok. Ezért védekezzenek ellenük – mindig tartsák a TICK-A-TACK-ot a kezük ügyében! Fújják be magukat a permettel tetőtől talpig, mielőtt kilépnének otthonról, és ne aggódjanak, a TICK-A-TACK esetében semmiféle kémiai anyag nem veszélyezteti az egészségüket! Számunkra csodálatosan illatos, de a kullancsokat szerencsére taszító illóolajok egyedülálló elegyét tartalmazza. Találunk benne levendulát, édesköményt, mentát, eukaliptuszt, kámfort, citronellát, muskátlit és illatos szentperjét is. Az általában kapható termékekkel szemben a TICK-A-TACK nem árt sem az embereknek, sem az állatoknak, sem pedig a természetnek.

Tomboló hormonok, illetve a hormonrendszer egyensúlyának felborulása esetén hívjuk segítségül a GYNEX-et, amely a „nehéz napok” és a változókör előtt is sokat segíthet a hölgyeknek. Mert csak a kiegyensúlyozott, nyugodt nő lehet igazán a család szíve!

A szunnyadó vitalitás és belső erő felébresztéséhez próbálják ki a spirulina alga és a zseme zöld árpa egyedülálló ötvözetét, a SPIRULINA BARLEY-t. A készítményt elsősorban azoknak ajánljuk, akik szeretnék gyorsan beindítani a belső motorjukat, de hosszú távon nem tudják az árpát önmagában alkalmazni. A termékben az Andok magas vonulatai között, erős napfényben fürdő hegyi tavakból származó, tökéletesen tiszta spirulina alga egyesül a Tibeti-fennsíkon élő zöld árpa kivonatával, amelyet az árpa növekedésének legkorábbi szakaszában begyűjtött növényekből állítunk elő.

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](http://www.energyklub.hu)

Tervezés, előkészítés: Digitaltosh Stúdió

Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség, [www.fingerprint.hu](http://www.fingerprint.hu)

Megjelenik: 10 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.



# TARTALOM

Újdonság: Element Beauty arckrémek	4
Gyógyító enzimek	6
A vérkeringés ikertestvére – nyirokkeringés	8
Lobbanékonyág, akne, ekcéma	9
Hogyan támogassuk a szervezetünket? Ha kínoz az allergia	10
A ciszta lelki okai	12
Segítség komoly műtét esetén	13
Klubprogramok, klubinformációk	14
Éljük a saját életünket!	16
Nőknek: a nő kört alkot	18
Tanácsadás a neten	19
Terápiás módszerek: neurofeedback	20
Brokkoli, a bonsai szuperzöldség	22
A fitoterápia szemszögéből: két lábbal a földön	24
Amazónia ajándéka: inka mogoró	26
Életerős tarackbúza	27

# Újdonság!

# Element Beauty

## arckrémek

Száraz, kombinált vagy zsíros a bőrük? Önök is kipróbálták már napjaink egyik vonzónak tűnő trendjét, az otthonról gyorsan elvégezhető online bőrdiagnózist, amely alapján kiválasztották maguknak az applikáció által javasolt krémet, de pár hónap elteltével úgy érezték, hogy már nem olyan hatékony, mint eleinte? Bőrünk az aktuális életciklusunkkal összhangban, folyamatosan változik. Elválaszthatatlan része életünk történetének, ha úgy tetszik, az életutunknak. Állapota néha hosszú időn át változatlan, máskor viszont képes szinte egyik napról a másikra megváltozni.

Bőrünk, ahogyan mi magunk, állandóan változik, épp úgy, mint azok a körülmények, amelyeknek nap mint nap ki van téve. A hagyományos kínai orvoslás szerint a bőr elsősorban a léppel (Föld) áll szoros kapcsolatban, amely a táplálást biztosítja a számára, továbbá a tüdővel (Fém), amely a vitalitását és a védekezőképességét támogatja. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a többi elem nem hat rá. A vesék (Víz) felelnek a bőr hidratáltságáért és egészségéért, a máj (Fa) hatással van a szervezet bőrön keresztüli méregtelenítésére, a szívproblémák pedig (Tűz) az arc hajszálereinek állapotában is megmutatkoznak.

Egy szó, mint száz, a bőr szervezetünk egyensúlyi állapotának és a csí energiaszintjének a tükre, ugyanakkor a belső világunk és a külső környezetünk között húzóó, képzeletbeli határvonal is egyben. Bármilyen belső diszharmonia gyorsan megmutatkozhat rajta, ráadásul kívülről is olyan hatások érik, amelyekkel szemben óvnunk kell, hogy megőrizhesse egészségét és természetes szépségét.

A modern kor, a kutatások, a trendek és a biotechnológiai eljárások fejlődése lehetővé teszi, hogy olyan hatékony, egyben kíméletes, természetes termékeket alkossunk, amelyek tiszteletben tartják a bőr sajátosságait és támogatják annak működését – olyan készítményeket fejlesztünk, amelyek intuitív módon, a bennünk és körülöttünk zajló változásokkal összhangban használhatók. Erről szól az ENERGY megújult kozmetikai termékcsaládja, az ELEMENT BEAUTY.

### ÖT KRÉM – ÖT ELEM

A termékcsalád öt krémje az öt elemet képviseli. Önök közül jónéhányan ismerték és használták a RENOVE krémeket, amelyeket az adott elemhez kapcsolódó, és a bőrön megmutató diszharmonikus állapotok helyreállítására fejlesztettünk ki. Az ELEMENT BEAUTY krémek a RENOVE krémek új generációját képviselik, amelyek a modern bőrápolás adta lehetőségeknek köszönhetően sokkal korszerűbbek és hatékonyabbak. Az új formulákban megőriztük az egyedülálló, természetes hatóanyagokat, finomítottuk a krémek textúráját, egyúttal új, gondosan kiválogatott, bioaktív összetevőkkel gazdagítottuk őket, hogy megerősítsük a hatásaikat.

Olyan algák, növények vagy gombák egészen kivételes kivonatairól van szó, amelyeknek hatásai felérnek vagy akár túl is szárnyalják a szintetikus előállított társaikét, ellenben nincs semmiféle mellékhatásuk. Minden esetben felerősítik az adott elemhez tartozó krém jótékony hatásait. A krémekben megőriztünk mindent, ami összhangban áll az öt elem filozófiájával – az egyedülálló gyógynövénykivonatokat, a humátokat, a sárkányvért, a borostyánkősavat és természetesen az illóolajokat is, a termékek kellemes illatának biztosítása érdekében.

Mivel ezek az innovatív krémek gyengéden, mégis erőteljesen hatnak (amire főleg a nők képesek), nem meglepő, hogy öt istennő nevét viselik: FLORA, VESTA, CYBELE, NIKÉ és YEMAYA. Az öt istennő mindegyike egy egyedülálló ter-

mészeti elemet, egyben egy különleges lépést képvisel a fenntartható szépség felé vezető úton.

### FLORA

A tavasz istennője a Fa elemhez tartozik. A FLORA arckrém érzékeny bőrre is felvihető. Segít megőrizni a törekeny mikrobiom egyensúlyi állapotát, és oly módon támogatni azt, hogy a bőr tiszta maradjon – ne szenvedjen az aknétól, a dermatitistól vagy az eltömődött pórusoktól. A krém hatékonyan halványítja a pigmentfoltokat, és intenzíven hidratálja a bőrt. Úgynevezett *anti-pollution* összetevőket tartalmaz, tehát olyan hatóanyagokat, amelyek segítenek közömbösíteni a szennyezett környezet bőrünkre gyakorolt negatív hatásait. A zöld tea illóolajának kellemes illata pedig nemcsak a nőket, de még a férfiakat is elvarázsolja.

### VESTA

A Tűz elemet harmonizáló, könnyed arckrém. A szóban forgó elem egyensúlyának kibillenése a bőr esetében kipirosodásban, a hajszálerek rugalmasságának csökkenésében és kitágult erekben nyilvánul meg. A VESTA krém pedig pontosan az ilyen jellegű tünetek ellen nyújt kiváló segítséget. Napozás utáni bőnyugtató krémként is ideális, mivel hűsíti a bőrt. Jótékony hatásainak sora ezzel azonban még nem ért véget! Felveszi a harcot a bőr idő előtti öregedésével, és kisimítja a finom ráncokat. Használata után a bőr láthatóan hidratálttá válik, és természetes ragyogást

kap. A benne található rózsza, geránium, ylang ylang és bergamott illóolajok varázslatos illata pedig az örömteli, meleg nyárba repít minket. A krém azonban akár egész évben használható, ha bőrünk úgy kívánja vagy kedvünk úgy tartja.

### CYBELE

A Föld elem ápoló és tápláló hatásait ötvözi magában. A krém illata a gyógynövények, valamint a benzoé illóolaj szinergiájának köszönhetően meleg és mézes. Amennyiben bőrüknek táplálásra, megújulásra, feszesítésre és rugalmasságra van szüksége, a CYBELE a legjobb választás. A bőr saját kollagéntermelését serkentő, *Algaktiv® Collage* hatóanyagot tartalmaz, aminek köszönhetően a termék segít visszaállítani az arc bőr rugalmasságát. A termék botox-szerű hatást gyakorol a bőrre. Természetes úton segít feltölteni a ráncokat, kisimítani, feszesíteni a bőrt. A benne található gyógynövénykivonatoknak és humátoknak köszönhetően hatékonyan halványítja a legkülönbözőbb eredetű pigmentfoltokat is.

### NIKÉ

A NIKÉ óvja és regenerálja a bőrt. Ez a Fém elemhez tartozó krém elsősorban száraz, elvékonyodott bőr ápolásához ajánlott, melynek sérült a védőrétege és hajlamos a megereszkedésre. A krém intenzíven tápláló hatású, és a benne található gyógynövénykivonatoknak, valamint az újonnan hozzáadott *Neodermyl®* hatóanyagának köszönhetően láthatóan feszebbé teszi az arc bőrt. A NIKÉ téli krémként is kiválóan alkalmazható, bármilyen bőrtípusra – óvja és táplálja ugyanis az arc bőrt, anélkül, hogy zsíros réteget hagyna maga után. Fenséges illatkompozíciójában a mirha és a levendula jegyei dominálnak, egy cseppnyi szikrázó yuzuval kiegészülve.

### YEMAYA

A krémek ötösfogatának utolsó tagja a Víz elem képviselője, az óceánok istennője. A YEMAYA arckrém mélyrehatóan hidratál és táplál. A termékben található gyógynövénykivonatok és hatóanyagok szinergikus hatásának köszönhetően a krém serkenti a nyirok- és vérkeringést az arc területén, kisimítja a ránc-

kat, hidratálja és ragyogóvá teszi a bőrt. Segít halványítani a szem alatti karikákat. A kék varádcis, a bergamott és a jázmin lágy aromája a víz frissítő illatát biztosítja a termék számára. A hidratáló hatás még intenzívebbé és tartósabbá tétele érdekében a hialuronsav mellett ezüst rezgőgomba-kivonattal gazdagítottuk a krém összetételét. Az *Algaktiv® Retin Art* hatóanyagának köszönhetően a termék „retinol-like” krémként működik: kisimítja a ráncokat, összehúzza a pórusokat, halványabbá teszi a pigmentfoltokat, és segít megelőzni az akne megjelenését.

### A VÁLASZTÁS ÖRÖME

Mindegyik krém teljes biztonsággal használható nappali, egyben éjszakai arckrémként, sőt, szemkörnyékápolóként is. Választásukat a saját megérzéseik vagy bőrük aktuális állapota szerint bármikor megváltoztathatják. Bízunk benne, hogy a választékot bőségesnek találják, és hogy az ELEMENT BEAUTY hamarosan a mindennapi bőrápolási rutinjuk elválaszthatatlan részét fogja képezni.

IRENA SLADKÁ

Az ELEMENT BEAUTY termékcsalád tagjai nem egyszerre, hanem folyamatosan kerülnek bevezetésre május és június hónap folyamán. A krémek aktuális elérhetőségéről kérjük, hogy tájékozódjanak az ENERGY klubokban!



# Gyógyító enzimek

Sebek, gyulladások és fekélyek gyógyításához már az ősidőkben is használtak olyan, enzimekben gazdag gyümölcsöket (azok húsát vagy levét), mint amilyen például a füge, a papaja vagy az ananász, illetve gyakran alkalmazták az áldozati szertartásokon bemutatott, egyes állatfajok enzimeket tartalmazó, friss belsejéit is erre a célra. Tették ezt őseink annak ellenére már akkor, hogy nem tudták, mi azok az enzimek, és hogy milyen jelentős mértékben képesek hozzájárulni a gyógyuláshoz.

## SZÁMOS BETEGSÉG KIEGÉSZÍTŐ KEZELÉSE

Az enzimek iránti tudományos érdeklődést *Max Wolf* professzor (1885-1976, hét doktori fokozattal rendelkező, New York-i osztrák orvos és tudós, aki a múlt század ötvenes éveiben „orvoszszeninek” számított – *a szerk.*) keltette fel, több mint fél évszázaddal ezelőtt. Ő fedezte fel, hogy a szervezeten belüli enzimtermelés aktivitása az életmódtól is függ. Az enzimek termelődését serkenti például a mozgás és a sport, viszont lelassítja a dohányzás, a magas vércukorszint és a zsíros, nehéz ételek is.

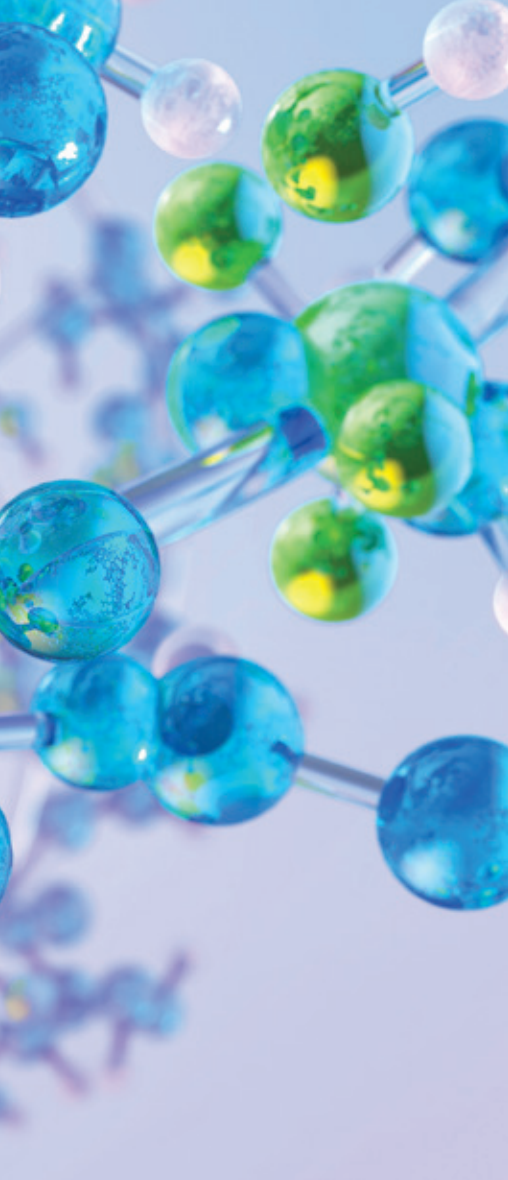
Az enzimek minden élő szervezetben megtalálható fehérjék. Lehetővé teszik, felgyorsítják és irányítják a testben zajló biokémiai reakciókat, ezért nevezik őket biokatalizátoroknak is. Az egyes reakciók összehangolt működése

biztosítja az elképzelhetetlenül összetett, létfontosságú folyamatokat. Az enzimeknek köszönhetően másodpercenként ezernyi kémiai reakció mehet végbe a szervezetben. Nélkülük megállna az élet!

Immunrendszerünk sem lenne hatékony az enzimek nélkül, amelyek részt vesznek a kórokozók elleni küzdelemben, és segítenek a salakanyagok lebontásában. Fontos azonban, hogy kellő mennyiségben álljanak a rendelkezésre, mert enzimhiány esetén az érintett biokémiai folyamatok gyengülhetnek. A testben megfelelő mennyiségben jelen lévő, komplex enzimek kedvezően tudják befolyásolni a gyulladásos folyamatokat, amelyek szinte minden betegség velejárói. Ezért használnak enzimeket támogató kezelésként az immunológiában, az urológiában, a nőgyógyászati-

ban, sőt még a fogászati és szájsebészeti területeken is.

Az enzimek segítséget nyújtanak különféle sérülések, ödémák, törések, műtéti beavatkozások utáni szövődmények kezelésében, és légúti betegségekben. Az onkológiában a kemoterápia mellékhatásainak csillapításához alkalmazzák őket. Az enzimek előnye, hogy nem elnyomják a gyulladást, mint a hagyományos gyulladáscsökkentő gyógyszerek, hanem optimalizálják annak lefolyását, hogy az minél gyorsabban, és a szervezet számára legkedvezőbb módon menjen végbe. Az enzimek ugyanis képesek lebontani a gyulladás során keletkező káros anyagokat, és segítenek azok eltávolításában. Javítják az érintett szövetek vérellátását, ezáltal elősegítik, hogy azok megfelelő mennyiségű oxigénhez és tápanyag-



közvetlenül befolyásolják, sőt irányítják az anyagcserét, amelynek működéséhez fehérjékre és úgynevezett kofaktorokra van szükség.

A kofaktorok bizonyos fémek ionjai (magnézium, kálium, vas, cink, réz) vagy koenzimek (gyakran vitaminok, például biotin, azaz H-vitamin), amelyeket a táplálékkal viszünk be a szervezetünkbe. Ez a tény gyakran egy örökös körhöz vezet. Az enzimek hiánya miatt egyrészt az anyagcsere nem működik megfelelően, másrészt ez akadályt gördít a szervezet elé abban, hogy a táplálékból kinyerje az enzimek előállításához szükséges anyagokat.

Ilyen esetekben segíthetnek az olyan készítmények, amelyek vagy teljes értékű tápanyagokat, vagy enzimeket tartalmaznak – lehetőleg aktív formában.

Az ENERGY termékei kiemelkedően jó minőségű enzimkomplexeket tartalmaznak. Az egyik legjelentősebb enzimeforrás az ENERGY kínálatában a RAW AMBROSIA, amely pergát, azaz fermentált méhkenyeret tartalmaz. Miért olyan különleges ez?

### ÉRTÉKES MÉHKENYÉR

A perga, más néven méhkenyér, a méhek által gyűjtött virágpórá és nektár keveréke. A kaptárban a méhnyál enzimeinek, az oxigénmolekulák szinte teljes hiányának, valamint a speciális élesztőgombáknak és a jótékony baktériumoknak a hatására a virágpórá méhkenyerré, azaz pergává alakul. A növekvő tejsavtartalom miatt a virágpórá a lépekben konzerválódik és megszilárdul. A méhkenyér ennek köszönhetően értékesebb, mint a virágpórá, mivel sokkal több biológiailag aktív anyagot tartalmaz. Kiemelkedően magas a vitamintartalma (A, B1, B2, B3, B6, B9, P, C, E, D, K), és rengeteg aminosavat (köztük esszenciális aminosavakat), enzimet (több mint 50-félét), ásványi sót (makro- és mikroelemet: vasat, rezet, szilíciumot, magnéziumot, káliumot, kalciumot, foszfort, szelént, cinket, jódot, bórt, krómot, mangánt stb.), szerves savat, hormont, szénhidrát-vegyületet, továbbá heteroauxint tartalmaz, amely egy növényi hormon és szabályozó anyag.

Felnőttek számára javasolt, napi preventív adagja 5-10 gramm. Betegségek akut szakaszában ez az adag kétszer-háromszor nagyobb lehet. Minden esetben természetesen egyedi, ezért érdemes szakemberrel megbeszélni az adagolás beállítását. Sokszor javasolt a száraz pollen fogyasztása is, amelynek szintén van jótékony hatása, de sem összetételében, sem hatóanyag-koncentrációjában nem ér fel a fermentált virágpórához. Emellett a száraz virágpórá felszívódása is nehezebb a szervezetben, mivel erőteljesebben függ az anyagcserétől.

### ENERGY TERMÉKEK

A RAW AMBROSIA megelőzőként vagy számos betegség kezelésének kiegészítő készítményeként is alkalmazható. Szinte nélkülözhetetlen anyagcsere-betegségek, például emésztési zavarok, ételintoleranciák, tápanyaghiány, valamint bőr-, szív- és érrendszeri, idegrendszeri és immunológiai problémák esetén. Támogatja a termékenységet, és terhesség alatt is hasznos lehet. A készítmény előnyei számtalan területen hasznosíthatók. Támogatja a szervezet enzimermelését, pótolja a hiányzó fehérjék vagy a már említett kofaktorok mennyiségét.

Kiváló fehérjeforrásként szolgálhatnak még a zöld élelmiszerek, közülük is elsősorban a HAWAII SPIRULINA és a GOJI, amelyek fontos nyomelemeket és vitaminokat is tartalmaznak. A koenzimek egyik leggazdagabb forrása a VITAFLOREN, amely az összes fontos vitamint tartalmazza, köztük az enzimek termeléséhez nélkülözhetetlen biotint (H-vitamin) is. Nem szabad továbbá megfeledkeznünk a FYTOMINERAL-ról sem, amely rendkívül hatékonyan aktíválja az enzimeket a szervezetben.

Az enzimek létfontosságúak a szervezet megfelelő működéséhez, ezért érdemes odafigyelni a pótlásukra, vagy legalábbis biztosítani a szervezet számára szükséges alapanyagokat a termelésükhöz. Testünk jó egészséggel és mentális egyensúllyal fogja meghálálni a törődést.

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ  
MIKULOVÁ

hoz jussanak. Így felgyorsítják a sebek gyógyulását és lerövidítik a műtét utáni felépülési időt.

Az enzimek mindemellett bakteriális gyulladások esetén, valamint antibiotikumokkal való kezelések során is hatékony segítséget nyújtanak.

### ANYAGCSERE-SZABÁLYOZÁS ÉS SEJTKÉPZŐDÉS

Az enzimek nemcsak a gyulladásos betegségek kezelésében játszanak fontos szerepet, hanem részt vesznek az anyagcsere-folyamatokban is. Segítik a salakanyagok kiválasztását és semlegesítését, valamint az elhalt sejtek eltávolítását és az új sejtek képződését. Támogatják az idegrendszert és a gondolkodási folyamatokat, valamint hozzájárulnak a hormonrendszer egyensúlyának megőrzéséhez. Az enzimek

# A vérkeringés ikertestvére – nyirokkeringés

Tudták, hogy szervezetünk minden egyes sejtjét a nyirok hullámai nyaldossák, és hogy a nyirokkeringés fontos részét képezi testünk kiválasztórendszerének (avagy „hulladékgazdálkodó” részlegének)? A salakanyagokat, azaz a „hulladékot” szervezetünkben sem jó felhalmozni.



## EGÉSZSÉGES NYIROKRENDSZER

Úgy gondolom, a „hulladékkezelés” szabályai mindenki számára egyértelműek. A hulladékot először szét kell válogatni, majd meg kell semmisíteni. Az egészséges nyirokrendszerben keringő nyirok egy tiszta, színtelen folyadék, amelynek a szervezetben belüli mennyisége nagyjából 5 liter. Minél több salakanyag halmozódik fel a szervezetben, a nyirok annál inkább elszíneződik, sűrűbbé válik és megkeményedik. A nyirokfolyadék mennyisége a kor előrehaladtával, valamint elégtelen folyadékbevitel, túlzott gyógyszerhasználat vagy egészségtelen táplálkozás hatására is csökkenhet. A nyirokfolyadékot összegyűjtő, majd azt a fő nyirokvezetékbe szállító nyirokerekek szinte az egész testet behálózzák, kivéve például a haját és a körmöket.

A nyirokrendszer elsősorban a különböző mikrobáktól óvja a szervezetünket. Önök is biztosan tudják, hogy ha valamelyik nyirokcsomónk megduzzad, az annak jele, hogy testünk csatába vonult, vagyis a limfocitáink felvették a harcot a vírusokkal, baktériumokkal vagy azok-

kal a gombákkal, amelyek bejutottak a szervezetünkbe, és mindent megtesznek, hogy megbetegítsenek minket. A nyirokcsomók kiváló szűrők és tisztítók, amelyek nélkül testünk egy óriási mérreganyagerakó lenne. Ennek a csodálatos rendszernek egy másik fontos feladata a felesleges folyadék, zsírsejtek és ásványi sók eltávolítása a szervezetből. Egy szó mint száz, a nyirokrendszer nélkül elképzelhetetlen lenne a mérregtelenítés.

## KÁROSÍTÓ ANYAGOK

Azonban a mérreganyagok, amelyek mennyisége drasztikusan növekszik, sajnos nagymértékben leterhelik és súlyosan károsíthatják a nyirokrendszert. El tudják képzelni, mennyi növényvédőszer kell a nyirokrendszernek eltávolítania a testünkből, amelyet a vegyi anyagokkal teli, rossz minőségű táplálékkal viszünk be a szervezetünkbe? Ennek következtében előfordulhat, hogy a nyirokrendszer nem képes ellátni feladatát, ami gyulladások kialakulásához vezet a szervezetben.

A nyirokrendszer hierarchikus csúcán a mandulák helyezkednek el, és

a kiújuló mandulagyulladások ennek a problémának a jelei lehetnek. Azoknál az embereknél, akiknek túlterhelt a nyirokrendszere, az alsó végtagok dagadása is gyakran megfigyelhető. A gravitáció hatására ugyanis a mérreganyagok is lefelé húzódnak. A test ezen része éppen ezért „eltömődik”, a nyirokcsomók telítődnek és működésképtelenné válnak. Minél tovább áll fenn ez az állapot, annál rosszabb nekünk, mert a nyirok besűrűsödik, és ez olyan helyzetet idéz elő, amelyet mindenképpen el kellene kerülni. Engedjenek meg még egy nagyon fontos információt: a nőiesség jelképének számító kebleket sűrűn behálózzák a nyirokerekek... Ugye, rögtön eszükbe jutnak bizonyos összefüggések?

Ha a szervezetünkben túl sok a mérreganyag, azonnal be kell indítani a nyirokrendszert, és fel kell gyorsítani annak szűrőfolyamatait. Egy jól működő „hulladékgazdálkodás” nélkül a szervezet nem képes hosszú távon fenntartani magát. A nyirokrendszer működése szorosan összefügg az immunrendszerrel, így könnyen belekerülhetünk egy egészségügyi problémákból álló, ördögi körbe.



## A PROBLÉMA ELKERÜLÉSE

Minden azon múlik, hogy tudatosan figyelünk-e az egészségünkre, de leginkább azon, hogy felismerjük-e, mi vezetett a probléma kialakulásához. Az egyik legnagyobb gond a helytelen táplálkozás, amely többnyire nyákképző jellegű, és nem megfelelő a szervezet számára. Az emberek többsége emellett nem fogyaszt elegendő mennyiségű és jó minőségű folyadékot, gondolok itt elsősorban a 7,3 pH-érték feletti, lúgos vízre. Léteznek olyan vizek is, amelyek pH-értéke meghaladja a 9-es értéket!

Fontos továbbá elkerülni azokat a helyzeteket, amelyek blokkolhatják a nyirok áramlását. Ülőmunka vagy hosszú ideig tartó utazás közben például minden esetben érdemes időnként átmozgatni a testet. A nyirok pangását és az ödémásodást sajnos a hormontartalmú gyógyszerek, például a fogamzásgátlók is előidézhetik, valamint számos más orvosság, amelyek mellékhatásai között megtaláljuk a vízviisszatartást. Ráadásul minél gyakrabban kell testünknek felvennie a harcot a gombákkal és

a parazitákkal, amelyeknek semmi keresnivalójuk az emberi szervezetben, annál kevesebb energiánk marad arra, hogy visszanyerhessük a teljes egészségünket.

Hogyan tudjuk tehát alaposan megtisztítani a nyirokrendszerünket? Első lépésként érdemes felkeresni egy tapasztalt terapeutát, aki ismeri és érti a nyirokrendszer működését. Az igazi szakember egy lágy masszázs segítségével felismeri, hol torlódott fel a nyirok, és gyengéd mozdulatokkal serkenteni tudja annak áramlását, illetve képes ellazítani a nyirokcsomókat és azok környezetét. Az egész rendszert át kell dolgozni, nemcsak a karokon és a lábakon, hanem a test minden részén. (A gépi nyirokmasszázs ezekben az esetekben nem a legjobb választás.)

## SEGÍTŐ TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK

A táplálékkiegészítők terén a leghatékonyabbak a minőségi, kémiletes és hosszú távú méregtelenítést biztosító készítmények. Kiválóan bevethetők például a zöld élelmiszerek – a HAWAII

SPIRULINA és az ORGANIC CHLORELLA, amelyek számtalan egyéb előnyt is nyújtanak a szervezet számára.

Remek segítséget jelenthet továbbá a már oly sokat bizonyított CYTOSAN és annak „kollégája”, a CYTOSAN INOVUM. Mindkét termék legfőbb feladata, hogy eltávolítsa a szervezetből a felesleges, elöregedett és beteg szöveteket, valamint semlegesítse a testben keletkezett méreganyagokat. Nem véletlen, hogy a humátalapú készítményeket bemutató tájékoztató füzet címe: „Tisztítsa meg a szervezetét, meglátja, hogy meghálálja!”

Ebből a szempontból is érdekes készítmény lehet még a BETAFIT, amely nagyban hozzájárul a szervezet méregtelenítéséhez. A cékla már az őseink idején is népszerű volt vértisztító és lerakódásokat eltávolító hatása miatt.

A nyirokkeringés serkentéséhez ajánlom továbbá a RENOL koncentrátumot, amelyet az ARTRIN krémmel együtt érdemes alkalmazni (a krémet a problémás területekre kell felvinni).

MARIE SVOBODOVÁ

# Lobbanékony, akne, ekcéma

Amikor lehetőségem adódott kipróbálni a MYCOHEPAR-t, kimondottan örültem neki, és egy percre sem haboztam. Először a GYNEX-szel kombináltam – azzal a termékkel, amely az ENERGY-hez vezetett engem –, majd a STIMARAL-lal is kipróbáltam. Szeretném Önökkel megosztani, milyen hatásokat éreztem, már néhány napnyi alkalmazás után.

Ami elsőként feltűnt, hogy sokkal kevésbé voltam lobbanékony, ritkultak a dühkitöréseim. Már pár nap után arra lettem figyelmes, hogy több olyan helyzetben, amikor korábban ordibálásban törtem volna ki, most megőriztem a józanágomat és a nyugalmamat, képes voltam az adott szituációt elengedni, és nem bosszankodni rajta. A készítmény következő pozitívuma az akne eltűnése volt.

Több hónapja küzdök ugyanis hormonális egyensúlyzavarral, aminek folyományaként rendszeresen csúnya, fájdalmas akne jelenik meg a bőrömről. A MYCOHEPAR egy hónapnyi használata után már nem fedezek fel a testemen hatalmas, fájó puklikat, ha imitt-amott fel is tűnik egy, az sokkal kisebb, ráadásul nem fájdalmas.

A következő ok, ami miatt ki akartam próbálni a MYCOHEPAR-t, az az atópiás ekcémám, amely csak egyetlen helyen jelentkezik a testemen, még hozzá a jobb fülem mögött. Az ekcéma életem legstresszesebb időszakában ütötte fel a fejét, amikor kicsúszott a lábam alól a talaj, és a mai napig nem tudtam a helyzetet igazán az ellenőrzésem alá vonni. Ez lehet az oka, hogy a MYCOHEPAR ebben az esetben nem váltotta be maradék-

talatul a hozzá fűzött reményeimét. El kell azonban ismernem, hogy az ekcémát azért féken tartja, mert a bőröm száraz ugyan, és hámlik, de nem repedezik.

Bízom benne, hogy a tapasztalataim segítségére lesznek azoknak, akik nem tudják eldönteni, hogy érdemes-e kipróbálniuk a gyógygombaalapú készítményeket. Én egész biztosan hűséges maradok az ENERGY termékeihez!

MICHAELA KUNRTOVÁ  
Šumperk



Hogyan támogassuk a szervezetünket? (4.)

# Ha kínoz az allergia

Ön is észrevette, hogy egyre több ember van, aki ilyen-olyan allergiával, érzékenységgel küzd az év bizonyos szakaszaiban? A hosszú és sötét téli időszak után általában már nagyon várjuk a tavasz közeledtét, de az allergiások mégsem tudnak önfeledten boldogok lenni, amikor valóban megérkezik a kikelet.



A természet újjáéledésekor, tavasszal, majd a nyári melegben egyre több virág, fa- és fűféle indul virágzásnak, és ez eltart egészen akár késő ősziig.

A tünetek igen sokfélék lehetnek: vizes orrfolyás, tüsszögés, torokviszketés, szemkönnyezés, szemviszketés.

Az allergiás állapotnál többféle cél is lehet:

- » az állapot ne rosszabbodjon (már ez is óriási siker),
- » a tünetek enyhítése,
- » a teljesen tünetmentes állapot megtapasztalása.

Ebben a cikkemben ajánlok négy olyan készítményt, amelyek allergia vagy túlérzékenység esetén szóba jöhetnek, mint természetes terápiás lehetőség.

## EGÉSZSÉGES IMMUNRENDSZER

Már azzal is sokat segíthetünk magunkon, ha teszünk az immunrendszerünk

egészséges működéséért. A VIRONAL erősíti a külső hatásokkal szembeni ellenálló képességünket. Nemcsak megelőzésre lehet alkalmazni, hanem a betegségek tünetei fellépésekor is. A fogyasztását ajánlom nátha, influenza, légzési nehézségek, köhögés, asztma, lázas állapot, torokfájás esetén. Ahogy említettem, ez a csepp nem kizárólag a légutak egészségéért képes tenni, hanem az emésztőrendszeri és bőrt érintő problémák esetén is hatásos lehet: vékony-, illetve vastagbélgyulladás, gyomor- és nyombélfekély, székrekedés, Crohn-betegség, valamint száraz, rugalmatlan bőr, illetve szemszárazság esetén.

A szerveink szintjén az ősszel aktív Fém elem felügyeli a tüdő-vastagbél szervpár harmonikus, egészséges működését, sőt, harmadikként még a bőrt is ide kell sorolni. Ezek elválaszthatatlanul egységet alkotnak egymással.

A VIRONAL csepp mantrája így hangzik: „Nyugodtan lélegezhetek mélyen.” Használja ezt a mantrát a mindennapok-

ban, hogy akár szó szerint könnyebben lélegezhessen!

A CISTUS COMPLEX csepp is nagyon jó és eredményes lehet, mert szintén növeli a szervezet ellenálló képességét, és kiválóan alkalmazható bármilyen típusú felső légúti gyulladás kiegészítő kezelésére. Természetes antioxidánsként hat (semlegesíti a szabad gyököket), segítséget nyújt elhúzódó, szövődémmel vagy gyakori visszaesésekkel járó, illetve a gyógykezelésekre rezisztens fertőzésekben is.

## KIVÉTELES PERALGIN

Véleményem szerint a PERALGIN kapszulával is érdemes kiegészíteni az allergia elleni védekezést – ez a készítmény igazán kivételes hatóanyagokkal nyújthat segítő kezet, és az alkalmazása mindenféle allergia esetén szóba jöhet.

A PERALGIN fő hatóanyaga a fekete csalán leveléből és magjának olajából származó kivonat. A hagyományos kínai orvoslás nagy becsben tartja ezt a növényt, mert magas antioxidáns-



Az erőteljes és jellegzetes illatú macskagyökér hatékonyan nyugtatja az idegrendszert, különösen ajánlott idegi eredetű kimerültség esetén, illetve jó fájdalomcsillapító is.

A PERALGIN tehát erősíti az immunrendszert, hozzájárul az allergiás reakciók mérsékléséhez, csökkentheti az asztmás köhögési rohamot, jól alkalmazható szénanátha, nyálkahártya-irritáció, bőrpír esetén.

### ZSENIÁLIS FEKETEKOMÉNY-OLAJ

A feketekomény olajára már az ókorban is csodálattal tekintettek. Az ókori egyiptomi orvosok, gyógyítók az egyik legbecselesebb és leghatékonyabb szernek tartották ezt az olajat. Ők úgy gondolták, hogy a feketekomény szinte minden betegséget képes gyógyítani, kivéve a halált... Az értékes olajból még *Tutanhamon* fáraó sírjában is találtak egy üvegcsével.

Az ENERGY termépalettáján a feketekomény magjából sajtolt szűz, 100% tisztaságú olajat találjuk meg (ORGANIC NIGELLA SATIVA), aminek rengeteg, több mint 100 (!) alkotóeleme van. Ezek egyike az ún. thymokinon, ami erős antioxidáns, daganatellenes hatású, illetve genetikai károsodást gátló hatást is tulajdonítanak neki.

Milyen esetekben gondoljunk a NIGELLA SATIVA fogyasztására? Ennek az olajnak elsősorban az emésztés javítása, azaz a máj, gyomor, bélrendszer egészségének megőrzése a fő hatóterülete: bélparaziták esetén is jó megoldást nyújthat, enyhíti a felfújódást, segíthet a hasmenés megszüntetésében. Ám az emésztőrendszer állapota szorosan összefügg a légzőszervrendszer egészségi állapotával! A hagyományos kínai orvoslásban ugyanis a vastagbél szervpárja a tüdő. Emiatt is ajánlható a feketekomény-olaj légúti megbetegedések esetén is: asztma, megfázás, hörghurut jelenlétekor. Csillapítja a hörgők görcsös állapotát és segíti a letapadt váladék eltávolítását.

Az immunrendszer általános szabályozására is fogyasztható a feketekomény-olaj. Kutatások bizonyították, hogy sokféle bakteriális megbetegedés esetén is roppant hatékony segítséget nyújt-

hat. Eredményesen, sikerrel száll szembe többek között a következő kórokozók: *Staphylococcus albus*, *Escherichia coli*, *Salmonella typhi*, *Shigella niger* stb.

A bőrt érintő allergiás tünetek esetén külsőleg is érdemes lehet használni ezt az olajat az érintett bőrfelületen. Nem véletlenül használja előszeretettel a kozmetikai ipar is, a bőrápoló készítmények összetevői között sokszor megtalálható.

Úgy gondolom, azáltal, hogy a feketekomény-olaj felügyeli és támogatja a szervezetünkben az emésztőrendszert és a légzőszervrendszer (ezekhez kapcsolódóan pedig a bőr) egészséges működését, a teljes *egészségünket* harmonizálja, emeli.

### KÖNNYEBB LÉGZÉS

Értünk és a szabadabb légutakért dolgozik a GREPOFIT NOSOL AQUA. A grépfrút, orvosi zsálya és bajkál csukóka kivonatát tartalmazó, gyulladáscsökkentő orrspray jótékonyan hat a nátha és a náthás, illetve allergiás tünetek ellen. Megkönnyíti a légzést, ami az allergiások számára óriási segítség lehet a problémás időszakokban. Az orrspray hatóanyagainak köszönhetően az ornyálkahártya irritált állapota enyhül, regenerálódik. Szükség esetén tehát kiegészítő, természetes megoldásként egyértelműen szóba jöhet a GREPOFIT NOSOL AQUA orrspray.

### GONDOLKOZZUNK ELŐRE!

Mikor kezdjük el az allergia elleni védekezést? A kúrát érdemes megkezdeni az allergén anyagok megjelenése előtt legalább 2-3 hónappal. Ám, ha a tünetek már megjelentek, akkor is bátran bevezethetők a fent említett módszerek. A szervezetünk támogatását sosem késő elkezdeni! Türelemnek, kitartónak kell lenni, hiszen a természetes terápiák többnyire lassabban fejtik ki a hatásukat, mint a mesterséges kemikáliák. Érdemes tudatosítani magunkban azt is, hogy egy folyamaton megyünk keresztül. Cserébe viszont a természetes megoldások valódi egészséggel ajándékoznak meg minket!

KELEMEN LÍVIA

fitoterapeuta természetgyógyász,  
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

tartalmú, jó gyulladáscsökkentő, bármilyen allergia esetén bátran bevethető.

A feketecsalánon kívül a PERALGIN tartalmaz még kínai hernyógombát (*Cordyceps sinensis*), ami serkenti a vérkeringést és felügyeli a légzőrendszerünk egészségét.

A magnezit jó görcsoldó, nyugtató, gyulladáscsökkentő.

A borágóolaj jól alkalmazható atípusos ekcéma, allergia, herpesz, akné kezelésében; erősíti az immunrendszert.

A szőlőmagkivonat kiváló antioxidáns, erősíti az érfalakat, segíti a vérkeringést.



# A ciszta lelki okai

Kineziológusként napi szinten tapasztalom, hogy a szervezetben megjelenő ciszták mögött (és sok más testi tünet, betegség mögött) ott található a lelki, érzelmi kapcsolódás is. A ciszta egy védőburokkal, erős fallal bíró, tömlőszerű képlet, jól körülhatárolt terület, melynek üregében folyadék (vér, genny, pangó váladék, nyák, savó) vagy szilárd képletek (pl. daganatsejtek) lehetnek.



## TEST ÉS LÉLEK

Bármely szervben előfordulhat ciszta, akár magányosan, akár nagy számban (agyanban, csontban, vesében, méhben stb.),

Megrepedhet, növekedve teret foglalhat, más esetekben viszont észrevétlen marad, és nem okoz panaszt vagy tünetet. (Pósa Ferenc: *A betegség, mint pótcselekvés*)

Amikor ciszta vagy ciszták alakulnak ki a szervezetünkben, akkor olyan ellentéteket, konfliktusokat, érzelmeket, gondolatokat fojtunk el, raktározunk, amelyeket csak részben vagy egyáltalán nem tudatosítunk. Az is előfordul, hogy tisztában vagyunk a konfliktusokkal, érzelmekkel, gondolatokkal, de érdeemben nem foglalkozunk velük, ezért a tudatos énünkől a tudatalattiba száműzzük őket – és ott aztán elkezdenek gyűlni. A féltett gondokat fallal veszi körbe a szervezet. Mivel a feldolgozás és a megoldás várat magára, az eredmény az, hogy a ciszta egyre nagyobb eséllyel fejlődhet ki. A tudatos hozzáállás hiánya miatt azonban nem tud a szervezetünk védekezni ellene, nem tudja sem feloldani, sem gyógyítani. A gyógyulás-

hoz vezető úton a legfontosabb teendő a konfliktusok, ellentétek tudatosítása, felismerése és a megoldásra való koncentráció.

A következőkben néhány példát hozok arra, hogy az egyes szervekben milyen okok miatt alakulhat ki ciszta, és milyen tudatos megerősítésekkel segíthetjük a gyógyulását.

## VESE

Bal oldal: csalódás egy adott személyben.

Jobb oldal: beletörődés egy élethelyzetbe.

Megosztok Önökkel egy személyes tapasztalatot: 9 évvel ezelőtt kaptam egy melanóma (bőrdaganat) diagnózist. Nehézségeim voltak ennek az elfogadásával, az ebbe az élethelyzetbe való beletörődéssel, mivel azt gondoltam, hogy évek óta az egészségem megtartását szolgáló módon élek. Két év múlva egy CT-vizsgálatot követően ott volt a vesémben a ciszta.

Megerősítések:

- » Elengedem a régit és üdvözlöm az újat.
- » Csak az történik az életemben, ami a javamat szolgálja.
- » Minden tapasztalatomból jó származik.

» Megbocsájtok magamnak és mindenkinnek.

## MELL

Bal oldal: a körülötte levő emberek problémáival foglalkozik, gondoskodik róluk, de önmagáról elfeledkezik; nem a szíve szerint gondoskodik magáról és másokról – szeretet, érzelmek, szellemi, lelki igények kielégítésének az egyensúlya bomlik fel önmagunk és környezetünk viszonylatában.

Jobb oldal: ugyanaz, mint a bal oldalon, de itt a gondoskodás anyagi jellegű; elhanyagolja önmaga kényeztetését anyagi oldalon vagy éppen túlságosan is önző módon teszi meg a többiek elhanyagolva.

Megerősítések:

- » Fontos vagyok. Számítok.
- » Gondoskodom magamról, szeretettel és örömmel táplálom magam.
- » Magamnak és másoknak is megengedem, hogy szabadon megélejjék önvalójukat.
- » Biztonságban és békében élek én és szeretteim.

## MÉH

A nőiesség tudatos megélésének hiánya. Nőiesség – az öröm elfogadása,

befogadás, életre keltés, babusgatás, intuíció, odaadás, érzékenység, bizalom, segítség, termékenység, kreativitás, elelenség, fogékonyág, tisztulás, szeretet, ciklikusság, életigenlés, megújulás.

Megerősítések:

- » Elengedem a régi mintákat.
- » Otthon vagyok a testemben.
- » Örülök a nőiességemnek.
- » Szeretek nő lenni.
- » Szeretem a testem.

## AGY

Tisztázatlan érzelmi célok, a megoldásra váró feladatok halogatása, a múlt feldolgozatlansága, a segítség elfogadásának hiánya, makacs ellenállás a változásokkal szemben, érzelmi sebek nyalogatása, az érzelmek elfojtása a nyomasztó gondok reakciójaként.

Megerősítések:

- » Szeretettel szolgálom szellemem.
- » Könnyedén át tudom programozni a gondolkodásomat.
- » Az életben minden változás. Megengedem és átengedem magam a vál-

tozásoknak, hagyom, hogy a gondolkodásom és érzelmi világom is változzon, fejlődjön.

## FONTOS MEGERŐSÍTÉSEK

Persze még nagyon sok helyen alakulhatnak ki ciszták, azonban mindet felsorolni most nem is lehetséges. Általánosságban használhatóak még a következő megerősítések, melyek segítségünkre lehetnek:

- » Gondolkodásom mintáinak csupán annyi hatalma van felettem, amennyit engedélyezek nekik.
- » Szeretem magam, megbocsájtok magamnak, békében vagyok önmagammal.
- » Biztonságban, szeretetben és harmóniában élek. Minden sejtemben a biztonság, a szeretet és a harmónia uralkodik.
- » Elengedem a régit, örömmel üdvözölöm az újat.
- » Középpontomban nyugszom, kiegyensúlyozott vagyok.
- » Könnyedén haladok előre az életben.

» Jogom van ahhoz, hogy szabadon önmagam legyek. Megengedem magamnak, hogy szabadon és örömmel fejezzem ki lényem.

(Forrás: aniforgo.com)

## AZ ENERGY SEGÍTSÉGÉVEL

Az ENERGY termékek közül nem véletlen, hogy a REGALEN a legalkalmasabb a cisztáktól való megszabaduláshoz, hiszen minden ilyen folyamat mögött valamiféle szembenállás bújjik meg. Szükséges lehet belsőleg naponta 2x5 csepp hosszútávú alkalmazása.

Ajánlható még a KOROLEN – 1 liter tiszta vízbe 1 csepp, ez segít a lelki folyamatok feldolgozásában, felismerésében.

Külsőleg nagy segítség lehet a CYTOVITAL krém, ami hozzásegít a stabilitás megtalálásához, eléréséhez. Napi kétszer alkalmazzuk, az adott terület felett.

ÁNGYÁN JÓZSEFNÉ  
természetgyógyász,  
ENERGY klubvezető, Siófok

# Segítség komoly műtét esetén

Tavaly ősszel valamivel tovább kellett igénybe vennem az egészségügyi rendszer szolgáltatásait, mint azt szerettem volna. Ínygyulladás keserítette meg a napjaimat, amely néha visszavonulót fűjt ugyan, de aztán a legváratlanabb pillanatban újra fellángolt. Sok időt töltöttem a probléma megoldásával, szájhygiéniai kezelésekre is jártam, de aztán a sors is közbeszólt...

Beütöttem a fejem, amit leginkább az állam sínylett meg. Sajnos pár nap után egy hatalmas duzzanat jelent meg az alsó állkapcsom belső részén, és kívülről az állam alatt is. A szájsebészetten végeztem, ahol előjegyeztek a műtétre. A legnagyobb baj az volt, hogy csontúződást szenvedtem, és a megzúzódt csontrészt el kellett távolítani, majd ki kellett pótolni, nehogy eltörjön az állkapcsom. A gyulladás megelőzése érdekében elkezdtem nagy adagban szedni a GREPOFIT kapszulát – 4

óránként egyet, 1 héten át, majd az adagot hosszú távon napi 6 kapszulára csökkentettem. Az ANNONÁ-t is elkezdtem használni. A biztonság kedvéért kiváltottam az antibiotikumot is, de a szervezetem olyan jól reagált az étrend-kiegészítőkre, hogy antibiotikum-kezelésre végül nem volt szükségem.

Majd eljött a csontregenerálódás támogatásának, a műtét utáni sebek és megduzzadt nyálkahártyák kezelésének ideje. Ekkor szinte „megkívántam” a GYNEX-et, amely sok évvel ezelőtt rengeteget segített egy pajzsmirigyciszta kezelésében. Napi 3x7 cseppet szedtem, szünet nélkül, 5 héten át. A műtét sebek szépen gyógyultak, és a szájüregi nyálkahártyák is gyorsan visszatértek nyugalmi állapotukba. Az állkapcsomat kívülről a CYTOVITAL és az ARTRIN krémekkel kengettem.

A műtét beavatkozás nem volt egyszerű, de a GYNEX mentális és érzelmi

síkon is megerősített, ráadásul a gyomromnak is segített leküzdeni a nagyfokú stresszt. Azért még a VITAFLOVIN-t is segítségül hívtam, annak hatalmas vitamintartalma miatt. Állapotom szépen javult, és a kórházi kontrollvizsgálatok alkalmával mindig megdicsértek, hogy a korom ellenére nagyon gyorsan javulok a műtét után. Ezt pedig az ENERGY nyújtotta lehetőségeknek köszönhetem.

MARIE  
SVOBODOVÁ  
Ke Cheb

# Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
<b>BUDAPEST II. KER. KLUB</b>	Május 23., péntek, 17.00 óra	<b>ELŐADÁS</b> / <i>Czímeth István</i> természetgyógyász: Felkészülés a nyári időszakra, mire figyeljünk, hogyan védekezzünk. Az ide tartozó ENERGY termékek részletes bemutatása.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. (kaputel.: 51)	Koritz Edit, 06/70/632-6316, energybuda@energyklub.hu
<b>BUDAPEST VIII. KER. KLUB</b>	Május 21., szerda, 17.30 óra	<b>KLUBELŐADÁS</b> / <i>Németh Imre</i> klubvezető: Amitől mindannyian irtózunk: a bennünk élő paraziták, és az általuk okozott problémák. Mit tehetünk ellenük? (A részvétel ingyenes, a klubtagok vendéget is hozhatnak, de kérjük előzetesen a részvételi szándék jelzését.)	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Imréné Éva és Németh Imre, 06/20/588-8263, energy.belvaros@energyklub.hu energy.belvaros@gmail.com
	Május 10., 17., 24., szombati napokon, 9.30-16.30 óra	<b>TANÁCSADÓKÉPZÉS</b> / <i>Németh Imre, Németh Imréné Éva</i> klubvezetők		
	Május 31., szombat, 9.30-16.30 óra	<b>KLUBELŐADÁS</b> / <i>Németh Imréné Éva</i> természetgyógyász, klubvezető: Házipatika az ENERGY termékeiből.		
<b>MISKOLCI KLUB</b>	Május 14., szerda, 17.00 óra	<b>KLUBELŐADÁS</b> / <i>Ráczné Simon Zsuzsanna</i> természetgyógyász, ENERGY szakotató: ENERGY tanácsadó: Fókuszban az OCUSAN. ENERGY praktikák a nyári időszakra.	Miskolc, Zsolcai kapu 9-11., I. em. 118. (kis előadó a miskolci klub mellett)	Ficzere János, 06/30/856-3365, kazincbarcika.miskolc@energy- klub.hu
<b>SÍÓFOKI KLUB</b>	Május 15., csütörtök, 18.00 óra	<b>KLUBELŐADÁS</b> / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász, klubvezető: A nyárra való felkészülés az ENERGY termékek segítségével.	Síófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
<b>SZOLNOKI KLUB</b>	Május 13., kedd, 16.00 óra	<b>KLUBELŐADÁS</b> / <i>Dr. Kissné Veres Erzsébet</i> természetgyógyász: Stresszkezelés ENERGY készítményekkel, és egyéb kiegészítő terápiák bemutatása.	Szolnok, Arany J. u. 23., Egészség ház oktatóterme	Németh Istvánné Éva, 06/30/169-0016, 06/56/375-192 szolnok@energyklub.hu szolnokegeszsegghaz@gmail.com
<b>SZOMBATHELYI KLUB</b>	Május 10., szombat, 9.00-18.00 óra, május 11., vasárnap, 9.00-15.00 óra	<b>TANÁCSADÓKÉPZÉS</b> / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász, <i>Pintér Adrián</i> : A HKO alapelvei. Pentagram® regeneráció és az emberi szervezet energetikai egyensúlyának helyreállítása. Az ENERGY készítmények összetétele, hatásmechanizmusa, bioinformációs háttere. Az ENERGY filozófiája és a holisztikus szemléletmód szerepe az öngyógyulásban.	Szombathely, Károlyi Gáspár tér 4., ELTE Savaria Egyetemi Központ	Nánási Eszter, 06/30/852-7036, szombathely@energyklub.hu

## GYŐRI KLUB

### HARMÓNIA DÉLUTÁN



Egészségre hangolva az ENERGY-vel!  
Fedezd fel az egészség, harmónia és belső egyensúly világát az ENERGY természetes készítményeivel! Három inspiráló előadás, ahol test, lélek és tudat kapcsolódik egy magasabb szinten.

**Időpont:** május 17., szombat, 14.00-17.00 óra

**Helyszín:** Győr, Szent István út 10/a., lparkamara

#### PROGRAM

» 14.00 óra

Stresszkezelés lelki támogatása az ENERGY-vel. Lelki harmónia természetes módon, a mindennapi feszültségek kezelésére. (RELAXIN, STIMARAL, KING KONG, Pentagram® krémek)

Előadó: *Vámos-Tuba Anita* holisztikus egészségkonzulens

» 15.00 óra

OCUSAN – láss a jövőbe okosan! Dolgozd fel a múltadat, hogy tisztábban láthasd a jövődet! (OCUSAN, REGALEN, PROTEKTIN, BETAFIT, PROBIOSAN)

Előadó: *Szaifné A. Adrienne* természetgyógyász-kineziológus

» 16.00 óra

Ép testben ép lélek, ép lélekhez ép test társul! Hogyan táplálhatjuk testünket, hogy a mindennapok kihívásaiban helytállhassunk? (TAIWAN CHLORELLA, SPIRULINA, SPIRULINA BARLEY, BARLEY JUICE, RAW AMBROSIA, GOJI)

Előadó: *Dr. Ujpál Ildikó* transzfiziológus szakorvos, holisztikus gyógyító

Az előadások közötti szünetekben:

» Személyes konzultáció lehetősége az előadókkal.

» Gyógyító ásványból készült ékszer kiállítása és vásárlása.

A nap zárásaként csoportos vezetett meditáció és tombolasorsolás!

A belépés díjtalan, szeretettel várunk minden érdeklődőt.

Érdeklődni és jelentkezni lehet: +36/20/395-2688, +36/20/401-9911, energygyor@gmail.com  
<https://www.facebook.com/energy-pont.hu>

# Klubinformációk

## BUDAPEST XIV. KER. KLUB

ENERGY Központi Klub  
1146 Budapest, Istvánmezei út 2/a, fszt.1.  
ENERGY termékek értékesítése. Ingyenes, személyre szabott termékajánlás, szaktanácsadás. Klubprogramok. További információ: **Bódizs Tünde** klubvezető és **Várkonyi Edit** természetgyógyász  
+36/1/466-0545, energyzuglo@energyklub.hu  
Nyitvatartás: hétfőtől péntekig 9.00-17.00 óráig.

## BUDAPEST XIV. KER. KLUB

Energy Klub Zugló, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.  
Nice Hajógyógyászat  
Haj- és fejbőrpanaszok, hormonális eredetű panaszok okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése.  
Mindennél *hétfőn és csütörtökön 10:00-15:00 óra között* ingyenes termékválasztó, candidaszűrés.  
ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiagnosztika, góckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység mérése, parazitaszűrés, candidaszűrés, demodex atka-szűrés, ásványi anyagok és vitaminok hiányának pontos meghatározása.  
Előzetes bejelentkezés szükséges:  
info@nicehajgyogyszat.hu,  
**Kis Éva** klubvezető, 06-30/754-5417,  
**Szabó Erzsébet**, 06-30/754-5416.  
Honlapunk: www.nicehajgyogyszat.hu  
Nyitvatartás:  
*Hétfő: 9.00-17.00 óra.*  
*Kedd: 9.30-17.00 óra.*  
*Szerda: 9.00-17.00 óra.*  
*Csütörtök: 9.30-17.00 óra.*  
*Péntek, szombat, vasárnap: zárva.*

## BUDAPEST II. ker. KLUB

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

## BUDAPEST VIII. ker. KLUB

ENERGY Belvárosi Klub,  
1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1., kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).  
Terápiás kínálatunk: ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállítása. Állapotfelmérés, testelemzés. Funkcionális táplálkozási tanácsadás. Konzultáció szaktanácsadással, csakrák energetikai állapotának áttekintése, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége termékajánlással és személyre szóló adagolás beállításával. Funkcionális táplálkozási, pedagógiai szaktanácsadás, időpont-egyeztetéssel, **Németh Enikő** differenciáló pedagógus, funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadóval.  
Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, **Puhl Andrea** fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY tanácsadóval.  
Időpont-egyeztetés, 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.*  
*Május 1-4. között a klub zárva tart!*  
A nyitvatartással kapcsolatos részletek, aktuális információk az ENERGY weboldalon, a Google-keresőben, az ENERGY Belvárosi klub Facebook oldalán és az energybelvaros.hu weboldalon találhatók.

## DEBRECENI KLUB

„Füredi Kapu Lakópark”, Böszörményi út 68., J épület, földszint (Füredi út és Böszörményi út sarkán, Kossuth laktanya felőli oldal).  
ENERGY készítmények értékesítése; szaktanácsadás; elismert orvosok, természetgyógyászok kijánlása (pl. háziorvos, fogorvos, homeopata orvos, kineziológus, reflexológus, fitoterapeuta, dietetikus, csontkovács, masször, íriszdiagnosztika, műszeres állapotfelmérő, táplálkozási referens, hormonegyensúly-szakértő, életmód-tanácsadó, jógaoktató, személyi edző stb.)  
További információ: **Kovácsné Ambrus Imola**, **Kovács László** klubvezetők +36/30/458-1757, +36/30/329-2149, debrecen@energyklub.hu, www.imolaenergy.hu  
Nyitvatartás:  
*Kedd 9.00-18.00 óráig,*  
*Szerdától csütörtökig 9.00-12.00 óráig,*  
*Péntek 9.00-18.00 óráig.*

## GYŐRI KLUB

Szent István út 12/3., fsz. 4. (4-es kapucsengő)  
ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, személyre szabott termékajánlás és életmódbeli ajánlás teszteléssel (**Kocsis Ilona** klubvezető, tel.: +36/20/395-2688).  
Nyitvatartás: *kedden 11.30-17.00 óráig, csütörtökön 9.00-12.00 és 13.00-17.00 óráig.*  
Telefon: +36/20/4019-911. Nyitvatartási időn kívül, sürgős esetben hívható: +36/20/395-2688, **Kocsis Ilona**.  
energygyor@gmail.com  
www.facebook.com/energygyor.hu

## KAZINCBARCIKAI KLUB

Barabás M. u. 56.  
Mindennél *kedden, 15.00-18.00 óra között* klubnap.  
További információ: **Ficzere János** klubvezető, tel.: 0630/856-3365.

## KECSKEMÉTI KLUB

Hornyik János krt. 9., Fitotéka Gyógynövény Szaküzlet  
ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. Minden *szerdán 11.00-16.00 óráig* ingyenes állapotfelmérést, személyre szabott ENERGY termékajánlást és táplálkozási tanácsadást tartunk. Bejelentkezés szükséges.  
További információ: **Mészárosné Lauter Erzsébet** klubvezető, természetgyógyász, tel.: +36/30/209-3683  
fitoteka@freemail.hu, kecskemet@energyklub.hu  
Nyitvatartás: *hétfőtől péntekig 9.00-17.00 óráig, szombaton 9.00-12.00 óráig.*

## MISKOLCI KLUB

Zsolcai kapu 9-11., I. em.  
*Május 15., csütörtök, 14.00-16.00 óra:* a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk.  
Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Időpont-egyeztetés miatt előzetes bejelentkezés szükséges **Ficzere János** klubvezetőnél, a +36/30/856-3365 telefonszámon.

## NYÍREGYHÁZI KLUB

Ferenc krt. 5., 1/5.  
Nyitvatartás: *hétfőtől péntekig 14.30-17.30 óra*  
Folyamatos tanácsadás, felhasználási információk, oktatások, rendezvények.  
További információ: **Fitos Sándor** klubvezető  
Tel: +36/20/427-5869

## PÉCS

Tompa Mihály u. 15.  
ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. Vizsgálatok: személyre szabott termékajánlás az ENERGY termékeiből.  
Mindennél *hónap első hétfőjén, 17.00 órai* kezdéssel klubtalálkozó. Téma: a hónap akciói – termékajánlatok. Felmerülő kérdések megválaszolása. A foglalkozás zárásaként meditáció.  
További információ **Molnár Judit** klubvezetőnél.  
Nyitvatartás: *H-P: 09:00-19:00, Szo.: 09:00-14:00*  
Telefon: +36 30/253-1050  
E-mail: pecs@energyklub.hu

## SZEGED 2. KLUB

Csongrádi sgt. 39. (Bejárta a Csongrádi sgt. felől) ENERGY készítmények személyre szabott alkalmazása, adagolás beállítása, ingyenes tanácsadás termékajánlással. Talp-reflexológia, Access Bars, különböző masszázsok (nyirok-masszázs, 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  
m.marti1952@gmail.com  
Nyitvatartás: *hétfőtől péntekig 14.00-18.00 óráig.*

## SZÉKESFEHÉRVÁRI KLUB

Székesfehérvár, Csanádi tér 3., 1/3., 6. kapucsengő  
A klubban lehetőség van nyitvatartási időben ingyenes, személyre szabott termékajánlás, tanácsadás, terméktesztelés igénybevételére. Minden *hónap első hétfőjén, 17.00-18.00 óra között* klubdelutánra várjuk az érdeklődőket aktuális témákkal, melyről a klubvezetőnél lehet érdeklődni.  
**Ostörháziné János Ibolya** klubvezető, +36/20/568-1759, janosi.ibolya@gmail.com  
Nyitvatartás: *hétfő-csütörtök, 13.00-17.00 óra*

## SZOLNOKI KLUB

Egészség ház  
Szolnok, Arany János u. 23.  
ÁLLAPOTFELMÉRÉS *hétfőtől-péntekig, 9.00 és 17.00 óra között* díjazás ellenében vehető igénybe, előzetes időpont-egyeztetés alapján.  
Tanácsadás, ENERGY termékek értékesítése.  
Az Egészségházban 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  
szolnokegeszseghezaz@gmail.com

## ZALAEGERSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.  
*máj. 7-én (szerda) 17-18 óra:* Mindent a cellulitiszről  
*máj. 12-én (hétfő) 17-18 óra:* Bőrünk védelme  
*máj. 13-án (kedd) 17-18 óra:*  
Mit tehetsz magadért? - Földelés  
*máj. 14-én (kedd) 17-18 óra:* Személyes terméktanácsadás  
*máj. 19-én (hétfő) 17-18 óra:*  
Gerinc állapot felmérés és szűrés  
*máj. 20-án (kedd) 17-18 óra:* Hormon szűrés  
*máj. 21-én (szerda) 17-18 óra:* Pajzsmirigy szűrés  
*máj. 26-án (hétfő) 17-18 óra:* Belső gyermek  
*máj. 27-én (kedd) 17-18 óra:* Parazita szűrés  
*máj. 28-án (szerda) 17-18 óra:* Cellulit 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





# Éljük a saját életünket!

Minden tanár, akit imádunk, idealizálunk vagy piedesztálra emelünk, egyszer csalódást fog okozni. Ám ez ajándék, mert a csalódottság visszavezet minket ahhoz az tanárhoz, aki soha nem hagy cserben – saját belső hangunkhoz.

## GONDOLATÉBRESZTŐ

Vizsgáljuk meg őszintén önmagunkat és az életünket! Milyenek vagyunk? Milyen az életünk? Boldogok vagyunk? Elégedettek vagyunk? Hogyan élünk? Miért küzdünk? Összhangban van mindez a belső érzéseinkkel? Vagy mégsem? Felnézünk valakire annyira, hogy közben megfélemedezünk saját magunkról? Felnézünk a szüleinkre, a partnerünkre, a főnökünkre, a tanárunkra, a barátunkra, a szomszédunkra, a kollégáinkra...? Valakire, akit piedesztálra emeltünk, vagy akit jobban csodálunk és tisztelünk, mint saját magunkat? Felnézünk valamire, ami előírja nekünk, hogyan éljünk? Amennyiben nem így teszünk, akkor rosszakká vagy értéktelenné válunk? Mit látunk magunk előtt saját magunk és életünk vizsgálatakor?

## VÉDEKEZŐ VISELKEDÉS

Hogy mit látunk? A szülőket. Kisgyermekként mindenféle kritika nélkül nézünk fel rájuk. Függőségi viszonyban állunk velük, legalábbis egy bizonyos életkorig. Függünk a szeretetüktől, a törődésüktől, a gondoskodásuktól. Ők a mi hőseink, és

feltétel nélkül imádjuk őket. Ők a mi első tanáraink. A túlélés érdekében úgy viselkedünk, hogy megfeleljünk nekik. Minden cselekedetünket az határozza meg, hogy ne provokáljuk ki a kritikájukat, hogy ne érezzük magunkat megalázva és kinevetve általuk. Ez egy védekező mechanizmus. Mindent megteszünk, hogy elnyerjük a dicséretüket és az elismerésüket. Hogy ránk figyeljenek.

Sok esetben felnőttként, más felnőttkapcsolatainkban is hasonlóképpen viselkedünk. Ennek következtében gyakran elveszítjük a belső szabadságunkat és az eredetiségünket. A szabadságunkat ezért, mert mások elvárásainak foglyaivá válunk, az eredetiségünket pedig azért, mert úgy viselkedünk, mint egy gyermek, aki előnyöket akar kiharcolni, miközben azt játssza, hogy önazonos. Azok, akik életünk során nevelnek minket, jelentős mértékben formálják az önmagunkról alkotott képünket. Azok, akiknek engedjük, hogy „neveljenek”. Amennyiben egy fontos személy elégedetlen velünk, kritikál és kioktat minket, akkor egy életen át bennünk maradhat a kisebbségi érzés.

Összefoglalva: ha a gyermeki védekező mechanizmus átszivárog a felnőttkorba, akkor eltávolodunk önmagunktól, és nem tudunk önazonosak lenni. Pedig ez jelentené számunkra az eredetiséget, a valódiságot, a hitelességet, ami lehetővé tenné, hogy ne kelljen megjátszalnunk magunkat csak azért, hogy mások megkedveljenek.

Sokszor túl sok mindent megteszünk másokért. Csodáljuk és tiszteljük őket. Igyekszünk olyanok lenni, mint ők. Sőt, néha szinte ők akarunk lenni, és mindig velük akarunk lenni. Felnézünk rájuk. Azt gondoljuk, ha követjük őket, a közelükben maradunk, utánozzuk őket vagy az ő elvárásaik szerint viselkedünk, az boldoggá tesz minket. De ez sosem következik be. Az igazi feladat az, hogy felismerjük és elfogadjuk, hogy ez az út soha nem vezet jóra.

## HOGYAN VÁLTOZTASSUNK?

Az első lépés, hogy őszintén bevalljuk magunknak, kit helyeztünk piedesztálra. Saját magunkat vagy valaki mást? És miért? Legyünk őszinték önmagunkhoz, és az igazat válaszoljuk! A bensőnk tudja



az igazságot. Ennél a pontnál tegyük fel magunknak a kérdést: mi kelti fel bennünk a vágyat valami külső dolog iránt? Mire áhítunk? Merre tartunk? Mit várunk el az élettől?

Ez kiadós munkát igényel. Sokat kell dolgoznunk, hogy eljussunk saját magunk megismeréséhez. Az önismertethez vezető út mindenkinél egyéni. Valaki megmutathatja az irányt, de senki nem járhatja végig helyettünk. Amit én látok, hogy minden ember életében van olyan időszak, amikor valakit piederstálra emel. Ha máskor nem is, függő viszonyban élő gyermekként egész biztosan. A kérdés csak az, meddig játsszuk ezt a játékot! A fejlődésünk része az, hogy függőségből növünk fel – legyen az bármilyen. Még ha a függőség felnőttkorunkra kitar is, és nem lépünk tovább, az élet eseményei előbb-utóbb akkor is visszaterelnek minket a helyes útra. Mert ez nem egyensúlyi állapot. Márpedig az élet mindig egyensúlyra törekszik. Figyeljünk nagyon, hogy mindig a magunk, és ne a példaképünk életét éljük! Ne úgy éljünk, ahogy ő élne, vagy ahogy szerinté élnünk kellene! Ne olyan életet éljünk, amelyről azt gondoljuk, hogy tetszene a példaképünknek! Mi azért jöttünk erre a világra, hogy a saját utunkat megtaláljuk, és azon járjunk. Egyedül – nem magányosan, hanem önállóan. Ezt üzenem azoknak, akik a példaképük kezét fogva haladnak előre.

Itt az ideje felnőni. Ideje saját magunkra felnézni. Induljunk el az önismeret útján, hogy meglássuk a saját értékeinket. Nézzünk figyelmesen a bensőnkbe! Tudatosan éljük az életünket? Az idő mindannyiunk életében fogy, és sokan félnek a haláltól. Elsősorban azok, akik nem a maguk útját járják. Akik viszont megtapasztalják a teljes, igazi életet, azok a halált egy újabb kalandnak tekintik, és nem félnek tőle. Gyakran nem ismerjük fel, hogy nem a saját életünket éljük. Ez a tény ugyanis megbújik a különböző nemes, önfeláldozó vagy csodálatraméltó szerepjátékok mögött. Azt hisszük, ha követjük a példaképünket, az a mi utunk is. De ez nem így van!

Az inspiráció, a tanulás és a fejlődés rendszerben van. Ehhez a példaképek kivá-

lóak. Megmutatják, mi mindent érhetünk el. Ellenben, ha sokáig éljük példaképeink életét, azzal a saját lehetőségeink elé állítunk korlátokat. Kérem, ne éljenek a példaképeik árnyékában, illetve ne váljanak önként azok pontos másává! Élhetik ugyan így az életüket, de erre senki sem kényszerítheti Önöket. Nos, hogyan választottak a feltett kérdésre? „*Mi állunk azon a bizonyos piederstálon vagy valaki más?*”

### ELÉRHETŐ SEGÍTSÉG

Azt szokás mondani, hogy ép testben ép lélek. Igen, a kettő kéz a kézben jár. Ezért biztosítsunk magunknak pár egyszerű dolgot: elegendő alvást, minőségi ételeket, tiszta vizet, rendszerességet, munkát, szabadban végzett mozgást. Tüzet, földet, levegőt, vizet. Természetet. Mosolyt. Örüljünk annak, amink van! Időnként nézzük meg, mire van szükségünk ahhoz, hogy ne veszítsük el a célt. Tartsuk szemmel, hová tartunk! Itt és most a lábunk elé nézünk és lépkedünk, de a szemünk sarkából figyeljük a távolabbi környezetet is. Hol szeretnénk lenni öt, tíz év múlva? Figyeljünk a gondolatainkra is! Napjainkban nagyon gyorsan testet öltenek. Ez pedig nagyszerű, hiszen, ha most úgy döntünk, hogy megváltoztatjuk a hozzáállásunkat, az új valóság is gyorsan átalakul.

A testünknek biztosítsunk extra táplálást! Ehhez ideálisak az ENERGY készítményei. Abban az esetben, ha félünk kilépni a megszokott keretek közül, használjuk a REGALEN-t. Saját tapasztalatból állíthatom, hogy segít átjárhatóvá tenni az utat, hogy az ember képes legyen bátrabban megmutatni önmagát.

A finomenergiák szintjén kipróbálhatják például a *Bach*-féle virágtarapiát is (például a közönséges párlófűvet, amelyből tavaly rengeteg volt a réteken, talán azért, mert kollektíven szükségünk van rá – pont ez a kis növény ültette el bennem a magot, amelyből jelen írásom kihajtott). Segíthet, ha a gondjainkat és problémáinkat a mosolyunk mögé rejtjük. Amikor olyasmit is megtehetnek velünk, ami nekünk nem tetszik. Amikor barátságosak és kedvesek vagyunk akkor is, ha belül éppen gyötrődünk. Amikor menekülünk a problémák elől, csak hogy ne kelljen szembenézni velük.

## BÖLCS SZAVAK

„Ha ragaszkodsz ahhoz, hogy valami külső dologra van szükséged, elégedetlen leszel, mert egy részed még mindig nem teljesen a tiéd... Hogyan élhetnél teljes és elégedett életet, ha azt hiszed, hogy ezt a részedet (önmagadat) nem birtokolhatod, amíg valaki más meg nem tesz valamit? Ha valami feltételhez van kötve, az soha nem lehet teljesen a tiéd.”

A. H. ALMASS

Amikor a békeség és nyugalom érdekében elkerüljük a konfrontációt. Amikor nem beszélünk a belső vívódásainkról. Amikor hajlamosak vagyunk túlevéssel vagy alkohollal feledtetni a gondjainkat.

### SAJÁT PIEDESTÁLUNK

Minden, amire szükségünk lehet, karnyújtásnyira van tőlünk. Rengeteg eszköz és megoldás létezik. Tulajdonképpen minden, ami szembejön velünk az életben, a saját utunkra terel minket. Csak engedjük meg magunknak, hogy észrevegyük! Nem arról van szó, hogy bármelyik „tanítónk” csalódást okozott volna nekünk, inkább saját elvárásaink okoznak csalódást – az az elképzelés, hogy a boldogságot valami külső dolog hozza el a számunkra. Az az igyekezet, hogy mindenáron megtartsunk egy ilyen embert az életünkben. Ez nem végződhet máshogy, csakis csalódással. Ráadásul rengeteg energiát emészt fel – feleslegesen. Takarékoskodjunk az energiával, szükségünk lesz rá az utunkon! Egyébként valószínűleg mindannyian valakinek a piederstálján állunk. Valaki minket helyezett oda, és úgy néz fel ránk, ahogyan valójában saját magára kellene felnéznie. Amennyiben saját magunkat állítjuk a saját piederstálunkra, azt a gyerekeink is megtanulják tőlünk. A világ pedig egy kicsit fejlettebb helyé válhat az élet számára.

DANKA HÜBSCHOVÁ



**Nőknek (18.)**

## A nő kört alkot

Hogy érzik magukat egy kizárólag nőkből álló közösségben? Úgy, mint egy aréna közepén vagy inkább, mint egy biztonságos közegben? Úgy érzik, hogy a többi hölgy elfogadja Önöket? Önök hogyan látják a többi nőt? Riválisként vagy nővérükként tekintenek rájuk?

### MINDIG KELL EGY VEZETŐ

Saját megfigyeléseim alapján állíthatom, hogy amikor a tyúkok kakas nélkül maradnak, egyikük átveszi a vezető szerepet, és elkezd a többieknek dirigálni. Sőt, igyekszik kukorékolni is. Bizonyos hierarchiának tehát valószínűleg minden közösségben lennie kell, mert ugyanilyen tendenciák figyelhetők meg az emberi csoportokban is – ami alól a tisztán nőkből álló csoportok sem jelentenek kivételt.

A gond akkor kezdődik, amikor egy női kollektívában többen is vezető szerepre vágnak. Ilyenkor a tyúkok biztosan összekapnak egymással. Viszont úgy gondolom, hogyha a vezetés természetes, általánosan elfogadott, tiszteleten és megbecsülésen alapul, akkor nincs is ennél jobb dolog. Talán azért mondom ezt, mert a női közösségekben rendszerint én töltöttem be a vezető szerepét, de ezzel együtt nagyon sze-

reték olyan női csoportokhoz is tartozni, amelyek vezetője nem én vagyok, hanem egy másik erős, inspiráló személyiség. Az ilyen közösségekben biztonságban érzem magam. Meg tudok nyílni és el tudok lazulni a „nővéreim” körében.

Ezért is érzem a női köröket a női támogatás teljesen természetes formájának. Egy ilyen „női klub” remek dolog tud lenni, de mindig kell, hogy csináljunk valamit közösen, különben igencsak elfajulhatnak a dolgok. A nők ugyanis gyakran építenek mélyebb emberi kapcsolatokat, ezért a konfliktusaikba is több energiát fektetnek.

### A TEVÉKENYSÉG ÖSSZEKÖT

A tollfosztás a régi időkben kizárólag a lányok és asszonyok társas munkája volt, amellyel minden férfi távol tartotta magát, hiszen tudták, hogy az ilyen találkozók alkalmával misztikus

### ÖNÖK ÍRTÁK

Amikor a VITAE májusi számának korrektúrázása közben olvastam Tereza Var Viktorová cikkét, újra feléledt bennem az összetartozásnak az a gyönyörű érzése, amiben akkor volt részem, amikor két másik hölgygel közösen szerveztünk a gyerekeknek és szüleiknek vasárnap délelőtti művészeti foglalkozásokat. Hihetetlenül kellemes, felszabadult légkör uralkodott ezeken a foglalkozásokon. A végén mindig csak mi hárman maradtunk, és rengeteget beszélgettünk – körülbelül 15 év korkülönbség volt köztünk, tehát mindegyikünk egy-egy generációt képviselt. A csapatunk legidősebb tagja a találkozóink végén mindig festett nekünk emlékül egy képet. Épp most gyönyörködöm az egyikben, amely a dolgozószobámban van: kékeszöld Vízöntő, egy jácintkék arapapagájjal. Mit is lehetne még ehhez hozzátenni?

RENÁTA PRAŽÁKOVÁ  
PEKAŘOVÁ  
Ostrava

dolgok történnek, amelyek nem rájuk tartoznak. A ruhamosás, a koszorúkészítés, a növények gyűjtése vagy csak szimplán a takarítás mind-mind olyan tevékenység, amely összeköti a nőket. A lányok és asszonyok tanulnak egymástól, átadják egymásnak a női titkokat, sőt, hormonálisan is egymásra hangolódnak. Hormonrendszerünk ugyanis reagál a feromonok jelenlétére, amelyek mikromennyiségben, a levegőn keresztül terjednek. Ennek hatására szinkronba kerülnek a hölgyek menstruációs ciklusai, ami egy olyan jelenség, aminek létezését a tudomány ugyan nem ismeri el, de amellyel sokunknak megkérdőjelezhetetlen tapasztalatai vannak.

## AZ EGYEDISÉG ILLÚZIÓJA

Amennyiben a női közösség jól működik, és megvan a belső vezetése, közös a célja és az érdeke, akkor nagyon összetartó tud lenni, a tagok között erős lesz a kölcsönös segítségnyújtás és támogatás.

Teljesen más a helyzet azonban, ha a csoport tagjai egy külső személy figyel-

mét próbálják magukra vonni. Mindegy, hogy ez a külső személy nő vagy férfi, ha nem a csoport tagja, valószínűleg gondot fog okozni. Ebben az esetben a közösség felbomlik, a további együttműködés elképzelhetetlenné válik, mert minden nőt csak az érdekli, hogy a guru/főnök/edző vajon őt veszi-e észre. Na, ebben a pillanatban válik a paradicsom pokollá.

Kevesen tudnak ugyanis olyan rafináltan veszélyesek lenni, mint egy más nővel vetélkedő nő. A hölgyek közti harc rendszerint a felszín alatt dúl, csak nagyon ritkán csúcsosodik ki látható konfrontációban. A nyílt konfliktus ugyanis a férfiak megoldási módszere, amely egyébként sokkal egészségesebb stratégia. Az egymással küzdő nők azonban passzívan agresszívak, manipulatívok, őszintétlenek és alattomosak.

Vannak nők, akik alaptermészetük-nél fogva ilyenek, és minden más nőt a környezetükben riválisnak tekintenek. Úgy érzik, folyamatosan bizonyítaniuk kell saját különlegességüket, és attól rettegnék, hogy valaki letaszítja őket a trónról. Az ilyen nők kerülnek a női

közösségeket, és gyakran gúnyt űznek belőlük. Félnék elveszíteni saját egyediségüket, nem értik, hogy ez az egész csak egy illúzió.

Az egyediség illúziója nemcsak bariád, amely megakadályozza, hogy baráti kapcsolatokat építsenek ki más nőkkel, hanem egy csapda is, amelybe könnyen beleeshetnek, ha egy „ragadozó” ezt a hírt pengeti meg Önökben. Ezért legyenek hálásak, ha lehetőségük van arra, hogy Önök is egy darabka lehetnek a kirakóban, egy szín az összképben, egy nő a nők körében. Mert az érzékeny női támogatás és kölcsönösség táplálja azt a bizonyos ősi, női misztériumot.

Ne legyenek tyúkok, akik éppen csak elviselik egymást! Legyenek sárkányok, akiknek az ereje megsokszorozódik, mert úgy döntöttek, hogy egy magasabb célt szolgálnak egyéni képességeikkel, ahelyett, hogy egymást pusztítanak!

Járjanak össze, énekeljenek, eddzenek együtt, és osszák meg egymással a tapasztalataikat a női közösségben! Tiszteljék a női energiát!

TEREZA VAR VIKTOROVÁ

## 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](http://www.energyklub.hu) honlapon.



#### DR. GULYÁS GERTRÚD

Érdeklődnék, hogy seborrheás bőrre milyen készítményt javasolna?

*A tüneteket feltehetően egy Malassezia gombafaj túlzaporodása váltja ki, helyi gyulladást okozva. Fokozott faggyútermelés*

*jellemzi a betegséget. A gombaellenes szerek (ketokonazol tartalmú krémek) oki terápiát jelentenek. Az ENERGY termékei közül a DROSERIN krémet javaslom. A hagyományos kínai orvoslás a bőr állapotát a tüdő-vastagbél meridiánhoz rendeli, ennek megerősítése javulást hoz a bőrtünetekben. A MYCOPULM gyógynövény és gyógygomba készítményt javaslom hosszabb távon (napi 2x1 kapszula), három hét szedés, egy hét szünet ritmust tartva. Fogasszon bőségesen tiszta vizet a kúra idején!*



#### RÁCSNÉ SIMON ZSUZSANNA

Néhány hónapja nagyon fáradékony vagyok, este már idő előtt el tudnék aludni. Emellett időnként nagyon feszült leszek. További problémám, hogy mindkét mellelem tele van cisztával.

*Az ENERGY készítményei közül a RENOL-t ajánlom, az első héten naponta 2x2, a következőn 2x3, a harmadik héten naponta 2x4 cseppel. Egy hét szünet után szedje még 3 hétig, naponta 2x4-5 cseppel. A ciszták területét kenje be naponta kétszer CYTOVITAL krémmel, vizes kézzel! A kúra elkezdése előtt ajánlott laborvizsgálatot kérni. (Vérszegénység? Pajzsmirigy?)*

Terápiás módszerek (50.)

# Neurofeedback

Izmainkhoz hasonlóan az agyunkat is képesek vagyunk edzeni, helyesen megválasztott tréningek segítségével. A *neurofeedback* vagy *EEG-biofeedback* a mai orvostudomány és a modern információs technológiák eredményein alapuló tanulási folyamat, amely megtanítja, hogyan javíthatunk saját idegrendszerünk állapotán. Gyerekeknél ugyanolyan hatékonyan alkalmazható, mint felnőttek esetében – a csecsemőktől az idősekig, bármelyik korosztály számára ideális módszer.



A biofeedback egy gyengéden ható, noninvazív, játékos tréning – számomra egy hatvanperces kellemes relaxálás. Ha szakember irányítása alatt végezzük, nem jár semmiféle kockázattal, mert nincsenek mellékhatásai, nem okoz függőséget, és hatása hosszan tartó. Gyerekeknél segítséget nyújt figyelemzavarban, erősíti a koncentrációt és nyugtat. Csökkenti a szorongást és az agressziót. A felnőttek elsősorban a módszer stresszoldó hatását értékelik nagyra mentális túlterheltség, alvászavarok és depresszió esetén.

Sokan számoltak be arról, hogy a tréning elvégzése után javult a teljesítményük, és kevésbé voltak fáradtak. A biofeedback ráadásul számtalan betegség és rendellenesség esetén is sikeresen használható terápiás módszer. Jótékonyan hat a vérnyomásra, a test hőmérsékletére, az agyhullámok aktivitására, az emésztőrendszer működésére, és így tovább.

A biofeedback technikát eredetileg a NASA (Amerikai Űrkutatási Hivatal) megbízásából fejlesztették ki. *Barry Sterman* és kutatócsapata dolgozta ki ezt a visszacsatolós módszert az űrhajósok és az űrkutatási szakemberek számára. A kezelést tapasztalt szakember (orvos, pszichológus vagy pedagógus) végzi, a pszichológiai, valamint neurológiai szaktudás kombinációja pedig minőségi segítséget képes nyújtani a páciensek életminőségének javításához.

## HOGYAN ZAJLIK A KEZELÉS?

A neurofeedback technika során egy elektródát helyeznek a fejtetőre és két elektródát a fülcimpákra. Az EEG (elektroencefalográf) készülék rögzíti az agyhullámokat, és továbbítja azokat a számítógépnek. A számítógép elemzi a beérkező jeleket, és *feedbacket* – vagyis visszajelzést ad. Ez a visszacsatolás információt szolgáltat arról, hogyan működnek az agyhullámok az adott pillanatban.

Az első vizsgálat alkalmával a terapeuta felméri, hogy mit szeretnének elérni, avagy milyen területen van szükség az agyműködés javítására: koncentráció, figyelem, akaratérő, memória, ellazulás, stb. A terapeuta kideríti, miért nem úgy működik az agy, ahogyan kellene. Elkészíti az EEG-felvételt, amely az agy elektromos aktivitását mutatja.

Ezután lefuttat egy teszt EEG-biofeedback tréninget, hogy megbecsülhesse a várható hatékonyságot. Ezt az eredményt rendszerint már az első ülés során megkapja, hiszen az adatokból már az első kezelés alkalmával kiolvasható az ún. tanulási görbe. Ezt követően meghatározott számú, további terápiás alkalmak (ülések) követik egymást. Az alapciklus 10 alkalomból áll, amely szükség szerint további ülésekkel bővíthető. Van, aki újabb 10 alkalomból álló terápiát is végigcsinál. A terapeuta a klienssel folytatott konzultáció és az előrehaladás mértéke alapján mindig az adott ülésen

dönti el, melyik területet kell erősíteni, és melyik agyféltekét érdemes tovább edzeni. A döntést mindig az adott pillanatban fennálló állapot határozza meg.

## SAJÁT ESETEM

Serdülőkoromban több agyrázkódáson estem át, az egyik elég súlyos volt, amikor biciklivel nem tudtam bevenni egy kanyart és nekijártam egy autónak. A balesetek sohasem véletlenül történnek, és ma már tudom, mit akarhatott ezzel üzeni az élet... Annyi bizonyos, hogy a történetek erőteljes nyomot hagytak a gondolkodásom, a memóriám és a felidézőképességem minőségén. A kvantum mágneses rezonancia analízátorral végzett teszt kimutatta az agysejtek károsodását és a rossz agyi vérkeringést. Emellett, ha nyomás alatt dolgozom – ami az utóbbi időben elég gyakran előfordult – teljesen kibillenek az egyensúlyomból.

Amikor elmentem egy barátnőmhöz neurofeedback terápiára, azt mondta: „A minőséget mennyiséggel próbálsz kompenzálni.” Ez azt jelenti, hogy hatalmas erőfeszítést kell tennem a kívánt eredmények elérése érdekében. A barátnőm az elején elmagyarázta, hogy néhány alkalom után (egy ülés egy óráig tart) az élethelyzeteket nagyobb rálátással, és kevesebb energiárfordítással fogom tudni kezelni. Nyugodtabb leszek, és nem fogok olyan könnyen kibillenni az egyensúlyomból. Néhány alkalom után már nemcsak a tesztekben volt nyilvánvaló, hanem a saját bőrömen is megtapasztalhattam a kognitív funkcióim javulását (szellemi frissesség, figyelem, memória).

Az, hogy megadtam az agyamnak a lehetőséget az önszabályozásra, hatalmas előnyt jelentett számomra. Innentől kezdve spontán módon és folyamatosan teszi a dolgát. Amikor a tréningfolyamat eléri a csúcspontját, minden rögzül az emlékezetben és az új funkciókban. Még tervezek néhány alkalmat, és bízom benne, hogy az eredmények, ahogyan azt a módszer ígéri, valóban tartósak lesznek.

## GYAKORLATI TAPASZTALATOK

Kliensem között vannak olyan óvodapedagógusok is, akikkel korábban, húsz

éven át együtt dolgoztam az óvodában, ahol gyerekekkel foglalkoztam. Ma már szülőként térnek vissza hozzám a saját gyermekeikkel. Meséltem nekik a terápiáról, amely idegrendszeri diszfunkcióval, figyelem- és viselkedészavarral, szorongással vagy depresszióval küzdő gyerekek számára különösen előnyös lehet. Később két édesanya is megkérte, hogy az óvónő ajánlására szeretnének eljönni hozzám.

» A négyéves *Pavlik* diagnózisa ADHD. Beszéde nehézkes volt, és nem akart együttműködni, ezért kapott egy fejlesztőpedagógust maga mellé. Elkezdtek nála a RENOL alkalmazását, estére pedig KOROLEN-t kapott. Édesanyja szerette volna kipróbálni a neurofeedbacket is a barátnőmnél, aki terapeuta. Legnagyobb meglepetésünkre, amikor a barátnőm felhívott, közölte, hogy szerinte *Pavlik*nak valójában nincs ADHD-ja, egyszerűen csak nevetlen. Esetében nem is volt szükség agytréningre. Miután megbeszéltük az édesanyával, hogyan manipulálja őt a kisfiú, *Pavlik* viselkedése 80%-kal javult. Az óvónők az óvodában csak ámultak, hogy mit csináltunk a gyerekekkel.

Továbbra is kapja a készítményeket, és mindenki elégedett. Édesanyja mentségére elmondanám, hogy mivel ő maga bántalmazott gyerek volt, és úgy érezte, nem kapott szeretetet, a fiának „majomszeretettel” próbálta kifejezni a sajátját. Az édesanya is szeretné kipróbálni a neurofeedbacket, mert az élete felettébb túlterhelt.

» A második eset egy távoli rokonom, a nyolc éves *Vendulka*. Vele már három éve dolgozunk a félelmeim és az édesanyjához való túlzott kötődésén. Félelmei minden újabb növekedési szakaszban felerősödnek. Veséi működését (amelyek érzelmek a félelem) a RENOL-lal támogatjuk. A KOROLEN-nel és a STIMARAL-lal pedig időnként felerősítjük az örömeit. *Vendulka* édesanyja ugyanott dolgozik óvónőként, ahol *Pavlik* anyukája, és a *Pavlik*nál elért változás annyira lenyűgözte, hogy ő is elkezdett *Vendulkával* neurofeedbackre járni. Ott ért minket az újabb

meglepetés: mivel a terapeuta barátnőmmel szorosan együttműködünk a gyerekek minél jobb eredményei érdekében, információt kaptam tőle, miszerint *Vendulkának* valóban szorongásos zavara van. Fél az elvástól, attól, hogy édesanyjával vagy vele történik valami. Ebben az esetben a neurofeedback segített a rettegő kislánynak visszanyerni a bátorságát és a nyugalomát. A kezelésekre édesapja is elkísérte, aki a váróteremben olykor el is szundított – így a tréning számára is remek relaxációt jelentett.

» Az EEG-biofeedback sikerét mutatja a harmadik történet is, amelyben egy tizenéves kisfiú, *Tomás* a főszeplő. Ő első ránézésre nyugodt fiúnak látszik, kicsit talán énközpontúnak, és úgy tűnik, hogy édesanyja nem hagy neki teret az önérvényesülésre. Az iskolában problémái vannak az osztálytársaival, egy kicsit „más”, és nehezen fogadja el mások véleményét. Gyakran aránytalanul túlreagálja a helyzeteket, és hiányzik belőle az önuralom. Néhány EEG-biofeedback ülés után azonban javultak az iskolai teljesítményei. *Tomás* édesanyja gyógypedagógus, így otthon is speciális módszert alkalmaz gyerekei munkatempójának fejlesztéséhez. A nyári vakáció után a neurofeedback fókuszába az önuralom fejlesztése került. Ennél a családnál az édesanya is részt vett a terápiában. *Tomás* számára a KING KONG-ot ajánlottam, a tanév ideje alatt pedig a STIMARAL-t, amit időnként a RELAXIN-nal váltogatva használnak.

A mentális egészség kéz a kézben jár a testi egészséggel. Testünket és lelkünket egy házhoz hasonlíthatjuk. Amennyiben a ház beázik, egy idő után penészszerű válik, elkezdjük rosszul érezni magunkat benne. Ugyanez igaz a testünkre is – egy tönkrement testben a lélek sem találhat biztonságos, kényelmes otthonra. Ezért gondoskodjanak „otthonukról”, hogy öröm és boldogság legyen benne élni. Én már szeretek az enyémben lakni.

DANA ŠVESTKOVÁ

# Brokkoli, a bonsai szuperzöldség

Az élénkzöld színű zöldséget, amely tönkön ülő, apró rózsáival egy *bonsai* minifára emlékeztet, sokszor nevezik az egészséges táplálkozás királynőjének. Önök is imádják vagy pont ellenkezőleg, ki nem állhatják?

## MIFÉLE NÖVÉNY A BROKKOLI?

A brokkoli a keresztesvirágúak családjába tartozó káposztaféle. Növényteni szempontból a brokkoli ehető része gyakorlatilag a növény vastag, húsos szárain növekvő, de ki nem fejlődött virágzat, amely apró, zöld bimbókból áll. Ez a széles körben ismert, klasszikus brokkoli.

Létezik azonban egy másik fajtája is, az úgynevezett brokkolini (bébibrokkoli vagy zsenge szárú brokkoli), amely kisebb rózsákkal és hosszabb, vékonyabb szárral rendelkezik. Ennek a konyhában gyorsabban elkészíthető változatnak az íze valamivel édesebb, mint a hagyományos brokkolié. A két említett brokkolifajtán kívül léteznek lila, sárga és fehér brokkolifélék is.

A brokkoli eredetileg a Földközi-tenger térségéből, azon belül is a mai Olaszország területéről származik, ahol már az ókorban is termesztették. Európa többi részén csak a XVI. században terjedt el, amikor a franciák és az angolok is a szívköbe zárták. Magyarországon is régóta ismert zöldség, de csak az utóbbi 20-30 évben vált népszerűvé, amikor az egészséges táplálkozás elkezdett egyre nagyobb teret hódítani magának.

## SZUPERZÖLDSÉG

A brokkolit a világ egyik legegészségesebb konyhai alapanyagént tartják számon. C-, E-, B-, A- és D-vitamin gazdag forrása, az ásványi anyagok közül pedig tartalmaz káliumot, magnéziumot, vasat, kalciumot, mangánt, szelént, cinket, foszfort és krómot is. Magas a rosttartalma, aminek köszönhetően

támogatja az emésztést, kalóriatartalma azonban alacsony. Találunk benne folsavat is, ami a várandós kismamák számára kifejezetten előnyös. Tele van bizonyítottan daganatellenes antioxidánsokkal. Egyes feltételezések szerint a brokkoliban található szulforafán különösen hatékony lehet például a prosztatarák megelőzésében.

A brokkoli jótékony hatással van a nyálkahártyák és az erek állapotára, erősíti a szívet, kismértékben csökkenti a vérnyomást, támogatja az immunrendszert, továbbá gyulladáscsökkentő, antibakterális és probiotikus hatással bír. Fogyasztása cukorbetegség, porckopás és ízületi gyulladás esetén kifejezetten ajánlott.

Azoknak, akik vérhígító gyógyszereket szednek, nem ajánlott nagy mennyiségben fogyasztani ezt a zöldséget, mert felerősítheti az orvosságok hatását. A brokkoli túlzott, napi szintű fogyasztása növelheti a vesekövek kialakulásának kockázatát. Azoknak is érdemes csínjában bániuk vele, akik

pajzsmirigyproblémákban szenvednek, mivel a brokkoli olyan anyagokat tartalmaz, amelyek csökkenthetik a jódszívódását, ezáltal befolyásolhatják a pajzsmirigy működését.

## BROKKOLI A KONYHÁBAN

A brokkoli hihetetlenül sokoldalúan felhasználható alapanyag. Blansírozhatjuk, főzhetjük, párolhatjuk, kiránthatjuk, grillezhetjük, megsüthetjük, vagy salátához akár nyersen is felhasználhatjuk. Krémleves formájában rendkívül népszerű, kiemelkedően finom, lágy az íze, de húskok vagy halak mellé tálalt köretként is ideális. Feldobhatjuk vele továbbá a tésztaételeket, a rizottókat, a *quiche* lepényeket vagy a zöldséges egytálételeket. Érdekes alternatíva lehet a brokkolipesztó vagy a brokkolifasírt. A brokkolit, tápanyagainak megőrzése érdekében, érdemes gyorsan és kíméletesen elkészíteni, például gőzben főzéssel. Élénkzöld színét úgy őrizhetjük meg, ha főzés után azonnal jeges vízbe tesszük.



Én minden héten veszek brokkolit. Leggyakrabban gőzben főzöm, egy kis olívaolajjal és fűszerekkel, így szinte bármilyen főételhez remek köret. A fiam viszont már kicsi kora óta tiltakozik ellene az ebédnél: „Jaj, anya, csak brokkolit ne!”

Végezetül megosztanék Önökkel még egy remek tippet: a brokkolihoz remekül passzol a szerecsendió. Ezzel az egyszerű fűszerrel bármilyen brokkolis ételt különlegessé tehetnek.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

### BROKKOLIS SZENDVICSKRÉM

HOZZÁVALÓK: 200 g brokkoli, 100 g friss sajt vagy túró, 1-2 gerezd fokhagyma, 2 kávéskanál instant élesztő, só, feketebors.

ELKÉSZÍTÉS: A rózsákra szedett brokkolit kb. 5 perc alatt megfőzzük sós vízben, majd azonnal lehűtjük jeges fürdőben. A többi hozzávalóval krémesre turmixoljuk.

### BROKKOLISALÁTA

HOZZÁVALÓK: 200 g brokkoli, 1 zöld alma, 1/2 kígyóborka, 1 piros paprika, 4 retek, 2 evőkanál extra szűz olívaolaj, 1 evőkanál citromlé, 1 teáskanál só, 2 teáskanál nádcukor.

ELKÉSZÍTÉS: A zöldségeket lereszeljük vagy apróra vágjuk, betesszük egy salátástálba. Az összetevőket összekeverve elkészítjük az öntetet, amit ráöntünk a zöldségekre, alaposan összekeverjük, majd egy kicsit állni hagyjuk.

### BROKKOLIPESZTÓS TÉSZTA

HOZZÁVALÓK: 300 g brokkoli, 1 marék bazsalikom, 1 marék petrezselyem, 50 ml extra szűz olívaolaj, 50 g mandula vagy fenyőmag, 30 g pecorino sajt + a tészta szórásához, só, feketebors, 4 gerezd fokhagyma, 1 chilipaprika (kihagyható), 400 g tészta (például tagliatelle).

ELKÉSZÍTÉS: Először rózsákra bontjuk a brokkolit, a kisebb fejekből párat félreteszünk. A brokkolirózsákat ezután kb. 5 perc alatt megfőzzük sós vízben, majd azonnal lehűtjük jeges fürdőben. A tésztát kifőzzük. Leturmixoljuk pesztónak a főtt brokkolit a fűszerekkel, a fenyő-

maggal, a sajttal és a fokhagymával. Egy nagyobb serpenyőben olívaolajon megfuttatjuk a félretett brokkolirózsákat és a chilipaprikát. Hozzáadunk 1-2 merőkanálnyit a tészta főzővizéből, összefőzzük. Beletesszük a tésztát, majd hozzákeverjük az elkészített pesztót. Frissen őrölt feketeborssal és reszelt sajttal tálaljuk.

### SÜLT BROKKOLI CSIRKEHÚSSAL, KÉKSAJTTAL

HOZZÁVALÓK: 1 nagy brokkoli, 2 csirkemell bőr nélkül, 1/2 teáskanál őrölt, édes fűszerpaprika, 1 mogoróhagyma, 1-2 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál olívaolaj, 120 g kékpenészes sajt, 2 dl 33%-os főzőtejszín, 1 tojás, 2 csipet őrölt szerecsendió, só, bors.

ELKÉSZÍTÉS: A brokkolit rózsákra szedjük, leforrázzuk vízzel, majd olívaolajjal kikent tepsibe tesszük. A csirkemellet felkockázzuk, sózzuk, borsozzuk, megszórjuk a fűszerpaprikával. Egy serpenyőben felhevítjük az olajat, és megpirítjuk rajta a csirkemellet, a felaprított mogoróhagymát és fokhagymát, majd a brokkoli mellé tesszük a tepsibe. Rámorzsoljuk a sajtot, és alaposan összekeverjük. Egy tálban elkeverjük a tojást a tejszínben, enyhén sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk a szerecsendiót, és leöntjük vele a tepsiben várakozó brokkolit és csirkemellet. 190 °C-ra előmelegített sütőben, kb. 40 percig sütjük.

### BROKKOLIFASÍRT FÜSTÖLT TOFUVAL

HOZZÁVALÓK: 1 brokkoli, 1 csomag füstölt tofu, 3 gerezd fokhagyma, 1-2 evőkanál szezámmag, 1 marék apróra vágott petrezselyem vagy koriander,

6 evőkanál csicseriborsóliszt (zsemlemorzsával helyettesíthető), só, feketebors, egy csipet chili, repceolaj.

ELKÉSZÍTÉS: A brokkolit rózsákra szedjük és megfőzzük, ha lehet, gőzben. Ezután botmixerrel pépesítjük. Hozzáadjuk a finomra reszelt tofut, az átnyomott fokhagymát, a szezámmagot, a fűszernövényeket, a lisztet, a fűszereket, és alaposan összekeverjük. Nedves kézzel fasírtokat formálunk, melyeket kis mennyiségű olajon, minden oldalról aranybarnára sütünk. Zöldségсалátával tálaljuk.



A fitoterápia szemszögéből (43.)

# Két lábbal a földön

A városi élet számos kényelmet kínál. Előnyeit legalább annyi időbe telik felsorolni, mint hátrányait. Mégis, bárhol is élünk, városban vagy falusi környezetben, a szabadidőnket szeretjük a természetben, napsütötte vízparton, árnyas erdők sűrűjében vagy rendezett, szépen kialakított parkokban, teraszokon, virágok és bokrok közelségében eltölteni. Megfigyelhető, hogy a gyerekek többsége imád mezítláb mászkálni a homokban, a fűben és a földön is, sőt, mi felnőttek is így vagyunk ezzel. A föld közelsége, érintése számunkra is megnyugtató érzés.

*„...S a legnagyobb lélek szökkent belém:  
az ucca és a Föld fia vagyok  
Szép szivem óriás, piros virág,  
Bimbója hat földrészre nyil, ma hát  
Szijja mohón boldog-boldogtalan  
Világlengő szeretet-illatát.”*

*(József Attila)*



Tavasszal – sokan vannak így – alig várják, hogy a kertben, a ház körül tevékenykedhessenek. Egyrészt új tervek válhatnak valóra (Fa elem), másrészt

a szabad levegőn (Fém elem), a földközelben végzett munka öröme hajtja előre az embereket. Annak a csodának részesei, hogy a földbe vetett magból egy új élet sarjad, amit gondozni, nevelni kell, aki virágával, termésével jutalmaz majd. Nem utolsósorban, felelősök vagyunk egy növény életéért...

A földdel való kapcsolatot, a közvetlen érintkezést rendkívüli jelentőséggel bírhat. Ilyenkor egyáltalán nem gondolunk arra, hogy „földelünk”, pedig ezzel a tevékenységgel éppen ezt tesszük! Egységbe kerülünk az Univerzummal, helyreáll a kozmikus kapcsolat. Amúgy könnyen elfelejtjük a hétköznapokban,

hogyan mi is a végtelen Univerzum, a Föld, a természet részei vagyunk!

## FÖLD ELEM ÉS CYTOVITAL

A belső harmónia a Föld elem egyenlőségével diszharmonióvá fajulhat, ezért célszerű ezt – a mi saját Föld elemünket – a hagyományos kínai orvoslás alapelvei szerint is megerősíteni. A diszharmonia megnyilvánulhat testi tünetekben és lelkületünkben is – döntésképtelenségben, a jövőt illető aggodalmaskodásban, stresszelésben, bizonytalanságban, alvászavarban, gyenge emésztésben, bőrproblémákban, szórakozottságban, álmodozásba menekülésben, labilis immun- és idegrendszerben stb. Ne hagyjuk mindezt elhatalmasodni, tegyük meg, ami rajtunk múlik, hiszen itt az ideje a Föld elem megerősítésnek!

Az ENERGY Pentagram® termékei között a CYTOVITAL bioinformációs gyógynövénykrém segíthet nekünk abban, hogy visszanyerjük munkabírásunkat, alkotókedvünket, koncentrációs képességünket, új dolgok megtanulásának képességét, erősíthessük önbizalmunkat, tisztánlátásunkat, empátias képességeinket, határozott kiállásunkat, állóképességünket. Így végül helyreáll-

hat testi-lelki egyensúlyunk, mert „két lábbal állunk a földön”.

A CYTOVITAL segítségével a bőrön keresztül tudunk hatni az endokrin rendszerre, a szervezet belső elválasztású mirigyének összességére, a hormontermelő egységekre. Ezen hormonok a véráramba kerülve szabályozzák a szervezet bizonyos funkcióit. A legfontosabb endokrin szervek az agyalapi mirigy, a pajzsmirigy, a mellékvese, a nemi működés szervei (petefészkek/here). A hormonok túlzott vagy csökkent működése okozhat olyan betegségeket, amelyek a hormonrendszert érintik, például diabétesz, inzulinrezisztencia, fáradtság, esetleges súlytöbblettel járó pajzsmirigy-alulműködés, vagy a fogyással, szívdobogással kísért túlműködés, a mellékvese túlzott kortizoltermelése vagy hormonhiányos alulműködése, PCOS (polycisztás ovárium szindróma), növekedési hormonok túltermelése, valamint férfiak esetében a herék elégtelen tesztoszterontermelése. Számos oka lehet ezek kialakulásának, sokféle megoldás segíthet enyhíteni a gondokon. Általában életmódváltással, étkezésmódosítással, konkrét diéta alkalmazásával, célirányos gyógyszeres kezelésekkel, hormonpótlással orvosolják ezeket az elváltozásokat.



## RENDKÍVÜLI KRÉM

Mire és hogyan lehet képes ez a Föld elemű CYTOVITAL krém a felsoroltak vagy hasonló esetek kiegészítő kezelésében? Az összetevők egyedi tulajdonságai, különleges hatóanyagai, valamint együttes hatásmechanizmusai lehetőséget teremtenek a regenerációra.

Alábbi összetevői, a krém hatékonysága szempontjából legjelentősebbek, tudományosan is igazolást nyertek:

Vanília (*Vanilla planifolia*) – tokterméseiben lévő, enzimmellegű összetevői bőrregeneráló hatásúak. A teljes növény hatásos a hormonrendszerre és a központi idegrendszerre.

Orvosi levendula (*Lavandula Off. L.*) – hatóanyagai, illóolajai antibakteriálisak. A sejtekre fiatalító hatást gyakorol, felgyorsítja a sérült szövetek regenerációját.

Salamonpecsét (*Polygonatum officinale Mill.*) – tápláló, erősítő, gyulladáscsökkentő, összehúzó, fiatalító. A hormonrendszerre is hat, regenerálja a sérült, sebhelyes szöveteket.

Igazi édesgyökér (*Glycyrrhiza glabra L.*) – szaponinokat és a mellékvese hormonjaihoz hasonló anyagokat tartalmaz. Gyulladáscsökkentő, görcsoldó, fiatalító (a női ivarszervekre), erősítő. Vér tisztító, gyomor- és patkóbélfekély elleni hatású. Ekcémára, kiütésekre, reumatikus fájdalmakra.

Édeskömény (*Foeniculum vulgare Mill.*) – oldja a simaizom görcseit, elősegíti az anyatej kiválasztását, oldja az orrvádékot, külső és belső parazitaellenes. Külsőleg különböző eredetű szemgyulladásoknál is használatos.

Ázsiai gázló, *Gotu kola* (*Centella asiatica L.*) – sejtregenerálóként segít bőrbetegségekben. Javítja a keringést, erősíti az erek közötti kötőszöveteket, véde az érfal rugalmasságát. Vénás keringési problémák (törékeny hajszálerek, ödémás lábak, aranyér) esetén is használják. Sebgyógyulás és bőrbetegségek kezelésére.

Szecsuanai bors, *fagara* (*Zanthoxylum piperitum*) – mikrobaellenes és penészedésgátló hatású. Jótékony a hormonrendszerre és az idegrendszerre. A vér összetételét, a máj, a hasnyálmirigy és a tüdő működését segíti. Javítja a bőr minőségét.

Gyömbér (*Zingiber officinale*) – serkentő, izzasztó, nyákoldó, szélhajtó, hányinger elleni és fájdalomcsillapító hatású. Szívbetegségek, fejfájás, aranyér, ízületi gyulladás, görcsök, influenza esetére. Gyomorerősítő, étvágyjavító. Fertőtlenítő, lázcsillapító, féregűző hatású. Külsőleg duzzanatok, ízületi fájdalom elleni szer.

Ánizs (*Pimpinella anisum L.*) – elsőrendű köptető, görcsoldó, emésztésjavító, szélhajtó. Jó hatással van a tüdő működésére, a légzőszervek kóros váladéktermelődése esetén. Javítja a bőr rugalmasságát és a hormonrendszer működését.

Muiru puama (*Ptychopetalum olacoides Benth.*) – ismert indián szépítőszert. Tonizálja a szervezetet, regenerálja a sejteket, jótékony a központi idegrendszerre, a hasnyálmirigyre, vesére. Lassítja az öregedés folyamatát. Afrodiziákum, potencianövelő, serkentő és összehúzó hatású.

Szekliceimola (*Leuzea carthamoides*) – erősítő, geriátrikum. Fokozza az inzulintermelést, csökkenti a vércukorszintet, adaptogén hatású. Óvja a májat, regenerálja és méregteleníti a sejteket. Előnyös bőrbetegségek kezelésében.

Közönséges gyűjtőványfű (*Linaria vulgaris*) – hangyasavat, alma- és ecetsavat, valamint borostyánkősavat tartalmaz. Kitűnő kiütésekre, gennyek sebekre, duzzanatok, aranyér, fisztula, furunkulus esetén.

Bajkái csukóka (*Scutellaria baicalensis*) – a kínai gyógyászatban immunmodulánsként alkalmazzák, nyugtató, hűtő hatású gyógyszerek előállítására is használják. Antioxidáns, gyulladáscsökkentő, antiallergén. Vizelet- és hashajtó, láz- és vérzéscsillapító, összehúzó. Kedvező a központi idegrendszerre, csillapítja az allergiát.

Sárgányvérfa (*Dracaena draco*) – a fa gyantáját hasznosíthatjuk. Indiánok szent növénye, gyulladáscsökkentő, antioxidáns, antibakteriális, antivirális hatású. Sebgyógyulás kivételes hatékonyságú szere.

A krém a felsorolt összetevőkön kívül A- és E-vitamint, lecitint, növényi- és illóolajokat, ásványok (antimon, purpurit) bioinformációit és további természetes anyagokat tartalmaz. A krém 50%-ban tartalmazza a Podhajská hőforrás har-

madkori, ásványi anyagokban gazdag, regeneráló termálvizét. A krém gyulladá- és vírusellenesen ható tözeg kivonatot is tartalmaz, amely intenzív védelmet jelenthet a bőr számára a különböző sugárzásokkal szemben, így az UV sugárzás ellen is, melyet tudományos kísérletekkel igazoltak.

## A CYTOVITAL ALKALMAZÁSA

Használjuk, amikor a konkrét hatásterületein hozzájárulhatunk az energetikai pályák működéséhez – elsősorban a befogadó, a tüdő, szív, gyomor, lép-hasnyálmirigy, húgyhólyag és hármas melegítő meridiánokat harmonizáljuk. Hatékonyságát stabilizálhatja az eleméhez tartozó koncentrátum (GYNEX), és más ENERGY készítmények (KOROLEN, STIMARAL, KING KONG, MYCOPAN, MYCOREN stb.) átgondolt használata.

Kiváló a bőr problémás eseteinél: hegek, vágások, horzsolások, cellulitisz, különböző sugárzások, égési sérülés, gombásodás, gyulladás, sömör. Jó kiegészítő lehet vitiligo, szkleroderma, cukorbetegség, inzulinrezisztencia esetén, a szövetek és a felhám regenerálódásának elősegítése céljából. Élénkíti a fáradt és fényt vesztett bőrt, fiatalító hatású. A CYTOVITAL alkalmazását ajánlhatjuk ciszta feletti bőrfelületen (emlők, petefészek stb.) naponta többször, de a felhám viszketezése esetén is. Antioxidációs védelmet ad, eredményes lehet a termékenység elősegítésében, menstruációs problémáknál, görcsök esetén a petefészek feletti bőrfelületre felkenve. A krém a petefészek és a pajzsmirigy működésére is jótékonyan hathat. A hasnyálmirigy-lép feletti területen alkalmazva erősíti a Föld elemet, szervi szinten is visszahathat.

A keleti arcdiagnosztika szerint a harmadik szem területe alatt futó, vékony sáv a hasnyálmirigy állapotát tükrözi. Itt alkalmazva a CYTOVITAL krém visszahathat a szerv működésére is, de egyidejűleg erősíti az intuíciót, az empátiát, az előrelátás képességét, hogy vegyük már észre végre azt, ami az orrunk előtt van! Vagyis: álljunk két lábbal a földön!

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA  
fitoterapeuta természetgyógyász,  
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

# Amazónia ajándéka: inka mogyoró

Azt hiszem, hogy egy kicsit elfogult vagyok azzal a termékkel, amiről ebben a cikkemben írok. Gyakorlatilag 12-13 éves korom óta rajongok az indián kultúráért. A dél-amerikai indiánokhoz (főleg az ecuadori, perui és bolíviai indiánokhoz) pedig kimondottan erős vonzódást érzek, ami nemcsak a kultúrájukra vonatkozik, hanem lenyűgöző gyógyító tudásukra.



## ESSZENCIÁLIS ZSÍRSAVAK

Nagyon sok ENERGY készítmény található a termékpalettáról a kedvenceim között, de a dél-amerikai

vonatkozásúak, mint az imént írtam, különösen a szívem csücskét jelentik. Ezek közé tartozik az inkamogyoró-olaj, az ORGANIC SACHA INCHI is. Az inka mogyoró a perui, dél- és közép-amazóniai táj egyik legeredetibb növénye, amelynek a magjából sajtolt olaj telítetlenzsírsav-tartalma akár a 90%-ot is elérheti, azaz a telítetlen zsírsavak igen gazdag forrása. Ráadásul a zsírsavak ideális arányban vannak jelen benne. A SACHA INCHI terméknek – többek között – azok is örülhetnek, akik nem szívesen fogyasztanak állati eredetű élelmiszereket, készítményeket.

Az ómega-3 zsírsavak a többszörösen telítetlen zsírsavak közé tartoznak. A legtöbb telítetlen zsírsavat a szervezetünk nem képes előállítani, ezért a táplálékainkkal kell bevinnünk. Éppen emiatt az ómega-3 zsírsavak ún. essen-

ciális zsírsavak. Az ómega-3 eredendően a tengeri halak húsában fordul elő, főleg a lazacban és a makrélában, de többféle növény is tartalmazza, például a repce, a dió, a lenmag, a tökmag, a szójabab.

## SACHA INCHI OLAJ

Az ENERGY termékeinek kínálatában az inkamogyoró-olaj egy valódi gyöngyszem, hiszen számtalan egészségmegőrző szerepet tulajdoníthatunk neki. Az említett zsírsavakon kívül tartalmaz még fehérjéket, jódot, A- és B-vitamint is.

Fő hatóterületei:

- » hozzájárul a szív- és érrendszeri betegségek megelőzéséhez,
- » általános gyulladáscsökkentő az egész szervezetben,
- » támogatja az autoimmun betegségek gyógyulását,
- » segíti az agy megfelelő tápanyagellátását (demencia, depresszió, stressz, fáradtság, idegi és szellemi kimerültség, ingerlékenység és álmatlanság esetén),
- » javítja a központi idegrendszer működését, jótékonyan hat Alzheimer-kórban és migrénben,

- » segíti a tápanyagok bejutását a vérbe,
- » hozzájárul a megfelelő veseműködéshez és a szervezet jó vízháztartásához,
- » megelőzi a székrekedést,
- » erősíti az immunrendszert különböző daganatos megbetegedésekben,
- » gátolja az ekcéma, a sömör kialakulását és a rühösség előfordulását, segíti ezek gyógyulását,
- » lassítja az öregedést,
- » koleszterinszint-beállító hatással bír,
- » kiegyenlíti szervezetünk energiaszintjét.

Az inkamogyoró-olajat gyakorlatilag bárki, bármikor fogyaszthatja, a kisgyerekek és a várandós nők számára is sokat adhat. Véleményem szerint az íze talán a törökmogyoróhoz hasonlít leginkább, emiatt magában vagy valamilyen ételhez (például különböző salátákra öntetként alkalmazva) hőkezelés nélkül hozzáadva is fogyasztható.

KELEMEN LÍVIA  
fitoterapeuta természetgyógyász,  
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

# Életerős tarackbúza

Egy gyomnövény, amelyet nemkívánatosnak tartanak a kertekben és a mezőkön, mert egy aprócska darab gyökérmaradványa is elég, hogy gyorsan kinőjön. Labirintust alkotó gyökérzete több méter mélyre is lenyúlhat, elnyomva ezzel a körülötte élő, összes többi növényt. Ez az egyedülálló erő azonban a tarackbúza gyógyító tulajdonságaiban is megnyilvánul.

Az ókorban úgy hitték, hogy a tarackbúza az istenek ajándéka, ezért gyakran használták a test és a lélek megtisztításához a mágikus rituálék során. Az ősi rómaiak a katonákat táplálták vele, hogy megerősítsék vitalitásukat, harci szellemüket és ellenálló képességüket. A vikingek az ételeiket és italaikat gazdagították a tarackbúzával, hogy támogassák az emésztésüket, megőrizték erejüket, koncentrációjukat a hosszú hajútak során. Pestisjárványok idején a tarackbúza égetésével tisztították a környezetet, belsőleg fogyasztották, hogy így megelőzzék a betegséget. A szlávok felfigyeltek arra, hogy amikor a kutyák nem érzik jól magukat, ösztönösen a tarackbúzákat keresik. Éhínségek idején a gabona helyettesítésére használták – kiszájtották, lisztté őrlték, és kenyeret sütöttek belőle.

## REGENERÁLÓDÓ KOZMOPOLITA

A tarackbúza (*Elymus repens*, *Triticum repens*, *Dog grass*, *Gramen*) évelő fűféle, rendkívül ellenálló, föld alatti rizómával, néha méteres hosszúságú, módosult hajtásokkal – úgynevezett tarackkal – rendelkezik. Ízekre tagolódó, futó gyöktörzse fehéres vagy világosbarna színű. A rizóma legapróbb darabjából is teljes értékű növény képes kifejlődni. A szerteágazó, akár 1,5 m mélyen futó tarackok kiterjedt hálózatot hoznak létre a föld alatt. A gyöktörzsből sima vagy enyhén érdes száruk nőnek, melyek a 120 cm-t is elérhetik. Minden egyes

ízen, a szárákból kiindulva, csomók találhatóak, ahonnan új hajtások nőnek.

Keskeny levelei érdesek, különösen a levélszáron. A növény júniustól szeptemberig virágzik felálló vagy elhajló, 3-8 virágú kalászvirágzattal. Az apró pelyhekkel védett virágfüzűk a kalásztengely két oldalán ülnek. Hosszúak, toklászos termése világosbarna és könnyű, így a széllel, a vízzel és az állatok segítségével is gyorsan terjed. A magvak hosszú ideig megőrzik csírázóképességüket, még a hosszú ideje műveletlenül hagyott talajban is képesek kicsírázni.

A tarackbúza a Föld szinte minden részén megtalálható, ezért kozmopolita növényfajnak nevezzük. Mezőkön, legelőkön, földeken, kertekben is előfordul, nálunk a szántóföldek háromnegyedén fellelhető. A kertészek számára kockázatot jelent, mivel olyan anyagokat választ ki a talajba, amelyek gátolják más növények fejlődését, elvonják tőlük a vizet és a tápanyagokat. A tarackbúza kedvezőtlen körülmények között is képes a túlélésre. Regenerálódó tulajdonsága egészen kivételes. Lekaszálása, vagy gyökértörzsének eltávolítása után egyetlen gyökérdarab is elegendő ahhoz, hogy gyorsan újra fejlődjön.

## A TEST ÉS AZ ELME SZÁMÁRA

A tarackbúza olyan hatóanyagokat tartalmaz, amelyet a természetgyógyászatban és a nyugati orvoslásban egyaránt hasznosítanak. Ezek közé

tartoznak főleg a fruktánok, a növényi nyálka, a szilikátok, a cserzőanyagok, a szaponinok, a flavonoidok, továbbá a magnézium, a kálium, a vas, a kalcium, az illóolajok, a B-vitaminok és a C-vitamin.

Vízajtó hatásával támogatja a test méregtelenítését és a vesék működését. Vízvisszatartási problémák, húgyúti gyulladások esetén kifejezetten javasolt a használata. A HKO szerint a tarackbúza képes megerősíteni a vesék energiáját. Jótékony a máj és az epehólyag működésére, csökkenti az étkezés utáni teltségérzetet. Segít puffadás, gázképződés, gyomorgörcsök, székrekedés és hasmenés esetén. Gyenge prebiotikumként hat, elősegítve a hasznos bélflóra kialakulását a bélrendszerben. Porckopás, ízületi gyulladás, köszvény és reuma kezelésére is gyakran használják. Erősíti az immunrendszert, és segíti a nyák eltávolítását a légutakból.

Nyugtató hatású és harmonizálja az idegrendszert. Csökkenti a stresszt, a szorongást, a mentális fáradtságot és a mély szomorúságot. Este, lefekvés előtt a jobb alvás elősegítése és a negatív gondolatok elűzése érdekében alkalmazható.

Az ENERGY készítményei közül a MYCOPULM tartalmaz tarackbúzákat.

ONDŘEJ VESELÝ

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

# Mert minden nő gyönyörű!

MAGAS HATÉKONYSÁGÚ, HOLISZTIKUS KOZMETIKUMOK

A HKO öt eleme alapján összeállított, ötféle, intenzíven ápoló arckrém, minden bőrtípusra. A hagyományos fitoterápia, a modern biotechnológia és az aromaterápia előnyeit ötvöző, komplex hatékonyság.

