vitae

2023 május

Menjünk ki
a természetbe!

Új sorozat:
Nyári ENERGY patika

Úgy, mint újkorunkban
– QI COLLAGEN

www.energyklub.hu

Májusi ajánlatunk

Önök sem érezték kirobbanó formában magukat a tavasz első napjaiban? Ennek egyik oka lehet a vérszegénység. A vér a HKO szerint a lép-hasnyálmirigy jóvoltából termelődik testünkben Ezt a (két) szervünket, szegénykét, szinte mindannyian legyengítjük a kiegyensúlyozatlan táplálkozással, a sok, számítógép előtt töltött idővel, az állandó mobiltelefon-használattal és agyunk szüntelen pörgetésével. Próbáljuk meg mindezt hosszú sétákkal ellensúlyozni, irányítsuk figyelmünket testünk központjára, a szívre. Kezdjünk a szívünkkel gondolkodni!

A segítségért kiáltó szervezet számára, íme egy hatékony megoldás: a STIMARAL és a RAW AMBROSIA párosa. Rendkívül hatékonyan pótolják a vért, ahol pedig elegendő vér van, onnan eltűnik a fáradtság. A STIMARAL a májműködésre is jótékonyan hat, miközben megerősíti a mentális egészséget.

Az ambróziát „mindenható orvosságnak" nevezték az ősi Kínában. Egyes kutatások szerint tökéletes élelmiszer, mert megvan benne minden, amire a szervezetünknek szüksége lehet a túléléshez. Megtalálható benne a B-vitamincsalád szinte minden tagja, és fitoösztrogén-tartalmának köszönhetően segítséget nyújt a változókorú nőknek. Ezek a készítmények feltöltik a testet energiával, így lesz elég erő a fizikai tevékenységekhez.

Ahhoz, hogy mindeközben komfortérzetüket se veszítsék el, használják az ENERGY káros alumíniumsóktól mentes dezodorját. Az alumínium sói eltömítik a hónalj pórusait és verejtékmirigyeit, amivel megakadályozzák az izzadást, így a verejtéknek esélye sincs a bőrfelszínre jutni, ami nem tesz jót az egészségnek. Mi inkább a maradéktalanul természetes PROTEKTIN DEO-ban hiszünk. Meglátják, hogy hatékonyságát és finom illatát tekintve is kellemes meglepetést okoz Önöknek.

ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

Felelős szerkesztő: Cseh Krisztina, csk.digitaltosh@gmail.com

Kiadja: ENERGY Magyarország Kft., 1027 Bp., Horvát utca 19-23., www.energyklub.hu

Tervezés, előkészítés: Digitaltosh Stúdió

Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu

Megjelenik: 10 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.

TARTALOM

Visszamosolyog a tükör	4
Menjünk ki a természetbe!	5
Gondolatok a csírázásról, zöldellésről	6
Nyári ENERGY patika: tavaszból nyárba lépünk	7
Első hely!	9
Beleszerettem!	9
A fogszuvasodás	10
Adjunk meg mindent a testünknek!	12
Éljünk a természet adta kincsekkel	13
Tanácsadás a neten	13
Klubprogramok, klubinformációk	15
Az ember küldetése a boldogság	16
Mycohepar a májért	18
A májműködés megerősítése	19
Női lélek	20
Terápiás módszerek: ho´oponopono – a gondolat ereje	21
Retek – a pikáns finomság	22
A fitoterápia szemszögéből: úgy, mint újkorunkban	24
Peralgin, a kivételes	26
Hagyma a medvék nyomán	27

Visszamosolyog a tükör

A nyár közeledtével egyre többen foglalkozunk a kinézetünkkel. Ha a tükörképünket látva legalább egy kicsit elégedettek vagyunk, máris jobb lesz a kedvünk. Amit a tükörbe nézve legtöbbször kifogásolunk, azok a ráncok, a megereszkedett bőr, a feszes test hiánya, a ritkuló haj. A szépség azonban belülről fakad (és itt nemcsak a megnyerő személyiségünkre gondolok), ezért a figyelmünket először befelé kell iránytanunk.

TERMÉSZETES MEGFIATALODÁS

Testünket felesleges kémiai anyagok nélkül is meg tudjuk szépíteni és fiatalítani. Ennek titka a külső és főleg a belső táplálás. Biztosan hallottak már a kollagénről és az ízületekre kifejtett áldásos hatásáról. Azt azonban talán nem tudják, hogy az emberi testet felépítő fehérjék közel 30%-át a kollagén teszi ki, ez az anyag felel az inak, a porcok, a bőr megfelelő állapotáért, a hajban és a körmökben is megtalálható.

Ami rendkívül fontos tény, hogy mennyisége a 20. életévünk után csökkenni kezd és negyvenéves korunkra már 30%-kal kevesebb kollagén található a szervezetünkben. Nem marad más hátra, el kell kezdenünk pótolni ezt az értékes elemet. Ha a testet megfelelő mennyiségű kollagénnel töltjük fel, sikeresen csökkenthetjük az öregedés látható jeleit. Már néhány hónap rendszeres kollagénfogyasztás után megfigyelhető a ráncosodás folyamatának lassulása, a bőr feszesebbé válik, a körmök megerősödnek, a haj kevésbé töredezik, dúsabb hatást kelt, sőt, van akinek új hajszálai nőnek. Ha mindeközben a mozgásra is odafigyelünk, az alakunk még karcsúbb és feszesebb lehet.

A piac hemzseg a kollagénkészítményektől. A QI COLLAGEN italpor kiemelkedik közülük, mert összetételét úgy terveztük, hogy a benne található egyéb tápanyagok felerősítsék a hatásait. Ezek az acerolából származó C-vitamin (a kollagénszintézis fontos kofaktora) és az ájurvédikus gyógynövénykeverék (a tömjénfakivonat megőrzi a csontok és ízületek egészségét, a kurkuma- és az eperfakivonat pedig segítenek megfiatalítani a bőrt). Fontos, hogy az italt lassan, több óra alatt kell kortyokban elfogyasztani (egy pohár vízben elkevert, 2 teáskanálnyi por). Ha gyorsabb és erőteljesebb hatásra vágynak, naponta kétpohárnyit fogyasszanak belőle.

ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

FONTOS A BŐRÁPOLÁS

Testünk kollagénkészleteinek belsőleges feltöltése elvégzi a munka javát, és segít elérni, hogy bőrünk feszes, rugalmas, szép legyen. A lehető legjobb eredmények elérése érdekében azonban bőrünk külső ápolásáról sem szabad megfeledkeznünk. Erre a célra elsősorban a DERMATON kozmetikumok használata javasolt.

Ha bőrünket testünk teljes felületén szeretnénk felkészíteni a nyári napsugarak hatására, itt az ideje, hogy elővegyük a DERMATON olajat, amely megfelelően táplálttá teszi a hámréteget, és biztosítja számára a nélkülözhetetlen olajokat. A növényi olajok és természetes illóolajok elegye mélyrehatóan regenerálja a bőrt.

Míg a DERMATON olaj használata főleg tavasszal és a nyár elején ajánlott, addig a DERMATON gélt egész évben alkalmazhatjuk. Könnyed összetétele nyugtatja az irritált bőrt, ápolja a zsírosabb arcbőrt, és lassítja az öregedést. Kiválóan hidratálja és simává varázsolja a bőrt a test teljes felületén. Egyik előnye a zöldteának és barbadoszi cseresznyének köszönhető – lenyűgöző illata! Nyáron elsősorban napozás után javasolt a használata. Könnyen eloszlatható, gyorsan beszívódik, nem hagy zsíros érzetet maga után, hűsíti a bőrt, és pótolja az elvesztett hidratáltságát.

A DERMATON gélt rendszeresen használom kozmetikai szalonomban is, ahol a VISAGE BALANCE arcpakoláshoz szoktam keverni belőle: ½ kávéskanálnyi VISAGE BALANCE, ½ kávéskanálnyi DERMATON gél és egy kis WATER BALANCE.

Az összetevőket alaposan összekeverjük, majd vékony rétegben felvisszük a megtisztított arcra, nyakra és dekoltázsra. Körülbelül 10 percig hagyjuk a bőrön, majd arctisztítóval benedvesítjük, belemasszírozzuk a bőrbe, végül lemossuk. Ezt követően a RENOVE krémek egyikével ápoljuk a bőrt. Ezzel a technikával meghosszabbíthatjuk a pakolás hatásait. A különleges pakolás nyugtat és hidratál, összehúzza a pórusokat és feszesebbé varázsolja a bőrt. Hámlasztó hatású, és halványabbá teszi a pigmentfoltokat. Rendkívül érzékeny bőrön is alkalmazható.

MARIE BÍLKOVÁ

Menjünk ki a természetbe!

Hunyják le egy pillanatra a szemüket, és képzeljenek maguk elé egy gyönyörű, virágos rétet. A tenyerük virágszirmokat simogat, ahogy átsétálnak rajta. Arcukat a Nap felé fordítják, és hagyják, hogy az aranyló sugarak és a finom szellő cirógassa bőrüket. Minden érzékszervükkel érzékelik a rét csodáit. Összpontosítsanak a csíjükre és a rét egyedülálló, mámorító hangulatára. Csak itt találkozhatnak a virágok, cserjék és fák illatának különleges elegyével.

EGYEDÜLÁLLÓ KOMPOZÍCIÓ

Először az édeskömény jellegzetes illata varázsol el minket. A nedves, félárnyékos helyeket a borsmenta foglalta le magának. A rétet egzotikus fák szegélyezik, amelyek levelei értékes esszenciát adnak: itt van az örökzöld eukaliptusz és a hatalmas törzsű, szintén örökzöld kámforfa. A napsütötte rét teljes területén citromfű növekszik. A mindenhol jelenlevő illatos muskátlit is lehetetlen nem észrevenni. A rét szerény, ám annál szívósabb, még a sarkkörön túli zord időjárást is elviselő évelője, az illatos szentperje gyengéd mosolyt csal az arcunkra.

Ahogyan már talán Önök is sejtik, ezekből a különleges növényekből származnak a TICK-A-TACK rovarűző spray illóolajai. A termék a felsorolt kivételes növényeknek köszönhetően tökéletesen tiszta, káros kémiai anyagoktól mentes, természetes összetétellel rendelkezik. Ősi hagyományok által inspirált, kellemes illata természetes védelmet biztosít számunkra a szúnyogokkal, kullancsokkal és egyéb kellemetlen rovarokkal szemben, és nem csak nyáron.

AROMATERÁPIA

A TICK-A-TACK mellett nálam otthon ott sorakozik a SPIRON, a THREE KINGS és a ZEN is. Ha valamelyik elfogy, hatékonyan pótolja bármelyik aromaterápiás spray szerepét a TICK-A-TACK, míg ismét be nem szerzem őket.

Rendkívül gyengéd a bőrhöz, ezért nem csak a ruhára, de akár közvetlenül a testre is fújható. Megvan a helye a városban hordott kisebb táskában, csakúgy, mint a kirándulásokhoz használt hátizsákban. Gombászáshoz, vízitúrákra vagy kerékpártúrákra is magunkkal vihetjük. Itthoni és külföldi nyaralások alkalmával se hagyjuk otthon. Egy szó, mint száz, ha lehet, legyen inkább mindig nálunk!

A TICK-A-TACK egy kiváló, természetes rovarűző készítmény, amelynek használatával nem ártunk sem embernek, sem állatnak, sem a természetnek. Segítségével makulátlanul élvezhetjük a természetjárás minden örömét.

ANDREA ŠULCOVÁ

TUDJA-E?

Az illatos szentperje *(Hierochloe odorata)* kivételes tulajdonságainak köszönhetően tudományos vizsgálatok tárgyává vált. A mississippi egyetemen végzett kutatások bebizonyították, hogy az illatos szentperje illóolajának a DEET (dietil-meta-toluamid, a szintetikus rovarűző szerek alkotórésze, melyet nemcsak a rovarok nem szeretnek, de az emberi szervezet sem igazán díjazza) kémiai anyagaihoz hasonló hatásai vannak. A tudósok emberi vérre emlékeztető oldattal töltöttek meg négy üvegcsét, melyeket vékony membránnal fedtek le. A membránokat szentperjeolajjal, DEET-tel, általános szúnyogriasztóval és etanolt tartalmazó hígító folyadékkal (ez volt a kontroll minta) kenték be. Amikor a mintákra ráengedték a szúnyogokat, megszámolták, hány rovar próbált meg átszúrni egy-egy adott membránt. A szentperjeolajjal és a DEET-vel bekent membránoknál tapasztalták a legkevesebb támadást. Ennek tükrében inkább válasszuk a hasonlóan hatékony, ám az egészségünkre és a környezetre ártalmatlan, szentperjeolajat is tartalmazó TICK-A-TACK spray-t, a DEET-t tartalmazó, szintetikus rovarűzők helyett. – *A szerk.*

Nyári ENERGY patika (1.)

Tavaszból nyárba lépünk

Ahogy alább, *Radnóti Miklós* verssoraiból is érzékelhető, bőven benne vagyunk az évszakváltás időszakában, annak minden jellegzetességével. A tavaszból nyárba való átmenet sem mindig könnyed, bár azt gondolom, mégis gördülékenyebben éljük meg, mint a téli hideg, dermedt évszakból a tavaszi enyhülésbe, változékonyságba történő átállást.

„Szirom borzong a fán, lehull;
fehérlő illatokkal alkonyul.
A hegyről hűvös éj csorog,
lépkednek benne lombos fasorok.
Megbú a fázós kis meleg,
vadgesztenyék gyertyái fénylenek.”
(Radnóti Miklós: Május)

Az esték, éjszakák még igencsak hűvösek tudnak lenni, valóban, a szirom is borzong a fán. *„A hegyről hűvös éj csorog”*, illetve *„Megbú a fázós kis meleg”*, de már virágzik a vadgesztenye, mutatós virágaival odavonzza a tekintetünket és a tavasz visszavonhatatlanságát sugározza.

TEGYÜK KÖNNYEBBÉ AZ ÁTMENETET!

Apropó, vadgesztenye! Pont egy olyan gyógynövény, ami több ENERGY készítményben is megtalálható. Ezzel a gondolattal lépjünk közelebb az évszakváltáshoz és melegebb időre való felkészüléshez.

A vadgesztenye megtalálható a KOROLEN bioinformációs cseppben és krém párjában, a RUTICELIT-ben. Vérnyomás- és visszérproblémák esetén mindenképpen jó választás lehet egyik is, másik is, vagy akár mindkettő egyszerre. A változékony, akár erőteljesebb frontokkal és légnyomásváltozásokkal tűzdelt időjárás megviselheti az ezekre érzékenyebb embereket, könnyen okoz szélsőséges vérnyomásértékeket.

A KOROLEN a Tűz elemhez tartozik, ezáltal erősíti a Tűz elemmel összhangban működő szerveinket, melyek a szív, a vékonybél, a szívburok, a hármas melegítő energetikai pályája. A Pentagram körben a Tűz elem után a Föld következik, így a Tűz elem támogatásával segíthetjük a Föld elem szerveit is, a lép-hasnyálmirigy és a gyomor területét.

A KOROLEN erőteljesen támogatja a szív- és érrendszer, az agyi vérkeringés megfelelő működését, hozzájárul a vérnyomás normalizálásához, harmonizálja a koleszterinszintet és segíti a lelki egyensúly megteremtését is. Ez utóbbira is nagy szükségünk van, hiszen körülöttünk a legtöbb esetben a káoszt látjuk, a békét pedig belülről kell megteremteni.

A balatonfüredi klubban is már több olyan beszámolót hallottam klubtagoktól, hogy a KOROLEN gyönyörűen segített a magas vérnyomás csökkentésében. Aki gyógyszer mellett kezdte el szedni, folyamatos orvosi kontroll alatt is állt, és az elején természetesen nem hagyta abba a gyógyszer szedését sem. Szerencsére erre később aztán adódott lehetőség!

A Pentagram® rendszerben a KOROLEN a legdominánsabb készítmény, mondhatjuk azt, hogy ez a csepp a „a regeneráció királya”.

A RUTICELIT krém valamivel lágyabb, finomabb megoldási lehetőséget rejt magában, mint a belsőleg szedett KOROLEN csepp. A krémmel naponta többször bekenhetjük például a visszereket, amit megelőzésként is ajánlok, nem kell megvárni, hogy a meleg beköszöntével megfájduljanak az erek, a lábak. Nemcsak klasszikus értelemben vett visszeresség esetén érdemes alkalmazni, hanem aranyeres problémák megjelenésekor is. Sőt, a mellkason, a szív fölötti területre kenve nyugtató, lecsendesítő, belső békét hozó hatása is megtapasztalható.

Az ENERGY termékpalettáján van még egy csodakrém, amiben megtalálható a vadgesztenye, mégpedig az ARTRIN. Erről a krémről a következő lapszámban írok majd részletesen.

MÁJUSI ENERGIÁK ERŐSÍTÉSE GOJI-VAL

A zöld élelmiszerek fogyasztása az év bármely időszakában jó döntés lehet, mert regenerálnak, erőt adnak, növelik az életenergiánkat. A számunkra megfelelő termék kiválasztásakor vagy hallgassunk a testünk jelzéseire és az intuíciónkra, vagy kérjünk javaslatot ENERGY tanácsadótól, vagy nézzük meg a zöld élelmiszerek használati naptárát. A naptárban hónapra hónapra kapunk ajánlást arra vonatkozóan, hogy melyik zöld élelmiszer támogathat bennünket legjobban testileg-lelkileg.

Május hónap zöld élelmiszere a Tűz elemhez tartozó ORGANIC GOJI por. A GOJI, vagy másik nevén kínai ördögcérna egy rendkívül erős antioxidáns, amely erőt ad és támogatja az immunrendszert. Nagyjából 12 évvel ezelőtt egy manuálterapeuta ismerősöm ajánlotta a figyelmembe a szemem erősítése kapcsán. Ő mesélt nekem arról, hogy a Távol-Keleten a gojit mindenre, de tényleg mindenre ajánlják, mert annyira csodálatos hatóanyagokat tartalmaz. A szem hajszálereinek keringését is segítheti, de természetesen ez a képessége az egész szervezetünkre pozitív hatással van. Nemcsak a szem vérkeringését támogatja, hanem a Tűz elem minőségénél fogva a teljes keringési rendszert, beleértve az agyi keringést is. A GOJI pont emiatt erősítheti a koncentrációt, a memóriát is.

A szervezetünk megfelelő működése felől közelítve az átmeneteknél különösen lényeges lehet a kiválasztó szervrendszereink tehermentesítése, és azok friss energiákkal történő ellátása.

A hagyományos kínai orvoslásban a vese és a vese meridián az egész szervezet energiájáért felelős, annak egyik legfőbb forrása. Ha valakinek/valaminek kellő mennyiségű energiája van, az élettel teli. Az életkorunk előrehaladtával a vese energiája óhatatlanul gyengül, ezért is kell külön figyelmet szentelni neki.

A GOJI emiatt is lehet kitűnő választás a szerintem legszebb tavaszi hónapban, májusban, mert javítja a veseműködést, valamint óvja a májat és az idegrendszert. Rengeteg olyan anyagot tartalmaz, amelyek segítik a szervezetünk aktivitását, éberségét. Ezen képessége miatt nevezték a gojiból készített italt a „halhatatlanság italának". A kínai kultúrán kívül más távol-keleti népek gyógyító hagyományában is nagy tisztelet övezi a gojit, különösen a tibeti, koreai és a japán hagyományos orvoslás becsüli nagyra.

A HIBISZKUSZBAN REJLŐ ERŐ

Az előzőekben részletesen írtam a szív és a vérkeringés erősítéséről, szó esett a vese támogatásáról is. Úgy érzem, egy ajánlással még adós vagyok. Ez pedig nem más, mint a FLAVOCEL tabletta. Talán nem a legklasszikusabb tavaszi szer, én mégis úgy érzem, helye van ebben a cikkben (amúgy is szeretem elhagyni a járt utat a járatlanért, mert a felfedezésre váró csodák ott várnak minket igazán).

A FLAVOCEL tablettában található hatóanyagok elsősorban a vese, a húgyhólyag, a hármas melegítő, a tüdő, a szív, a lép-hasnyálmirigy energetikai pályáját támogatják, ezáltal segítik az ezekhez tartozó fizikai szervek egészséges működését is. A FLAVOCEL az ENERGY C-vitaminja, ám különleges ereje nem a magas C-vitamin tartalmában rejlik, hanem a benne található szudáni hibiszkusz és az egyedi illóolaj-keverék (eukaliptusz, grépfrút, kardamom, copaiva, guajava) együttes hatásában. Szépen frissíti a szervezetet, jelentős a baktériumellenes és vizelethajtó hatása is, tehát húgyúti fertőzések esetén mindenképpen szedjünk FLAVOCEL tablettát. Jó, ha tudjuk, hogy görcsoldó hatással is rendelkezik, tehát gondolhatunk rá vese-, epe- vagy éppen menstruációs görcs esetén is.

A melegebb évszakra történő átállásban ez a készítmény is segítheti az érfalaink erősségének és tisztaságának támogatását. Ezt a hatását a szervezetünk minden pontján képes kifejteni. Szép, rózsaszínű színét is azoknak a növényi festékanyagoknak köszönheti – ezek nevezetesen a flavonoidok és az antociánok –, amelyek képesek erőteljesen támogatni a vérkeringésünk egészséges működését. Ha kedvünk támad, akár el is szopogathatjuk a tablettát, és ne lepődjünk meg erőteljes savanykás ízén, ami egyfajta hűtő hatással is bír a szervezetünkre. Ez nem is baj, hiszen a nyár beköszöntére készülődünk.

Bízom benne, hogy a szeszélyes tavasz után szép nyár köszönt ránk, és az átmenet is zökkenőmentesen történik!

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

Gondolatok a csírázásról, zöldellésről

Az alábbi sorok írásakor még csak éppen hogy elkezdtek zöldellni a domboldalak hazánk melegebb tájain. Van ahol már megjelentek az első virágok, a hóvirág után az apró, sárga kankalin és a lilás színekben pompázó sáfrány. A természetben ismét minden csírázik!

SEJTEKBE KÓDOLT ERŐ

Nincs ez másképpen az otthoni csíráztató edényekben sem. Csírázik nálam a lencse, a mungóbab, a rozs. Világéletemben lenyűgöztek azok a folyamatok, amelyek tavasszal mennek végbe a természetben, amikor a natúra hihetetlenül gyorsan és kompromisszumot nem tűrően megváltoztatja külsejét és zöld ruhába öltözik. Az apró hajtások és a leheletnyi vékonyságú fűszálak, amelyek annyira csenevészek, hogy szinte észrevehetetlenek, most visszatarthatatlanul törnek át a föld kemény rétegein, hogy elérjék a napsugarakat.

Ebben az időről-időre, rendszeresen ismétlődő párviadalban minden ellenállást legyőzve egyesítik saját belső tüzüket a hozzánk legközelebb álló csillag biztosította külső tűzzel. Így zajlik ez minden évben. Az energia, amit a természet ebbe a folyamatba fektet, bámulatos! Ez az erő ott van minden egyes palánta és vékony növényszár sejtjébe kódolva, hogy az elkövetkezendő hetekben és hónapokban minden növény megerősödhessen, majd új magokat hozhasson, hogy azokból egy év elteltével ismét új növények születhessenek.

Akinek volt alkalma csíráztató tálkákban megfigyelni a születő és növekvő természet elképesztő erejét, azt a képességét, hogy akár egy agyagedény fedelet is meg tudja emelni, az ámuldozva konstatálja, hogy ehhez a mutatványhoz elég a magokat öntözni és időnként tiszta vízzel átmosni. Szinte hihetetlen, hogy a víz a levegővel és a napfénnyel együttműködve ilyen csodára képes. Ennek az a magyarázata, hogy a csírába már bele van kódolva a későbbi teljes növény, sőt az azon növekvő termések ereje is. Az emberek ősidők óta ételek és italok formájában vették magukhoz ezt az energiát. Fogásaikhoz zsenge hajtásokat, leveleket, friss, szárított vagy erjesztett gabonafüvet kevertek. Tudták, hogy a természet ereje megerősíti őket, gyógyító és regeneráló hatású anyagokkal tölti fel a testüket.

TÁPLÁLÓ SZUPERBOMBA

Az ENERGY palettáján is találunk ilyen termékeket, méghozzá a zöld élelmiszerek sorában. A céljuk ugyanaz – hogy megerősítsék, megtisztítsák, meggyógyítsák és regenerálják a szervezetet. Teszik mindezt a növényvilág kíméletes úton feldolgozott, kizárólag természetes eredetű képviselőinek segítségével. Tápértékük rendkívül magas. Nélkülözhetetlen vitaminok, ásványi anyagok, enzimek, antioxidánsok, aminosavak és további, a szervezet számára fontos anyagok gazdag forrásai.

A zöld élelmiszereket különböző kombinációkban beáztatjuk, vagy elkeverjük a vízben. Az így elkészített italokhoz, *smoothie-khoz* már csak hozzá kell adnunk, turmixolnunk egy kis vízzel megtisztított csírát, és mindenféle kémiai adalékanyag nélkül fogyaszthatjuk is a tápláló szuperbombát. Testünkbe ennek köszönhetően hihetetlenül magas tápértékű, frissítő koktélt juttathatunk.

A ZÖLD SZÍN

A zöld szín a legkíméletesebb a szemünkhöz, megfelelő fényviszonyok mellett a legkevésbé ingerli a látószervünket, pszichológiai szempontból pedig segít elterelni a figyelmünket az irritáló színekről. A zöld szín a látható fény spektrumának közepén helyezkedik el, de a Nap is az optikai spektrum hozzávetőleges középpontjában lévő hullámhosszon sugározza a legtöbb energiát. Az ember külsőleg és belsőleg is leginkább erre a színre van ráhangolódva.

A zöld szín nyugtató, frissítő hatással van az elménkre, csillapítja a fájdalmat, az ingerültséget, a fáradtságot, segít megszüntetni az álmatlanságot és növeli az erőnlétünket. Felszabadító, egyben regeneráló hatású. Meggyőződésem, hogy testünk sejtjei is hasonlóképpen érzékelik a zöld színt a bevitt táplálékon keresztül.

A zöld szín harmonizáló szerepéről arcunk anatómiája is tanúskodik – a szemöldök és a szemöldökív részben megvéd minket az égből érkező kék és ultraibolya színek agresszivitásától, aminek köszönhetően tekintetünk különösebb gond nélkül képes végigpásztázni a minket körülvevő környezetet. A zöld és barna tónusok biztonságérzetet keltenek bennünk – ezért is szokás zöld posztóval bevonni például az érettségi vizsgánál használt asztalokat.

MIROSLAV KOSTELNÍK

Első hely!

Az egyik ENERGY tanácsadó ismerősöm, *Eva Rudolfová* fizioterapeutaként és fitnesz személyi edzőként is dolgozik. Szabadidejében rúdsportol, az utóbbi három évben kiemelkedő sikereket ért el ebben a sportágban. Sőt, tavaly májusban ő lett egy versenyen a *Women Masters Professional* kategória első helyezettje.

Eva munkája fizikailag és pszichikailag is rendkívül megterhelő, ezért arra van szüksége, hogy teste képes legyen gyorsan regenerálódni, és folyamatosan, egyenletesen, megfelelő teljesítményt nyújtani. Az ENERGY készítményei közül a zöld élelmiszerekből készült italok a kedvencei. A délelőtti edzéshez ACAI PURE és ORGANIC BARLEY JUICE koktélt készít magának. Az ACAI biztosítja a szervezet számára nélkülözhetetlen ásványi anyagokat, míg a BARLEY a folsavat és a B-vitaminokat. Ez a délelőtti koktél lehetővé teszi, hogy a máj teljes fordulatszámra kapcsoljon, miközben nem terheli meg az emésztést, és Eva nem lesz fáradt a délelőtti edzés után.

Egy könnyű ebédet követően fogyaszt el délután egy *smoothie-t*, amit ORGANIC SEA BERRY-ből és GOJIból készít magának. Ez a kombináció a lehető legjobb, frissítő desszert a teste számára, amely jókedvre deríti a hasnyálmirigyet, és újabb ásványianyag-löketet ad a szervezetnek. A nap folyamán a STIMARAL és a CELITIN párosára is sort kerít, amely megerősíti az emésztést, a szívműködést, a keringést, miközben javítja az agy vér- és tápanyagellátását.

Amikor Eva intenzívebb edzésprogramra vagy versenyre készül, a fent említett termékeket kiegészíti a KING KONG és a FYTOMINERAL használatával. A KING KONG növeli az izmok aktivitását, a FYTOMINERAL pedig megóvja a szívet és az érrendszert a megnövekedett terhelés káros hatásaitól.

Eva sikereinek őszintén örülünk, és boldogok vagyunk, hogy az ENERGY készítményei is támogatják az élsportolókat a siker felé vezető útjukon.

EK PŘÍBRAM

Beleszerettem!

A VIRONAL készleteim feltöltése miatt látogattam el egy ENERGY klubba, és tekintetem vásárlás közben az OFFTUSIN-ra tévedt. Elkezdtem azonnal kérdezősködni felőle, és a klubban megengedték, hogy megkóstoljam. Mivel épp akkor próbálkozott ledönteni a lábamról egy csúnya nátha, elhatároztam, hogy ha lehet, támadását még csírájában elfojtom.

Most azonban térjünk még egy kicsit vissza az OFFTUSIN ízére, amely eleinte igencsak meglepett, és bevallom, az első cukorkát csak nagy nehezen szopogattam el. De nem hagytam magam elretteneni, és jól tettem, mert aztán minden további cukorka csak egyre növelte a „függőségemet".

Nem szabad rögtön az első próbálkozásnál megijedni, meg kell érteni, hogy a készítmény mindenféle kemikáliáktól mentes, természetes íze valóban nem olyan, mint amihez eddig hozzászoktunk az egyéb szopogató tabletták esetében. Ami az állagát illeti, meg kell állapítsam, hogy sokkal gyorsabban oldódik, ami szintén nem egy hátrány.

Már egy hete, hogy megvettem, és azóta menthetetlenül beleszerettem. Hatékony segítséget nyújt a nátha kezdeti szakaszában, amikor még nem hatalmasodott el rajtunk a betegség, de már megjelent a köhögés. A bosszantó torokszárazsággal is azonnal, rendkívül gyengéden elbánik, más szopogató tablettákkal ellentétben, amelyek csak még inkább kiszárítják a nyálkahártyákat. Szerintem a természet tele van változatos ízekkel, és ha ezek még a gyógyulásban is segítenek, nincs is annál jobb a Nap alatt.

VLASTA MARŠÁLKOVÁ
Polešovice

A szájüreg az egészség tükre (3.)

A fogszuvasodás

A szájüreg leggyakoribb megbetegedései a fogszuvasodás és az ínygyulladás. Olyannyira gyakorinak számítanak, hogy sokan már nem is tartják betegségnek őket. A fogszuvasodás és az ínygyulladás világviszonylatban is hatalmas problémát jelent. A betegségek kialakulása soktényezős folyamat, ezért nem állíthatjuk, hogy kizárólag a túlzott cukorfogyasztás vagy a rendszeres szájápolás hiánya állna a probléma hátterében.

A SZERVEZET BELSŐ KÖRNYEZETE

A fogak és az íny állapotát, a test többi szervéhez és szövetéhez hasonlóan, a homeosztázis befolyásolja. A homeosztázis a belső környezet dinamikus állandóságát jelenti, ami az élő szervezetek egyik legfontosabb jellemzőjeként, nélkülözhetetlen a normál működés megőrzéséhez. Immunrendszerünk szüntelenül azon dolgozik, hogy fenntartsa ezt a belső állandóságot, amit a nem kívánt külső és belső, főleg savas hatások (azaz a szervezet sav-bázis egyensúlyát felborító, változó külső és belső körülmények) megpróbálnak kibillenteni az egyensúlyából. Ez alól a szájüreg sem jelent kivételt.

Ezen hatások közé sorolható például a stressz, a kiegyensúlyozatlan étrend (a nagy mennyiségű cukorfogyasztás), a lappangó fertőzések, a piacon általánosan kapható tisztító- és mosószerek, a gyógyszerek, az ipari gyártásból származó, továbbá a fogtömésekben és a kozmetikai készítményekben található nehézfémek, az elégtelen szájápolás, és így tovább. Bizonyos tényezőket nem áll módunkban megváltoztatni (a levegőt, amit belélegzünk, a vizet, amit megiszunk, stb.), ezért azokra kell összpontosítanunk, amelyeket képesek lehetünk befolyásolni.

A FOGSZUVASODÁS KIALAKULÁSA

A savas pH-érték semlegesítéséhez testünk különböző anyagokat hasznosít – például antioxidánsokat, C-vitamint vagy kalciumot. Ez utóbbit többek között a fogaktól vonja el, amelyek felső rétege, a fogzománc, szinte kizárólag kalcium- és foszfátionokból áll. A fogzománcot közvetlenül is károsítja a szájüreg savas környezete. A szájüreg savas pH-értékét a fogak felszínén napközben kialakuló ún. plakkokban elszaporodó baktériumok okozzák. Ennek következtében csökken a fogzománcban levő ásványi anyagok mennyisége, majd egy idő után sérül a fog, és szuvasodni kezd.

Épp ezért nagyon fontos, hogy amit szervezetünk a homeosztatikus folyamatok során elveszít, azt mi a lehető leggyorsabban pótoljuk. A fogak egészsége szempontjából elsősorban az ásványi anyagok és nyomelemek (főleg a kalcium, foszfor, A-, D- és K-vitamin, cink, mangán, C- és B_{12}-vitamin) pótlása játssza a legfontosabb szerepet, de a kollagén pótlása is nélkülözhetetlen.

SZÁJÁPOLÁS

A fogszuvasodás megjelenéséhez nemcsak a fogakat körbevevő, baktériumokkal teli plakk szükséges, hanem a mikrobákat tápláló, egyszerű cukrok jelenléte is. Ha ez a két tényező viszonylag hosszú ideig egyszerre van jelen a szájüregben, a fogak szuvasodni kezdenek.

A megelőzéshez nélkülözhetetlen a cukorbevitel alapvető korlátozása, és a rendszeres otthoni, valamint a szakrendelőkben elvégzett száj- és fogápolás. Az egy idő után fogkővé alakuló foglepedéket (plakkot) javasolt háromhavonta eltávolíttatni a fogorvosunkkal. A fogkőleszedést érdemes egy ózonterápiás kezeléssel egybekötni, amely sejtszinten segít elpusztítani a kórokozókat, és regenerálni a szöveteket. A kezelés nemcsak a szájüregben, hanem az egész testben segít megerősíteni az egészséget.

A baktériumok ugyanis nemcsak a lepedékes fogakon vannak jelen, hanem a véráramon keresztül bejutnak a szervezet egyéb részeibe is, és bárhol gondot okozhatnak. Sorozatunk következő részében majd épp ezért, a szájüreg krónikus gyulladásaival fogunk foglalkozni.

MINDEN MINDENNEL ÖSSZEFÜGG

Ha valakinek a rendszeres és megfelelő szájápolás ellenére is gyakran szuvasodik a foga, az a diszharmonikus veseműködés intő jele lehet. Ahogy arra már sorozatunk első részében is felhívtuk a figyelmet, a kínai orvoslás szerint a vesék nemcsak a fogak, de a csontok, a haj, az alsó nyílások, a nyál és a hallás állapotára, valamint az egyensúlyérzékre is hatással lehetnek. Ez a kör a Víz elem uralma alá esik, és a félelem, a szorongás, a rettegés érzései tartoznak hozzá.

Ezt a gyakori fokszuvasodásban szenvedő pácienseink esetei is alátámasztják. Példaként felhozhatnánk egy állatorvostan-hallgató pácienssünk esetét, akik nemcsak a vizsgaidőszakokban retteg a vizsgáktól és az esetleges rossz teljesítménytől,

hanem gyakorlatilag állandóan tart a családjától is, mert nem szeretne csalódást okozni nekik. Nem egyedi annak a női páciensünknek az esete sem, aki szüntelenül aggódik a gyerekeiért és unokáiért, azok kapcsolataiért, egzisztenciájáért, jóllétéért. A probléma nála nem csak a fogak szuvasodásában, de a fogak körüli szövetek sérülésében (fogínysorvadás) is megmutatkozott.

ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK

A test (egyben a szájüreg) egészséges belső környezetének megőrzéséhez nélkülözhetetlen a rendszeres méregtelenítés – főleg a kórokozókkal és toxinokkal leterhelt máj esetében. Ehhez ideális segítséget nyújthatnak a CYTOSAN készítmények, amelyekről sorozatunk előző számában beszéltünk.

A méregtelenítés mellett fontos az ásványi anyagok pótlása, továbbá az immunrendszer megerősítése. Ebben a tekintetben elsősorban a FYTOMINERAL használatát javasoljuk, amely segít megőrizni a szervezet megfelelő ásványi anyag- és nyomelemszintjét. Ajánlott továbbá a C-vitaminban gazdag FLAVOCEL, és a fogakat, valamint a csontokat megerősítő SKELETIN és GOJI alkalmazása. Érdemes megemlítenünk még a talán ritkábban használt NIGELLA SATIVÁ-t, és a többek között kalciumot, foszfort és cinket is tartalmazó MACÁ-t, valamint az értékes B_{12}-vitaminban gazdag, fiatalító hatású HAWAII SPIRULINÁ-t.

A kollagén pótlásáról a természetes C-vitaminnal gazdagított, egyedülálló QI COLLAGEN ital gondoskodik. A szájápoláshoz a SILIX, a DIAMOND és a BALSAMIO fogkrémek váltott használatát javasoljuk.

A veseműködés harmonizálásához és megerősítéséhez hívják segítségül a RENOL-t a már említett SKELETIN-nel, esetleg KING KONG-gal együtt, de most újonnan itt van nekünk a MYCOREN is. A vesemeridián fölötti bőrfelületet az ARTRIN krémmel ajánlott rendszeresen kenegetni. A vesék energetikai pályáját a fogak és az íny regenerálódásához nélkülözhetetlen A-, C- és D-vitaminokban, továbbá kalciumban és mangánban gazdag SMILAX OFFICINALIS tea is hathatósan képes megerősíteni. Az ajánlott készítmények használatát érdemes minden esetben személyre szabottá tenni.

Az ENERGY mindezeken kívül gyógynövényekben és illóolajokban gazdag kozmetikai készítmények gazdag tárházát is kínálja a számunkra, amelyeknek nemcsak varázslatos az illata, de ami a legfontosabb, nyomokban sem tartalmaznak kémiai adalékanyagokat. Használjuk őket bátran, és ne terheljük szervezetünket az általános kozmetikai készítményekkel. Ezek azok a tényezők, amelyeket hatalmunkban áll befolyásolni.

DR. HANA LUSKAČOVÁ

EGÉSZSÉG A-TÓL Z-IG

Karies dentis – fogszuvasodás. A fogak kemény szöveteit roncsoló, idült folyamat a lakosság nagyon nagy százalékát érinti. Általában a fogzománcban kezdődik, amelyben először krétafehér folt alakul ki, majd a szuvasodás fokozatosan, mélyen a zománcba hatolva a dentinállományt is eléri, és a későbbi stádiumokban a fogbél gyulladásához *(pulpitis)* vezet.

A probléma kezdetben csak bizonyos élelmiszerek fogyasztása vagy hőmérsékletváltozás esetében érezteti hatását, a fog érzékennyé válik. Ám később, ha a fogbél is begyullad, a fájdalom állandósul. Ha a probléma kezeletlen marad, a fogszuvasodás akár foggyökérhártya-gyulladást *(periodontitis)* is előidézhet.

A fogszuvasodás leggyakrabban a kis- és nagyőrlő fogak barázdáiban jelentkezik, és általában a fognyaktól terjed, ahol a fogzománc a legvékonyabb. A fogszuvasodást rendszerint fogtöméssel kezeljük, amely pótolja a szuvasodás által elpusztított foganyagot. Ha a szuvas fogat nem kezeljük, a betegség jelentős kárt tehet a fogban, és komplikációkat idézhet elő (környező szövetek gyulladása), sőt akár a fog elvesztéséhez is vezethet.

Orvosi szótár Maxdorf, 2004

Adjunk meg mindent a testünknek!

Önök is úgy érzik, hogy az utóbbi években (különösen tavasszal) mindenhol csak azt hallják, mennyire fontos a méregtelenítés, avagy testünk megtisztítása azoktól a lerakódásoktól, amelyek megakadályozzák, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben? Ez a trend évről-évre egyre nagyobb méreteket ölt, de talán meglepi Önöket, hogy testünk az esetek túlnyomó többségében egyedül is képes rendkívül jó munkát végezni.

Ne bonyolítsuk túl a dolgokat, többnyire nincs szükségünk semmiféle drasztikus méregtelenítésre! Ha testünkkel „jól bánunk", természetes úton méregteleníti magát. A jó bánásmód alatt pedig például azt értem, hogy biztosítjuk számára a megfelelő tápanyagokat.

Ennél a pontnál talán felmerülhet Önökben: „Rendben, de én valóban méregteleníteni, azaz gyakorlatilag elvenni, nem pedig pótolni szeretnék." Értem, mire gondolnak, de fontos az egyensúly megőrzése. El sem hinnék, milyen folyamatokat indíthatunk el szervezetünkben egy-egy jól megválasztott szuperélelmiszer segítségével. Ebben eleinte ügyfeleim (ENERGY tanácsadóként dolgozom) többsége sem hisz, ám később boldogan újságolják, hogy milyen könnyen sikerült megszabadulniuk a felesleges kilóktól, hogy eltűntek a visszereik, megfiatalodott a bőrük, enyhültek a változókori tüneteik vagy, hogy hirtelen nem érzik azt a hatalmas fáradtságot, amely például a *Gilbert-szindróma* egyik legáltalánosabb kísérő tünete.

Azt kérdik, mi áll ezen csodával határos változások hátterében? Az ENERGY egyik szuperélelmiszere, amely bevallom, a személyes kedvencem. Nem is gondolnánk, mi mindenre képes, és talán nem meglepő, hogy sokan a „fiatalság forrásaként" emlegetik. Ez a szuperélelmiszer nem más, mint a RAW AMBROSIA. Ezt a fermentált virágport, amely kivételes gyógyító tulajdonságait egyedülálló összetételének köszönheti, és amelyet az emberiség ősidők óta nagy becsben tart, a méhek állítják elő.

TÖKÉLETES FORMULA

A RAW AMBROSIA az emberi szervezet számára nélkülözhetetlen, több mint 300 természetes hatóanyagot tartalmaz, miközben olyan antioxidánsok gazdag forrása, mint például a flavonoidok, a karotinoidok vagy a glutation – ennek köszönhetően hatékonyan veszi fel a harcot a szabad gyökökkel szemben. Segít megújítani a bélrendszer mikroflóráját, szabályozza az emésztést, regenerálja a májat, tisztítja a tüdőt, természetes vágyserkentő és jótékonyan hat a hormonrendszer működésére.

Testünk 100%-ban képes hasznosítani minden általa biztosított bioaktív anyagot. Igaz ez a benne található vitaminokra (A, B_1, B_2, B_3, B_6, C, E, D, K), ásványi anyagokra (vas, magnézium, kalcium, kálium, szelén, mangán), de az aminosavakra (mind a 9 esszenciálisra) és az ómega-3-6-9 telítetlen zsírsavakra is. Az AMBROSIA ráadásul 25%-ban növényi fehérjékből áll (ez a mennyiség több, mint a tej, a hús és a halak esetében), és ezek a proteinek a fent említett összetevőkkel együtt kiválóan lefedik a fiatalok és fiatal felnőttek étrendjében tapasztalható hiányosságokat. Fontos továbbá megemlítenünk, hogy a RAW AMBROSIA pótolja a vese jinjét, amire csak kevés étrend-kiegészítő képes.

HASZNOS KOMBINÁCIÓK

Az AMBROSIA használata egyes ritka esetekben enyhén megterhelheti az emésztést. Alkalmazását ebben az esetben ajánlott a STIMARAL szedésével kombinálni. Az AMBROSIÁ-t a saját praxisomban szeretem kiegészíteni például az ORGANIC GOJI vagy az ORGANIC SEA BERRY használatával, ezek ugyanis csodás dolgokra képes kombinációk.

Ne feledjék azonban, hogy a szuperélelmiszerek esetében talán kétszer olyan fontos a minőség, mert nem megfelelő minőségű termékekkel nem fogják tudni elérni a kívánt hatást. Az ENERGY zöld élelmiszereiben nemcsak azt imádom, hogy rendkívül hatékonyak, hanem azt is, hogy a kiváló minőség mindegyiküknél garantált, hiszen összetevőik ellenőrzött forrásokból, biogazdaságokból vagy a szabad, tiszta természetből származnak.

MARTA NOSKOVÁ

Könyvajánló: Gyógynövény abc

Éljünk a természet adta kincsekkel

Németh Imréné Éva természetgyógyász, fitoterapeuta több internetes portál gyógynövénykereső menüpontjának összeállítója, és számos, gyógynövényekkel foglalkozó, ismeretterjesztő cikk és könyv írója. Újra megjelent, _Gyógynövény abc_ című könyve méltán lesz népszerű a természet kincseit, a gyógynövényeket mélyrehatóbban, jobban hasznosítható módon megismerni vágyók számára.

A szerző az ENERGY VITAE magazinjának évek óta rendszeres közreműködője és fitoterapeuta szakértője. A magazinban megjelenő minden cikke fontos és értékes információk olvasmányos tárháza.

A *Gyógynövény abc* új kiadásban megjelent példányaival a szerző szeretne segítséget nyújtani azok számára, akik észreveszik a természeti környezetükben élő gyógynövényeket, tudatosan vigyáznak rájuk és megbecsülik a bennük rejlő értékeket.

Az emberi test energiáit, egy finoman hangolható hangszerhez hasonlóan, segíthetjük áramlani. A betegség disszonanciát jelent, ezért arra kell törekedni, hogy a megbillent egyensúly ismét helyreálljon. Fontos, hogy a különböző elméleteket felhasználva ne csupán hatóanyag szerint, hanem energetikai szempontból is (érzéseinkre hallgatva) használjuk fel a gyógynövényeket. A *Gyógynövény abc* szívből ajánlott olvasmány mindazoknak, akik igénylik azt, hogy a gyógynövényeket pontosan felismerjék, azonosítsák, és ne csak begyűjtsék, de össze is tudják állítani saját, természetes patikaszereiket.

Németh Imréné Éva elismert klubvezetőként 2012 óta az ENERGY Magyarország Belvárosi klubjában dolgozik, ahol fitoterápiás tanácsadással, a kivételes minőségű, rendkívüli hatékonyságú ENERGY készítményekből, gyógynövényekből kialakítható, személyre szabott házi patika összeállításával és tanácsadással foglalkozik.

KEDVEZMÉNY A VITAE OLVASÓINAK!

*Használja a **„Vitae május”** kuponkódot, és akár az ENERGY Belvárosi klub webshopjában, akár email-ben rendeli meg a Gyógynövény abc c. könyvet, azt kedvezményesen, a honlapon látható 3500 Ft helyett, 2990 Ft áron vásárolhatja meg – amíg a készlet tart.*

VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI

TANÁCSADÁS A NETEN

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

DR. GULYÁS GERTRÚD

69 éves édesapám egy éve szédülésre (nem körkörös) panaszkodik. A neurológus diagnózisa szerint jobb oldalon enyhe perifériás működési zavar jelei regisztrálhatóak. Valamint azt mondta, hogy a külső fülben is van probléma. Ajánlana olyan terméket, amellyel javulást tudnánk elérni?

Elsősorban a KOROLEN Pentagram® terméket javasolnám. Az első héten napi 2x2-3 csepp, a második héten 3x2-3, a harmadik héten 3x3-4 csepp, bőséges, tiszta víz fogyasztása mellett. Egy hét szünetet tartva folytassa a kúrát háromhetes ciklusokban hónapokon át, reggelente egy pohár vízbe 4-5 cseppszámmal. Reggelente egy drazsé CELITIN is segíthet a javulásban, szintén háromhetes kúrákban.

RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Rendszeresen sportolok, igyekszem az étkezésre is odafigyelni, emellett szeretnék még valamilyen támogatást, ami segítené kicsit a fogyást. Melyik ENERGY terméket lenne célszerű kipróbálnom e célra?

Kiváló segítség sportoláskor a KING KONG csepp (2x5-6 csepp) és a SPIRULINA BARLEY tabletta (2x2). Pótolja a kiürülő ásványi anyagokat és nyomelemeket a FYTOMINERAL (2-3x5-8 csepp) kolloid oldat. Ezek a termékek rendszeres testmozgás és megfelelő diéta mellett segítik az optimális testsúly elérését is. Figyeljen a megfelelő folyadékpótlásra! Három hét szedés után tartson egy hét szünetet.

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST II. KER. KLUB	Május 26., péntek, 17.00 óra	**ELŐADÁS** / *Czimeth István* természetgyógyász: Új termék, a BETAFIT. A bőr védelme ENERGY termékekkel, nyári felkészülés.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. (kaputel.: 51)	Koritz Edit, 06/70/632-6316, energybuda@energyklub.hu
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	Május 25., csütörtök, 17.30 óra	**KLUBELŐADÁS** / *Németh Enikő* ENERGY és funkcionális táplálkozási tanácsadó: Készülünk a nyárra. Táplálkozás + ENERGY = egészség! Fókuszban a TŰZ elem időszaka. (Kérjük az előzetes részvételi szándék jelzését e-mail címünkre vagy telefonon.)	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Imréné Éva és Németh Imre, 06/20/9310-806, energy.belvaros@energyklub.hu energy.belvaros@gmail.com
GYŐRI KLUB	Május 24., szerda, 18.00 óra	**ELŐADÁS** / *Czimeth István* természetgyógyász: Új termék, a BETAFIT. A bőr védelme ENERGY termékekkel, nyári felkészülés.	Győr, Szent István út 10/a., Győri Iparkamara oktatóterem,	Zsilák Judit, 06/30/560-4405 gyor@energyklub.hu
PÉCSI KLUB	Május 15., hétfő, 16.00 óra	**ELŐADÁS** / *Czimeth István* természetgyógyász: A méregtelenítés lehetőségeinek bemutatása ENERGY termékekkel. Új termék: BETAFIT.	Pécs, Tompa u. 15., a klub oktatóterme	Molnár Judit, 06/30/253-1050, pecs@energyklub.hu
SIÓFOKI KLUB	Május 11., csütörtök, 18.00 óra	**KLUBELŐADÁS** / *Ángyán Józsefné* természetgyógyász, klubvezető: Szervezetünk sejtszintű működése, támogatás az ENERGY termékekkel.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
	Május 25., csütörtök, 18.00 óra	**KLUBELŐADÁS** / *Ángyán Józsefné* természetgyógyász, klubvezető: HKO – Tűz elem szerepe, kapcsolódó szervműködések. Támogatás az ENERGY termékekkel.		
SZEGED 2. KLUB	Május 13., szombat, 9.00-12.00 óra	**ELŐADÁS** / *Czimeth István* természetgyógyász: Új termék, a BETAFIT. A bőr védelme ENERGY termékekkel, nyári felkészülés.	Szeged, Csongrádi sugárút 39., a klub oktatóterme	Mészáros Márta 06/30/289-3208, szeged.meszaros@energyklub.hu
SZOLNOKI KLUB	Május 18., csütörtök, 16.00 óra	**ELŐADÁS** / *Czimeth István* természetgyógyász: Új termék, a BETAFIT. A bőr védelme ENERGY termékekkel, nyári felkészülés.	Szolnok, Arany J. u. 23., Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme	Németh Istvánné Éva, 06/30/349-0652, szolnok@energyklub.hu
SZOMBATHELYI KLUB	Május 22., hétfő, 17.00 óra	**ELŐADÁS** / *Czimeth István* természetgyógyász: A méregtelenítés lehetőségeinek bemutatása ENERGY termékekkel. Új termék: BETAFIT.	Szombathely, Március 15. tér 5., Agora Művelődési és Sportház	Nánási Eszter, 06/30/852-7036, szombathely@energyklub.hu
VESZPRÉMI KLUB szervezésében	Május 12., péntek , 16.00-18.00 óra	**ELŐADÁS** / *Czimeth István* természetgyógyász: A méregtelenítés lehetőségeinek bemutatása ENERGY termékekkel. Új termék: BETAFIT.	Pápa, Jókai utca 61/b., FényMagHáz	Vértes Andrea, 06/30/994-2009, veszprem@energyklub.hu
ZALAEGERSZEGI KLUB	Május 17., szerda, 16.30 óra	**ELŐADÁS** / *Czimeth István* természetgyógyász: Új termék, a BETAFIT. A bőr védelme ENERGY termékekkel, nyári felkészülés.	Zalaegerszeg, Mártírok útja 17., a klub oktatóterme	Takács Mária, 06/70/607-7703, mara.energy@gmail.com

Klubinformációk

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

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

BUDAPEST II. ker. KLUB

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

BUDAPEST VIII. ker. KLUB

ENERGY Belvárosi Klub,
1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1.,
kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).
Terápiás kínálatunk: ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállítása. Állapotfelmérés, testelemzés. Funkcionális táplálkozási tanácsadás. Konzultáció szaktanácsadással, csakrák energetikai állapotának áttekintése, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége termékjavaslattal és személyre szóló adagolás beállításával.
Funkcionális táplálkozási tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, **Németh Enikő** funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadóval.
Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, **Puhl Andrea** fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY tanácsadóval.
Bejelentkezés, további információ: **Németh Enikő** klubasszisztensnél, valamint **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetőknél. Telefon: +36/20-588-8263, energy.belvaros@gmail.com, energy.belvaros@energyklub.hu
Nyitvatartás:
Hétfő *10.00 -16.30 óráig,*
Kedd *10.00 -18.00 óráig,*
Szerda *12.00 -19.00 óráig,*
Csütörtök *10.00 -19.00 óráig,*
Péntek *12.00 -19.00 óráig,*
Szombat *10.00 -14.30 óráig.*
Ünnepi nyitvatartás: május 1-jén és május 29-én (ünnepnap miatt) a klub zárva tart!
A nyitvatartási részletek, aktuális információk az ENERGY Belvárosi Klub Facebook és weboldalán találhatók!

GYŐRI KLUB

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

KAZINCBARCIKAI KLUB

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

MICKOLCI KLUB

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

SZEGED 2. KLUB

Csongrádi sgt. 39. (bejárat a Csongrádi sgt. felől)
ENERGY készítmények személyre szabott alkalmazása, adagolás beállítása, ingyenes tanácsadás termékjavaslattal. Állapotfelmérés, természetgyógyász-tanácsadás, talpreflexológia, Access Bars, különböző masszázsok (nyirokmasszázs, Shiatsu,Trigger-pont terápia, gyermek- és felnőtt gerincproblémák, köpölyözés, stb.), energetikai kezelések. Jelentkezés a szolgáltatásokra, masszázsokra előzetes egyeztetéssel.
Mészáros Márta klubvezető, természetgyógyász, reflexológus: +36/30/289-3208
Sándorné Szabó Iringó természetgyógyász, reflexológus: +36/30/417-2756
szeged.meszaros@energyklub.hu
m.marti1952@gmail.com

SZOLNOKI KLUB

Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme
Szolnok, Arany János. u. 23.
ÁLLAPOTFELMÉRÉS *hétfőtől-péntekig, 9.00 és 17.00 óra között* díjazás ellenében vehető igénybe, előzetes időpont-egyeztetés alapján.
Az Egészségházban különböző masszázsfajták, természetgyógyászati, orvosi rendelések vehetők igénybe, melyekhez előzetes időpont-egyeztetés szükséges.
További információ és jelentkezés **Németh Istvánné Éva** klubvezetőnél.
Tel.: 06/56/375-192, 06/30/169-0016
szolnokegeszseghaz@gmail.com

ZALAEGERSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.
máj. 8-án (hétfő), 17-18 óra: Hormon szűrés
máj. 9-én (kedd), 17-18 óra: Bőrünk védelme
máj. 10-én (szerda), 17-18 óra:
Mit tehetsz magadért? - Földelés
máj. 15-én (hétfő), 17-18 óra:
Személyes terméktanácsadás
máj. 16-án (kedd), 17-18 óra:
Gerinc állapot felmérés és szűrés
máj. 17-én (szerda)16.30-17.30 óra:
Czimeth István előadása
máj. 22-én (hétfő), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés
máj. 23-án (kedd), 17-18 óra: Belső gyermek
máj. 24-én (szerda), 17-18 óra: Parazita szűrés
máj. 30-án (kedd), 17-18 óra: Hajproblémák szűrése
A programok a résztvevők számára ingyenesek.
A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető.
Érdeklődni lehet: 70/60-777-03 vagy
mara.energy@gmail.com és www.maraboszi.hu

Az ember küldetése a boldogság

„Mindenki azt hiszi, hogy a fa legfőbb feladata, hogy gyümölcsöt teremjen, pedig a legfőbb küldetése valójában az, hogy magot hozzon.”
Friedrich Nietzsche

Mi a helyzet velünk, emberekkel? Nekünk mi a küldetésünk? Az első lehetséges válasz, ami eszembe jut az, hogy boldogok legyünk. Ám mindnyájunkat valami más tesz boldoggá.

HÁZ, FA ÉS FIÚGYERMEK

Önöket mi teszi boldoggá? *„Építs házat, ültess fát, és nemzzél fiút”* – mondogatták régebben a fiatal férfiaknak. Ezt kapták akkoriban velős iránymutatásként az önálló élethez. Az üzenetet vehetjük szó szerint, de megvizsgálhatjuk közelebbről, átvitt értelemben is. Ez pedig arra késztet minket, hogy elgondolkozzunk a saját létünkön. Vajon ez az iránymutatás még ma is érvényes?

Az „építs házat” felszólítás hallatán arra gondolok, hogy valamit saját kezűleg kell létrehoznom. Valami tartósabbat, ami hosszú ideig megmarad. Ez lehet egy otthon, kert, cég, társaság, márka, termék. Ha a felszólítást magamra vonatkoztatom, az „építs házat” számomra arra utal, hogy ki kell alakítanom a saját, stabil alapokra épített hátteremet. De ezzel együtt testem táplálását és megfelelő kondíciójának megőrzését is jelenti a számomra.

Az „ültess fát” arra emlékeztet, hogy hozzak létre valamit, ami növekedni, fejlődni és teremni fog, ami képes lesz hatást gyakorolni, és ezáltal megváltoztatni a környezetet. A felszólítást vehetjük szó szerint is, azaz bátran elültethetünk valamit a földbe, ami aztán növekedni fog. Az „ültess fát” számomra azt is jelenti, hogy képes vagyok elültetni valamit saját magamban, ami aztán fejlődésnek indul. Tehát „kertészkedjek”, és tápláljam azt, ami bennem van: az ismereteimet, a képességeimet, a tapasztalataimat, a tehetségemet és a kapott ajándékaimat.

A „nemzzél fiút” nekem az új élet létrehozását jelenti, szó szerint és átvitt értelemben is. Ennél a felszólításnál erős utalást érzek az együttműködés fontosságára. Ez a nézet belülről, belőlem, kifelé árad. Arra a pillanatra utal, amikor létrehozunk saját magunkban valamit, ami hatással van a külvilágra. Úgy éljük le az életünket, hogy halálunk után itt marad valami, amit mi hoztunk létre. A „nemzzél fiút” számomra azt jelenti, hogy kompatibilis emberekkel kapcsolatba lépve létrehozhatok valamit, ami képes tovább nőni és fejlődni, majd a saját életét élni. Azaz, amit tudok, azt fontos más tudással összekapcsolni, és a potenciál megsokszorozódik.

Ennél a pontnál pedig ismét elérkeztünk az egyensúly kérdéséhez. A figyelmet önmagunkra irányítjuk, finomítjuk, nemesebbé tesszük belső énünket, miközben megteremtjük és ápoljuk a külső környezetet. Az ember társasági lény. Egyedül és másokkal együtt is erősek akarunk lenni. Egyensúlyra törekszünk. Nem akarjuk elveszíteni, feladni saját magunkat. Mindeközben pedig szeretnénk boldogok lenni.

AMI TELJESSÉ TESZ MINKET

De tudjuk, mit hozzunk létre? Mit tanuljunk meg? Mit adjunk át? Kivel társuljunk? Nekünk mi a küldetésünk? Az utóbbi időben egyre több olyan emberrel találkozom, akik észrevették, hogy az életük nem teljes. Valami hiányzik belőle: egy ötlet vagy valamilyen szikra, ezért teljesen tanácstalanok. Keresik önmagukat, vagy kívülről próbálnak segítséget találni különböző csoportokban, szemináriumokon és motivációs tréningeken. De ez így van rendjén. Egy jó barátom úgy talált megoldást a bonyolult helyzetére, hogy néhány héten át naponta több órát ücsörgött a Duna-parton. Más ismerőseim olyan közösségekben érzik jól magukat, ahol az emberek hasonló problémákat igyekeznek megoldani. Ezek a közösségek átmenetileg a második családjukká váltak. De csak átmenetileg, amíg meg nem ismerik saját magukat.

Sok olyan emberrel is találkozom, akik már a küldetésük teljesítésén munkálkodnak. Egy asszonnyal, aki a nyugdíj előtt pár évvel óvodában kezdett dolgozni. Egy természetgyógyásszal, aki nemcsak tanít, de holisztikus orvoslással is foglalkozik. Egy hölggyel, aki állatok segítségével gyógyít. Egy háztartásbeli anyukával, aki boldognak érzi magát a szerepében és kiteljesedhetett benne. Van egy ismerősöm, aki cégeknél takarít és főz. Egy férfi ismerősöm jogi segítségnyújtó szolgálatnál dolgozik, megint egy másik rendőr, egészségügyi dolgozó vagy éppen tanár, akik mögött rengeteg munka áll. Egy dolog mindannyiukban közös. Amikor a hivatásukról beszélnek, csillog a szemük. Ez az ő küldetésük. Megtalálták magukat az életben. Hétköznapi tevékenységet végeznek, amiben kiteljesedhetnek, ezáltal ráleltek a boldogságra.

MIÉRT NEM VAGYOK BOLDOG?

Gondolkozzunk el azon, hogy van-e értelme az életünknek. Gondoljuk végig a munkánkat, a kapcsolatainkat, a szabad időnket. Mit/kit szeretnénk vagy épp nem szeretnénk látni az életünkben? Azt gondoljuk végig, hogy mi mit szeretnénk – ne azt, amit elvárnak tőlünk. És döntsünk! Megelégedhetünk azzal, amink van, vagy akár fejleszthetjük is a képességeinket, és kitolhatjuk lehetőségeink határait.

Próbáljanak elgondolkodni azon, hogy vajon beteljesítik-e a küldetésüket. Talán ismerik azt az érzést, hogy élik az életüket, de mintha valami nem lenne a helyén, habár gyakorlatilag mindenük megvan. Van hol lakniuk, mit enniük és inniuk, relatíve egészségesek, emberek veszik körül Önöket, ott van a közelükben a természet, süt Önökre a nap és ragyognak a csillagok, stabilan állnak a földön, van munkájuk. Ám a boldogsághoz még mindig hiányzik valami az életükből. Ezt a gondolatot azonban elhessegetik maguktól, hálásak azért, amijük van. Talán attól félnek, hogy elveszítik azt, amijük van. Attól tartanak, hogy elkiabálják a dolgot, ha kimondják, hogy elégedetlenek azzal, amijük van. Ezért szép csendben, feltűnés nélkül élik tovább az életüket, ami nem teszi Önöket boldoggá. Mint a terráriumban élő kisegér, akit megfelelően táplálnak, aki melegben és tiszta alomban él, de reggeltől estig csak körbe-körbe rohangál, életét a nappalok és éjszakák váltakozásához igazítja, és betartja saját mikrovilágának szabályait. Nem tudván, hogy a sarkon túl is van egy világ.

A küldetéssel a következő a helyzet: amíg rá nem lépünk a küldetés beteljesítése felé vezető útra, addig azt fogjuk érezni, hogy valami hiányzik az életünkből. Valami, amire teremtettünk. Sejtjük, hogy több van ennél bennünk. Nem másokkal összehasonlítva, a hasonlítgatás teljesen értelmetlen dolog. Az élet körforgása, a félelem, a túlterheltség és a berögzült szokások miatt a „többre is képes vagyok", „többet is tehetnék" érzés sokszor egész egyszerűen köddé válik. Mindennek megvan a maga rendje. Nem kell sietnünk, és nem kell erőnek erejével már holnap elérni valamit, amire még nem állunk készen. Egyébként sem tudnánk, hogy mihez kezdjünk vele, ha elértük.

VEGYÜK ÉSZRE!

Térjünk vissza ahhoz az érzéshez, hogy valamit tennünk kéne, de nem tesszük meg. Az érzés halványodik ugyan, de nem tűnik el teljesen. A megfelelő pillanatra vár. Egy adott időpontban visszatér, és arra késztet minket, hogy elmenjünk valahova, eladjunk, vegyünk, átadjunk vagy tanuljunk valamit. A küldetés hívó szava sokszor olyan erőteljes, hogy képtelenek leszünk uralni a tettvágyunkat. A lelkünk mintha nem engedné, hogy tovább folytassuk a megszokott életünket. A fejlődés megállíthatatlan, és amire készen állunk, az el is fog jönni. Ekkor leszünk figyelmesek a szinkronicitásokra, a jelekre, és új információkat fogunk felfedezni. Ekkor hirtelen megértjük, meghalljuk a Lélek halk suttogását, felfedezzük magunkban a képességet, felszínre tör a háttérbe szorított tehetség, számunkra meghatározó emberekkel találkozunk, felborul a lelki egyensúlyunk, esetleg betegség miatt ágynak esünk. Vegyük észre a jeleket! Mintha az egész Univerzum a segítségünkre sietne.

Amikor elindulunk a küldetésünk beteljesítése felé vezető úton, azt a semmihez sem fogható, gyönyörű érzést egész biztosan mindannyian észrevesszük. Önök, akik már ráléptek erre az útra, most biztosan igazat adnak nekem. A küldetésüket még keresőknek reményt adok, és küldöm nekik a szikrát, amely képes lángra lobbantani az ő tüzüket. Mert egy boldog, a saját beteljesülésére rátaláló emberrel találkozni és érezni a kisugárzását, gyógyító hatású lehet.

Ha még mindig a keresés állapotában vannak, és tanácstalanok, ne essenek kétségbe! Nyugodjanak meg, és érzékeljék a jeleket! Ebben segítségükre lehet a természet, a meditálás, a tudatos légzés, az alkotás, a mozgás, a masszázs, a testedzés és a legkülönbözőbb terápiák. Próbáljanak ki egy karrier-tanácsadást, forduljanak szakértőhöz, aki segít felmérni, hogy miben tehetségesek, mi az erős és a gyenge oldaluk.

A Szív és a Lélek tudja. Ne féljenek új dolgokat kipróbálni! Ha elönti Önöket az öröm, az az igazi öröm, akkor álljanak meg egy pillanatra, és gondolkodjanak el. Figyeljenek az érzéseikre! Elképzelhető, hogy ez az öröm jelzi Önök számára, hogy épp ráléptek a küldetésük beteljesítése felé vezető útra. Az, hogy ez valóban az Önök útja-e, azt egyedül Önök tudhatják. Az életben általában az első gondolat a helyes.

DANA HÜBSCHOVÁ

Mycohepar a májért

A jelenkor és a modern technológiák az élet minden területén gyorsabb tempót diktálnak. Olykor vicces, véletlenszerűnek tűnő, ám nagyon is igaz helyzetekbe sodornak minket – mi azonban tudjuk, hogy véletlenek nem léteznek.

Ilyen jellegű események forgatagába kerültem nemrég, amikor telefonos üzenetben igyekeztem tanácsot adni. Ügyfelemnek a májműködése megerősítésére volt szüksége, ezért a REGALEN-t ajánlottam neki. Okostelefonom azonban a REGALEN-t „regálokra" (polcrendszer) írta át. Milyen igaz! Létezik, hogy az okostelefonom tényleg ilyen okos? A REGALEN valóban energiával (elsősorban a jang) megrakott regállá, azaz rendszerré változtat minket.

Az ENERGY cég a MYCOSYNERGY készítmények bevezetésével még több lehetőséget biztosított a számunkra az adott szervek és szövetek anyagában jelentkező problémák pozitív befolyásolására. A kivételes gyógygombák és gyógynövénykivonatok kombinációja táplálja a szerveket és megerősíti a működésüket. Ezért ma szeretném Önökkel megosztani a MYCOHEPAR-ral kapcsolatos tapasztalataimat.

MÁJCIRRÓZIS, AZAZ MÁJZSUGOR

Hetvenéves ügyfelemnél fél évvel ezelőtt májzsugort diagnosztizáltak. A hölgy rendkívül gondoskodó, törődő és önfeláldozó természet. Alkoholt nem iszik. A szeretteiért való állandó aggódás és a folytonos szorongás következtében több mint húsz éve sömörben szenved, de állapota a RENOL, REGALEN, STIMARAL és PROTEKTIN váltott használatával rengeteget javult. A koronavírus-fertőzés leküzdése és az azt követő oltás után gyakori fáradtságot, rosszullétet, fázékonyságot tapasztalt. Ő maga úgy fogalmazott, hogy a covid hatására teljesen megváltozott. Majd jött a felülvizsgálat, és az ott elhangzott diagnózis: májcirrózis. A hölgy rettenetesen megijedt.

Igyekeztem megerősíteni benne a test öngyógyító képessége iránti bizalmat, és a MYCOHEPAR, valamint a RENOL készítmények használatát javasoltam neki.

Amikor egy hónappal később eljött hozzám azt mondta, hogy az orvos valószínűleg tévedett (együtt beszélték át a vizsgálat eredményeit), vagy a gép nem működött jól. Az újabb ultrahangos vizsgálat ugyanis egyértelműen megállapította, hogy májzsugorról szó sincs, és a hölgy mája talán korábban sérült egy sárgaság miatt. Ma már nehéz meg-

ÉRDEKELNI FOGJA

MÁJMŰKÖDÉS

Májunkban minden másodpercben több ezer folyamat megy végbe. Ebben a pillanatban is tisztítja a vérünket, fontos anyagokat bont le, hogy újak születhessenek, epét termel, és részt vesz a hemoglobin alkotóelemeinek anyagcseréjében. A máj létfontosságú feladatokat lát el a testben.

» Tápanyagraktár – energiát és fontos anyagokat (ásványi anyagok, vitaminok) raktároz, amelyeket szükség szerint enged ki a véráramba.
» Anyagcsere – átalakítja a cukrokat, a zsírokat és a fehérjéket, a szervezet számára hasznosíthatóvá teszi őket.
» Epetermelés és kiválasztás – az epe segítségével kiválasztja a szervezet számára felesleges anyagokat, a bélrendszerbe kiválasztott epe pedig hatással van a zsírok és a vitaminok felszívódására.
» Méregtelenítés – lebontja a rajta átfolyó vérben levő káros vagy mérgező anyagokat, működését tekintve tehát leginkább egy szűrőberendezésre emlékeztet. Képes a testben termelődött toxikus anyagokat is feldolgozni.
» Segít építeni, megújítani és irányítani a szervezetet.

A májműködéssel összefüggő panaszok:

» bőrproblémák, ekcéma, pattanások,
» gyakori fejfájás, migrén,
» termékenységi problémák, ismétlődő vetélések,
» elégtelen emésztés, zsíros ételek rossz emésztése,
» kedélyállapot-ingadozás, ok nélküli rosszkedv, dühkitörések.

állapítani, mi is történhetett valójában. Mindketten kimondhatatlanul boldogok voltunk a hír hallatán, és biztosak vagyunk benne, hogy a MYCOHEPAR elvégezte a feladatát. Mi sem bizonyította ezt jobban, mint, hogy a sömör (amely stressz esetén erőteljesebben éreztette a hatását) szinte teljesen eltűnt. Csak egy kis területen maradt meg, a térdhajlatban (a húgyhólyag meridiánja), mivel a húgyhólyag működését gyengítő félelem továbbra is jelen volt az életében, ám egy idő után ez az energetikai pálya is kitisztult. Ügyfelem ma sokkal boldogabb és mozgékonyabb.

SZEMÉLYES TAPASZTALATAIM

A gyógynövényalapú termékeket nemcsak, hogy imádom magamon tesztelni, de erre sajnos gyakran nagy szükségem is van. A leginkább legyengült szervem éppen a májam. Ennek egyik tünete például a látásrosszabbodás, ami 12 éves koromban kezdődött. Azóta szemüveget kellett viselnem, és akkoriban ez hatalmas trauma volt a számomra. Még egy stresszfaktor került hát a listámra, amely gyengítette a májamat. Hozzáteszem, negyven évvel ezelőtt kevesebben hordtak szemüveget, ma már a szemüveg tulajdonképpen egy divatos kiegészítő.

33 évesen lézeres szemműtéten estem át, ami megszabadított a szemüvegtől, és úgy tűnt, hogy már minden rendben lesz. Ám az élet nem ilyen egyszerű. Mivel az éleslátásért a máj a felelős, fontos megtámogatni a működését, hogy megfelelően táplálja a „kivezető nyílását", azaz a szemet. A műtéttel tehát még nincs nyert ügyünk, mert az operáció csak a következményt kezeli, nem pedig a gyengén látás okait. Ezért ilyen esetekben mindenkinek azt javaslom, hogy erősítse meg a mája működését – én is így tettem.

Az ENERGY céggel immár 20 éve dolgozom együtt. Kedvenc REGALEN-em után egy MYCOHEPAR kúrát is végigcsináltam, méghozzá 3 dobozzal. A pozitív hatások az alábbiak voltak:

» élesebb lett a látásom, még mindig nem kell olvasószemüveget viselnem,
» ellazultak a merev ízületeim és ínszalagjaim,
» javult a körmeim minősége,
» rengeteg lett az energiám (életerőm), és sokkal nyugodtabb lettem,
» jobban alszom,
» halványabbak lettek a pigmentfoltjaim.

A „MINISZTER" VÉDELMEZŐJE

A MYCOHEPAR kiválóan használható idegkimerültség és Lyme-kór esetén is. Mindemellett természetesen gyulladásokban, epekőben, menstruációs- vagy bőrproblémákban és daganatos betegségek kiegészítő kezelésében is nagy segítség. Ha a REGALEN „energiával teli regál", akkor a MYCOHEPAR szerintem a „miniszter" (ahogy a májat a hagyományos kínai orvoslásban hívják) védelmezője.

Köszönöm, hogy én is a kiváló ENERGY céghez tartozhatom, amely még az ún. megoldhatatlan problémák esetén is képes segítséget nyújtani az embereknek.

DANA ŠVESTKOVÁ

A májműködés megerősítése

Úgy gondolom, a CHANCA PIEDRA teát nem kell bemutatnom az ENERGY készítmények kedvelőinek, mindenesetre szeretném megosztani Önökkel egy ezzel kapcsolatos, rendkívüli tapasztalatomat.

Egy ügyfelem nemrég arról számolt be, hogy a teának köszönhetően jelentősen javult az egészségi állapota, sőt, még az a nagyobb pigmentfolt is halványabb lett, amely közvetlenül a szemöldöke fölött húzódott, végig az egész homlokán, ezért ügyfelemnek frufrut kellett viselnie, hogy eltakarja. A szóban forgó hölgyet gyakran kínozták epegörcsök. Csak egy termék megvásárlását engedhette meg magának – és ő a CHANCA PIEDRA teát választotta. Egy hónapnyi rendszeres teázás hatására epegörcsei nagymértékben enyhültek, és bónuszként a homlokán levő folt is halványult. Ügyfelem most hihetetlenül boldog, és azt mondja, hogy a CHANCA PIEDRA egyszerűen fantasztikus!

Mindez arra késztetett, hogy ismét lajstromba vegyem a tea nagyszerű hatásait. A CHANCA PIEDRA szabad fordításban annyit tesz, hogy „kőtörő", ami nem véletlen, hiszen az indiánok valamikor régen epe- és vesekövek gyógyítására használták. Ugyancsak hasznos emésztési panaszok, hasmenés, székrekedés vagy puffadás esetén. Emellett megerősíti a máj működését is – és itt volt a kutya elásva az ügyfelem esetében is.

Tapasztalatainak köszönhetően hölgy ügyfelem nyitottá vált az alternatív megoldásokra, és mivel panaszai nem szűntek meg teljesen, úgy döntött, kipróbál még egy terméket. A tea mellé a REGALEN használatát javasoltam neki. Ügyfelem állapota folyamatosan javul, és a homlokán levő pigmentfolt szinte teljes egészében eltűnt. A hölgy most rendkívül elégedett – jó érzés, amikor az emberek megosztják velünk a tapasztalataikat!

(Megjegyzés: epegörcsök esetén a REGALEN-t kisebb cseppszámban kell adagolni – néha maga a készítmény is kiválthatja a rohamot.)

ZLATICA BUCHOVÁ
Nagyszombat

Női lélek

A kisgyermekek érzelmi központja a hasban található, ezért a gyerekek hajlamosak minden gondjukat erre a területre lokalizálni. Az életérzések központja a kor előrehaladtával a test más területeire „költözik". A férfiak, akiket leginkább a racionalitás vezérel, és sokat törődnek társadalmi pozíciójukkal, rendszerint a fejükre vetítik ki a problémákat, ezért esetükben nem ritka a hirtelen fellépő fejfájás. A nők többnyire az alhas tájékára projektálják a gondjaikat.

Ezek akár olyan problémák is lehetnek, mint a nehéz élethelyzetek, amelyek miatt a nők néha sírva szoktak fakadni. Ha valaki kiegyensúlyozott, boldog életet él, általában nem panaszkodik alhasi problémákra. Ám a szakmai, párkapcsolati vagy a terhességgel összefüggő aggodalmak, valamint a gyermek utáni beteljesületlen vágy, esetleg a be nem teljesült szexualitás gyakran ide vetül ki. Már Paracelsus is megfigyelte, hogy az alhasi panaszok sokszor szexuális problémára figyelmeztetnek.

MIÓMA ÉS KIMERÜLTSÉG

Régebben, valamikor október vége felé felkeresett egy fiatal, harminc év alatti nő, két kisgyermek édesanyja. Méhe bal oldalán miómát diagnosztizáltak. Még nem volt túl nagy, fél év után kellett visszamennie kontrollra. Ha az állapota nem javult volna, műtétnek kellett volna alávetnie magát, amit a hölgy egyértelműen elutasított. Meg volt róla győződve, hogy problémáját nem csak műtéti úton lehet megoldani.

A fiatal nő, kora ellenére, szomorúnak és kimerültnek tűnt. Szemmel láthatóan elégedetlen volt az életével: rövid időn belül két gyermeket hozott a világra, miközben férje segítségére nem számíthatott. Ez nem azt jelenti, hogy nem szerette a gyermekeit, ám az anyaságban nem tudott úgy kiteljesedni, ahogy eredetileg elképzelte. Úgy gondolta, nem jó édesanyja, ha ilyen ellentmondásos érzelmek keringenek benne. A mindennapi teendők és kötelességek állandó körforgása lehangolta és fárasztotta. Mindemellett az volt az érzése, hogy férje a két szülés után nem tud többé nőként tekinteni rá. Úgy érezte magát, mint aki egy ördögi körben éli az életét, amelyből képtelen kiszakadni. Szép lassan magába zárkózott.

A méh, a szó átvitt értelmében maga a termékenység, a „kezdet", amelyből az élet és a biztonság születik. Az itt megjelenő mióma (jóindulatú daganat) a be nem teljesült vagy tudat alatti gyermekvállalási vágyat jelezheti, de emellett a nőiességgel és az anyasággal kapcsolatos, más lelki problémára is utalhat.

SIKERES TERÁPIA

Történetünk főszereplőjének megértésre és támogatásra volt szüksége. Arra vágyott, hogy ismét erősnek érezhesse magát, hogy tisztán lássa élete értelmét és el tudja fogadni saját nőiességét. Először a CYTOSAN-t és a GYNEX-et kezdte el használni. Az előbbit napi 2x1 kapszula, az utóbbit napi 3x5 csepp adagban. Később hozzávettük a REGALEN-t, amelyből naponta 3x3 cseppet szedett. Külsőleg CYTOSAN FOMENTUM géllel, majd CYTOVITAL-lal kenegette az arcát és az alhas tájékát. A CYTOVITAL krémbe szinte azonnal beleszeretett, úgy érezte, hogy nyugalmat és örömöt visz az életébe. Nappali és éjszakai krémként egyaránt használta. Arca a CYTOVITAL hatásainak köszönhetően gyorsan ragyogóvá vált. A CYTOSAN FOMENTUM gél csillapította a homloktájékon jelentkező fejfájását és a menstruációs fájdalmait is. Hetente 2-3 alkalommal felváltva BALNEOL-os ülőfürdőt és kádfürdőt vett, amelyben diónyi mennyiségű CYTOVITAL-t is feloldott. A fürdő után legalább fél órát pihenéssel töltött, majd egész testét bekente a CARALOTION testápolóval. A meleg humátfürdő alkalmazása sok esetben hatékony terápia lehet. Megemeli a hormonszintet, javítja a szövetek vérellátását, segít rátalálni az elvesztett egyensúlyra azáltal, hogy a problémás területre irányítja az ember pozitív gondolatait.

Ez a terápia önmagában természetesen nem volt elegendő, a problémát lelkileg is fel kellett dolgozni. A fiatalasszony szembenézett a problémájával és elkezdett magán, illetve a férjével való kapcsolatán is dolgozni. Megértette, hogy tökéletesség nem létezik, és neki meg kell nyílnia az élet előtt, illetve be kell fogadnia annak minden formáját. Megértette, hogy az egyetlen megoldás, ha elfogadja saját anyaságát, megváltozott testét, és hogy lányból nővé vált. Tisztáznia kellett magában az általa betöltött anya, nő és feleség szerepeket. Nőiességét élettel, szerelemmel és szenvedéllyel kellett feltöltenie.

Szemébe szép lassan visszatért a szikra, és a konzultációkra mindig mosolyogva érkezett. Emlékszem, húsvét előtti héten hívott fel telefonon. Izgatottan újságolta, hogy épp most jön a kontrollvizsgálatról, a miómája eltűnt, úgyhogy műtétre nem lesz szükség.

MÁRIA VERBENÍKOVÁ

Terápiás módszerek (31.)

Ho´oponopono – a gondolat ereje

A télből a tavaszba való átmenet időszaka minden évben nagy kihívás elé állítja szervezetünket. A pihenést felváltja az aktív élet, a lassítást a gyorsulás, a téli álmot az újjászületés. A fizikai és mentális fásultságot magunk mögött hagyva, új ötletektől vezérelve a tettek mezejére lépünk.

Ezért érdemes ebben az időszakban megtisztítanunk a szervezetünket. Hamarosan megmutatkozik, hogyan gazdálkodtunk télen az életenergiánkkal, vajon megfelelően megerősítettük-e a tél folyamán a szükséges pihenéssel. Ha ennek nem tettünk eleget, tavasszal fáradtak leszünk. Ebben a helyzetben sietnek segítségünkre szervezetünk megtisztításában és megerősítésében a zöld élelmiszerek.

A tavaszi méregtelenítés keretén belül nem árt a lelkünket, szellemünket is „megtisztítani". Minden elégedetlenségünket, agressziónkat és haragunkat bocsássuk útjára, és szabadítsunk fel magunkban tiszta területeket, ahova befogadhatjuk az élet által elénk sodort új és friss érzelmeket.

EGYSZERŰ ÉS ERŐS

A pozitív gondolkodás technikáját hasznosítja például a hawaii *ho´oponopono* módszer a bőség, az egészség és a béke megteremtésére. A módszer lényege, hogy vissza kell térnünk az ún. „zéró állapotba", amelyben nem léteznek emlékek és paradigmák, csak a tiszta szeretet. A ho´oponopono abból indul ki, hogy a külvilág valójában nem létezik, mindaz, ami körülöttünk van, az csak a belső világunk, valamint az arra adott reakcióink kivetülése. Az alapelv az, hogy maradéktalanul vállalom a felelősséget mindazért, amit teszek, de azért is, amit a körülöttem élők tesznek.

Ebből a felfogásból indult ki a módszer egyik legnagyobb képviselője, *Dr. Ihaleakala Hew Len*, amikor egy hawaii kórházban ezzel a technikával kezelte a pszichés betegeket és az ott gyógyuló elítélteket. Vajon mit tett, amivel elérte, hogy ezek az emberek megváltoztak, sőt meggyógyultak?

A MÓDSZER

A hawaii technikával úgy dolgozunk, hogy folyamatosan ismételgetünk egy négy kifejezésből álló mantrát, ezzel a lehető legmagasabb rezgésen megváltoztatjuk magunkban a blokkolt, diszharmonikus és negatív energiát – a feltétel nélküli szeretet energiájává.

„Szeretlek" – ez a szó összeköt minket a Forrással, és beindítja bennünk a feltétel nélküli szeretet energiájának áramlását, átalakítja a felhalmozódott negatív energiát. Ez a lehető legtöbb, amit önmagunkért és másokért tehetünk.

„Sajnálom" – ez a megbánás legőszintébb szava. Ezen szó kimondásával kommunikálni kezdünk a bennünk levő Forrással, és legbelül bocsánatot kérünk mindazért, amivel negatív programokat, helytelen viselkedést vagy elhibázott cselekedeteket vonzottunk be az életünkbe. Saját magunktól is bocsánatot kérünk mindazért, amit tudatosan vagy tudat alatt elkövettünk.

„Kérlek, bocsáss meg" – ez a kifejezés egyet jelent az általunk elkövetett vagy átélt hibáink, sérelmeink és fájdalmaink tudatosításával. Tudatalattink tartalmát visszaállítjuk „zéró állapotba", hogy újjászülethessünk. A megbocsájtás nagyon fontos, mert megszabadít minket az önmagunkkal és másokkal szemben érzett negatív érzésektől.

„Köszönöm" – ez a szó az őszinte hála és alázat szava. Ezzel a szóval fejezzük ki hálánkat mindazért a jóért és rosszért, ami ért minket az életben, mindazért amink van, és amit átéltünk. A hálának rendkívül magas a rezgésszáma, és hozzájárul a szervezet egészének gyógyításához.

MIKOR ALKALMAZZUK?

Ha meg kell oldanunk egy problémát vagy bonyolult élethelyzetbe kerültünk, és problémaként vetítjük ki a külvilágba. Például akkor, ha félünk a magánytól, attól, hogy elhagynak minket – mondjuk a partnerünk –, és ez a gyerek viselkedésén tükröződik vissza, oly módon, hogy fél egyedül lenni a szobájában. Vagy amikor rosszul esik nekünk egy másik ember velünk szembeni viselkedése, kérdezzük meg magunktól: „Mit okoz az bennem, hogy így viselkednek velem?" Majd kezdjük el mantrázni a fenti négy kifejezést.

VÁLTOZÁS

Mindent meg tudunk változtatni, ami nem tetszik az életünkben: helyzetek, betegségek, kapcsolatok, anyagi háttér, és így tovább. Problémák valójában nem léteznek, a gondok belőlünk fakadnak, mi vetítjük ki őket, nem mások vagy a környezetünk generálják őket.

A legfőbb üzenet: az ember feladata, küldetése nem az, hogy megváltoztassa a körülötte élő embereket vagy kialakult helyzeteket, hanem az, hogy megtisztítsa a saját belső energiáját.

MARCELA ŠŤASTNÁ

Retek – a pikáns finomság

Legyen szó akár kicsi vagy nagy, kerek vagy hosszúkás, a legkülönbözőbb színekben pompázó, fehér, piros, lila, rózsaszín vagy fekete retekről, nálunk mindegyik a kedvelt zöldségek közé tartozik. Talán a pikáns, kicsit csípős íze miatt van így? Vagy a roppanós, lédús, friss állagát szeretjük annyira? Ismerjük most meg a retkek családját egy kicsit közelebbről, hátha így még jobban szívünkbe zárjuk őket.

MIFÉLE ZÖLDSÉG A RETEK?

A retek a káposztafélék családjába tartozó növény. Mint ahogyan azt az egyiptomi piramisokban látható falfestmények is alátámasztják, a világ egyik legrégebbi haszonnövényeinek egyike. Európába a római hódításoknak köszönhetően már időszámításunk kezdetén megjelent.

Napjainkban rengeteg, különféle retekfajtát (hónaposretkek, nyári-, őszi- és téli retekfajták) ismerünk, amelyek többsége nemesítéssel keletkezett. A valószínűleg leginkább kedvelt, pompázatos, pirosaslila retkektől kezdve (amiből rengeteg fajta van), a nagy, hosszú jégcsapretken és a fehér vagy rózsás, krémes állagú vajretken át, egészen a gömbölyű, téli fekete retekig.

MIT TARTALMAZ?

Nagy mennyiségben tartalmaz rostokat, amelyek kifejezetten jótékony hatással vannak az emésztésre, különösen, ha valaki székrekedésben szenved. Mivel a víztartalma is magas, egyértelműen diétás, alacsony kalóriatartalmú élelmiszerről beszélünk. Találunk még benne sok C-vitamint, B-vitamint, kalciumot, ként, vasat, magnéziumot és káliumot.

MIÉRT EGYÜNK RETKET?

Talán már sejtik, hogy a retekben az a legegészségesebb, ami szinte csípi a nyelvünket. Igen, a retek mustárolajat, ún. glükozinolátokat tartalmaz, amelyek jellegzetes, enyhén vagy akár erősebben csípős ízt adnak a növénynek. A glükozinolát kéntartalmú összetevő, aminek köszönhetően a retek felveszi a harcot a vírusokkal, a baktériumokkal és a gombákkal is. A retekben található hatóanyagok emellett feloldják a váladékot és fertőtlenítik a nyálkahártyákat, így ez a zöldség köhögés, valamint megfázás esetén is segítséget nyújt.

Egy szó, mint száz, a retek hozzájárul szervezetünk alapos megtisztításához. Állítólag még az epe- és a veseköveket is képes feloldani, vesetisztító hatású és csökkenti az ödémásodást.

Egyes szakértők szerint a retek daganatellenes hatásokkal is bír, mivel felgyorsítja az ösztrogén lebontásának folyamatát. Zsíros ételek mellé kifejezetten ajánlott a fogyasztása, mert a retek serkenti az emésztőenzimek termelődését, aminek köszönhetően emészthetőbbé válik a zsíros étel.

KINEK NEM AJÁNLOTT?

A retekfélék hetente párszor egész nyugodtan, biztonságosan fogyaszthatók. Ám, ha reggeltől estig retekkel tömnénk magunkat, akkor fennállna a pajzsmirigyprobléma kialakulásának veszélye, mert a glükozilonát megakadályozza a jód felszívódását, és ezáltal hatással van a pajzsmirigyműködésre. Ez könnyen megakadályozható azzal, ha tengeri halat, tejterméket vagy tojást eszünk mellé, esetleg tengeri algával vagy jódozott sóval gazdagítjuk az ételeinket.

HOGYAN FOGYASSZUK?

Lényeges, hogy fogyasztása emésztést segítő, étvágygerjesztő hatású. A legjobb természetesen, ha a retket nyersen esszük. Rágcsálhatjuk csak úgy magában, rátehetjük vajas kenyérre, lereszelve gazdagíthatjuk vele a szendvicskrémeket vagy a salátáinkat, de nagyobb darabokra vágva finom mártogatósok mellé is találhatjuk.

Meleg ételekhez is kiválóan illik, és remekül kombinálható például a tojással. Tegyenek egy kis apróra vágott retket a serpenyőbe a hagyma mellé, amikor rántottát vagy omlettet készítenek, vagy próbálják ki a vajon finoman megfuttatott retket. Fehér retekből a párolt káposztához hasonlatos, kiváló köret készíthető. A retekfélékből mindemellett fantasztikus krémleveseket vagy sült ételeket is varázsolhatunk. A fekete retekből készítsenek meghűlés elleni, méregtelenítő házi szirupokat, önteteket vagy teákat.

CSAK ROPPANÓSAN!

Retket viszonylag gyakran vásárolok. Ahogyan biztosan Önök is tudják, ezt a zöldséget nem lehet sokáig a hűtőben tárolni, mert elveszíti frissességét és gumiszerűvé válik. Erre azonban van egy trükköm. Elég a megtisztított retket betenni pár órára jeges vízbe, majd egy egész éjszakára a hűtőbe. Meglátják, reggelre olyan ropogós lesz, mintha akkor vásárolták volna frissen!

Legjobban talán friss kecskesajttal, metélőhagymával és házi rozsos, kovászos kenyérrel szeretem. Meleg köretként pedig imádom halak mellé, zöld spárgával, vajon megfuttatva.

ZUZANA KOMŮRKOVÁ

KÖHÖGÉS ELLENI FEKETERETEK-SZIRUP

HOZZÁVALÓK: 1 fekete retek, 1 fej hagyma, 1 evőkanál méz, 2 dl víz.

ELKÉSZÍTÉS: Az összetevőket összeturmixoljuk, leszűrjük, majd 4 napig, naponta 2x2 evőkanállal fogyasztjuk.

OMLETT RETEKKEL (1 ADAG)

HOZZÁVALÓK: 4-6 fej piros retek, 1-2 szál újhagyma, 2-3 tojás, egy csipet só, egy csipet feketebors, 1 evőkanál olaj.

ELKÉSZÍTÉS: A retkeket megtisztítjuk és vékony szeletekre vágjuk, az újhagymát felkarikázzuk. Mindkettőt olajon megdinszteljük, és hozzáöntjük a felvert tojásokat. Sózzuk, borsozzuk. Közepes hőfokon megsütjük, amíg a tojás meg nem szilárdul. Csak az egyik oldalról süssük, ne fordítsuk meg! Ha szeretnénk, a hagymához és a retekhez hozzáadhatunk még apróra vágott sonkát is, vagy a tojás tejére rámorzsolhatunk egy kis friss kecskesajtot vagy fetát.

RETEKKRÉMLEVES

HOZZÁVALÓK: 2 csomó szép levelű vajretek, 1 mogyoróhagyma, 1 gerezd fokhagyma, 2 szál kakukkfű, 2 evőkanál vaj, 50 ml száraz fehérbor (elhagyható), 1 nagyobb burgonya, egy csipet őrölt szerecsendió, 750 ml víz és bio leveskocka vagy húsalaplé, só, feketebors, 200 ml 20%-os főzőtejszín, egy marék apróra vágott metélőhagyma vagy zsázsa.

ELKÉSZÍTÉS: A retket a leveleivel együtt megmossuk. 2 fej retket vékony karikákra vágunk, majd egy tál hideg vízben félreteszünk a leves díszítéséhez. A többi retket apróra vágjuk, külön a leveleket is, majd félretesszük. A mogyoróhagymát és a fokhagymát apróra vágjuk. A burgonyát meghámozzuk, majd felkockázzuk.

A vajon a kakukkfűvel együtt megdinszteljük a retket, a mogyoróhagymát és a fokhagymát. Felöntjük a borral, és hagyjuk elpárologni az alkoholt. Hozzáadjuk a burgonyát, a vizet vagy a húsalaplét, a szerecsendiót, a sót és a borsot, és 15 percig főzzük. Végül beledobjuk az aprított retekleveleket, hagyjuk felfőni, majd hozzáöntjük a tejszínt is. Botmixerrel pürésítjük, ízlés szerint ízesítjük.

Retekkarikákkal és apróra vágott metélőhagymával díszítjük. Ha úgy tartja kedvünk, pirított zsemlekockákkal tálaljuk.

PÁROLT FEHÉRRETEK-KÖRET

HOZZÁVALÓK: 2 nagy vajretek vagy 1 méretes jégcsapretek (kb. 500 g), 1 nagyobb fej hagyma, 2 evőkanál olaj vagy vaj, 1 dl víz vagy zöldségalaplé, só, bors, egész kömény, 2 marék apróra vágott petrezselyem vagy 1-2 evőkanálnyi aprított lestyán.

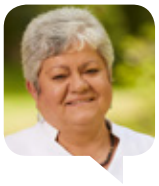
ELKÉSZÍTÉS: A retket megtisztítjuk és lereszeljük. A hagymát apróra vágjuk. Olajon vagy vajon megfuttatjuk a hagymát, hozzáadjuk a retket, sózzuk, borsozzuk, köménnyel ízesítjük és az egészet megdinszteljük. Vízzel vagy zöldségalaplével felöntjük, majd lefedve, kb. 15 perc alatt készre pároljuk. Végül hozzákeverjük a felaprított fűszernövényeket.
Köretként húsokhoz tálaljuk – például sült szűzérmékhez vagy füstölt húsokhoz, esetleg sült, füstölt tempehhez vagy tofuhoz.

A fitoterápia szemszögéből (23.)

Úgy, mint újkorunkban

Amikor nem számítasz rá, valahonnan váratlanul bevillan egy régi emlékkép, ami rabul ejt, nem enged továbblépni. Próbálod elhessegetni, de úgy érzed muszáj végiggondolnod, befelé figyelned kicsit, ha békét akarsz magadnak. Ugye mindenki járt már így?

Valahol a lélek tárházában
minden megőrződik, és míg
az emlékezés korlátozott lehet,
a múlt mindig megtalálja
a módját, hogy jelentkezzen.
(William Paul Young)



Igen, egy régi emlékkép a fehér eperfáról, ami hatalmas, hűsítő árnyékot vetett egész nyáron, megállásra kényszerítve az arra gyaloglót. Ez az eperfa a földút és szőlőskertek végét jelezte, itt kezdődött a kövesút, amely a lakóházak felé vezetett. Sokan megálltak az eperfa sűrű lombjának árnyékában. Nyáron pedig az alatta szőnyegként elterülő, fehér eper termését a madarakon, méheken kívül a kutyák és az arra járó emberek is szívesen eszegették. Elterjedt és értékes fafajta az eperfa, kellemes ízű terméséből lekvárt, befőttet, gyümölcslevest, pálinkát is főztek. Manapság sajnos egyre ritkábban találkozhatunk vele, pedig gyógyászati értéke jelentős.

EGYÜTT ERŐSEBBEN

Az öregedés természetes folyamat. Az idő előrehaladtával egyre több kollagénre van szükségünk, mert egyre kevesebb előállítására képes a szervezetünk. Ez a folyamat már a 30-40 éves korosztálynál is megfigyelhető, sőt bizonyos esetekben a növésben lévő kamaszoknál is.

A fehér eperfa, az acerola, a tömjénfa és a kurkuma hatóanyagai nagyban hozzájárulnak ahhoz, hogy a szervezetbe bevitt kollagén ne csak el tudjon jutni a szervezet megfelelő pontjaira, hanem be is épüljön oda. Ilyen komplex hatású az ENERGY QI COLLAGEN készítménye. A QI COLLAGEN terápiás italporban lévő, nagy odafigyeléssel kiválasztott kollagén az Izland körüli hideg vizekből szabadon kifogott, mélytengeri halakból származik. Ez a legtisztább, I-es és II. típusú, bioaktív, tengeri kollagén, megtámogatva az említett, különleges gyógynövényekkel, hihetetlenül hatékonnyá válik a szervezetben.

NÉGY KIVÉTELES GYÓGYNÖVÉNY

Nézzük meg közelebbről az egyedülálló gyógynövények négyesfogatát, melyekkel a QI COLLAGÉN italport az ENERGY gazdagította.

A HKO-ban több, mint 3000 éve használják a fehér eperfát *(Morus alba)*, *Sang Ye* elnevezéssel. A levelének főzete elűzi a Szelet, tisztítja a Hőt, nedvesíti a tüdőt, nyugtatja a májat és elősegíti a szem egészségét. Levelei 25-ször több kalciumot tartalmaznak, mint a tej, tízszer annyi rostot találunk benne, mint például a zöld teában, magasabb a vastartalma, mint a közismert spenótnak. A-vitamin és magnézium is jelentős mennyiségben van benne. Segíthet a koleszterinszint csökkentésében, az

erek állapotának javításában, a vércukorszint egyensúlyában, gyulladások (szem- és kötőhártyagyulladás), megfázásos tünetek csökkentésében. A gyökérkéreg főzete a láz- és fájdalomcsillapítás, gyulladáscsökkentés, reumatikus fájdalmak orvoslásában, ödémák esetén és köhögéscsillapításban eredményes. Gyümölcse, a fehér eper, hatását tekintve antivirális, antibakteriális, daganatellenes.

A világ másik felén, a brazil esőerdőkben él egy őshonos, lombhullató fa, amelynek értékes gyümölcse az általunk ismert cseresznyére hasonlít. A neve *acerola*, vagy barbadosi cseresznye. Ez a gyümölcs jelentős mennyiségű, természetes C-vitamintartalma mellett több mint 150 más anyagot is tartalmaz, így az A-, B_1-, B_2, B_3- vitamint, vasat, foszfort, kalciumot stb. Hatásos antioxidáns, gyulladáscsökkentő, vizelethajtó, reumatikus gyulladást gátló, emellett tuberkulózis, májproblémák, cukorbetegség, magas koleszterinszint esetén is segíthet. Hasznosságát a népgyógyászatban régóta a gyakorlatban is megtapasztalták. Laboratóriumi kísérletek igazolták egyes komponenseinek tumorsejteket pusztító hatását.

Különlegesen értékes összetevő az átalunk kevéssé ismert tömjénfa *(Boswella serrata)*, amelyet az ájurvédikus gyógyászatban, elsősorban Indiában használnak fel, és ott *shallaki* néven ismert. A kéreg és a gyanta (boswellin-sav) tartalmazza a legtöbb hatóanyagot, ezért ezen részeket használják fel gyógyászati célokra. Bizonyított, hogy enyhíti az ízületek, idegek és a krónikus ízületi gyulladások fájdalmát. Erőteljesen képes csökkenteni a duzzanatokat és az ízületi kopás okozta fájdalmakat. Hozzájárul a kötőszövetek egészségéhez, ezzel könnyítve a szabad mozgást. Laboratóriumi kísérletekben számos tumorsejttípus ellen hatékonynak bizonyultak a tömjénfa hatóanyagai, melynek eredményei további vizsgálatok tárgyát képezik a felhasználhatóság érdekében.

Hatékony gyulladáscsökkentő képességével az IBS (irritábilis bél szindróma), a Crohn-betegség és a krónikus vastagbélgyulladás *(Colitis ulcerosa)* esetén javíthatja az ebben a betegségben szenvedők életminőségét.

A gyantájából készült füstölők nyugtató, tisztító hatásúak, ezért mentális problémák esetén elősegíti a jó közérzet és oldott hangulatot a szorongások oldásával. Az indiai kultúrákban hagyományosan az elme és a test energiacsatornáinak tisztítására használják.

Egy fűszerként ismert és már időszámításunk előtt is használt növényről ősi feljegyzések árulkodnak *Dioszkoridész*, az ókor híres görög orvosának munkáiban. Ez az erős gyulladáscsökkentő hatású fűszer és gyógynövény a kurkuma *(Curcuma longa)*. Modern kutatások mára már be is bizonyították azt, hogy ez a kitűnő fűszer valóban gyógynövényként is remekül funkcionál, hatékonyan képes csökkenteni a fájdalmakat, az ízületek gyulladásait, a kopásos eseteket is beleértve. Ráadásul elősegíti az epekiválasztást, ezzel könnyítve a zsíremésztést. Klinikai vizsgálatok igazolják hatékonyságát a krónikus vastagbélgyulladás tüneteinek enyhítése esetében.

MI A SZEREPE A KOLLAGÉNNEK?

Testünk „ragasztóanyagaként" a kötőszövetekben találjuk meg, létfontosságú szerepe van a csontok, porcok, bőrszerkezet, inak, ínszalagok, izmok, fogak felépítésében, összetartó erejében és a működéshez szükséges „kenőanyag" jelenlétében. A kollagénnel biztosítjuk kötőszöveteink rugalmasságát, hiszen az emberi test összes fehérjéinek harmada kollagén. Hiányában a bőr, a csontok, az ízületek és az izmok területén kóros elváltozások jöhetnek létre, ezek a ráncok, a bőr elvékonyodása, a csontok törékennyé válása, a csontritkulás, a fogak problémái. Ízületekben a porcok kopása, csökkenése gyulladásos folyamatokat indíthat el, amelyek nagy fájdalommal, mozgáskorlátozottsággal párosulhatnak, az izmokban izomtömeg-csökkenés, gyengülés, erőtlenség állhat elő. Az idősebb korban kialakuló problémák nagy része a kollagén hiányára vezethető vissza. Ezért fontos a megelőzés, az odafigyelés!

QI COLLAGEN

Sokféle termékben találhatunk kollagént, bizonyára hasznosak is. Az ENERGY QI COLLAGEN terméke azonban a felsorolt gyógynövények hatóanyagaival megerősítve, szinergiában tartalmazza mindazokat az összetevőket, amelyek a megelőzést és a kollagén visszapótlásának lehetőségét hordozzák. A QI COLLAGEN hosszú távú alkalmazása nemcsak a bőr és az ízületek állapotán mutatkozik meg, (ahol a készítmény hatásai a leggyorsabban érzékelhetők), hanem a készítmény vitathatatlanul segíti a szervezet egészének harmonizálását is.

Az eddigi tapasztalatok meggyőzően bizonyítják a QI COLLAGEN erejét!

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Felhasznált irodalom: Wikipédia
Esőerdők gyógyógynövényei
Energy weboldal

Peralgin, a kivételes

Évről évre nő az allergiások, de legalábbis a valamire érzékenyek száma. Véleményem szerint ez főleg annak a következménye, hogy nagyon eltávolodtunk a természettől, a természetes környezettől. Szerencsére azt is tapasztalom, hogy egyre többen, egyre bátrabban nyitnak az egészséges életmód felé.

AZ ÉLETMÓD FONTOSSÁGA

Idén nyáron lesz 11 éve, hogy megnyitottam a kis Gyógytékámat Balatonfüreden, ami 2016 óta ENERGY klub is. Ez idő alatt akadt olyan érdekes szituáció is, amikor az anyuka arról panaszkodott, hogy az egészséges, természetes dolgok mennyire drágák. Amikor kikísértem az ajtóig, láttam, hogy a babakocsi tárolója tömve volt csipsszel, ami – lássuk be – nem a legegészségesebb nassolnivaló. Közben pedig ekcémás a család…

A hagyományos kínai orvoslás (HKO) azt mondja, hogy a tüdő-vastagbél-bőr hármassága egy egységet alkot, tehát amit megeszünk, nemcsak az emésztőrendszerünkre hat, hanem gyakorlatilag az egész szervezetünkre. Ha valami miatt – például a nem megfelelő étkezés, a túl sok, kezeletlen stressz és/vagy félelem – gyengül az immunrendszerünk, ennek talaján könnyebben kialakul egy érzékenységi vagy éppen allergiás folyamat a testben.

NEM CSAK ALLERGIÁRA

A természet újjáéledésekor tavasszal, majd a nyári melegben egyre több virág, fa- és fűféle indul virágzásnak. Szinte napról napra növekszik azok száma, akik valamire érzékenyek, allergiásak. A tünetek igen sokfélék lehetnek: vizes orrfolyás, tüsszögés, torokviszketés, szemkönnyezés, szemviszketés.

Most egy kivételes összetevőjű terméket mutatok be, a PERALGIN kapszulát, amire mindenképpen gondoljunk, ha allergiás tünetekről van szó.

A PERALGIN fő hatóanyaga a feketecsalán leveléből és magjának olajából származó kivonat. A hagyományos kínai orvoslás nagy becsben tartja ezt a növényt, mert magas antioxidáns-tartalmú, jó gyulladáscsökkentő, bármilyen allergia esetén bátran bevethető.

A feketecsalánon kívül a PERALGIN tartalmaz még kínai hernyógombát, ami serkenti a vérkeringést, és felügyeli légzőrendszerünk egészségét.

A benne található magnezit jó görcsoldó, nyugtató és 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 karakteres illatú macskagyökér erőteljesen nyugtatja az idegrendszert, különösen ajánlott idegi eredetű kimerültség esetén, jó fájdalomcsillapító, görcsoldó.

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

Ezen problémákon túl, alkalmazását javaslom migrénes fejfájás, illetve változókori hőhullámok természetes kezelésére is.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

Hagyma a medvék nyomán

Tavaszi erdőjárás során a medvehagyma megjelenésével már biztosak lehetünk abban, hogy a tél nem tér vissza. Dúsan zöldellő és erős fokhagymaszagot árasztó „szőnyeggel" teríti be az erdő alját. A vöröshagyma és fokhagyma rokonaként ismert medvehagyma fajtaneve évszázadok óta más nyelvekben is azonos. Ennek oka, hogy tavasszal, a hosszú téli álmukból ébredező medvéknek nemcsak az egyik kedvenc csemegéje, de a tavaszi „tisztító kúrájuk" kiváló alapnövénye. Az *Allium ursinum* a szervezet méregtelenítésére teremtett gyógynövény.

A TAVASZ HÍRNÖKE

A medvehagyma Európa mérsékelt égövi területeiről származik, és itt a legelterjedtebb. Két alfaja van: a Brit-szigetektől hazánkig az igazi medvehagyma, tőlünk a Kaukázusig pedig az ukrán medvehagyma. Nálunk mindkét alfaja megtalálható. A medvehagyma a tápanyagokban gazdag, nedves talajt és a lombhullató erdők által nyújtott árnyékot kedveli, azt is elsősorban az alacsonyabban fekvő alföldeken.

A medvehagyma egyszikű, évelő növény, amely a telet kb. 5x2 cm nagyságú, hosszúkás formájú, pikkelyekkel borított növényhagymában vészeli át. Buzogányra emlékeztető hagymája tojásdad alakú, hosszú nyelű, a végén kihegyesedő, 25 cm magasra emelkedő, 7 cm széles tőleveleket hoz. Föld feletti részei március-áprilisban hajtanak ki. Levélcsomójából május végén emelkedik ki a kb. 30 cm hosszú, sima, háromélű szára, amelynek tetején nyílik a 20 fehér virágot számláló, ernyős virágzata. Júniusban magokat tartalmazó toktermessé alakulnak virágai – ez az erdei medvehagyma szaporodási stratégiájának legfőbb eleme.

FRISSEN A LEGJOBB

Gyógyászati és gasztronómiai célokra az egész növény felhasználható. A leveleit tavasszal, virágzás előtt gyűjtsük be, hagymáit csak nyárutón, a növény elvirágzása után. A levelek begyűjtése során maradjunk kíméletesek az anyatermészethez, óvatosan szedjük le a leveleket, nehogy megsértsük a hagymák vékony gyökereit.

A medvehagyma különleges allicin vegyületet tartalmaz, amely antibakteriális, vírusellenes és gombaölő hatású. Erőteljes illata gyűjtés közben segít nekünk megkülönböztetni a külsőleg hasonló, ám annál mérgezőbb gyöngyvirágtól.

A medvehagyma nagy mennyiségben tartalmaz flavonoidokat, fenolokat, A-, B- és C-vitamint, vasat, cinket, kalciumot és magnéziumot, ásványianyag-tartalma sokkal magasabb, mint például a fokhagymáé. Jótékony anyagainak áldásos hatásai a magas hőmérséklet és oxidáció hatására elveszítik az erejüket. Ez kizárja a medvehagyma teaként, vagy szárított gyógynövényként való felhasználását. Így a fagyasztás, a pesztó vagy a szeszes tinktúra készítése lehet a megoldás a tartósításra. A medvehagyma azonban frissen felhasználva a leghatékonyabb.

TÖBB EZER ÉVE A KONYHÁBAN

A régészek szerint a medvehagyma ízét már az újkőkorszakban élő őseink is ismerhették. A növény jellegzetesen csípős íze és illata nemcsak a medvéket (és a méheket) vonzza már ősidők óta, hanem az emberi faj egyedeit is. Feltételezhető, hogy az első medvehagymás receptek már a kelták idejében megszülettek. A medvehagymával készült ételek sorából nem hiányozhatnak a saláták, a szendvicskrémek, a levesek, illetve kiváló kiegészítője lehet a húst, burgonyát vagy tésztaféléket felvonultató fogásoknak, remekül passzol töltelékekhez, szószokhoz, omlettekbe vagy csak úgy, egyszerűen, vajas kenyérre. A tejtermékek tekintetében is tudunk érdekességgel szolgálni: a medvehagymát legelésző tehenek enyhén ízesített tejet adnak, amiből kiváló ízvilágú sajtok készíthetők.

HERBA VULGARIS

Az ősi kelták a gyógyászatban is hasznosították a medvehagymát. Ízlésük „átragadt" a germánokra, az ókori rómaiakra, akik *herba vulgaris-nak,* azaz gyógyító növények nevezték el.

A fokhagymához hasonló antibiotikumos tulajdonságok mellett – amely elsősorban légúti és emésztőrendszeri gyulladások esetén a leghatékonyabb – a medvehagyma bizonyítottan segíti a szív- és érrendszeri panaszok megelőzését. Csökkenti a vérnyomást, védi az ereket a koleszterin lerakódásától és javítja az érfalak rugalmasságát. Erőteljesen támogatja az anyagcserét, a bélrendszer saját mikroflóráját, a méregtelenítést és ezzel az immunrendszer működését.

Mindez könnyebb és súlyosabb betegségek megelőzésében, illetve gyógyításában segít: a köhögéstől és náthától a székrekedésen és hasmenésen át, az érelmeszesedésig, a migrénig, a bőrkiütésekig és a gombás fertőzésekig. A gombás bőrfertőzésekre és egyéb külső sérülésekre elég csak rátenni a kicsit megtört leveleit. Erős antioxidánsként a medvehagyma óvja a sejteket a rákos burjánzástól.

Használatát érdemes időzíteni: testünk a hosszú tél után vágyik a tavaszi megtisztulásra. Ezért kössék össze a kellemeset a hasznossal és egészségessel: vágjanak neki az erdőnek (vagy menjenek ki a piacra) egy kis medvehagymáért! Csak óvakodjanak a medvéktől és a gyöngyvirágtól, és legyenek alázatosak és gyengédek a természettel!

Írta:
VLADIMÍR VONÁSEK

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

ENERGY

A tudatosság megéri!

- dupla csomag kedvező áron – **10% KEDVEZMÉNY**
- pénztárca- és környezetkímélő megoldás egyben

FORMULA POWDER