



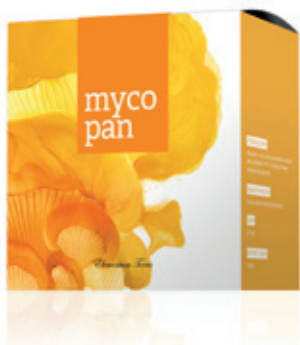
vitae

2025. szeptember

Energia és
ellenálló képesség

Ha nehéz
az őszi átállás...

Az alvás fontossága



Szeptemberi ajánlatunk

Beköszöntött a vénasszonyok nyara. Ez az időszak valaki számára a gondtalan szünidő végét és a kötelességek áradatának kezdetét, míg mások számára a hőség csillapodását és a megváltást jelenti, hiszen végre nem kell azon gondolkodni, mivel is lehetne lekötni a gyerekeket az iskolakezdésig. Mindenesetre most vegyünk egy nagy levegőt, és vágjunk neki az őszenek!

Szeptemberben főleg a lép-hasnyálmirigyünk és a gyomrunk állapotának kell kiemelt figyelmet szentelnünk. A HKO szerint a lépműködés legyengülése miatt csökken az energiaszintünk, és hajlamosá válhatunk a hízásra. Lépünknek főleg a főtt és párolt ételekkel tehetünk jót. Sokat segíthetnek a levesek, az épp beérett gyümölcsökből készült kompótok, a vegyes zöldségek (akár hússal együtt is), a rizottók. Remek választás a tök, a cékla és a gyökérzöldségek. Az ideális az lenne, ha az esti lefekvés előtt négy órával már nem juttatnánk táplálékot a gyomrunkba. Reggel pedig felejtsek el a hideg joghurtot!

A GAJA kása tökéletesen beindítja a napot és az emésztést is. Fogyasztása mindenkinek ajánlott, ez a szuperkása felmelegíti és megerősíti a testet. Turbózzák fel egy kis mandulával, dióval, illetve fehérjével, például túróval. Így sokkal jobban eltelti a gyomrunkat, és tovább fogják bírni nassolás nélkül. Tudták, hogy a szüntelen csipegetés és nassolás leterheli a lép működését?

Ajánljuk még a MYCOPAN alkalmazását, amely anyagában erősíti meg a két szóban forgó szervet. Az emésztőszerveknek egyszerűen jól kell működniük ahhoz, hogy mi jól érezzük magunkat, és elegendő energiánk legyen a nap folyamán.

Mindebben a QI COFFEE is a segítségükre lehet. Ez nem egy hétköznapi kávé – pecsétviaszgomba és kínai hernyógomba kivonatával gazdagított. A QI COFFEE élénkítő hatása ennek köszönhetően sokkal tovább tart, ráadásul növeli a stresszel szembeni ellenálló képességünket. A gyógyszerek mellett csökken a kávé savasságát, ami óvja a gyomrot az irritációtól.

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

Energia és ellenálló képesség	4
Erős vírusfertőzés	5
Pulzusdiagnosztika	6
Tanácsadás a neten	7
Öt elem – az arc öt része	8
A szív várandósság idején	9
Hogyan támogassuk a szervezetünket?	
Ha nehéz az őszi átállás...	10
Az alvás fontossága	12
Klubprogramok, klubinformációk	14
Saját értékeink	16
Ételintolerancia	18
Nőknek: a nő igazi hódító	19
Terápiás módszerek: theta healing	20
Paradicsom a Paradicsomból	22
A fitoterápia szemszögéből: régmúlt virágok illata	24
Goji és a „halhatatlanság itala”	26
Vetiver – az illatos védelmező	27



Energia és ellenálló képesség

Az IMUNOSAN és a RENOL együttes használatának gondolata elsőre furcsának tűnhet ugyan, de higgyék el, ez a két készítmény nagyon is jól megfér egymással. Hiszen a kínai orvoslásban más szemszögből tekintenek az immunitásra, mint a nálunk ismertebb nyugati gyógyászatban.

CSÍ, AVAGY ÉLETERŐ

Életünk motorja a csí (*qi*), ami nem más, mint maga az életerő, avagy az élet-energia. Csakhogy ez az egész ennél sokkal bonyolultabb. Először is próbáljuk meg megérteni a csí fogalmát. A kínai orvoslás elmélete szerint mindennek a kezdetén a csí volt az első létező, mindennek az alapja. Olyan dologról beszélünk, amit nem tudunk megnevezni, amit nem lehet megragadni, de ennek ellenére bármi létrejöhet belőle. Így jött létre a jin és a jang – az a két alapelv, amelyeknek köszönhetően meg tudjuk határozni és nevezni az ellentéteket, úgylis, mint a hideget és a meleget, a férfit és a nőt, a nappalt és az éjszakát...

Így jött létre a mennyek és a föld között élő teremtmény, az ember is. Ám, ha a csíról az ember vonatkozásában beszélünk, akkor alapvetően megváltozik a szó jelentése. Az ember referenciaértékein belül a csí az életerő, ami a test jang elemeinek része. Ez minden, kedves barátaim, amit a csí fogalmáról feltétlenül tudniuk kell.

VESÉK ÉS IMMUNRENDSZER

Miért is boncolgatom ezt a kérdést? Azért, mert a szervezetben belül minden-

nek a csí a hajtómotorja. A veséket és az immunrendszert is a csí működteti. A HKO nem önálló egységként tekint az immunrendszerre, hanem a tudómműködés részeként. A tudó feladata ugyanis a testben keringő csí-energia irányítása. Tehát a tudó határozza meg, hogy a csíből mekkora részt állít hadba a kívülről érkező kórokozók ellen. Amennyiben a tudó csíje erős, immunrendszerünk is acélos lesz. Ahhoz azonban, hogy a tudó csíje erős lehessen, a test teljes csíjének is erősnek kell lennie. Ahhoz pedig, hogy a test teljes csíje erős legyen, megfelelően kell működniük azoknak a testi funkcióknak, amelyek a csít termelik. Ezek a funkciók pedig a hajtómotortól, azaz a vesék jangjától függenek.

Nos, épp ez indokolja a RENOL használatát. A RENOL pótolja a vesék jangját, és támogatja a szervezetben zajló folyamatokat, így hozzájárul a tudó csíjének megerősítéséhez. Ennek köszönhetően gond nélkül lélegzünk és emésztünk, aminek következtében képesek vagyunk olyan sok csít termelni, hogy annak egy részét nyugodtan delegálhatjuk a szervezet védelmére. Annak érdekében pedig, hogy ehhez hosszú távon is rendelkezésünkre álljanak a szükséges

anyagok, hozzávesszük a RENOL-hoz az IMUNOSAN-t, amely segít növelni a szervezet ellenálló képességét a betegségekkel szemben. Mit várhatunk tehát a szóban forgó két készítmény együttes használatától? Egyrészt energiát, másrészt megerősödött ellenálló képességet. Két olyan dolgot, ami manapság óriási érték, és melyek elengedhetetlenek az egészség megőrzéséhez.

Végezetül engedjenek meg egy apró megjegyzést az IMUNOSAN adagolásával kapcsolatban, amely az én praxisomban minden kétséget kizáróan bevált: naponta 1-2 kapszulát alkalmazzanak nagyon, nagyon, nagyon sokáig! Ez a készítmény képes hosszú távon megőrizni a szervezet baktériumokkal vagy vírusokkal szembeni ellenálló képességét. A RENOL-lal együtt szedve pedig még azt is érezni fogják, ahogy elárasztja Önöket az életerő, amelynek köszönhetően nő az immunitás... Ez most nem egy ördögi kör, hanem egy olyan spirál, amely az egészség megőrzése felé vezet. Töltsék tehát fel energiakészleteiket, erősítsék meg immunrendszerüket, mielőtt beütne az őszi kimerítő, megfázásos időszak!

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

TUDJA-E?

AZ IMUNOSANRÓL

Az IMUNOSAN-ban található természetes kivonatok összessége jótékonyan hat számtalan civilizációs betegség ellen, egyúttal hozzájárul azok kialakulásának megelőzéséhez. Növeli a szervezet ellenálló képességét a fertőző betegségekkel szemben, javítja az immunrendszer válaszütemét, erősíti a betegség esetén, és felgyorsítja a lábadozás folyamatát. Az IMUNOSAN kiválóan alkalmazható krónikus betegségek és kiújuló fertőzések kezelésében.

További indikációk:

- » csökkent védekezőképesség, immunhiány,
- » akut és krónikus gyulladásos megbetegedések (vírusok, baktériu-

mok), kiújuló problémák fertőzések,

- » légúti és emésztőrendszeri problémák,
- » a bélrendszer gyulladásos és más jellegű megbetegedései, puffadás, antibiotikumok gyakori használata, a vastagbél természetes mikroflórájának fenntartása,
- » különböző kémiai anyagok és sugárzások (daganatellenes kezeléseket is beleértve) nemkívánt hatásainak semlegesítése, hosszan tartó gyógyszerhasználat, a máj és a vesék működésének megerősítése,
- » májbetegségek – sárgaság és mononukleózis,



- » allergia, bőralergia, asztma,
- » ekcéma, bőrküritések, sör, sebgyógyítás, betegségek és mütetek utáni regeneráció és lábadozás,
- » magas vércukorszint,
- » magas koleszterin- és vérzsír, szív- és érrendszeri betegségek kockázata (érelmeszesedés, infarktus, agyvérzés),
- » magas vérnyomás,
- » csökkent erőnlét, energiahiány, gyengeség, testi és lelki kimerültség, stresszhatás és túlzott leterheltség,
- » csökkent libidó, termékenységi problémák.

Erős vírusfertőzés

Nyáron már a szabadságom első napján éreztem, hogy valami nincs rendben: rázott a hideg és elviselhetetlenül fájt a fejem. A lázam folyamatosan emelkedett, ezért egy idő után inkább már nem is mértem. Egy napra rá az ízületeim, csontjaim is fájni kezdtek. Azonnal elővettem a „szentháromságot”, ahogy mi itthon mondjuk: a GREPOFIT-et, a DRAGS IMUN-t és a CISTUS-t. Sajnos azonban nem egy „laza” megfázást, hanem valami erős vírusfertőzést sikerült összeszednem. Ezért úgy döntöttem, hogy a GREPOFIT szedését most abbahagyom, és rábízom magam a másik két készítmény erejére. Három nap után elkezdtem használni a FYTOMINERAL-t és az AUDIRON-t is. Ez utóbbi szinte simogatta a testemet, ahogy sűrűn kenegtettem vele az arcomat, a fájó torkomat, a fületem és a nyirokcsomóimat.

A betegség három hétig tartott, ez idő alatt testem minden lehetséges mélyrepülést és felemelkedést átélt, mind fizikai, mind lelki, szellemi síkon. Sajnos

még antibiotikum segítségére is szükségem volt. Folyamatosan használtam a PROBIOSAN-t és a FYTOMINERAL-t, a betegség utáni lábadozásomat pedig a MACA segítette, amelyhez hozzávettem a VIRONAL-t is, a lelkiállapotom és a légzésem javítása érdekében. A fertőzés ideje alatt végig használtam a csodálatos ARTRIN krémet is, mellyel gyakran kenegtettem az ízületeimet, a vesék fölötti területet és időnként az egész testemet. Az ARTRIN és az AUDIRON olyanok voltak számomra, mint egy varázsköpeny, amely védőburkot von a testem köré.

Történetemmel elsősorban azt a felismerésem szerettem volna Önökkel megosztani, hogy az ENERGY készítmények nem mindig úgy hatnak, mint a gyógyszerek, azonnal és erőteljesen, és néha bizony nehezemre esett türelmesnek lennem. Azonban a termékek végül kivétel nélkül segítettek, támogatták a szervezetemet a gyógyulásban. Mindezzel csak azt szeretném mondani, ha néha úgy érzik, hogy sosem fognak

meggyógyulni, ne adják fel, legyenek kitartóak! Ez a nyári vírusfertőzés minden szinten alaposan igénybe vett, de az ENERGY készítmények segítségével sikerült leküzdenem.

SANDRA STUPKOVÁ
Liberec



Pulzusdiagnosztika

„És mikor fog megvizsgálni?” Nem is tudom, hányszor hallottam már ezt a kérdést a praxisom során. Az orvost felkereső páciensek rendszerint arra számítanak, hogy a szakember villogó, pittyegő készülékek használatával fogja őket megvizsgálni, és felettébb megdöbbenek, ha a kezelőorvosnak ilyen berendezések nem állnak a rendelkezésére a rendelőben. A szakember azonban mindezek hiányában is képes rendkívül alapos kivizsgálást végezni.

AZ ALAP A CSÍ-ENERGIA

Immár 35 éve foglalkozom kínai orvoslással, és továbbra is mély alázattal tekintek erre a fantasztikus rendszerre, amely teljesen logikusan és érthetően el tudja magyarázni, min megy keresztül a páciens és MIÉRT. Számomra, kíváncsi diagnosztika számára pedig pontosan a miértetek a legfontosabbak! A testben zajló rendkívül kifinomult, mégis hatalmas erővel bíró folyamatok megértéséhez egyetlen dolog szükséges csupán, ami nem más, mint a csí-energia létezésének elfogadása. Ez az energia jelenti ugyanis mindennek a forrását. Nemcsak magának az életnek, hanem az élet legkülönbözőbb megnyilvánulásainak is. Csí-energia kering az energetikai, akupunktúrás pályáinkon, a csí-energia táplálja minden egyes szervünket, testünk minden szegletét.

Viszont a csí még ennél is többet jelent – mindennek az alapja. A szín,

a gondolat, a tónus, az íz... ez mind-mind csí. Ezért képesek az ízek befolyásolni az egyes szervek működését, ezért használnál a *feng shui* különböző színeket a tér energiájának egyensúlyba hozatalához, és ezért vagyunk képesek egy szóval vagy gondolattal segíteni másokon vagy megbántani másokat.

28-FÉLE PULZUS

Ami ennyire erőteljes, annak valahol láthatónak kell lennie. Az emberi testen többféleképpen is megfigyelhető a csí. A csí-energia vizsgálatának egyik legtökéletesebb módszere a pulzusdiagnosztika. Hogyan kell elvégezni? A páciens mindkét csuklójára helyezzük három-három ujjunkat. Lassan növeljük az ujjak által kifejtett nyomást, és közben nagyon-nagyon koncentrálnunk. A pulzus lüktetésének erejét kell érzékelni, mégpedig három szinten. A felszíni rétegekben – azaz már enyhe

nyomás hatására azonnal érzékelhetjük a páciens szerveinek jang-energiáját. Ezután mélyebbre „ásunk”. Akárcsak egy tűzoltótömlő esetében, ha a pulzus ellenállást fejt ki, az artéria tele van vérrrel. Amikor azt szinte teljesen elszorítjuk, elérjük a jin-szintet. A vizsgálódás hat különböző pozícióban zajlik. Tehát három ujj szorozva hat pozícióval, az egyenlő 18 érzet. Mindez pedig még csak a kezdet. Minden ujj alatt egy-egy szervet érzékelünk, annak jangját, vérét és jin energiáját. Amennyiben szeretnénk feltérképezni az akupunktúrás meridiánok állapotát, akkor a saját gondolatunk csí-energiája „megkéri” a páciens csí-energiáját, hogy mutassa meg nekünk, hogyan néz az ki a jang-meridiánokban, vagyis a felszíni rétegekben, illetve a jin-meridiánokban, a mélyebb rétegekben.

Most jön az izgalmas rész, kapaszkodjanak! A szakértők összesen 28-féle

Öt elem – az arc öt része

Ahogy a talpon, a tenyéren, a fülön vagy a szem íriszén, úgy az arcon is ott rejtőznek testünk belső szervei. Így, aki ennek tudatában van, akár saját magát is elemezheti, ha megjelenik az arcán valamilyen elváltozás.



KÍNAI ORVOSLÁS

A kínai orvoslás az arcot öt részre osztja: homlok, orr, áll, jobb és bal orca. Ez az öt zóna jelzéseket ad arról, hogy

mi zajlik a testünkben – persze csak akkor, ha tudjuk, mit kell nézni! Testünk egyedi nyelven szól, hogy jelezze az egyensúly hiányát. A kínai orvoslás több mint ötezer éves tapasztalata tökéletessé fejlesztette a test jelzéseinek értelmezését.

Az arc egy-egy része megfelel a kínai öt elem egyikének (Tűz, Föld, Víz, Fém és Fa), amely pedig megfelel egy bizonyos szervcsoportnak. Arcunk vizuális jeleket sugároz arról, hogy mi történik az olyan belső rendszerekben, mint a szív, gyomor, hormonok vagy akár az agy és a lélek. Azonban az önvizsgálat valódi értéke az, hogy rájövünk az apró elváltozásokra és foglalkozunk azokkal, többnyire diéta, gyógynövényalapú étrend-kiegészítők és életmód-változtatás révén. Ha rájövünk, mit üzen nekünk a testünk, kezelni tudjuk majd a problémákat, mielőtt azok súlyosbodnának.

HOMLOK

A homlok a Tűz elemnek felel meg, mely a szívvel és a vékonybélrendszerrel azonosítható, valamint az agyat, az intelligenciát jeleníti meg. Ha pirosságot vagy az apró véredények elszíneződését látjuk, ezek a szív megbetegedését jelezhetik. Azonban a bőrszín elváltozásának oka lehet egy nemrégiben átélt trauma is, például szakítás vagy veszteség. Aki állandó nyugtalanságban élnek, azoknak két szemöldöke között folyton jelen van egy ránc. A homlokráncok az idegrendszerrel vannak összefüggésben: a három erős, mély, vízszintes barázda

az idegrendszer kimerültségére utalnak. A zsíros, pattanásos bőr túlterhelt vékonybélre, túl sok tartósítószeres, egészségtelen étel fogyasztására utal.

A KOROLEN, a RUTICELIT és a MYCOCARD használata javasolt.

ORR

Az orr a Föld elemnek felel meg, kapcsolatban áll a gyomorral, a léppel és a hasnyálmiriggyel. A belső elváltozás tünetei kiütés vagy pattanás formájában jelentkeznek az orr hegyén vagy oldalán. Sok csípős, sült vagy zsíros étel, csokoládé, olajos magvak fogyasztása állhat mögötte. Az orrnyereg mentén látható elpattant vérerek vagy pirosság túlzott alkoholfogyasztásra vagy idegeskedésre, aggódásra és stresszre utalhatnak, melyek megterhelik a Föld elem hálózatát. A gyakran zsírosodó orr szívproblémákat, hasnyálmirigy-túlterheltséget is jelezhet.

A GYNEX, CYTOVITAL, MYCOPAN, CYTOSAN és CYTOSAN INOVUM alkalmazása javasolt.

ÁLL

Az áll környéke a Víz elemhez kapcsolódik, mely a belső szervek közül a veséhez és húgyhólyaghoz társítható, beleértve a hormonháztartást és a mirigyeket is. Az áll és a száj környékén jelentkező foltok, elszíneződések a vese és húgyhólyag problémáira utalhatnak. Az állon kiújuló pattanások hormonális zavarokat, kismencedencei energiahányt, méhvagy prosztatazavarokat jelenthetnek. A probléma okozója legtöbbször az, hogy a test a kelleténél sokkal több ösztrogént vagy tesztoszteront termel. Az állkapocs tájékán lévő májfolt a nőknél

mellékvese-kimerültségre, ugyanítt a szőrösödés gombásodásra utalhat. Vízszintes vonalak, foltok, elszíneződések utalhatnak terméketlenségre, melynek okozója endometriózis vagy ciszta.

Ilyenkor a RENOL, ARTRIN, CYTOVITAL, MYCOREN segíthet.

JOBB ORCA

A jobb orca a Fém elemnek felel meg. Arc ezen területe a tüdővel és a vastagbélhálózattal hozható kapcsolatba. Azon emberek arcán, akik hajlamosak allergiára vagy asztmára, pirosas, pikkelyes ekcéma alakulhat ki vagy halvány kiütés látható, esetleg az orca kékeszöld árnyalatúvá változik. Ezek az elváltozások hőemelkedésre, légúti gyulladásra, esetleg oxigénhiányra utalhatnak. Az asztmában szenvedő betegek arcán gyakran ekémaszerű folt jelenik meg, mielőtt az allergiás roham bekövetkezne.

Itt a VIRONAL, DROSERIN, MYCOPULM, PERALGIN segíthet.

BAL ORCA

A bal orca a Fa elemnek felel meg, valamint a máj- és epehálózatnak. Az elpattant hajszálerek és az orrnyeregig érő pirosság lázra utalhatnak, néha pedig magas vérnyomásra. Az ezen az orcán jelentkező problémák érzelmeket is elárulnak: elfojtott düh, depresszió. A bal szem alatt jelentkező sárgás szín utalhat epeköre vagy magas koleszterinszintre, melyeket a máj és az epe felügyel.

Ez esetben a REGALEN, PROTEKTIN, RUTICELIT, RELAXIN, MYCOHEPAR segíthet.

ÁNGYÁN JÓZSEFNÉ
természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Siófok

A szív várandósság idején

A várandósság normális fiziológiai állapot a nők termékeny életszakaszában. Kockázatot akkor hordozhat, ha a leendő kismama egészségügyi problémákban szenved, van valamilyen krónikus betegsége, például veleszületett vagy szerzett szívbetegség, magas vérnyomás, vesebetegség, cukorbetegség, esetleg jelentősebb túlsúly. Ezekben az esetekben a szív és a keringési rendszer legyengült lehet, illetve nagyobb terhelésnek lehet kitéve – ez fokozottabb odafigyelést igényel a kismama és környezete részéről is.

HA A SZÍV LETERHELT

Habár a várandósság már önmagában is fokozott terhelést ró a szívre és a keringésre, ha a szív egészséges, a szervezet számára ez nem jelent gondot. Más a helyzet, ha a nő szívének működését olyan krónikus betegség gyengíti, amely már a terhbeesést megelőzően kialakult. Ebben az esetben már a kezdetektől intenzívebb orvosi megfigyelésre, kontrollvizsgálatokra, kímélő életmódra és szigorúbban összeállított étrendre van szükség.

A terhesség során egyre több vér termelődik a kismama testében, a méhbe áramló vér mennyisége pedig fokozatosan nő, hogy biztosítva legyen a fejlődő magzat tápanyag- és oxigénellátása. A vérnyomás ezzel szemben enyhén csökken. A várandósság harmadik hónapjától azonban nő az alsó végtagokban a vénás nyomás, ami fokozza a visszértágulatok és az aranyér kialakulásának kockázatát. Ehhez a hormonális változások is nagyban hozzájárulnak. A szív működése a nyolcadik hónapban van kitéve a legnagyobb terhelésnek, a kilencedik hónapban viszont az értékek fokozatosan rendeződnek.

A várandós nők 1-2%-ánál kell valamilyen szívbetegséggel számolni. Korábban a szívbillentyű-rendellenességek voltak a leggyakoribbak, napjainkban inkább a magas vérnyomás, a szívizombetegségek és szívritmuszavarok fordulnak elő nagyobb számban.

TÜNETEK

Amennyiben a szív működés jelentős mértékben legyengült, keringési elégtelenség, avagy szívelégtelenség jelei mutatkozhatnak: fokozott légszomj, különösen fizikai terhelés esetén, kimerültség, a szervezet teljesítőképességének csökkenése, gyors szívverés már kis terhelésnél vagy akár nyugalomban

is, valamint lábdagadás. A szívelégtelenség tünetei kezdetben rendkívül enyhék: köhécseles, nehézlégzés, fáradékonyság. Fontos, hogy ezeket a tüneteket ne becsüljük alá, forduljunk orvoshoz, és járjunk kontrollvizsgálatokra.

KEZELÉS

Életmódbeli javaslatok közé tartozik a fizikai terhelések csökkentése, a sok pihenés és alvás, a sófogyasztás mérséklése. A kismama állapotát rendszeresen ellenőrizze szülész-nőgyógyász szakorvos, belgyógyással vagy kardiológussal együttműködve. Keringési zavar esetén rendszerint a terhesség végéig kórházi megfigyelésre van szükség. Gyógyszeres kezelés csak korlátozottan alkalmazható, a magzatra esetlegesen káros hatások miatt.

MEGELŐZÉS

Veszélyeztetett terhesség, illetve szívbetegséggel élő kismama esetében a komplikációk elkerülése végett kulcsfontosságú a megelőzés. Ide tartozik az egészséges életmód, a tápanyagokban gazdag étrend, megfelelő mennyiségű zöldség, gyümölcs, vitaminok, ásványi anyagok, minőségi fehérjék és rostok fogyasztása. Fontos szerepet játszik a kismama állapotának megfelelő mozgás, az elegendő pihenés és az alvás. Természetesen kerülni kell a dohányzást, az alkoholt, a túlzott sóbevitelt, a koffeintartalmú italok fogyasztását, meg persze a stresszt.

ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK

Mivel a méregtelenítő kúrák és az intenzív tisztító kezelések várandósság idején nem ajánlottak, elsősorban a Pentagram® gyógynövénytartalmú krémeket alkalmazzuk.

A szív- és érrendszer működését támogatja a RUTICELIT, amelyet a mellkas elülső részére, a szív fölé, a bal kar

belső oldalára és a talpak reflexzónáira kell felvinni. Visszerek esetén vagy azok megelőzésére a krémet a lábszár vénái felett, a véráramlás irányában (a szív felé haladva) kell gyengéden belemasszírozni a bőrbe. A RUTICELIT-et a PROTEKTIN krémmel váltogatva is lehet használni.

Köhögés, légzési nehézségek vagy tüdőproblémák esetén a DROSERIN használata javasolt, amelyet a légcső és a tüdő fölötti területre kell felvinni. Az alsó végtagok ödémásodása, hát- és ízületi fájdalmak esetén segíthet az ARTRIN. Cukorbetegség, kóros elhízás és pajzsmirigyproblémák esetén, amelyek szintén kedvezőtlenül befolyásolhatják a szív és az érrendszer működését, a CYTOVITAL használata ajánlott, amelyet a hasnyálmirigy és a pajzsmirigy környékén kell alkalmazni. A CYTOVITAL támogatja a petefészkek és az emlőmirigyek hormonális működését, és segít megelőzni a bőrön a terhességi csíkok (striák) kialakulását.

A bőrápolási rutint tökéletesen kiegészíthetik azt ENERGY értékes kozmetikai olajai, az ARGAN OIL és az ALMOND OIL, továbbá a CARALOTION testápoló és a Pentagram® szappanok. Ajánlott a vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek és enzimek pótlása természetes forrásokból: a zöld élelmiszerek sorából az ORGANIC CHLORELLA, a HAWAII SPIRULINA és a BARLEY JUICE segítségével.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Hogyan támogassuk a szervezetünket? ^(6.)

Ha nehéz az őszi átállás...

Szeptemberben még javában tud nyárian meleg lenni az időjárás. Ám, ha jobban figyelünk, azért már érezhetjük, hogy a kora őszi meleg mégis másfajta, mint a perzselő, nyári napsütéses idő. A nyarat uraló Tűz elem ekkorra már bőven lecseng és megérkezik az ősz a maga Fém elemével, energiájával. Igen, az átmenet a legtöbb esetben nem egyszerű sem testileg, sem lelkileg. Pont emiatt érdemes lehet tudatosabban jelen lenni, és ezzel a tudatossággal megélni nemcsak a mindennapokat, hanem az átívelő időszakot is. Ebben a tudatosságban az ENERGY is a segítségünkre lehet – nem is kicsit!



A FÉM ELEM ÉS AZ ŐSZ

A hagyományos kínai orvoslás világnézete szerint az ősz augusztus 17-én kezdődik és egészen október 28-ig

tart. Ezen időintervallumon belül az ősz nyitánya pontosan szeptember 22-re tehető.

A Fém elemhez az érés (túlérés), a hervadás és a betakarítás eseményei tartoznak. A Fém energia magával hozhatja a belső igényt a rendrakásra, tehát bátran tegyük fel magunknak ezeket a kérdéseket: *Mire van szükségem? Mi az, ami idejétmúlt az életemben? Mitől kellene megválnom?*

A szerveink szintjén a Fém elemhez kapcsoljuk a tüdő-vastagbél szervpárt, illetve a bőr is ide tartozik. Pont emiatt ebben az időszakban érdemes ezen szerveink és – ezen keresztül – az immunrendszerünk megerősítésére koncentrálni, hogy a tél is könnyebb lehessen egészségügyi szempontból. Itt

jön képbe az önmagunkról való gondoskodás, az önmagunkra figyelés. Ha ügyesek vagyunk, megfigyelhetjük, hogy ha mi jól vagyunk, akkor a környezetünk, a szeretteink is több figyelmet, törődést, türelmet, mosolyt kaphatnak tőlünk.

A Fém elem egyensúly a következőket adhatja nekünk: alkotóképesség, szexepil, önbizalom, állandóság, szilárdság, konzervativizmus, állhatatosság, kitartás, céltudatosság, önérvényesítés, a tisztelet megkövetelése, alárendeltség elutasítása.

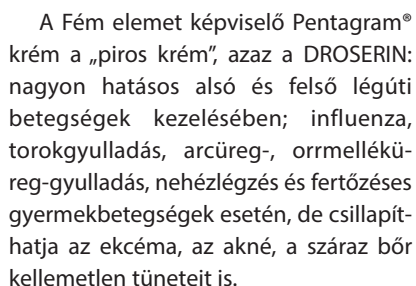
ENERGY ÉS A FÉM ELEM

A Pentagram® cseppek közül a VIRONAL képviseli a Fém elemet, a krém párja pedig a DROSERIN. Véleményem szerint az ősze készülődve leginkább a VIRONAL rendszeres használata segíthet az egészségünk megőrzésében. Jó, ha tudjuk, hogy a VIRONAL hatékonyan fokozza a tüdő erejét, valamint a szervezet védekezőképességét. Ez a gyógynövény-koncentrátum is többféle illóolajat és különböző gyógynövényeket

(például hársfavirág, kakukkfű, kerti torma, nagy sarkantyúka, keskenylevelű ökörfarkkóró, grépfrútmag, kínakéreg) tartalmaz. A hagyományos kínai orvoslás szerint erősíti a védelmi energiákat, továbbá a vastagbél energiáját, segíti a bőr feszességét és ellenálló képességét.

A VIRONAL antioxidáns hatású, lerövidíti a fertőző betegségek lefolyását, kezdve az arc-, homlok-, száj- és orrüregi gyulladásoktól, valamint az orrgaratgyulladástól, a különböző vírusfertőzésekben, influenzán, tüdőgyulladásra át, egészen a hasmenéssel kísért állapotokig. Ez a cseppecske erősíti a nyirokrendszert, támogatja az emésztőszervek működését. Használata antibiotikummal is kombinálható.

Ha betegség megelőzésére szeretnénk használni a VIRONAL-t, akkor a legcélszerűbb reggel 5-7 óra között bevenni. A kínai szervóra szerint ekkor van a vastagbél regenerálódási ideje, így tehát duplán segítjük az egészséges működését.



Az inkák ginzengjének is nevezett maca (*Lepidium meyenii*) valódi energiabomba a testünknek. A szintén a Fém elemhez tartozó ENERGY termék pedig az ORGANIC MACA. A maca nagyon sokféle tápanyagot, vitamint tartalmaz, így a *superfood* címkét is megszerezte. Kutatások szerint található benne többek között kalcium, magnézium, fosfor, jód, vas, szelén, cink, B-vitaminok, C- és D-vitamin, béta-karotin, flavonoidok, szénhidrátok, aminosavak. A két utóbbi összetevő, vagyis a szénhidrátok és az aminosavak hatása különösen jól kiaknázható a sport területén, ugyanis

A MACA hosszú időn keresztül fogyasztva sem okoz függőséget, hiszen nem terápiás szer, hanem élelmiszerként hasznosul a szervezetünkben.

Az ajánlásomra az immunerősítő és vírusgátló hatású VIRONAL mellett a BETAFIT kapszulát kezdte el szedni. Néhány nap múlva visszajött, hogy visz az anyukájának is BETAFIT-et, mert ő is vashiányos. A saját tapasztalata az volt, hogy gyakorlatilag négy nap alatt rengeteg energiát mozgósított a szervezete, és a hangulata is sokkal jobb lett ahhoz képest, amikor a találkozásunk alkalmával elmesélte az egészségügyi állapotát. Nála nemcsak a vérképzés indult be intenzíven, hanem a kimerült vese is elkezdett új erőre kapni a kapszu-

A BETAFIT a hagyományos kínai orvoslás szerint javítja a vér állapotát, megerősíti a szív működését, nyugtatja a túlzott ingerlékenységet, de segítséget nyújthat májgyengeségben, valamint a változókor okozta hormonális problémákban is. Magas folsavtartalmának köszönhetően segíthet megelőzni a veleszületett fejlődési rendellenességek kialakulását, és elősegítheti a teherbeesés lehetőségét. A cékla egyik fő hatóanyaga a betain nevű színezőanyag, ami daganatellenes hatású.

Összel és télen az étkezésünkben is érdemes előtérbe helyezni az akkor szezonálisan termő gyökérzöldségeket. Ha a táplálkozásunkat is szeretnénk kiegészíteni ennek jegyében, akkor a BETAFIT igazán jó választás lehet.

VITAE MAGAZIN ~ 11

Az alvás fontossága

Ha azt mondják valakiről, hogy a „tyúkokkal fekszik”, az nem valamiféle zoofil devianciára utal. Egészen másfajta csodabogárságról van szó. Azok az emberek, akik a társadalom többségével ellentétben korán térnek nyugovóra, nem kívánják magukat alávetni a médiából áradó, éjszakába nyúló, igénytelen showműsorok manipulatív agymosásának. Sötétedéskor ágyba bújnak, hogy pirkadatkor frissen ébredve kezdhessék a napot. A legtöbb állat is így tesz az élővilágban, mert ők is jól tudják, hogy az alvás jelenti regenerálódásuk zálogát. A természet törvényei okosan gondoskodtak erről.



MESTERSÉGES NAP

Bár az ember a történelem folyamán sokáig nem sanyargatta magát azzal, hogy késő éjszakáig ébren maradjon, a XIX-XX. század fordulójához közeledve megjelent az elektromosság a közterületeken, illetve egyre több háztartásban is, és a világítótestekből áradó sárgás fény hamarosan egész városokat és falvakat öntött el. A Nap villamos árammal működő mesterséges „pótlékai” és az életet egyre kényelmesebbé tevő elektronikai eszközök elterjedése aránytalanul megnövelte az aktív ébrenlétben töltött órák számát, és teljesen felforgatta az emberek természetes bioritmusát.

Sokak számára este 9 óra után kezdődik csak igazán a nap, pedig a szervezet belső órája szerint ekkor már pihennünk kellene, hogy a hármas melegítő felkészülhessen a munkájára. Az emberi sejtek energiakészleteinek feltöltése ugyanis este 9 és 11 óra között zajlik ennek a meridánnak a segítségével – napjaink modern társadalmában azonban gyakorlatilag teljesen ellehetetlenítjük ezt a folyamatot azzal, hogy szükségtelenül pazaroljuk az energiánkat különféle, éjszakába nyúló tevékenységekkel. Ez pedig végső soron alváshiányhoz vezet. Amennyiben mindez még túlzott mértékű alkoholfogyasztással, egész-

segtelen étrenddel, mozgásszegény életmóddal, szorongással és depresszióval is párosul, akkor bizony számos egészségügyi probléma kialakulásának megágyazhatunk.

KELLEMETLEN KÖVETKEZMÉNYEK

Az elalvás nem hirtelen következik be, hanem fokozatosan megy végbe. Az ember először csak elszenderedik, de közben még befogad különböző külső ingereket, majd egy adott pillanattól kezdődően az agy már nem dolgozza fel ezeket az impulzusokat, és lassan mély álomba merül. Az elalvás fázisokra tagolásának evolúciós védelmi szerepe volt őseinknél, akik azért nem tudtak hirtelen mélyen elaludni, mert akkor nem tudták volna észlelni a környezetükben rájuk leselkedő veszélyeket.

Hálószobáink hangoktól elzárt kialakítása szintén nincs jó hatással az agyra, amely emberemlékezet óta tudat alatt folyamatosan figyelemmel kíséri a környezetből érkező zajokat. A mellettük alvók horkolása, a természet hangjai, a tűz ropogása mind-mind egyfajta viszszagazolást adtak őseinknek arról, hogy minden rendben volt az alvóhelyük körül.

A népesség mintegy 10%-át érintő alváshiány és alvási zavarok nem vezet-

nek ugyan közvetlen életveszélyhez, egy idő után azonban megzavarják az agy megfelelő működését, ami egészségügyi problémák kialakulását idézheti elő. A hosszan tartó alvászavar miatt akár még a hormonrendszer egyensúlya is felborulhat.

Itt hívnám fel elsősorban azoknak a nőknek a figyelmét, akik számára kiemelten fontos a külső megjelenésük, hogy a test alvás közben termeli azokat a növekedési hormonokat, amelyek a sejtek születésért és megfiatalodásáért, továbbá az immunrendszer megerősítéséért felelnek. Ezzel szemben alváshiány esetén fokozódik a kortizoltermelés, ami átprogramozza a szervezet anyagcseréjét, és a sejtfejlődés, valamint sejtmegújulás helyett egy fokozott készenléti állapot kerekedik felül, aminek következtében a félelemérzet és a menekülési reflex veszi át az irányítást az életfolyamataink felett, cukrokat juttatva a véráramba. Reggel, amikor ki kell pattannunk az ágyból, vagy azokban az esetekben, amikor épp egy bennünket üldöző ellenség elől kell menekülnünk, ez nagyon praktikus tud lenni, más körülmények között azonban ez az átváltás gyengíti az immunrendszerünket, és a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázatát vonja maga után.

A krónikus alváshiány emellett kóros elhízáshoz is vezethet. Megfelelő minőségű alvás közben a szervezetben lezajló természetes folyamatok eredményeként nagyobb mennyiségű leptin hormon termelődik, a ghrelin „éhség hormon” (üres gyomor esetén termelődik, feladata, hogy megőrizze a súlyunkat, ha mégoly sok is – *a szerk.*) mennyisége pedig csökken. A test energiaegyensúlyának fenntartásáért felelős leptin csökkenti az étvágyat, hogy az alvás háborítatlanságát ne zavarja meg semmiféle éhségérzet. Ez teljesen független attól, hogy valaki vékony testalkatú-e vagy épp súlyfelesleggel rendelkezik. Azok tehát, akik nem alszanak jól, többet szeretnének enni, és különösen az édesség után sóvárognak jobban. (Eddig tartottak a nők számára megfogalmazott intelmek.)

A jó módúak jellemzően kevésbé szenvednek alváshiányban, mint azok, akik éjszaka is azzal vannak elfoglalva, hogy hogyan gondoskodhatnak társadalmi helyzetük fenntartásáról. A kevésbé tehetős társadalmi rétegek körében az alváshiány egyre nagyobb stresszt okoz, és a stressz ezt növekvő alváshiányral „hálálja meg”.

SEGÍTHET AZ ENERGY

A megoldás felé vezető lépések egyike lehet, ha idejüket nem értelmetlen, éjszakába nyúló tevékenységekkel töltik. Napközben ne feledkezzenek meg a STIMARAL és a SPIRON használatáról, illetve fogyasszanak triptofánt tartalmazó élelmiszereket. (Például: pulyka- és csirkemell, lazac, tonhal, joghurt, tojás, tökmag, dió, fehér bab, lencse, zab, barna rizs, banán, avokádó, spenót, burgonya. – *A szerk.*)

Nyugtassák meg idegrendszerüket a KOROLEN vagy az ENERGY más Pentagram® készítményének a segítségével, napközben pedig alkalmazzák megelőző jelleggel a RELAXIN-t is. Este 9-kor kapcsolják ki a televíziót, a számítógépet és minden más, valóságot helyettesítő elektronikai eszközt, zárják el a virtuális kommunikációs csatornákat, és vegyenek a kezükbe valamilyen relaxációs olvasnivalót, majd néhány oldal után lépjenek át *Hüpnosz* isten és fia, *Morpheus* birodalmának kapuján.

MIROSLAV KOSTELNIK

ALVÁSZAVAROK

Álmatlanság (inszomnia)

Napjainkban ez az egyik leggyakoribb népbetegség. Hatására az érintett nem tud elaludni, vagy gyakran felébred éjszaka. Kialakulásáért általában a stressz, a túlzott mértékű fizikai igénybevétel, valamilyen fájdalom vagy a nem megfelelő gyógyszerhasználat tehető felelőssé. Az almatlanság lehet valamilyen fizikai vagy mentális rendellenesség kísérőtünete, de beszélhetünk elsődleges almatlanságról (primer inszomnia) is, amely nem valamilyen mentális vagy testi betegség másodlagos következménye, hanem egy elsődleges egészségügyi probléma.

Kóros aluszékonyság (hiperszomnia)

Kóros aluszékonyságról beszélünk abban az esetben, ha valaki egy nap legalább 12 órát alszik, és gyakran nap közben is álomba merül. A hiperszomnia egyik fajtája a narkolepszia, amikor valaki még különböző tevékenységek végzése közben is elalszik.

Alvás közbeni viselkedés-, érzékelés- vagy mozgászavar (paraszomnia)

Ez a gyűjtőfogalom az alvást kísérő vagy azzal összefüggő természetellenes állapotokat foglalja össze, amelyek alvás közben vagy ébredéskor jelentkeznek.

Éjszakai rémület (pavor nocturnus)

Rövid, rémisztő álom, amely az NREM alvási fázisban jelentkezik. Ebből adódóan ritkán ébred fel rá az érintett, és ébredést követően azonnal vissza is alszik, így reggel nem is emlékszik a rémisztő álmra.

Éjszakai légzéskimaradás (alvási apnoé)

Huzamosabb időn keresztül ismétlődő, kontrollálatlan légzéskimaradások (légzési szünetek). A jelenség gyakran tapasztalható koraszülött csecsemőknél úgynevezett idiopathiás apnoé formájában, amelyet az idegrendszer légzőközpontjának fejletlensége okoz.

Alvajárás (szomnambulizmus)

Olyan alvászavar, amelynek estén az érintett felkel az ágyból, és elkezd járkálni alvás közben. Bizonyos esetekben akár olyan összetett műveleteket is el tud végezni közben, mint például egy SMS elküldése. Az alvajárás általában NREM alvás közben jelentkezik.

Alvás közbeni beszéd (somniloquia)

Az alvajáráshoz hasonló jelenség, amely beszéd, kiabálás vagy éneklés formájában jelentkezik alvás közben. A somniloquia is NREM alvás közben gyakoribb.

Rémálom

A „rémálmok” félelmetes, eleven álmok, amelyek a REM alvási fázisban alakulnak ki. Aki rémálmokkal küzd, az ébredéskor tisztán fel tudja idézni őket. A probléma általában olyan gyermekeket és felnőtteket érint, akik előzőleg valamilyen traumán mentek keresztül. A rémálmok egyik súlyos, de viszonylag ritka fajtája a REM alvási viselkedészavar (RBD), ami azzal jár, hogy az érintett vázizmai nem ernyednek el REM alvás közben, és az illető elkezd „harcolni” a rémálmával, amivel saját magában vagy a mellette fekvő partnerében is kárt tehet.

Fogcsikorgatás (bruxizmus)

Gyakran gyermekeknél jelentkezik, de a felnőtteket sem kíméli. Elsődleges kiváltó okai közé a stressz, a düh, az elnyomott frusztráció vagy a szorongás tartoznak. A legtöbb ember nincs is tisztában azzal, hogy csikorgatja a fogait.

Jet lag (deszinkronózis)

Távolsági, több időzónán átívelő repülőutak esetén jelentkező bioritmuszavar. Ilyenkor felborulnak a megszokott alvásciklusok, és az érintett napközben alszik, míg éjszaka éber marad. A jelenség további tünete lehet a kimerültség vagy a szellemi teljesítőképesség csökkenése is. Több napot is igénybe vehet, amíg az érintett átáll az új alvásritmusra.

(Forrás: cs.wikipedia.org)

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	Szeptember 20., szombat, 10.00-14.00 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Németh Enikő</i> ENERGY tanácsadó, funkcionális táplálkozási tanácsadó, <i>Németh Imréné Éva</i> természetgyógyász, klubvezető: <i>Kását is kásával</i> – kóستolással egybekötött bemutató az ENERGYFOOD ESSENCE terméksaládról, ami a bioritmus alapú táplálkozás HKO szerinti segítését szolgálja. A részvétel regisztrációhoz kötött, vendéget is lehet hozni. (A regisztráció díjáról, módjáról a klubban adunk felvilágosítást.)	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Imréné Éva és Németh Imre, 06/20/588-8263, energy.belvaros@energyklub.hu, energy.belvaros@gmail.com
	Szeptember 27, október 4., 11., 18., szombati napokon	TANÁCSADÓKÉPZÉS / <i>Németh Imre, Németh Imréné Éva</i> klubvezetők. Október 18-án Házipatika az ENERGY termékeiből. (Jelentkezni a klub e-mail címén lehet. Határidő: szeptember 24.)		
NYÍREGYHÁZI KLUB	Szeptember 10., szerda, 17.00-18.00 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Ráczné Simon Zsuzsanna</i> természetgyógyász, hormonegyensúly-tanácsadó, ENERGY szakoktató: Késő nyári időszak – lép- hasnyálmirigy, anyagcsere-problémák, gyulladások, nyálkahártya-sérülések. Hormonális egyensúly. Aktualitások, kérdések megválaszolása..	Nyíregyháza, Sóstói út 2-4., Egészségügyi Főiskolai kar, A épület, 1. em., tanterem	Fitos Sándor, 06/20/427-5869, nyiregyhaza@energyklub.hu
SIÓFOKI KLUB	Szeptember 11., csütörtök, 18.00 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász, klubvezető: Nyári tapasztalatok a HKO és az ENERGY termékek tükrében.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
SZOLNOKI KLUB	Szeptember 16., kedd, 16.00 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Dr. Kissné Veres Erzsébet</i> természetgyógyász: Felkészülés az ősze az ENERGY készítményeivel.	Szolnok, Arany J. u. 23., Egészség ház oktatóterme	Németh Istvánné Éva, 06/30/169-0016, 06/56/375-192 szolnok@energyklub.hu, szolnokkegeszseghez@gmail.com

ÚJ ENERGY KLUB NYÍLIK GÖDÖLLŐN

Szeptember 1-én új ENERGY klub nyílik Gödöllőn!

A klub címe:

2100 Gödöllő, Szilhat utca 3./I. em.

Elérhetőségeink:

+36/70/522-6634

vycsilla@gmail.com

A klub nyitvatartása:

Hétfő: 13.00 – 17.00 óra

Kedd: 09.00 – 13.00 óra

Szerda: 13.00 – 17.00 óra

Csütörtök: 09.00 – 13.00 óra

Klubunk mottója: Az egészség feltetele a fizikai, lelki és energetikai egyensúly. Az egészség a legnagyobb kincs, aminek őrzése, illetve helyreállítása mindent megelőző feladat kell, hogy legyen. Ebben nyújtunk segítséget Önnek.

Minden érdeklődőt, klubtagokat és leendő klubtagokat várunk szeretettel!

Vécsey-Hlinka Csilla klubvezető

GYŐRI KLUB – ELŐZETES

HARMÓNIA NAP

Egészségre hangolva az ENERGY-vel! Három inspiráló előadás, ahol test, lélek és tudat kapcsolódik egy magasabb szinten.

Időpont: október 4., szombat,

10.00-13.00 óra

Helyszín: Győr, Szent István út 10/a., Iparkamara

PROGRAM

» 10.00 óra

Az egészség, az emberi harmónia az ENERGY termékek használatával.

Előadó: *Havel Erika* asztrológus, lélekhangoló

» 11.00 óra

Női életkór állomásai az ENERGY termékek támogatásával.

Előadó: *B. Dobóczki Erika* női életút- és körvezető, női- és gerincjóga oktató

» 12.00 óra

Pubertáskori és változókorai hormonváltozás hatása a bőrre. Kezelési lehetőségek.

Előadó: *Hulman Judit* kozmetikus

Az előadások közötti szünetekben:

» Személyes konzultáció lehetősége az előadókkal.

» Gyógyító ásványból készült ékszerek kiállítása és vásárlása.

A belépés díjtalan, szeretettel várunk minden érdeklődőt.

Érdeklődni és jelentkezni lehet: +36/20/395-2688, +36/20/401-9911, energygyor@gmail.com

<https://www.facebook.com/energy-pont.hu>

Klubinformációk

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

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

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

Energy Klub Zugló, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.
Nice Hajógyógyászat
Haj- és fejbőrpanaszok, hormonális eredetű panaszok okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése.
Minden hétfőn 10.00-15.00 óra között ingyenes termékvalasztó.
ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiagnosztika, góckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység mérése, parazitaszűrés, candidaszűrés, demodex atka-szűrés, ásványi anyagok és vitaminok hiányának pontos meghatározása.
Előzetes bejelentkezés szükséges:
info@nicehajgyogyszat.hu,
Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,
Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.
Honlapunk: www.nicehajgyogyszat.hu
Nyitvatartás:
Hétfő: 9.00-17.00 óra.
Kedd: 9.30-17.00 óra.
Szerda: 9.30-17.00 óra.
Csütörtök: 9.30-17.00 óra.
Péntek, szombat, vasárnap: zárva.

BUDAPEST II. ker. KLUB

ENERGY Klub Buda,
1027 Budapest, Fő u. 61. Bejárat a Bem rakpart 37. felől.
Kapukód: 99
ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás.
További info: **Czimeth István** klubvezető, **Koritz Edit**, 06 (70) 632-6316,
energybuda@energyklub.hu
Nyitvatartás: hétfő-csütörtök 10.00-18.00 óráig, péntekenként 10.00-17.00 óráig.
Minden hó utolsó munkanapján nyitvatartás 15.00 óráig, 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, pedagógiai szaktanácsadás, időpont-egyeztetéssel, **Németh Enikő** differenciáló pedagógus, funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadóval.
Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, **Puhl Andrea** fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY tanácsadóval.
Időpont-egyeztetés, további információ: **Németh Enikő** klubasszisztensnél, valamint **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetőknél. Telefon: +36/20-588-8263, energy.belvaros@gmail.com, energy.belvaros@energyklub.hu
Nyitvatartás:
Hétfő 10.00-16.30 óráig,
Kedd 10.00-18.00 óráig,
Szerda 12.00-19.00 óráig,
Csütörtök 10.00-19.00 óráig,
Péntek 12.00-19.00 óráig,
Szombat 10.00-14.30 óráig.
A nyitvatartással kapcsolatos részletek, aktuális információk az ENERGY weboldalon, a Google-keresőben, az ENERGY Belvárosi klub Facebook oldalán és az energybelvaros.hu weboldalon találhatók.

DEBRECENI KLUB

„Füredi Kapu Lakópark”, Böszörményi út 68., J épület, földszint (Füredi út és Böszörményi út sarkán, Kossuth laktanya felőli oldal).
ENERGY készítmények értékesítése; szaktanácsadás; elismert orvosok, természetgyógyászok kiejánlása (pl. háziorvos, fogorvos, homeopata orvos, kineziológus, reflexológus, fitoterapeuta, dietetikus, csontkovács, masször, íriszdiagnosztika, műszeres állapotfelmérő, táplálkozási referens, hormonegyensúly-szakértő, életmód-tanácsadó, jógaoktató, személyi edző stb.)
További információ: **Kovácsné Ambrus Imola**, **Kovács László** klubvezetők +36/30/458-1757, +36/30/329-2149, debrecen@energyklub.hu, www.imolaenergy.hu
Nyitvatartás:
Kedd 9.00-18.00 óráig,
Szerdától csütörtökig 9.00-12.00 óráig,
Péntek 9.00-18.00 óráig.
A klub július 14-21., illetve augusztus 18-25. között zárva tart. Ez idő alatt a futáros megrendelés felvétele és a csomagküldés is szünetel.

GYŐRI KLUB

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

KAZINCBARCIKLUB

Barabás M. u. 56.
Minden kedden, 15.00-18.00 óra között klubnap.
További információ: **Ficzere János** klubvezető, tel.: 0630/856-3365.
Nyári szabadság miatt a kazincbarcikai klub augusztus 4-11-ig zárva lesz.

KECSKEMÉTI KLUB

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

MISKOLCI KLUB

Zsolcai kapu 9-11., I. em.
Szeptember 11., csütörtök, 14.00-16.00 óra: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk.
Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Időpont-egyeztetés miatt előzetes bejelentkezés szükséges **Ficzere János** klubvezetőnél, a +36/30/856-3365 telefonszámon.
Nyári szabadság miatt a miskolci klub augusztus 4-11-ig zárva lesz.

NYÍREGYHÁZI KLUB

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

PÉCS

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

SZEGED 2. KLUB

Csongrádi sgt. 39. (bejárat a Csongrádi sgt. felől) ENERGY készítmények személyre szabott alkalmazása, adagolás beállítása, ingyenes tanácsadás termékjavaslattal. Talp-reflexológia, Access Bars, különböző masszázok (nyirokmasszázs, Shiatsu, Trigger-pont terápia, gyermek- és felnőtt gerincproblémák, köpölyözés, stb.), energetikai kezelések. Jelentkezés a szolgáltatásokra, masszázásokra előzetes egyeztetéssel.
Mészáros Márta klubvezető, természetgyógyász, reflexológus: +36/30/289-3208
Sándorné Szabó Iringő természetgyógyász, reflexológus: +36/30/417-2756
m.marti1952@gmail.com
Nyitvatartás: hétfőtől péntekig 14.00-18.00 óráig.

SZÉKESFEHÉRVÁRI KLUB

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

SZOLNOKI KLUB

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

ZALAEGERSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.
szept. 6-án (szombat), 9.30 – 15.30 óra:
Boszorkányszombat
szept. 8-án (hétfő), 17-18 óra:
Tanulás, figyelem, koncentráció
szept. 9-én (kedd), 17-18 óra:
Mit tehetsz magadért? - Földelés
szept. 10-én (szerda), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés
szept. 15-én (hétfő), 17-18 óra:
Személyes terméktanácsadás
szept. 16-án (kedd), 17-18 óra:
Mit tehetsz magadért? - Önmasszázs
szept. 17-én (szerda), 17-18 óra: Parazita szűrés
szept. 22-én (hétfő), 17-18 óra: Beszéljünk a stresszről
szept. 23-án (kedd), 17-18 óra:
Egyensúly az 5 elemmel: Föld
szept. 24-én (szerda), 17-18 óra:
Személyes terméktanácsadás
szept. 29-én (hétfő), 17-18 óra: Parazita szűrés
A programok a résztvevők számára ingyenesek.
A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető. Érdeklődni lehet: 70/60-777-03 vagy mara.energy@gmail.com és www.maraboszi.hu

Saját értékeink

„Mindenki annyit ér, amennyit azok a dolgok érnek, amelyekért fáradozik.” Talán pont ebben a Marcus Aurelius idézetben rejlik az önértékelés kulcsa: vegyük komolyan önmagunkat!



MIRE ÖSSZPONTOSÍTUNK?

A nő és a férfi: egyik közülünk. Megosztották velem az érzéseiket. Házat építettek, fát ültettek, gyermekeket nemzettek és neveltek fel. Megtették, amit a társadalom fontosnak tart az életben. Sőt, ennél sokkal többet tettek. Örökséget hagytak maguk után. Mindketten biztos anyagi háttérrel rendelkeznek: van házuk, munkájuk, családjuk, barátaik, hobbiik. Megéltek vidám és szomorú pillanatokat egyaránt. Csak éppen a boldogság és az elégedettség érzésének átélése sikeredett valamelyest döcögőssre.

A nő: ügyes, olyan foglalkozást választ, amely lehetővé teszi, hogy másokon segítsen – új ismereteket, készségeket és tapasztalatokat szerez. Mégis elégedetlen önmagával. Folyton úgy érzi, nem elég, amit nyújt, nem győzi elvégezni a feladatait, nem tesz, és nem tud eleget. Beismeri, hogy nem becsüli önmagát. Azt kérdi magától: „Lesz-e ez még jobb valaha?”

A férfi: egészséges, biztos anyagi háttérrel rendelkezik, sikeres. Alapos és szorgalmas. Fizikailag és mentálisan is aktív. Készséges, kerül a konfliktusokat. Ugyanakkor boldogtalan, és tudja, hogy sok szempontból erre semmi oka. Azt kérdi magától: „Miért érzem így magam?”

Miért gondolkodnak így az emberek? Miért érzik így magukat? Miért csak a negatívumokat látják? Valószínűleg azért, mert kiskorunktól arra tanítanak bennünket, hogy a hiányosságokra össz-

pontosítsunk. Azt sulykolják belénk, hogy azt vegyük észre, illetve azon dolgozzunk, ami nem megy, hogy még jobbak és tökéletesebbek legyünk. A sikereinkről és erősségeinkről közben mintha nem is vennénk tudomást. Hajlamosak vagyunk elhinni, amit mások mondanak nekünk, és aszerint viselkedünk, ahelyett, hogy saját meggyőződésünkhöz és érzéseinkhez igazodnánk. Ez az általánosan elterjedt társadalmi minta. Az emberek annyira túlhajtják magukat, hogy nincs idejük pihenni, magukkal foglalkozni. Egyik tevékenységből ugranak a másikba, de az elégedettség érzése csak nem érkezik meg. Nincs idejük kiélvezni mindazt, amit megteremtettek maguknak, mert már rohannak is a következő cél felé.

SZÁGULDÓ VONAT

Amennyiben nem élvezzük ki a munkánk gyümölcsét, nem hagyunk teret a tetteink lecsengésének, lehetünk akármilyen gazdagok, sosem leszünk elégedettek és boldogok. Szüntelenül úgy fogunk viselkedni, mint aki attól fél, hogy valamiről lemarad, valamit nem hasznosít. Ebben a pörgésben még a szabadidőt is teljesítményként fogjuk fel. Azért sportolunk, hogy megőrizzük az egyensúlyt. Azért fedezünk fel ismeretlen helyeket, hogy új tapasztalatokkal gazdagodjunk.

Ezekből a tevékenységekből hiányzik a pihenés és a nyugalom. Az emberek

annyira rohannak! Nekem minderről egy száguldó vonat jut eszembe, amely sehol sem áll meg. Amikor sietünk, automatikusan végezzük a dolgunkat, „robotpilóta üzemmódba” kapcsolunk. Ennek a túlterhelt időbeosztásnak megvannak a következményei. Amikor túlhajtjuk magunkat, nem érzékeljük a saját értékeinket, megfeledkezünk önmagunkról.

Összefügghet a fent említett nő és férfi érzése, gondolkodása azzal, hogy nincsenek tudatában a saját értékeiknek? Valószínűleg igen.

ÖNÉRTÉKELÉS

Az önbizalmunkat kifelé mutatjuk, és életünk során szüntelenül fejlesztjük. Az önbizalom nem egy velünk született készség. Van, aki magabiztosnak tűnik, ennek ellenére alacsony az önértékelése. Az önértékelés, vagyis a saját értékeink érzékelése szorosan összefügg az önbizalommal és az önbecsüléssel. Ez az állapot, amikor megértjük, hogy egyediek vagyunk, és megérdemljük, hogy boldogok legyünk. Tiszteljük magunkat úgy, ahogy vagyunk. Ehhez meg kell értenünk, hogy értékeink nem a külső körülményektől függenek, nem azon múlik, hogy mások mit gondolnak rólunk. Nem is attól, hogy mennyit teszünk le az asztalra, hanem a saját belső meggyőződésünktől. Az alacsony önértékelés minden kapcsolatunkra hatással van, elsősorban az önmagunkhoz fűződő viszonyunkra, de a párkap-

csolatainkat, munkahelyi, baráti, családi kapcsolatainkat ugyanúgy befolyásolja.

Az alacsony önértékeléssel küzdő emberekben számos olyan meggyőződés él, amely negatívan hat az életükre: „nem vagyok elég jó, meg kéne változnom, nem vagyok rá képes, szükségem lenne még egy képzésre, nem érdemlem meg, amim van, nem teszek eleget...” Ezért még jobban igyekeznek. Amennyiben az önértékelésünk alacsony, hajlamosak vagyunk kívülről várni a megerősítést. Teljesítményre törekszünk, az eredményeket hajszoljuk, mert csak így érezzük értékesnek magunkat. Meg akarunk felelni, tetszeni akarunk, vágyunk az elismerésre, mert úgy véljük, hogy csak így vesznek észre minket. Tanulunk, hogy többre legyünk képesek. De kinek?

Boldogabbak vagyunk mindettől? Az alacsony önértékelésű emberek hajlamosak másokért élni és dolgozni. Önmagukat háttérbe szorítják, mert hasznosak akarnak lenni. Saját értékeinkre azonban csakis a saját bensőnkben, és csakis mi magunk találhatunk rá, odakint semmi képp.

SZÜKSÉGLETHIERARCHIA

Most a Maslow-piramis elméletével szeretnék foglalkozni, amely az egymásra épülő emberi szükségletek hierarchiáját írja le. Az elmélet szerint az embereknek először a piramis alján levő szükségleteket kell kielégíteniük, mielőtt a magasabb szinteken lévő szükségletekkel foglalkoznának.

A piramis legalsó szintjén található a fiziológiai szükségletek. Ide tartozik a légzés, evés, kiválasztás, mozgás, alvás, szaporodás, érzékszervi ingerek. Ezek kielégítése az elsődleges.

A következő szintet a biztonsági szükségletek alkotják. Ide tartozik a személyes biztonság, a pénzügyi stabilitás, a munkahelyi biztonság és az egészséges biztosítása.

Ezek fölött a szintek fölött áll a szeretet és közösség iránti szükséglet – ezek a szükségletek a társas kapcsolatok és az érzelmi kötődés kielégítésére fókuszálnak. Magukban foglalják a családi kapcsolatokat, a barátságokat és a párkapcsolatokat. Az első három szint szükségleteinek kielégítésével már életben lehet maradni.

Ezután következik az önbecsülés és az elismerés iránti szükséglet szintje. Ez a szint az elismerés utáni vágyból fakad, tehát azt szeretnénk érezni, hogy értékesek vagyunk, és nemcsak a környezetünk tisztel minket, hanem mi is tiszteljük önmagunkat. Saját magunk elismerése nem egyszerű feladat, sokszor egy életen át tartó kihívás. Ezt a szükségletet nem mindenkinek sikerül kielégítenie az élete során.

A piramis következő szintjén az önmegvalósítás szüksége áll. Fontos, hogy felfedezzük és kibontakoztassuk a bennünk rejlő potenciált, saját képességeinket és tehetségünket. Mindez leginkább a tudás és az élmények iránti vágyról szól.

A szükséglethierarchia csúcsán a transzcendencia áll, avagy az ember spirituális szüksége. Maslow kreatív, előítéletektől mentes, spontán, etikus, és a külső tekintélyektől független embereként jellemzi azokat, akik elérik a piramis csúcsát. Ez a magatartás általában idősebb embereknél alakul ki. Maslow szerint ezt az állapotot az emberek nagyjából 1%-ának sikerül csak elérnie. Én ennél optimistább vagyok.

Térjünk most vissza a cikk elején említett nőhöz és férfihöz, akik a fiziológiai, biztonsági, valamint a szeretet és a közösség iránti szükségleteiket már kielégítették. Az elismerés és önmegvalósítás szintjét igyekeznek éppen elérni. Ráléptek a fejlődés útjára. Viszont belül boldogtalanok és elégedetlenek. Valami hiányzik az életükből. Úgy tűnik, túlzottan rohannak, és nincsenek tisztában a saját értékeikkel.

TEGYÜNK MAGUNKÉRT!

Hogyan erősíthetjük az önbecsülésünket és önértékelésünket?

1. Kezdjük el tudatosan értékelni saját magunkat. Ismerjük el sikereinket és erősségeinket, akkor is, ha úgy gondoljuk, hogy a teljesítményünk szóra sem érdemes. Értékeljük, hogy empátikusak és figyelmesek vagyunk. Koncentráljunk a pozitív tulajdonságainkra, keressük a személyiségfejlesztés lehetőségeit.

2. Táplálkozzunk egészségesen, mozogjunk rendszeresen és pihenjünk eleget. Szakítsunk időt a kedvteléseink-

re, erősítsük az emberi kapcsolatainkat. Ezzel megadjuk saját magunknak is a tiszteletet.

3. Szánjunk időt magunkra. Gondolkodjunk el az értékeinken és a vágyainkon. Fogadjuk el magunkat olyannak, amilyenek vagyunk, erre alapozzunk. Adjunk időt magunknak arra, hogy megtudjuk, kik vagyunk, hogyan reagálunk, mit érzünk. Senki sem tökéletes, de mindenki egyedi.

4. Találjunk támaszt azokban az emberekben, akikben hiszünk, és akikkel jól megértjük egymást. Az érzelmi kötelékek terén is hajlamosak vagyunk a működésképtelen kapcsolatokra koncentrálni, amelyekből nem lépünk ki, inkább próbáljuk javíttatni őket, még akkor is, ha látjuk, hogy semmi esélyünk. Fontos, hogy olyan emberekkel vegyük körül magunkat, akik támogatnak minket, mi pedig őket. Olyan környezetet teremtsünk, ahol elfogadnak és értékelnek bennünket, ahol megoszthatjuk gondolatainkat, érzéseinket.

Fontos a rendszeres önreflexió, önmagunk elfogadása, az egészséges kapcsolatok fenntartása. Fontos, hogy időt szakítsunk magunkra, hallgassunk a megérzéseinkre és ne gyakoroljunk nyomást önmagunkra. Oly sokat beszélünk a feltétel nélküli szeretetről, viszont először azt kell megtanulnunk, hogyan szeressük saját magunkat feltétel nélkül, hogyan helyezzük saját magunkat előtérbe. Hiszen a legtöbb időt épp saját magunkkal töltjük, ezért igazán megéri mindezen dolgozni!

Ismét visszatérnék a nőhöz és férfihöz. Hiszem, hogyha abbahagyják a folyamatos teljesítményhajszát, jobban megismerik önmagukat. Felállítják saját prioritásait, megfogalmazzák, mit tartanak igazán fontosnak, mi teszi őket boldoggá. Eszükbe jutnak az álmaik és a vágyaik. Amennyiben képesek lelassítani, lesz idejük tudatosan dolgozni önmagukon. Nem kell többé „robotpilótába” kapcsolniuk. Mindez hosszú távon segíthet az önismeret és az önértékelés erősítésében. Ezzel kéz a kézben megérkezik a boldogság érzése, amit jelenleg nélkülöznek. Megvan hozzá minden adottságuk – ahogy nekünk is.

DANKA HÜBSCHOVÁ

Ételintolerancia

Szakemberként egy mára már népegészségügyi problémára szeretném felhívni a figyelmet, hiszen szinte mindenkit érint, sokféle klinikai tünettel, sokféle megjelenési formában. Mi is az az ételintolerancia?

INTOLERANCIA VAGY ALLERGIA?

Nem is gondolnánk, milyen komoly klinikai tünetek jelenhetnek meg ételintolerancia miatt. Étélintolerancia vagy ételallergia, ahogy sokan emlegetik, mely fogalmakat még a klinikus szakemberek is előszeretettel keverik. Bizony, van különbség a kettő között! A klasszikus allergia egy azonnali immunválasz, míg az ételintolerancia egy ún. késleltetett immunválasz. Ez utóbbit azért nehéz azonosítani, mert eltelhet 2-3 nap is, míg a tünetek jelentkeznek. Ma ettem, ittam valamit, mert úgy gondoltam, nem lesz bajom tőle, így holnap is megteszem, pedig már rejtett módon, de válaszolt rá az immunállapotom. A jelentősebb tünetek néha ezért később jelentkeznek, és lassan, de biztosan össze is adódnak!

Sajnos mára népbetegség lett ez is, ahogy a diabétesz, a metabolikus szindróma, az ízületi problémák, vagy bármelyik szív és érrendszeri kórkép. Természetesen mindennek van oka, de az értelmes, kreatív kommunikáció és a szakmai tudás hiánya értelmetlen megoldások felé lökheti az érintetteket.

Jó lenne megelőzni a bajokat, de hogyan? Lehet, hogy a glutén? Esetleg a tej? A tojás okoz gondot? Számos fiatal és idős, és az édesanyák is küzdenek ezzel a problémával, de nem értik a valós okokat, mert nincs érdemi felvilágosítás. Vásárolunk mindenfélét, mert azt gondoljuk, ez lesz a megoldás, hogy jobban legyünk. Megfordulunk számtalan rendelőben, mert panaszaink vannak (gasztroenterológia, fül-orr-gégészet, bőrgyógyászat, reumatológia, endokrinológia, fájdalomambulancia), de mégsem javul a helyzet.

Miért gondoljunk az ételintoleranciára? Mi a különbség az egyes ételfehérjék között, és hogyan lehet pontosítani, tipizálni, ha már gondoltunk rá? Milyen vizsgálatok és milyen szakmai megoldások vannak? Genetikai eredet vagy szerzett, szocializációs ártalom?

AZ ÉTELINTOLERANCIA

Ételintolerancia klinikai tünetei, megjelenési formái:

- » gyakori felső légúti tünetek (arcüreg, középfül, garat- és hörgőgyulladások),
- » visszatérő hasi diszkomfortérzetek, étvágytalanság, puffadás, hasmenés, savtúltengés, esetleg már kialakult reflux, gyomor- és bélproblémák (IBS, IBD),
- » bőrgyógyászati tünetegyüttesek (atípusos dermatitisz, akne, rosacea, psoriasis),
- » megmagyarázatlan túlsúly ill. fogyás, étvágytalanság, hányinger,
- » ízületi gyulladások, autoimmun kórképek,
- » pszichés, mentális zavarok (autizmus, figyelem- és alvászavar, viselkedési problémák),
- » gyakori fejfájás, állandósult migrén.

Az okok:

- » szivárgó bél szindróma, tönkrement bélboholszerkezet, krónikus tápanyaghiányok,
- » egyoldalú táplálkozás, szénsavas italok,
- » pszichés, pszichoszomatikus történések, hosszú ideig fennálló, magas stressz-szint,
- » sokáig szedett gyógyszerek, antibiotikumok, drogok, egyéb mérgező anyagok,
- » speciális kórokozók megjelenése, elszaporodása (gombák, paraziták, baktériumok).

Pontos diagnosztika nélkül csak találgatunk, esetleg próbálunk eljutni megfelelő szakrendelésekre, de sajnos a működőképes tanácsadások sokszor elmaradnak.

HOGYAN SEGÍTHETÜNK?

Meglehetősen régóta elérhető már egy egyszerű, ujjbegynyi vérből kimutatható, immunológiai alapokra, ELISA módszerre épülő tesztkészlet, a FoodDetective gyors teszt, amely a leggyakoribb 44 ételfehérjére adott azonnali válaszreakciót teszteli egyértelműen, könnyen értékelhető formában. Egyszerű, gyors, megbízható, informatív. Érdemes elvégezni, mert adatok ismerete nélkül csak vaktában lövöldözünk! Amennyiben már tudjuk, melyik ételfehérjével van problémánk, jöhet az eliminációs diéta, és ezzel párhuzamosan a legmegfelelőbb készítmények célzott alkalmazása. A teszt elvégzését rendkívül fontosnak tartom, magam is régóta alkalmazom, közel 20 év munkája van mögöttem!

Mivel ez a probléma szervesen kötődik az emésztőrendszer állapotához, annak megváltozott működéséhez, én a következő ENERGY készítményeket szoktam javasolni: PROBIOSAN INOVUM, REGALEN, CYTOSAN, IMUNOSAN, HAWAII SPIRULINA, DROSERIN krém. Mindezek természetesen megfelelő adagolásban, és szigorúan személyre, problémára szabottan.

A magam részéről szeretem látni, értékelni, összegezni az esetleg meglévő, nem túl régi szakmai leleteket is, dietetikai útmutatókat, korábbi gyógyszereket. Ezek áttekintése, megbeszélése bizalmi kérdés, amit tiszteltetben kell tartani!

OBRITÁN ILDIKÓ
egészségügyi, sportegészségügyi,
táplálkozás, wellness,
életmód-tanácsadó,
prevenációs szakember



Nőknek (21.)

A nő igazi hódító

Egyik nagy példaképem, Nagy Sándor azt mondta, hogy a határok azért vannak, hogy kitoljuk őket – én pedig ehhez tartom magam. Elszántan harcolok a bennem élő barbár törzsekkel, és igyekszem meghódítani az eddig ismeretlen érzelmeim és képességeim földjét. Ahogy szép lassan felfedezem, mi mindenre vagyok képes, apránként rájövök, hogy valójában mindenre képes vagyok. Ez a tudat erőt ad, és arra emlékeztet, hogy én is egy hatalommal bíró, isteni teremtmény vagyok.



IKIKÖTŐBEN HORGONYZÓ HAJÓ

Jól ismerem azt az érzést, amikor az ember fél akárcsak a legkisebb lépést is megtenni a változás felé vezető úton – hiszen egykoron én is csak a jól kitaposott ösvényeken jártam, és pompásan elidőztem közvetlenül a komfortzónám határai előtt. Örökké hálás leszek azonban a sorsnak, hogy kiebrudalt a biztonságosnak hitt, poshadó „pocsolyámból”, és megmutatta, hogy az életem sokkal több lehet annál, mint azt valaha el tudtam volna képzelni. Lássuk be, a hajókat nem azért építik, hogy a kikötőben vesztegessenek, hanem azért, hogy felfedező útra és felejtethetetlen kalandokra indulhassunk velük, álmaink és vágyaink beteljesítése felé. A bennünk rejlő potenciál kiteljesítése érdekében egyszerűen nem elégedhetünk meg csupán az átlagossal. Fel kell magunkat szívni, át kell törni a kényelmetlenség, kétség és talán fájdalom töviséin, majd ki kell hajóznunk az ismeretlenbe!

FELFEDEZETLEN CSODÁK

Megtanulhatnak franciául, ötvenévesen elérhetik a legjobb formájukat, megmászhatják az Alpokat vagy írhatnak egy könyvet. Esetleg mindezt együtt! Nem szabad kételkedniük magukban, ne hagyják, hogy ez az érzés leférkeze Önöket, hiszen aki nem tesz semmit, az nem is hibázhat. Mondanom sem kell, hogy a nagy célok eléréséhez hatalmas erőfeszítésekre, valamint még

egy, nélkülözhetetlen „összetevőre” lesz szükségük – ez nem más, mint a rendszeresség. Hiszen még a nagy művek is lépésről lépésre születnek meg, és bizonyára megértik, hogy az iskolapadból felállva nem lehet egyből a csúcspokra törni, nem igaz? Nagy Sándor azt mondta, hogy a határokat ki kell tolni, nem pedig azt, hogy át kell őket ugrani. Úgyhogy haladjanak nyugodtan, állítsák be maguknak a tempót, álljanak fel, ha elesnek, és ne hibáztassák magukat, ha párszor ellenkező irányban indulnak el – csak menjenek tovább az úton!

Fektessék az energiájukat és a pénzügyi forrásait saját magukba, álmaik és vágyaik megvalósításába. Ezt senki más nem fogja megtenni Önök helyett – ezzel már valószínűleg tisztában is vannak. Fejlessék tökélyre hódító képességeiket kisebb küldetéseik alkalmával. A kisebb, sikeresen teljesített kihívások erőt adnak, hogy a nagyobbakkal is megbirkózzanak. Mártózzanak meg hideg vízben, sétáljanak ott, ahol még sosem jártak, keljenek együtt a Nappal! Az élet tele van végtelen lehetőségekkel, amelyek közül úgy válogathatunk, akár a csokoládéból egy bonbonos dobozban.

VAN MIÉRT ÉLNI

Megtehetem, amit csak akarok, az lehetek, aki csak akarok, de mindig nagyon figyelek, hogy közben nehogy a saját egóm rabszolgájává váljak. Mert az ego képes felettébb nemesnek tűnő célok

mögé rejtőzni, és arra késztetni minket, hogy a völgyből kapásból a hegy csúcsára ugorjunk. Veregessék meg barátságosan az ego vállát és etessék meg gondosan, hátha akkor békén hagyja Önöket egy kis időre. Mindeközben pedig ne tévesszék szem elől, hogy minden, amit tesznek, azt önmaguk és az élet iránti szeretetből teszik. Nem kell senkinek, semmit bizonyítaniuk. Húzzák ki a „kell” és a „töreksem” szavakat a szótárukból!

Mivel biztosítsuk azt a kellő nyomást, amelynek hatására ki tudjuk tolni a határainkat, és el tudjuk foglalni a komfortzónánk határain kívül eső területeket? Nem kell hozzá más, csak egy kis kíváncsiság! Ez az alapvetően gyermeki tulajdonság (amely a kínai orvoslás szerint a Fa elem minőségével és a máj energiájával függ össze) olyan, mint a növények gyökere, amely akár a kemény aszfaltrétegen keresztül is utat tud törni magának, ha akar.

A nő kíváncsisága finoman és szeretetteljesen képes áttörni még a legpusztítóbb, önromboló meggyőződések lerakódásait is, képes megkerülni a vélt korlátokat, és utat talál arra, amerre még soha, senki sem járt. Az Önökben élő gyermek kitapossa az utat, és nyomot hagy maga után. Amennyiben útjuk során rátalálnak egy-egy ilyen nyomra, az segít felidézni, miért is jöttek erre a világra. Az Önökben élő gyermeknek mindig van miért élnie – ő az a hódító!

TEREZA VAR VIKTOROVÁ

Terápiás módszerek (52.)

Theta healing

A ThetaHealing® módszer megalkotója az Egyesült Államokból származó *Viana Stibal*. Végzetes betegségekkel és halálos diagnózisokkal kísért életútja az emberi bátorság és kitartás, valamint a legyőzhetetlen belső erő lenyűgöző története, amely egyszerre szól a mély hitről és a Legfelsőbb Intelligenciához, azaz a Teremtő Erőhöz, a Mindenség Forrásához való kapcsolódásról. Viana minden alkalommal hajlandó volt egyre mélyebbre menni a látható felszín alá, ennek köszönhetően számtalan próbálkozás és tévedés, a problémák okainak megértése, továbbá az új megoldások alkalmazása révén eljutott a ma már világszerte ismert módszer megalkotásáig. Ez a technika egyébiránt mind a mai napig fejlődik.

Magam is sok mindent kipróbáltam már saját gyógyulásom, gyermekkori és fiatalkori traumáim, fájdalmaim oldása érdekében, de igazán elengedni a múltat, begyógyítani a régi sebeket és visszaadni testem egészségét csak ezzel a módszerrel tudtam. A technika rendkívül gyors és hatékony tud lenni, az eredmények szinte azonnal érezhetők, ráadásul anélkül, hogy a múlt fájdalmas eseményeit újra át kellene élni (míg sok más módszer éppen erre a technikára épít).

Miért a theta healing nevet kapta a módszer? Azért, mert a technika a theta-agyhullámmal dolgozik, és a metódus azon meggyőződésen alapszik, hogy tartós és gyors változásokat, eredményeket leginkább theta-állapotban lehet elérni.

THÉTA AGYHULLÁM

Az agy folyamatosan hullámokat bocsájt ki, különböző frekvenciákon. Különböző tevékenységek végzésekor mindig egy adott frekvencia dominál. Ötféle agyhullámot különböztetünk meg: alfa, béta, théta, delta és gamma agyhullámot.

Béta agyhullám (14-28 Hz) – ez az aktív és éber állapotra jellemző, általános frekvenciatartomány, tehát amikor beszélünk, gondolkodunk, kommunikálunk.

Alfa agyhullám (7-14 Hz) – ez egy nyugodt, meditatív, ellazult állapot.

Théta agyhullám (4-7 Hz) – ez az ellazulás nagyon mély állapota, amikor állomba zuhanunk, de ezt az állapotot használják a hipnózis során is. Ebben az állapotban megnyílik a tudatalattink, ahol a véleményünket, a világgal és önmagunkkal szembeni magatartásunkat, ebből fakadóan a viselkedésünket és az általunk átélt érzéseket irányító hitrendszerünk található. Ezek a belső meggyőződések határozzák meg a reakcióinkat, illetve azt, hogyan oldunk meg bizonyos helyzeteket. A szóban forgó megoldások lehetnek működőképesek, működésképtelenek, gyermekegek vagy akár blokkoló jellegűek is.

Abban az esetben, ha képesek vagyunk tudatosan mozogni a théta állapotban anélkül, hogy elaludnánk (ennek elsajátítása a ThetaHealing® alapkurzusának fő célja), akkor megtanulhatjuk tuda-

tosan felismerni és megváltoztatni a korlátozó, működésképtelen programokat és viselkedési mintákat, aminek köszönhetően átforgathatjuk azokat támogató, működőképes meggyőződésekké.

A GYÖKÉRPROBLÉMÁK

Egy teljes tanfolyamot szentelünk annak, hogy elsajátítsuk az „ásás” technikáját, tehát megtanuljuk, hogyan kutathatjuk fel a probléma gyökerét, azaz a berögződött hitrendszereket. Megpróbáljuk tehát a „nem vagyok jó semmire”, „csalódást okoztam (Istennek)”, büntetést érdemlek”, „nem érdemlem meg a szeretetet” típusú, rendkívül korlátozó életérzéseket felkutatni a tudatalattiban. Ezek a negatív meggyőződések általában nagy érzelmi töltettel párosulnak – képzeljük el őket például egy szürke színű „energiacsomagként” –, amely gyakran valahol a testben, a szervekben, a csontokban rakódik le. Ezeket az érzelmi blokkokat fel kell oldani, a negatív meggyőződéseket meg kell szüntetni, és pozitív, támogató mintákra kell őket cserélni. A módszer egészen

sejtszintig hatol, befolyásolja a hitrendszerünket, és hatással van a DNS-ünkre. Közvetlenül hat az idegrendszerre, úgy, hogy megszünteti a régi idegkapcsolódásokat, és újakat hoz létre helyettük.

Minden érzelem meghatározott frekvencián rezeg – az öröm, a boldogság és a szeretet rendkívül magas frekvencián rezeg, ezek az érzelmek támogatják a szervezet működését és gyógyítanak; a szomorúság, a sajnálat, a bűntudat és a szegény alacsony frekvenciájú érzelmek, amelyek leterhelik a testet, gátolják az energia áramlását, a szervek táplálását, és így tovább. Erről részletesebben David R. Hawkins: *A tudatszintek meghaladása* című könyvében olvashatunk.

A ThetaHealing® egy kvantum alapú módszer, amely során a megfigyelő irányítja az egész folyamatot. E folyamatban a „megfigyelő-tanú” is aktívan részt vesz, és belső látásával vagy más érzékszervével „megfigyeli”, ahogyan az idegrendszerben új kapcsolatok alakulnak ki, ahogyan a sejtek ráhangolódnak az új, pozitív érzések befogadására, miközben a régi, korlátozó érzelmi minták megszűnnek, illetve a korlátozó érzések receptorai bezáródnak. Ezt a folyamatot nevezzük az „érzések feltöltésének”, amely során gyakorlatilag megtanítjuk a testet és az idegrendszert arra, hogyan érzékeli és fogadja be a pozitív érzelmeket. Ez a munka sejtszinten zajlik, hatása a DNS-re is kiterjed, akár hét

generációra visszamenőleg (ez az állítás tudományosan igazolt).

Sok ember – például nehéz gyermekkor miatt – csak szavak szintjén ismeri az olyan pozitív érzéseket, mint amilyen a nyugalom, az öröm vagy a boldogság, de képtelen ezek megélésére, ezért gyakran szomorúságban, fájdalomban és lemondásban éli az életét. Az ilyen emberek számára ez a munka egészen egyedülálló, mivel az érintettek életükben talán először érzékelik a tiszta öröm frekvenciáját (szomorúság nélkül) vagy a tiszta boldogság érzését (fájdalom vagy az elrontástól való félelem nélkül) fizikai síkon. Így egy depresszióval küzdő ember is megtapasztalhatja, milyen érzés depresszió nélkül élni (tehát milyen az, amikor elzárjuk a depresszió receptorait).

Amennyiben sikerül mindemellett azt is felismernünk, hogyan szolgáltak és gazdagítottak minket a különböző nehézségek (például sokkal érzékenyebbek lettünk), és mi mindent tanultunk meg általuk (például önállóságot, problémamegoldást, türelmet), akkor a terápia eredményei tartósak lehetnek.

HOGYAN SEGÍTHET?

A ThetaHealing® segítségével jelentősen javítható az életminőség és az emberi kapcsolatok (családi, munkahelyi kapcsolatok egyaránt). Amennyiben megértjük, mit hordozunk a tudatalattinkban, és ezeket a tartalmakat képe-

sek vagyunk feloldani és átírni, felszabadulhatunk az életünket tönkretévő félelmek és fóbiák (például tériszony, klausztrofóbia, magánytól való félelem vagy tömegiszony) alól. Mindennek segítségével képesek leszünk feloldani a traumatikus élethelyzetek (egy közeli hozzátartozó elvesztése, autóbaleset, hosszan tartó kórházi kezelés gyermekkorban, bántalmazás) okozta feszültséget és stresszt, amelyek, ha feldolgozatlanok maradnak, szomorúságot, fájdalmat, elégedetlenséget okoznak. Megéri mindezen dolgozni, nem igaz?

A tudatalattinkban felkutathatjuk azokat a múltbéli nehéz élethelyzeteket is, amelyek fizikai betegségek kialakulásához vezettek, akár öröklött, genetikai szinten is (például, ha az adott betegség már az édesanyánknál vagy az ő édesanyjánál is jelentkezett). Ezek mögött sokszor elfojtott fájdalmak, családi titkok állnak, amelyek energetikai lenyomatként blokkolják a test egy-egy funkcióját. A betegségek okainak feltárása a théta hullám segítségével viszonylag egyszerű. Fontos megérteni a betegség másodlagos „hasznát” is: mire jó nekem a betegség, mit tehetek meg általa, vagy mitől mentesít? Ehhez az kell, hogy maradéktalanul őszinték legyünk saját magunkkal szemben. Ez az egészség nevű „széf” egyik kulcsa.

MON AKIRAH OBERMAJEROVÁ

KORLÁTOZÓ HIEDELMEK

Egy kliensem kapcsolati problémák témakörével érkezett hozzám – úgy érzi, otthon szolgának tekintik, mellőzöttek és láthatatlannak érzi magát. Az „ásás” során kiderült, hogy kliensem szülei sokat veszekedtek, és még gyerekkorában elváltak. Ez a nő azt a traumát cipeli a tudatalattijában, hogy imádott édesapja elhagyta őt. Mindebből nőként a következő hitrendszert alakította ki magában: „nem vagyok szeretetre méltó – én tehetek arról, hogy apa elment –, rossz vagyok (ha nem rosszkodnék ennyit, ha többet segítenék...) –, mindezt büntetésként

érdemlek.” A vonzás törvénye mentén újra és újra olyan helyzeteket vonz be az életébe, amelyek megerősítik ezeket a belső meggyőződéseket, melyek lehetővé teszik, hogy ismétlődően átélhesse ezeket az érzéseket, egészen addig, amíg ezt a mechanizmust meg nem érti, és meg nem változtatja magában. Így több mint valószínű, hogy kliensem a partnerei el fogják hagyni egy szerető miatt (akárcsak az édesapja), önmagát fogja hibáztatni ezért (ő tehet róla), hátérbe szorítja a saját vágyait, álmaikat, hobbjait, túlzottan alkalmazkodik

(mert régen ő rossz volt, és az apja ezért ment el), és inkább állandóan kiszolgál majd másokat, főz és takarít (ha régen többet segített volna), amit azonban otthon senki nem értékel, még a gyerekek sem, hát még a partnere, aki ezt tetézve gyakran le is szidja és megalázza (hiszen neki bűnhődnie kell, ráadásul nem méltó a szeretetre).

Ezeket a korlátozó hiedelmeket fel lehet oldani, meg lehet szüntetni, és az életet támogató, segítő meggyőződésekkel lehet őket helyettesíteni. Mindezt az érzelmekkel való munka is megerősíti.

Paradicsom a Paradicsomból

El tudják képzelni az életet paradicsom nélkül? A mennyei olasz paradicsomszössz, a *caprese* típusú, gyors, nyári vacsorák vagy a sült krumplira nyomott ketchup nélkül? Még belegondolni is szörnyű, igaz? Olyan lenne ez, mint Olaszország pizza nélkül. A paradicsom lenyűgöző növény, mind történelmi, mind táplálkozási, mind pedig gasztronómiai szempontból.



MIFÉLE NÖVÉNY A PARADICSOM?

A paradicsom a burgonyafélék családjába tartozó növény, akárcsak a krumpli, a padlizsán vagy a paprika. A paradicsom termése botanikai szempontból bogyótermés, a gasztronómiában mégis zöldségként tartjuk számon. Az Amerikai Legfelsőbb Bíróság 1893-ban kijelentette, hogy a paradicsom hivatalosan is zöldség lesz – bár ezt a döntést adóügyi megfontolásból hozták meg.

A paradicsom eredendően Dél-Amerika nyugati területeiről, egész konkrétan a mai Peru, Ecuador és Észak-Chile vidékéről származik, ahonnan továbbterjedt Mexikóba is. Pont az aztékok tartoznak az első olyan nemzetek közé, amelynek tagjai a paradicsomot a mindennapi étkezésük részévé tették. Európába a spanyol tengerészek jóvoltából jutott el a XVI. században, bár az öreg kontinensen eleinte dísznövényként termesztették, mert azt hitték, hogy mérgező. Érdekességképp: az Európában elsőként ismertté vált paradicsomok sárga színűek voltak, innen ered a növény első ismert, *pomodoro* neve is, amelynek jelentése „arany alma”.

MIÉRT EGYÜNK PARADICSOMOT?

A paradicsom összetételének több mint 90%-a víz, így ennek köszönhetően rendkívül hidratáló, alacsony kalóriatartalmú ételről van szó, a benne található rostok pedig javítják az emésztést. Számtalan

olyan anyagot tartalmaz, melyek figyelemreméltó egészségügyi előnyökkel bírnak. Ezek közül is az egyik legfontosabb a karotinoidok csoportjába tartozó likopin, amely a paradicsom pirosas színét adja, és erős antioxidánsként hat. A likopint gyakran hozzák összefüggésbe szív és érrendszerei betegségek, továbbá egyes daganatos megbetegedések (főleg a prosztatatarák) kialakulásának megelőzhetőségével, valamint az öregedés folyamatának lelassításával. Fontos azonban felhívni a figyelmet, hogy a likopin szervezeten belüli felszívódását nagyban segíti, ha a paradicsomot fogyasztás előtt hőkezeli.

A paradicsom tartalmaz C-vitamint és a véralvadáshoz nélkülözhetetlen K1-vitamint, továbbá kisebb mennyiségben A- és B-vitaminokat is. Találunk még benne a vörösvérsejtek termelődéséhez, valamint a magzat megfelelő fejlődéséhez elengedhetetlen folsavat is. Az ásványi anyagok közül pedig elsősorban káliumot, amely szabályozza a vérnyomást és hozzájárul az izmok megfelelő működéséhez, valamint a szénhidrátok anyagcseréjéhez szükséges krómot, amely fokozza az inzulin hatékonyságát.

MIRE FIGYELJÜNK?

A fent említett jótékony tulajdonságok dacára fel kell hívnunk a figyelmet arra, hogy a paradicsom nem mindenkinek

tesz jót. Egyeseknél allergiás reakciókat válthat ki, különösen akkor, ha az illető hisztaminérzékeny. A paradicsomban található oxálsav súlyosbíthatja a veseköves vagy köszvényes betegek állapotát. Az irritábilis bél szindrómában szenvedőknek szintén érdemes megfigyelni, hogyan hat szervezetükre a paradicsom fogyasztása. Az éretlen paradicsom, valamint a növény levelei és szára mérgező szolanint tartalmaznak, amely nagyobb mennyiségben veszélyes is lehet, különösen a gyerekekre nézve.

PARADICSOM A KONYHÁBAN

Paradicsomot reggeltől estig, bármikor fogyaszthatunk. Indítsuk a napot egy gazdag izraeli *shakshukával*, ebédre fogyasszunk valamilyen paradicsomlevest, például *gazpachót*, vagy készítsünk belőle szószot egy főételhez – legyen szó akár paradicsomos húsgombócra, akár valamilyik olasz spagettiről, pizzáról. Vacsorára dobjunk össze egy gyors tésztát vagy ízletes salátát, esetleg sült halat paradicsommal. A friss paradicsom azonnal feldobja bármilyen szendvicset, töltött *baguette* vagy melegszendvicset, esetleg *toast* ízét. Készíthetünk belőle pürét, sűrítményt, dzsúszot vagy ketchupot. A konyhában gyakran használatos az aszalt paradicsom is, amelynek átütő íze semmivel sem pótolható.

A jó minőségű, érett paradicsom termése kemény, sima felületű, nincsenek rajta foltok, élénk színű és kellemes illatú, különösen a szára környékén. A foltos,



helyenként puha vagy természetellenesen kemény paradicsomokat messzire kerüljék! Vásároljanak inkább termelői piacokon vagy közvetlenül a magyar termesztőktől. Ideális esetben helyi forrásokból szerezzék be a zöldséget, tehát olyan terméseket vegyenek, amelyeket nem éretlen állapotban szedtek le, hogy aztán a szállítás ideje alatt hagyják őket beérni.

A paradicsomot nem szabad hűtőszekrényben tárolni, mert az alacsony hőmérséklet tönkreteszi az ízt, aromáját. A legjobb, ha szobahőmérsékleten tároljuk egy lyukacsos tálban, és óvjuk a közvetlen napsugárzástól. Amennyiben mégis a hűtőben szeretnék tárolni, fogyasztás előtt legalább egy órával vegyék ki, hogy kibontakozhasson az íze.

EGYSZERŰEN NAGYSZERŰ

A paradicsom egyszerűen fantasztikus növény! Bármikor fogyasztható, minden ételhez remekül passzol, és soha nem nyúlhatunk mellé vele. Tudják, nyáron milyen formában kedvelem leginkább a paradicsomot? Fokhagymával, feta sajttal és olívaolajjal összesítve, kovászos kenyérral kitunkolva, közvetlenül a tepsiből. Öntsenek maguknak mellé egy pohár hűvös fehérbort, és élvezzék a paradicsom paradicsomi ízét!

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

SHAKSHUKA

HOZZÁVALÓK: 2 evőkanál olívaolaj, 1 nagyobb fej hagyma, 1 piros paprika, 2 gerezd fokhagyma, 1/2 kávéskanál római kömény, 1 kávéskanál füstölt fűszerpaprika, chili ízlés szerint, 400 g friss paradicsom, só, fekete bors, 4 tojás, korianderzöld vagy petrezselyem.

ELKÉSZÍTÉS: Apróra vágjuk a hagymát, majd felkockázzuk a paradicsomot, paprikát. Egy mélyebb serpenyőben felmelegítjük az olívaolajat, üvegesre dinszteljük rajta a hagymát. Hozzáadjuk a paprikát, az átnyomott fokhagymát és a fűszereket. Az egészet összesítjük, majd beletesszük a paradicsomot. Sózzuk, borsozzuk, majd fedő alatt kb. 20 percig pároljuk, időnként megkeverjük. Végül kisebb mélyedéseket formá-

zunk a masszában, és beleütjük a tojásokat. Lejebb vesszük a hőfokot, és hagyjuk a masszát kevergetés nélkül bugyogni, amíg meg nem szilárdul a fehérje, de figyeljünk, hogy a tojássárgája szép folyékony maradjon. Korianderrel vagy petrezselyemmel, esetleg morzsolt feta sajttal megszórva tálaljuk.

PARADICSOM-KRÉMLEVES PARMEZÁNCSIPSSZEL

HOZZÁVALÓK: 1 kisebb fej hagyma, 1 gerezd fokhagyma, 30 g vaj, 1 evőkanál sűrített paradicsom, 1 evőkanál nádcukor, 700 g érett paradicsom, 0,5 l alaplé, 100 ml tejszín, 1 kávéskanál só, 1/2 kávéskanál őrölt fahéj, friss bazsalikom vagy oregánó, fekete bors ízlés szerint, reszelt parmezán a csipsz elkészítéséhez.

ELKÉSZÍTÉS: Vajon megdinszteljük az apróra vágott hagymát és a fokhagymát, hozzáadjuk a sűrített paradicsomot, a cukrot és megpirítjuk. Beletesszük a felvágott paradicsomot, majd pár perccel később hozzáöntjük az alaplevet. 15 percig főzzük. Hozzáöntjük a tejszínt, beletesszük a fahéjat és a fűszernövényeket, majd hagyjuk pár perc alatt összefőni. Botmixerrel krémesre turmixoljuk, sózzuk, borsozzuk. Közben elkészítjük a parmezáncsipszet: sütőpapírral kibélelünk egy tepsit, amire kisebb kupacokban elhelyezzük a reszelt parmezánt, majd kb. 8 percre betesszük 190 °C-ra előremelegített sütőbe.

PÁRMAI SONKÁBA TEKERT OLASZ TŐKEHAL

HOZZÁVALÓK: 4 adag tőkehal vagy más fehér húsú hal, 4 szelet pármiai sonka, 4 evőkanál olívaolaj, 1 lilahagyma, 500 g cherry paradicsom, 2 marék zöld olíva-bogyó, friss bazsalikom, só, bors.

ELKÉSZÍTÉS: A sütőt 220 °C-ra előmelegítjük. Egy tepsibe tesszük a cikkekre vágott hagymát és paradicsomot. Sózzuk, borsozzuk, lecsöpögtetjük olívaolajjal, és összekeverjük. Kb. 15 percig sütjük. A haldarabokat pármiai sonkába tekerjük. A sütőben sült zöldségekhez hozzáadjuk az olíva-bogyót, és rátesz- szük a halat a tetejére. A tepsit további 15 percre visszatoljuk a sütőbe. A kész ételt bazsalikomlevélkékkel és pirított baguette-tel tálaljuk.

PARADICSOM CHUTNEY

HOZZÁVALÓK: 2 kg paradicsom, 500 g hagyma, 5 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál olívaolaj, 170 ml fehérborecet, 300 g barna cukor, 1 teáskanál őrölt római kömény, 1 kávéskanál fekete bors, 1 kávéskanál mustármag, 1 evőkanál őrölt édes fűszerpaprika, választható: chilipaprika, gyömbér, alma, szilva, sárgabarack, áfonya vagy mazsola.

ELKÉSZÍTÉS: A paradicsomokat bevagdossuk, forró vízzel leforrázzuk, majd hideg vízben lehűtjük és meghámozzuk, eltávolítjuk a magokat, és fel-daraboljuk. Olívaolajon megfuttatjuk az apróra vágott hagymát és fokhagymát. Hozzáadjuk a paradicsomot és a borecetet, majd fedő alatt fél óráig pároljuk. Beletesszük a cukrot, a fűszereket, és a többi választott alapanyagot. További fél óráig főzzük, amíg be nem sűrűsödik. A kész *chutney*-t forró vízzel kiöblített üvegedényekbe töltjük. Amennyiben szeretnénk, sterilizálhatjuk vagy bete- hetjük egyből a hűtőbe.





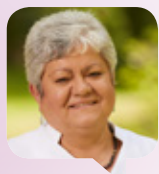
A fitoterápia szemszögéből (46.)

Régmúlt virágok illata

A nyári záport követő földes levegő friss, tiszta illatát érezték-e már? Ugye megvan az élmény, amikor a nyíló akác és az orgona illatát felénk hozza a szél? Azt mondjuk magunkban: ez az, ez már a tavasz! Ugye összefut a nyál a szánkban, amikor a pékségből kiáramlik a frissen sült kenyér illata? A fenyő, a fahéj, a narancs és mézeskalács illatáról a karácsony hangulata elemi erővel tör fel a semmiből! Az illatok számtalan emléket, teljesen váratlanul felidézhetnek számunkra.

„Az illatnak meggyőző ereje van, erősebb a szavaknál, pillantásoknál, érzelmeknél és akaratnál. Az illat meggyőző erejét nem is lehet elhárítani, mert az illat lélegzetünkkel együtt kerül a tüdönkre, betölt, elborít, és nincs ellenszere.”

(Patrick Süskind)



Az ember már csak olyan, hogy szereti tudni, mi irányítja az érzékeléseit. Marcel Proust francia író nyomán Proust-jelenségnek nevezték el ezt a „szag-

emlékezést”, ugyanis az író egyik regényének (*Az eltűnt idő nyomában*) szereplőjénél váratlan emlékképeket hívott elő egy teasütemény íze, illata. Azóta már több kísérlet is igazolta a Proust-effektus valóságát, egyéb kapcsolódását a zenéhez, a színes fényekhez, az illatok egyidejű alkalmazásával. A memóriánk és a szaglásunk, illatérzékelésünk szorosán kapcsolódik a limbikus rendszerünkhöz, az agynak az érzelmekért és emlékekért felelős részéhez.

AZ ILLATOK VARÁZSA

Régi megfigyelés, hogy bizonyos illatok másként hatnak ránk, a hangulatunkra,

a viselkedésünkre. A nyíló virágok, aro-
más növények ezerféle illatot, szagot, de akár bűzt is képesek árasztani. Ezek sokfé-
lesége között eligazodva kell a számunk-
ra kíváncsi illatot kiválasztanunk, hogy
adott helyzetben érzelmeinknek is ele-
get tegyünk. A fáradt, gyenge, kimerült
léleknek egy élénkítő, friss illat nyújthat
enyhülést, hogy átvészelve a mélypon-
tot. Ilyen lehet például a citrusos illatok
sokasága, a rozmarin, de a mentafélék is.
A túlhajszt, stresszes embernek a meg-
nyugtató, lazítást, alvást elősegítő illat
lehet a megfelelő. Ilyen lehet a róza,
citromfű, levendula, kamillavirág illata is.

Van egy olyan különleges, ősi, illa-
tos virág, amelyet a legrégebbi idők-
ből ismer, és legsokoldalúbban használ fel
ma is az emberiség. Ez a virág a valódi
levendula, amely a Földközi-tenger mel-
lékén, Dél-Európában őshonos. Dél- és
Közép-Olaszországban, Dalmáciában,
Görögországban, de főként Dél-Francia-
országban, Spanyolországban vadon
termő növényként terjedt el világszerte.
Fény- és melegigényes, fagyűrő, évelő
félcsereje. Kosmetikai készítményekben
„világbajnok”, szappanok, tusfürdők és
fürdőolajok, dezodorok és testápolók
sokasága bizonyítja ma is a létjogosult-
ságát az orvosi levendulavirág (*Lavandula*

officinalis) illóolajának. Hatóanyagát
főként értékes illóolaja adja, melyet víz-
gőz-desztilláció útján nyernek ki a növény
virágaiból. Az illóolajában linalil-acetát,
borneol, kámfor, citronellol, geraniol,
flavonoidok, kumarinok, cserzőanyagok,
szterolok összetevőit találjuk.

A levendula a tisztaság jelképévé vált
világszerte, így nálunk is. Nagymamáink
szekrényeiből sosem hiányzott a leven-
dula szárított virága, amely a molyok ellen
biztosított és biztosít manapság is védel-
met. Levendulavirággal illatpárnákat,
kicsi zsákocskákat töltenek meg, melyet
a szekrények, fehérneműs fiókok tartozé-
kaiként használunk. A levendula molyirtó
hatásáról a XVI. században *Melius Juhász Péter* így ír: „hánd a ruhác közzé és nem
hadgya a Molynac meg enni”.

Hazánk első levendulását Tihanyban
telepítették 1920-ban, Franciaországból
hozott szaporítóanyagokkal, mely jelen-
leg is nagy népszerűségnek örvend. Ez
az őslavendulás *Bittera Gyula* keze nyo-
mát dicséri, emlékét őrzi.

LEVENDULA AZ EGÉSZSÉGÉRT

A levendula virágdrog forrázatát és az
illóolaját nyugtatószerként alkalmazzák
ideges, feszült állapotok, túlterheltség



remti a belső békét és stabilitást azzal, hogy kontroll alatt tudja tartani az érzelmeiket. Nyugtató hatása erőteljes, mely kihat a zavartalan alvás megteremtésére is. A leterhelt szívet és érrendszert nyugtatja, a vérnyomást is képes normalizálni. Megszünteti a szorongást, a félelmet, az aggodást, depressziót. Az elfojtott és halmozódott negatív érzelmeiket segít feldolgozni, az őszinte önazonosság irányába vezeti használatját.

A bőrápolásban szinte nélkülözhetetlen! Gyors regenerálásra képes a napégett bőr esetében, de a forrázást, vágási- és horzolt sérüléseket, zúzódásokat, véraláfutásokat is gyorsan regenerálja. Ekcéma, sömör, dermatitisz, herpesz, akne, rovarcsípés kezelésére is alkalmas.

Nem utolsósorban, a kozmetikai ipar nélkülözhetetlen alkotóeleme.

LAVENDER ILLÓOLAJ

Az ENERGY aromaterápiás esszenciái közül a levendula (LAVENDER) illóolaj a Tűz-Fa elemet képviseli, energetikailag hűvös, száraz jellegű. A készítmény terápiás hatású és bio minősítésű, 100%-ban természetes, tiszta összetevőket tartalmaz.

Sokoldalú felhasználási módját jól ismerjük, de néhány lényegeset említsünk meg:

- » Inhalálás – csepegtessünk 2-3 csepp levendulaolajat az aromadiffúzorba vagy a párástóba.
- » Masszázs és bőrön történő alkalmazás – keverjünk 4-6 csepp levendulaolajat 20 ml növényi olajba vagy az éppen aktuális Pentagram® gyógynövénykrémhez, vagy akár a CARALOTION testápolóhoz.
- » Fürdők – az esszenciát keverjük össze valamely oldószerezrel, emulgeátorral (növényi olaj, magas zsírtartalmú tejszín, bármely Pentagram® krém, CARALOTION testápoló krém), ezután adjuk hozzá a fürdővízhez. A nagyobb hatékonyság eléréséért fürdővizünket gazdagíthatjuk BIOTERMAL fürdősóval is, a jobb felszívódás érdekében. A fürdőzés ajánlott ideje kb. 20 perc.

esetén. Átmatlanság, ideges gyomor- és bélpanaszoknál, valamint az epeműködés fokozására is hasznos. Gyógyfürdőnek elkészítve lazító és nyugtató hatás érhető el. Szeszkes kivonata – bedörzsöléssel – idegszabák, reumatikus és ízületi fájdalmak elleni kiváló szer. Hatásában erőteljes fertőtlenítő (vírus, baktérium, gomba ellen hatékony), csillapítja a fájdalmakat és görcsöket, csökkenti a gyulladásokat.

Csodás hatásai rendkívül széleskörűek:

- » elállítja a vérzést (orrvérzést is),
- » csillapítja a sérülések okozta fájdalmat és a fejfájást (a migrénest is),
- » oldja a görcsöket, a feszültséget, enyhíti a kellemetlen nyomásérzést (PMS),
- » semlegesíti az állati méreganyagokat (például rovarcsípéseket),
- » távol tartja a rovarokat (tetveket, kullancsokat, molylepkéket),
- » légúti fertőzések, torokgyulladás, influenza, hörghurut, asztma, szívprobléma, hasmenés, hányás, köhögés, reumatikus- és izomfájdalmak esetében segíthet,
- » erősíti az immunrendszert.

Lelki hatások tekintetében különleges, eredményes és az egész szervezetre pozitívan hat. Feszültségoldó, megte-

EGY LILA A LELEKÜNKNEK

A levendulavirág színével, a lilával a harmadik szem csakrához kapcsolódik. Erősíthetjük az illóolaj használatával a tisztánlátás képességét, spiritualitásunkat, a művészi kreativitást, a nyugodt erőt, a kiegyensúlyozott stabilitásunkat. Zaklatott világunkban erre nagy szükségünk van.

„S kiszállunk majd egy csodálatos tájon,

Hol semmi sincs, csak illat és meleg:

Fölszikkasztjuk a könnyeinket

S megengeded, hogy szeresselek...”

(Ady Endre)

Az illóolaj adagolása teljes testfürdő esetén: keverjünk el 3-6 csepp levendulaolajat 20 ml növényi olajban, 150 ml tejszínben vagy egy teáskanálnyi Pentagram® krémbe. Az így elkészült elegyünket oszlassuk el egy kádnyi meleg vízben.

Az illóolaj alkalmazása lábfürdő esetén: keverjünk el 2-5 csepp levendulaolajat 15 ml növényi olajban, 75 ml tejszínben vagy egy teáskanálnyi Pentagram® krémbe. Egy nagyobb méretű lavórt engedjünk fel meleg vízzel, majd keverjük el benne az elegyünket. A víz a bokánkat is lepje el. A lábfürdő a talpán található reflexpontokon és a bőrön át fejti ki jótékony hatását.

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Goji és a „halhatatlanság itala”

Sok-sok évvel ezelőtt az egyik kollégámnál jártam manuálterápiás kezelésen. Közben beszélgettünk erről-arról, és ő ajánlotta a szemem egészsége miatt a goji bogyót. A kollégám tibeti lámáktól tanulta a fogásokat, sajátította el a kimozgatások minden fizikai és energetikai csínját-bínját. A tibetiek mondták neki, hogy a Távol-Keleten nagyjából mindenre ajánlják a gojit, hiszen a vérkeringés serkentésén keresztül minden egyes sejtünknek jól tesz.



ENERGY ORGANIC GOJI

A goji másik neve kínai ördögcérna, ami az ENERGY kínálatában bio minőségű, és por formában érhető

el számunkra. Nagyon fontos a minőség! A piros színű, szárított goji bogyót el is rágcsálhatjuk vagy beáztathatjuk vízbe, és teaként, illetve turmixokhoz adva fogyaszthatjuk, vagy akár kásához is adagolhatjuk. Az ORGANIC GOJI por nagyon könnyen hozzáadható turmixokhoz, de a kásák tetejét is meg lehet hinteni vele. Véleményem szerint turmixba téve nagyon ízletes, almával és őszibarackkal együtt különösen finom.

MIÉRT JÓ NEKÜNK A GOJI?

A goji számos olyan vitamint és ásványi anyagot tartalmaz, ami az emberi szervezet számára igen hasznos. A vitaminok közül megtalálható benne a C-vitamin (nagyon kiemelkedő mennyiségben),

A-, B1-, B2-, B6-, B12-, E-vitamin, továbbá tartalmaz kolint, rutint, cinket, vasat, rezet, szelént, kalciumot, foszfort, germániumot, flavonoidokat, béta-karotinoidokat, aminosavakat. A gojiban található meg az LBP, azaz a *lycium barbarum* poliszacharidok csoportja, amik erős antioxidánsok.

Milyen egészségügyi állapotokban fejtheti ki a jótékony hatását a goji?

- » Szabályozza az immunrendszer működését.
- » Támogatja a vérképzést, javítja a vérkeringést, így például a szem egészséges működését is segíti.
- » Javíthatja a veseműködést.
- » Óvja a máj egészségét, csökkentheti a koleszterin és vérzsír szintjét.
- » Rendszeres fogyasztásával esetlegesen megelőzhető a csontritkulás.
- » Támogatja az idegrendszert.
- » Élénkíti az elmét és javítja a koncentrációt.
- » Képes lehet csillapítani a kemoterápia és a sugárterápia kellemetlen, nemkívánt mellékhatásait.

AZ ORGANIC GOJI FOGYASZTÁSA

A fogyasztását úgy ajánlom, hogy naponta 1-2 alkalommal 1 teáskanálnyi ORGANIC GOJI port keverjünk el 150-200 ml vízzel (vagy ennyit adagoljunk a turmixunkhoz). Én először mindig „törzsoldatot” készítek, vagyis az 1 teáskanálnyi port először csak kevés vízzel keverem össze, és kevergetés után öntöm fel a maradék vízmennyiséggel.

Amennyiben a célunk az immunrendszerünk felturbóztatása, akkor tegyük hozzá még 1 teáskanálnyi ORGANIC SEA BERRY-t, azaz homoktövisport is a maximális hatás érdekében.

Nekem nagy kedvencem a goji, szépen találom a színét és ízletes is. Legalább egy próbát megér, és talán Önöknek is a kedvencévé válik!

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred



Vetiver

– az illatos védelmező

Ez az illatos fűféle pótolhatatlan a HKO-ban, de széles körben ismert Indiában is, ahol a hagyományos, népi praktikák eleme. A királyi udvarokban ún. *khus* vizet (vetiver hidrolátumot) készítettek belőle. Gyakran gazdagították vele a fürdővizeiket, hogy illatosan és egészségesebben lépjenek ki a fürdődézsából. Hitték, hogy a vetiverből szőtt szőnyegek védik otthonaikat a negatív energiáktól, a forróságtól és a tüztől. A szőnyeget vízbe mártották, majd felakasztották az ajtóra és az ablakokra. A vetiver felszabaduló illata hűsítő, erősíti a vitalitást, a természet tisztaságát és erejét idézve.

KÜLÖNLEGES GYÖKÉRZET

Az indiai szövőfű, azaz vetiver (*Chrysopogon zizanioides*, *Vetiveria zizanioides*, *Sevandara*, *Muhasi wa kunuka*) egy trópusi élő fűféle, amely a növekedésében eltér a többi fűféléltől. Rendkívül sűrű, rostos szerkezetű, illatos gyökérzete akár négy méter mélyre is lenyúlik a föld alá. Az egyenesen lefelé növekvő gyökérzetből nyrik ki a messze földön híres vetiver illóolajat. Szerteágazó, föld alatti hálót alkotó gyökérét domboldal rögzítéséhez is használják.

A fű föld feletti része sűrű bokrokat alkot, mely akár 2 méter magasságot is elérhet. A fű szára vékony, felálló, keskeny levelei 75 cm hosszúak is lehetnek. Ezüstös vagy bíbor színben pompázó virágai csak ritkán jelennek meg rajta. A vetiver természetett változatai steril magokat nevelnek, ami akadályozza a növény elszaporodást. A vetivert a gyökértörzse segítségével szaporítják. Vadon élő formája magról szaporodik, de ezt a fajtáját kereskedelmi célokra nem használják.

Srí Lankán őshonos, de szinte az egész világon termesztik trópusi és szubtrópusi területeken. A szárazságot és a nedvességet is jól tűri, az időszakos áradásokat is képes túlélni. Ellenáll a legtöbb kártevőnek és betegségeknek, a legkülönbözőbb típusú talajokon is képes megélni.

EGÉSZSÉGTÁMOGATÓ HATÁSOK

A vetiver illóolaja több mint 150féle vegyületet tartalmaz, többek között khusimolt, vetiverolt, zizanolt, vetivont, isovalencenolt, fitoszterolokat, flavonoidokat és terpén alkoholokat. Vizes kivonataiban cserzőanyagok is előfordulnak.

A vetiver illóolaja segíthet a stressz, szorongás, nyugtalanság és álmatlanság esetén. EEG vizsgálatok szerint a vetiver illatának belélegzésével hatékonyan nyugtatható az agyi tevékenység. Óvja a sejteket az oxidatív stresszel szemben, támogatja az immunrendszer működését. Gyakran használatos kiütések, akne és viszkető bőr kezelésére, de természetes rovarűző is. Segíti az emésztést, oldja a görcsöket, csillapítja a puffadást és enyhén vízajtó hatású.

Az ájurvédában *ushira* néven ismert, a Víz és a Föld elem szere. Hűsítő hatásával csillapítja a lázat, és segít „forrófejűségben”, szétszórtságban. Természetes vágyszerkentő, egyaránt használatos nőknél és férfiaknál.

A HKO szintén a Föld elemhez sorolja a vetivert. Olyan gyógynövénynek tartja, amely táplálja a vért, és nyugtatja a *Shent* (szellemet). Erősíti a lép, a máj, a vese és a szív energetikai pályáját. Csillapítja a migrént, a hányingert. Támogatja továbbá a csírt, csillapítja az energia stagnálása okozta fájdalmat és ödémát.

VETIVER HIDROLÁTUM

A *khus* vizet a vetiver gyökereinek vízgőzdesztillációjával állítják elő. A gyökereket kiássák, átmossák, majd a napon megszáritják. Ezután egy szitára helyezik őket egy rézből készült üstbe töltött víz fölé. Az üst alatt meggyújtják a tüzet. A felforrósodott gőz áthatol a gyökereken, magába szívja azok esszenciáját, majd egy hűtőcsőben, amelyben hideg víz kering, lecsapódik. Az így keletkezett kondenzált gőz két frakcióból áll: a felső réteg a vetiver illóolaj, míg az alsó a vetiver hidrolátum, azaz a *khus* víz.

A hidrolátum arctonikként, fürdőadalékként vagy légfrissítőként is felhasználható. Indiában – erősen hígítva és ízesítve – hűsítő italként is fogyasztják, de a *khus* víz belsőleg használatára Európában nem ajánlott.

Az ENERGY termékei közül a ZEN aromaterápiás spray-ben, a PROTEKTIN krémekben és szappanokban, valamint a VIRONAL és REGALEN koncentrátumokban található vetiver.

ONDŘEJ VESELÝ

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



Mostantól teljes szépségükben

A csodálatos anyatermészetet, az őselemeket, a valóban tartós, lenyűgöző és fenntartható szépség felé vezető, egyedülálló utat képviselő öt istennő mostantól egymást erősítve várja Önöket.