



vitae

2026. május

Újdonság:
SOLARA SPF 30
és SOLARA BALM

Lúgosítsunk!

GYNEX és
a pajzsmirigy



Májusi ajánlatunk

Május az év egyik legszebb hónapja. A szeretet, az új energia és a virágzás ideje. A természet virágba borul, a nappalok hosszabbodnak, a napsugarak pedig a szabadba csábítanak. A május az öröm időszaka, amely azonban fokozottabb terhelést jelent a keringési- és hormonrendszerünk számára.

A májusi étrendnek könnyednek kellene lennie – érdemes ilyenkor minél több friss fűszernövényt és zsenget, tavaszi zöldséget fogyasztani. Engedjék meg, hogy megosszunk Önökkel néhány hasznos tippet, amelyek segítségével könnyebben harmonizálhatják testüket és elméjüket ebben a dinamikus időszakban!

A GYNEX nemcsak harmonizálja a hormonrendszert, hanem mentális állapotunkat is segít kiegyensúlyozottabbá tenni. Amennyiben úgy érzik, hogy érzelmi hullámvasúton ülnek, vagy nőként most élik át a (peri)menopauza időszakát, esetleg pont ellenkezőleg, most szeretnének teherbe esni, a GYNEX gyengéden leföldeli Önöket, és megerősíti a női (és férfi) energiákat.

Úgy látják, hogy a tavaszi újraéledés túl sok energiájukba kerül? A REVITAE új életre kelti Önöket – goji-, homoktövis- és ginszengtartalmával segít regenerálni az idegrendszert és növeli az életerőt. Ideális támogatást nyújt a szív- érrendszernek az egyre melegedő májusi napokon.

Májusban az illatok is nagyobb szerephez jutnak. A muskátli illóolaja (GERANIUM) balzsamként hat a lélekre. Segít oldani a feszültséget, támogatja a nyirokrendszer működését, miközben édeskés illatával biztonságos és nyugodt hangulatot teremt. A róza és a szeretet illatát árasztó GERANIUM gyógyítja a megsebzett szívet (jótékonyan hat a szívcsakrára). Nyugtatja a heves érzelmeket, és segít a felszínre hozni a „ki nem sírt” emóciókat. Elég csak néhányat cseppenteni belőle az diffúzorba, és egy hosszú nap után máris élvezhetjük az aromaterápia csodáját.

ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

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

Kiadja: ENERGY Magyarország Kft., 1062 Bp., Andrásy út 81., fsz 2., 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

Újdonság: Solara termékcsalád	4
Fényvédő rituálé a gyakorlatban	7
Holisztikus bőrápolás: pigmentáció	8
Hogyan támogassuk a szervezetünket? Ha jönnek a vizsgák	10
GYNEX és a pajzsmirigy	12
Tanácsadás a neten	13
Klubprogramok, klubinformációk	14
Lúgosítsunk!	16
Terápiás módszerek: szertartásos kakaó	18
Nőknek: a nő a kulcs	19
A nyaki gerinc	20
A csonttrikulásról	21
Édeskömény – friss illat, üde íz	22
A fitoterápia szemszögéből: most kell elkezdni!	24
Gynex a mindennapokban	26
Podagrafű – tisztít és megújít	27



Újdonság: Solara termékcsalád

A Nap nem az ellenségünk

Miért változtattuk meg a napozás szabályait, és hogyan alakítsuk át a félelmünket? Több évtizede azt sulykolják belénk, hogy a Naptól félnünk kell, hogy el kell előle rejtőznünk, és addig nem léphetünk ki a fényébe, amíg valamilyen szintetikus krémmel jó alaposan be nem kenjük magunkat. Ennek a médiadahjáratnak köszönhetően ma már szinte mindenki elhiszi, hogy a napon tartózkodás egyet jelent a bőrrák és a ráncok kialakulásának kockázatával. Mi azonban ezzel nem értünk egyet. A Nap az élet, az energia és az öröm forrása. Nem kell, hogy az ellenségünk legyen, ha megfelelő szövetséges áll mellettünk.



Úgy döntöttünk, hogy ideje a paradigma-váltásnak, és megalkottuk az új SOLARA termékcsaládot. Nem olyan terméket akartunk létrehozni, amelyek egyfajta paravánként elválasztanak minket a világtól, hanem olyanokat, amelyek tesztünk természetes részeként megtanítják bőrünknek, hogyan élhet szinergiában a napfényvel, és hogyan fordíthatja annak előnyeit a maga hasznára. Ahelyett, hogy harcolnánk a természettel, úgy döntöttünk, hogy tanulni fogunk tőle.

Feltettük magunknak néhány alapvető kérdést. Hogyan lehetséges, hogy azok a növények és organizmusok, ame-

lyek hosszú időn át közvetlenül ki vannak téve a napsugárzásnak, nem égetik el a saját DNS-üket? Hogyan képes egy alga a túlélésre a sekély tavakban a trópusokon? Hogyan tudnak regenerálódni a kiégett, kopár helyeken élő virágok?

A válaszra a biomimetikában találtunk rá – abban a tudományágban, amely a természetben előforduló élő organizmusok túlélési stratégiáját tanulmányozza és másolja. Ennek eredményeképpen született meg az ENERGY kétlépéses rituáléja, amely hatékony védelmet, egyben intenzív megújulást biztosító, két termékből áll.

SOLARA SPF 30 – A KIKEZDHETELLEN VÉDŐPAJZS

Az erős napsugárzással szemben védekezni képes vörös alga túlélési stratégiáját, továbbá a saját DNS-ét hatékonyan védő mag erejét, és tükrotechnológiáját vettük alapul, amely visszaveri a napfényt, ahelyett, hogy elnyelné annak sugarait.

Egy általános fényvédő krém csak egyfajta szűrőként működik, míg a SOLARA SPF 30 egy élő ökoszisztéma. A fizikai szintű védelmet (ásványi anyagok) egyesítettük benne a biológiai oltalommal (erős antioxidánsok), amely-

nek eredményeképpen megalkottuk azt a védőpajzsot, amely egyrészt nem terheli meg a szervezetet, másrészt közvetlenül a napon veszi fel a harcot a bőr öregedésével.

Tükörtechnológia – fizikai védelem

Főszereplők: *zinc oxide* (cink-oxid), *titanium dioxide* (titán-dioxid).

Az első helyen a biztonság áll. A vérbe beszívódó és az UV-sugárzást hővé alakító kémiai koktélok helyett mi tiszta ásványi anyagokat alkalmazunk.

Tükröződés: ezek az ásványi anyagok milliárdnyi, mikroszkopikus tükröként működnek. A bőr felszínén maradványok egyszerűen visszaverik a napsugárakat (UVA- és UVB-sugárakat egyaránt), és nem engedik, hogy azok bejussanak a bőrbe. Az ásványi anyagokat nem nanoméretben hasznosítjuk, így azok nem szívódnak be a bőrbe, hanem annak felszínén maradnak, és feladatuk teljesítése után könnyedén lemoshatók onnan.

Biztonság: nem kerülnek be a hormonrendszerbe, nem irritálják az érzékeny bőrt, és a felvitelt követően azonnal működésbe lépnek. Olyan mechanikai védőpajzsot alkotnak, amely kíméletes a bőrhöz.

Vörös gyémánt – biológiai pajzs

Főszereplők: *Haematococcus pluvialis* (astaxanthin), *Rubus idaeus* (málnamagolaj).

Ez a két hatóanyag biztosítja a termék öregedésgátló hatását.

Haematococcus pluvialis: a világ egyik legerősebb antioxidáns hatású, természetes festékanyagát, az astaxanthint (amely 6000-szer erősebb a C-vitaminnál!) egy édesvízi alga termeli. Az alga azért válik vörössé, hogy megóvja magát a kiszáradással és a napsugárzással szemben. Mi ezt a képességét átviszük az Önök bőrére. Az alga emellett óvja a sejteket az oxidációtól és a korai öregedéstől.

Málnamagolaj: az anyatermészet természetes UV-szűrőket adott a málna magjainak, hogy megvédje azok genetikai információit. Az E-vitaminban és karotinban gazdag málnamagolaj segít

elnyelni azokat a sugarakat, amelyek valamilyen módon mégiscsak átjutnának a mechanikai védőpajzsra.

Arany védelem – növényi olajok

Főszereplők: *Daucus carota* (sárgarépa-mag-olaj), *Curcuma longa* (kurkuma).

Mindenki egészséges bőrtónusra vágyik, senki sem szeretne sápadt lenni.

Sárgarépaolaj: tele van béta-karotinnal – nemcsak segít a bőrnek jobban tűrni a napsugárakat, de fel is készíti az egyenletes barnulásra, és képes elbánni a szabad gyökökkel.

Kurkuma: erős gyulladásgátló hatása miatt ismert fűszernövény. A napsugárzás hatására a bőr „csendes gyulladástól” szenved. A kurkuma segít ezt a folyamatot lefékezni, nyugtatja a kipirosodott bőrt, amelynek természetes ragyogást ad (*glow* hatás).

Légáteresztő háló – könnyű viaszok

Főszereplők: *jojoba esters* (jojobaészterek), *Acacia decurrens* (akácia), *Helianthus annuus* (napraforgó).

Sok ásványi krém túl zsíros és nehéz. A virágviaszok egyedülálló hatóanyagkomplexének köszönhetően, a SOLARA SPF 30-ról ez szerencsére nem mondható el.

Jojobaészterek és virágviaszok: könnyed, légáteresztő hálót hoznak létre a bőr felszínén (nem pedig egy nylonzacskószerű záróréteget). Ez a hálós szerkezet segít megőrizni az ásványi szűrők egyenletes eloszlását, víztaszító tulajdonságokkal bír, viszont engedi lélegezni és verejtékezni a bőrt, ami kulcsfontosságú a hőszabályozás szempontjából, amikor napon vagyunk.

Vitaminos biztosíték – stabilitás

Főszereplő: *ascorbyl tetraisopalmitate* (stabil C-vitamin).

Az általános C-vitamin a napon lebomlik, méghozzá már pár percen belül. Mi prémium minőségű, zsírsavban oldódó C-vitamint használunk, amelynek szerkezete rendkívül stabil és hatása hosszantartó.

Hatása: segít megakadályozni a pigmentfoltok kialakulását napozás közben,

és még kedvezőtlen körülmények közepette is támogatja a kollagén termelődését.

VÉDEKEZŐBŐL MEGÚJULÁSI ÜZEMMÓD

Még a legtökéletesebb pajzsra is megvannak a maga határai, ha a fizika törvényeiről van szó. Habár a SOLARA SPF 30 visszatükrözte a káros sugarakat és megóvta a DNS-t, a forró környezetben és a napon való tartózkodás behajtotta a maga jussát a szervezet valamely más területén. Sokan nem értik, hogy míg az elme pihenésként éli meg a napon tartózkodást, addig a bőrünk és a belső szerveink fokozott készenléti állapottal és anyagcsere-zavarokkal reagálnak az erős napfényre. Mi történik pontosan az emberi testben ilyenkor?

- » Hőguta: a Nap nemcsak fényt, hanem infravörös sugárzást is kibocsájt magából, amelyet bőrünk melegként érzékel. A bőr testünk hűtőberendezése – ahhoz, hogy a belső szerveket biztonságos hőmérsékleten tudja tartani, fokoznia kell a bőrrel vérellátását, és el kell párologtatnia a vizet. Az úgynevezett transzepidermális vízvesztés akkor is bekövetkezik, ha talán észre sem vesszük, hogy izzadunk.
- » A lipidek oxidációja: a bőr természetes védőrétegét zsírok, azaz lipidek alkotják, amelyek hő és UV-sugárzás hatására oxidálódnak, így a bőrbarrier sérül. A bőr ennek következtében áteresztővé válik, nem tudja a testen kívül tartani a szennyeződéseket, illetve kevésbé képes megőrizni a szervezet hidratáltságát. Ez az oka annak, miért válik a bőr a nyári időszakot követően durva tapintásúvá és „papírszerűvé”.
- » A sejtek energetikai csődje: a bőrsejtek folyamatosan teljes fordulatszámon működnek. A mitokondriumok (a sejtek erőművei) 110%-kon dolgoznak, hogy kijavítsák az apró sérüléseket, és semlegesítsék a hő hatására keletkezett szabad gyököket. Néhány órnyi napon tartózkodás után az ATP-készletek kimerülnek. A sejtek „elfáradnak”, és külső segítség nélkül nem marad elég erejük az éjszakai regenerálódáshoz.

» Csendes gyulladás: még ha nem is „sikerült” rákvörösre pirulnunk a napon, attól még a bőr mélyebb rétegeit úgynevezett csendes gyulladás kínozza. Az immunrendszer teljes készültségben van, és olyan enzimeket termel, amelyek – ha nem állítjuk meg őket – elkezdik lebontani a kollagént és az elasztint. Pontosan ez az a folyamat, amely felelőssé tehető a bőr korai öregedéséért. Napnyugta után bőrünk prioritásai radikálisan megváltoznak, harci és védekező üzemmódból gyógyulási és megújulási üzemmódba kapcsol át. Nem kell többé a támadások visszaverésére fordítania az erejét, ezért elkezd kétségbeesetten sóvárogni egy kis víz, lipidek és nyugalom után. Nos, pontosan ebben a pillanatban lép színre az ENERGY rutinjának második lépése.

SOLARA BALM – A REGENERÁCIÓ TELJES KÖRŰ ANATÓMIÁJA

Új termékünkben a legkíméletlenebb szárazságot is túlélő, sivatagi növények regenerálódásának művészetét egyesítettük az egyensúlyt helyreállító óceán bölcsességével, és az életet megújítani képes őssejtek intelligenciájával.

A Nap biztosítja számunkra az életet, de be is hajtja rajtunk az árát – energiát, vizet és bőrünk stabilitását kéri cserébe. A SOLARA BALM-ot azért alkottuk meg, hogy ezt az adósságunkat azonnal megfizesse. Az ENERGY új terméke nem egy átlagos napozás utáni krém – a SOLARA BALM egy valódi mentőakció, amelyet négy meghatározó erő irányít: a sebgyógyítás ereje (aloe és homoktövis), a víz ereje (tengeri algák és szkvalán), a biotechnológia ereje (gyapotőssejtek) és a szinergia ereje (értékes növényi olajok).

Azonnali megkönnyebülés – a sivatagból érkező segítség és az észak aranya (Föld elem)

Főszereplők: *Aloe barbadensis* (aloe vera), *panthenol*, *Hippophae rhamnoides* (homoktövis)

Bőrünk a napon való tartózkodást követően szinte sűt! Ekkor lép színre a természet hűsítő és sebgyógyító ereje.

Az összetevők hatása: az aloe vera nedve és a panthenol „folyékony borogatásként” ölelik át a bőr felszínét. Azonnal csillapítják a forróságot és enyhítik a bőrpírt. A vitaminokban és antioxidánsokban rendkívül gazdag homoktövis-kivonat pedig balzsamként hat a bőrre – felgyorsítja a bőr mikroszkopikus sérüléseinek gyógyulását, és segít megakadályozni a gyulladások kialakulását.

Az óceán bölcsessége – az egyensúly visszaállítása (Víz elem)

Főszereplők: *Laminaria ochroleuca* (aranymoszat), *Porphyridium cruentum* (vörös mikroalga), *squalane* (szkvalán).

Az élet kiemelkedett a víz habjaiból, így kiszáradt bőrünk új életre kelhet. A tengeri algák mesterien képesek túlélni az extrém UV-sugárzás káros hatásait.

Óceáni védőpajzs: az aranymoszat képes mérsékelni az UV-sugárzás okozta biológiai gyulladásokat a bőrsejtekben, míg a vörös mikroalga intenzíven hidratálja és feszesíti a bőrt.

Szkvalán (második bőrreteg): olívból kivont, biomimetikus lipid, amelynek szerkezete azonos a bőr lipidrétegének szerkezetével. A szkvalán pótolja azt a védőréteget, amelyet a sós víz és a napfény lemos a bőrrel. Azonnal a bőrbe zárja a nedvességet, anélkül, hogy elzárna előle a levegőt.

Növényi intelligencia – a sejtmegeújulás építőmérnöke (biotechnológia)

Főszereplő: *Gossypium herbaceum* (gyapotőssejtek).

A gyapot olyan növény, amely extrém napsugárzásnak és szárazságnak van kitéve. Itt lép színre a modern tudomány.

Miért játszik fontos szerepet ez az összetevő a napozást követően? A gyapotból kivont őssejtek hihetetlenül erős védelmet biztosítanak a bőrsejteknek a fény okozta öregedéssel szemben.

Az őssejtek hatása: intelligens építőmérnökként működnek a bőrben. Serkentik a kollagén szintézist, sejt szinten nyugtatják az igénybe vett bőrt, és segítenek gyorsan megújítani annak sérült szerkezetét.

Intenzív hidratálás és megújulás (szinergia)

Főszereplők: *sodium hyaluronate* (nátrium-hialuronát), egymással szinergiában működő lipidek (goji, sárgabarack, sheavaj), *tocopheryl acetate* (E-vitamin).

A tökéletes hatás és a tartós barnaság eléréséhez fontos, hogy megfelelő hatóanyagokkal töltsük fel a bőr rétegeit és elérjük, hogy azok benn is maradjanak a bőr szerkezetében.

Sodium hyaluronate (vízmágnés): a hialuronsav alacsony molekulatömegű változata. Mélyen behatol a bőr „szomjazó” rétegeibe, ahol magához köti a vizet. Úgy képzeljék maguk elé, mint egy szivacsot, amely a vizet magába szívva, belülről feszesíti a bőrt, amely egyébként a napozás után ráncossá („papírszerűvé”) válna.

Egymással szinergiában működő lipidek (olajok és vajak): az értékes kínai ördögécérnaolaj (goji), a sárgabarackmag-olaj, valamint a sheavaj együttes erővel képes azonnal pótolni a hiányzó lipideket, aminek köszönhetően nemcsak puhává varázsolja a bőrt, de a hámítását is segít hatékonyan megakadályozni.

Tocopheryl acetate (E-vitamin): erős antioxidáns. A napfény hatására működésbe lépnek a szabad gyökök a bőrben (öregedés). Az E-vitamin segít ezt a reakciót megállítani. Olyan óra a bőrünknek, amely ügyel arra, hogy a barnulás ne járjon kéz a kézben a bőr öregedésével.

HARMÓNIABAN A NAPPÉNNYEL

A SOLARA termékcsalád új szemléletet honosít meg a fényvédő termékek piacán. Nem szeretnénk, ha Önök elzárkóznának a Nap fénye elől – azt szeretnénk, ha a lehető leghatékonyabb védelemmel felvértezve lépnek ki a nagyvilágba, azzal a védőpajzzsal felszerelve, amelyet a természet több millió év alatt fejlesztett ki. Segítségével bőrük nem hervadni, hanem ragyogni fog, és képes lesz harmóniában élni a nappfényel.

ENERGY GROUP

Az ENERGY klubokba
a termék várhatóan
május közepén érkezik.

Fényvédő rituálé a gyakorlatban

A lehető legjobb kozmetikum beszerzése alapvető fontossággal bír ugyan, de az eredmény nagyban függ attól, hogyan „működnek együtt” az adott termékkel. Felejtsek el a napon való „pörkölődést” – inkább olyan rituáléként tekintsenek a napozásra, amely során együttműködnek a testünkkel.

Kérjük, fogadják szeretettel ehhez a tökéletes szinergiához vezető útmutatónkat, az egészséges napozáshoz és bronzbarna bőrhez vezető út öt alaplépését!

A RÉTEGEZÉS SZABÁLYA

Ne spóroljanak a termékkel!

A SOLARA SPF 30 fényvédő krémekben található ásványi szűrők a fényvisszaverődés elvén működnek. Ahhoz, hogy ezek a kis „tükrök” hatékonyak lehessenek, összefüggő réteget kell alkotniuk. Ne féljenek a krémet megfelelően nagy mennyiségben felvinni a bőrükre. Ne feledkezzenek meg a sokszor mellőzött testrészekről sem: a fülekről, a lábfejekekről, a nyak hátsó részéről és a hónaljról.

ADJANAK MAGUKNAK IDŐT

A melaninpigmentek trenírozása.

A melaninpigmentek (a bőr barna festékanyagai) testünk természetes napernyői. Termelődésük azonban időt igényel, ne próbáljanak meg egy nap alatt lebarnulni! A nyaralás első napjaiban csak rövid ideig tartózkodjanak a napon, majd fokozatosan növeljék a napozás időtartamát. A SOLARA SPF 30 megóvjá ugyan a sejtek DNS-ét a benne található az astaxanthinnak köszönhetően, de a bőrnek időre van szüksége a saját védekezőképességének kialakításához. Ráadásul a lassú barnulás sokkal tartósabb eredményt biztosít.

KENJÉK BE MAGUKAT ÚJRA

Bár a SOLARA SPF 30 a virágviaszoknak köszönhetően vízálló, a mechanikai súrlódás (törölköző, homok, izzadság letörlése) megbonthatja a védőréteget. A krém felvitelét ismételjék meg kétóránként vagy minden hosszabb fürdőzés után. Ne feledjék: az ásványi szűrők azon-

nal működésbe lépnek, így a SOLARA SPF 30 felvitele után nem kell 20 percet várniuk, mint a kémiai szűrők esetében.

KETTŐS MEGTISZTULÁS

Esti újraindítás.

Ez az egyik legfontosabb pont, amelynek jelentőségét azonban sokan alábecsülik. Az ásványi szűrők (cink és titán) szilárd halmazállapotú részecskék. A regeneráló krém felvitele előtt tusfürdő és mosdószivacs segítségével először alaposan el kell őket távolítani a bőr felszínéről. A SOLARA BALM-ot csak tökéletesen tiszta, „meztelen” bőrön alkalmazzák! A hatóanyagok (aloe, homoktövis, algák) ugyanis csak így lesznek képesek bejutni a bőr mélyebb rétegeibe, és az összegek csakis maradéktalanul tiszta bőrön tudják elkezdni helyreállítani a védőréteget.

BELSŐLEGES HIDRATÁLÁS

A víz, mint hajtómotor.

A SOLARA BALM megadja a bőr számára nélkülözhetetlen lipideket, és segít a felhámiban tartani a nedvességet, de Önöknek ehhez vizet kell biztosítaniuk a szervezetük számára. A test hűtőberendezésként működik a napon, és rengeteg folyadékot használ el. Igyanak tiszta vizet! Testük sejtjeinek nedves környezetre van szüksége ahhoz, hogy végbemehessenek bennük azok a regeneráló folyamatok, amelyeket az ENERGY kozmetikumai beindítanak.

Még egy tipp! Ne féljenek az árnyéktól! Ott is le tudnak barnulni, de anélkül, hogy szervezetüket kitennék a hőségnek. A SOLARA és az árnyék bőrük legjobb barátai.

ENERGY GROUP



Holisztikus bőrápolás (5.)

Pigmentáció

A pigmentáció és a hiperpigmentáció jelensége egyenesen arányos a napsütéses órák számának növekedésével. Míg a bájos szeplők trendinek számítanak, addig a hiperpigmentáció képes megtépázni az ember önbizalmát, ráadásul növelheti a bőrbetegségek kialakulásának kockázatát. A pigmentáció vagy hiperpigmentáció a bőr festékanyagaként ismert melanin túlermelődése miatt alakul ki, aminek következtében sötét foltok keletkeznek a bőr bizonyos területein. Ennek a jelenségnek több kiváltó oka is lehet. A gyökérok feltárása nemcsak a diagnózis felállítása, hanem a megfelelő bőrápolási rutin kiválasztása szempontjából is fontos. A fényvédő krémek átgondolatlan használata ugyanis nem feltétlenül nyújt hatékony segítséget.

A hiperpigmentáció egy tudományos szakkifejezés, amely mögött egy komplex történet húzódik meg azzal kapcsolatban, hogyan reagál a bőrünk a minket körülvevő világra – a napfényre, a serdülőkori hormonváltozásokra, a terhességre, a változókorra, az öregedésre, a mindennapi stresszre, vagy azok után az aknék után visszamaradt, apró hegekre, amelyekről azt gondoltuk, hogy már rég eltűntek. A bőr ugyanis mindenre emlékszik. Olykor pedig úgy dönt, hogy ezeket az emlékeket a melanocita bőrsejtek által termelt melaninpigmentek formájában fogja elraktározni olyan helyeken, ahol nem szívesen látjuk őket.

Ennek következtében alakulnak ki azok a jól látható foltok, amelyek lehetnek világos- vagy sötétbarnák, szürkék, sőt néha kékes színezetűek is – attól függően, hogy a pigment mennyire mélyen rakódott le a bőrben. A napégéstől eltérően, amely egy idő után magától elhalványul, a hiperpigmentáció gyakran hónapokig vagy akár évekig látható

marad. Sokan a napsugárzást tartják az igazi bűnösnek, de a napfény csak egy tényező a sok közül ebben a bonyolult történetben.

SOK TÉNYEZŐ

Tehát a legtöbb pigmentfolt megjelenését nem lehet egyetlen okra visszavezetni. Ezért nem lehet a hiperpigmentációt univerzális megoldásokkal kezelni: *„veszek egy sötét foltok elleni fényvédő krémet, és kész”*. Lássuk az okokat!

Hormonok

Az ösztrogénnek és a progeszteronnak meglepő mellékhatásai vannak. Képesek fokozott pigmenttermelésre „kényszeríteni” a melanocitákat. Ezért szokott megjelenni a terhesség idején, a hormontartalmú fogamzásgátlók szedésekor vagy a perimenopauza alatt az úgynevezett *melasma*, a hiperpigmentáció egyik fajtája – szimmetrikus barna foltok az arcon, a homlokon vagy az ajkak fölött.

Gyulladás

Pattanások? Sérülések? *Dermatitis*? Intenzív bőrkezelésben volt részük? Amikor a bőr megsérül vagy begyullad, az védelmi reakciót vált ki belőle. Az immunsejtek gyulladáshoz vezető anyagokat termelnek, amelyek elsődleges feladata, hogy felvegyék a harcot a fertőzésekkel, illetve „kijavítsák” a sérüléseket. Ezzel egy időben azonban a közelben található melanocitákat is aktiválják, amelyek a védelmi mechanizmus részeként azonnal több melanint kezdenek előállítani, és a hiperpigmentáció már meg is született.

Genetika

Vannak, akik hajlamosabbak a hiperpigmentációra, mint mások. Ezért az MC1R gén egyik variánsa tehető felelőssé, amely meghatározza, milyen érzékenyen reagál a bőr az UV-sugárzásra és egyéb tényezőkre, valamint, hogy mennyire könnyen termelik a melanociták a melanint.

Az idő múlása

A pigmentfoltok – a ráncokhoz hasonlóan – tulajdonképpen akár hálára is kötelezhetnének minket mindazokért az évekért, amelyeket lehetőségünk volt megélni. A kor előrehaladtával úgynevezett *solar lentigo* jelenik meg a bőrön, amit a köznyelvben öregségi foltoknak vagy májfoltoknak nevezünk (bár ezeknek a foltoknak semmi köze a máj működéséhez). A *solar lentigo* nem más, mint a különböző sugárzásoknak való kitettségről készített „felvételek” nyomain, amelyeket bőrünk egy életen át elraktároz.

Gyógyszerek és vegyi anyagok

Vannak olyan általánosan használt gyógyszerek, amelyek fényérzékenységet okoznak, ezáltal előidézhetik vagy súlyosbíthatják a hiperpigmentációt. Kezelőorvosuknak kötelessége lenne erre figyelmeztetni Önöket. Emellett az illatanyagokkal gazdagított készítmények is (szintetikusak vagy természetesek) kiválhatnak úgynevezett fitofotodermatitist – egy olyan reakciót, amelynek következtében a bőr rendkívül érzékenyen reagál a napsugárzásra, és ennek okán pigmentfoltok alakulnak ki rajta.

Oxidációs stressz (krónikus stressz)

A szabad gyökök, azaz az UV-sugárzás, a légszennyezés, a dohányzás, az egészségtelen életmód vagy a stressz hatására keletkező, instabil molekulák képesek akár közvetlenül is aktiválni a melanociták működését. Olyan ez, mintha a bőrt folyamatosan egy láthatatlan ellenség támadná nemcsak belülről, hanem kívülről is.

TELJES KÖRŰ TÁMOGATÁS

Ahhoz, hogy a hiperpigmentáció kezelése sikeres legyen, fontos megértenünk a saját történetünket – mit élt át konkrétan a bőrünk, milyen jelzéseket kap, és hogyan reagál rájuk. Az ENERGY koncepciója ebben az esetben is valódi segítséget tud nyújtani.

Amennyiben a probléma krónikusnak mondható, azt javasolom, hogy kérjenek személyre szabott javaslatot a terapeutájtól. Látványos vagy gyors állapotromlás esetén pedig keressék fel bőrgyó-

gyászuat. Abban az esetben viszont, ha először szeretnék saját kezükbe venni a probléma megoldását, érdemes az antioxidánsokkal, illetve olyan termékekkel kezdeni, amelyek gyengéden méregtelenítik a szervezetet.

Ehhez kiváló segítséget nyújthat a CYTOSAN, mely humáttartalmának köszönhetően tavaszi tisztítóúraként is ideális lehet, miközben a bőrt is felkészíti az erősebb napsütésre. Javasolt továbbá az antioxidánsok (C- és E-vitamin, likopin, bogycs termékekből kivont, polifenolokban gazdag étrend-kiegészítők, zöld tea) hosszútávú alkalmazása. A választék ezen a téren rendkívül gazdag, válasszanak bátran egyéni igényeik szerint.

Próbálják ki a HÉBÉ-t, az ORGANIC SEA BERRY-t, az ORGANIC CHLORELLÁ-t, az ORGANIC MATCHÁ-t vagy a RAW AGUAJE-t. Remek szolgálatot tehet még a CYTOVITAL krém is, amely segít megővni a bőrt a különböző sugárzásokkal szemben, és még fiatalítja is a bőrt. Sérülések utáni akut állapotok esetén vagy olyankor, ha a stressz miatt fennáll a bőrsérülés veszélye, előnyösen alkalmazható a CYTOSAN FOMENTUM GEL vagy a PROTEKTIN krém.

A bőrápolást tekintve a sötét foltok kezeléséhez is érdemes olyan gyulladásgátló termékeket választani, amelyek óvják a bőrt az oxidációs stressztől (a káros külső hatásoktól), növelik a sugárzással szembeni ellenálló képességet, segítenek megőrizni a bőrsejtek fiatalágát és halványabbá tenni a pigmentfoltokat. Az ENERGY BEAUTY készítmények hatóanyagai közül erre képesek a humátok, a Vermesin®, az ALGAKTIV® Retin ART, a CYBELE és a FLORA krémek gyógynövény-kivonatai, valamint az exoszómák.

BŐRÁPOLÁSI RUTIN

Nem szabad megfedkezünk arról a tényről, hogy a hiperpigmentáció eredete a bőr mélyebb rétegeiben gyökerezik, így természetes úton, a napfény okozta enyhe pigmentációtól eltérően, csakis sok türelemmel végzett kezeléssel lehet állapotjavulást elérni. A hiperpigmentációt enyhítő termékek egyfajta kellemes bónuszként ráadásul revitalizáló hatásúak, és segítenek megőrizni a bőr fiatalos megjelenését.

A smink gyengéd eltávolításához használják a VISAGE OIL arctisztító és sminklemosó olajat. Amennyiben arctisztításhoz nem szívesen használnak olajos állagú terméket, próbálják ki az érzékeny bőrre kifejlesztett sminklemosó tejet. Bőrüket a smink eltávolítása után tonizálják a BALANCE WATER segítségével, amely a gyulladásokat követő hiperpigmentáció kialakulását is segít megelőzni.

Az intenzívebb hatás elérése érdekében javasolom az enzimekben és proteinekben gazdag hatóanyagkomplexet tartalmazó VISAGE SERUM használatát is (ha érett bőrüknek lifting hatásra is szüksége lenne), amely hatékonyan képes halványítani a pigmentfoltokat. Próbálják ki a humátokkal és gyulladáscsökkentő hatóanyagokkal gazdagított BALANCE SERUM-ot, amennyiben érzékeny és vékony a bőrük.

Az ENERGY BEAUTY arcápoló krémjei közül a CYBELE képes leghatékonyabban csökkenteni a sötét foltok megjelenését. Nagy mennyiségben tartalmaz olyan gyógynövény-kivonatokat, amelyek segítenek halványabbá tenni a pigmentfoltokat, és megelőzni azok megjelenését. A krém jótékony hatását a pigmentfoltok ellen hatékony védelmet nyújtó astaxanthin, antioxidánsban gazdag algákból kivont, ALGAKTIV® Collage hatóanyag is nagymértékben felerősíti.

A napfény okozta enyhe pigmentáció esetén a FLORA krém is képes segíteni. Amennyiben bőrünket szeretnénk megvédeni nemcsak a napfény, hanem a kék sugárzás káros hatásaitól is, akkor az illatmentes SKIN ESSENCE DAY krémet hívjuk segítségül, amely szabadalmaztatott ALGAKTIV® GenoFix Day összetevőjével az enzimek erejét állítja a bőr védelmének szolgálatába.

Amennyiben bőrünket időben felkészítjük az erőteljes napsütésre, megfelelő ápolást biztosítunk számára a napozást követően, és minőségi étrend-kiegészítővel segítjük a működését, akkor képes lesz oly mértékben megerősödni és ellenállóvá válni, hogy minden aggodalom nélkül odafordíthatjuk arcunkat az életet adó napsugarak felé.

IRENA SLADKÁ



Hogyan támogassuk a szervezetünket? (13.)

Ha jönnek a vizsgák

A tavasz vége és a nyár eleje sokaknak a vizsgaidőszakot jelenti, ami nemcsak szellemileg jelenthet kihívást, hanem testileg is. Ha visszagondolok az egyetemi éveimre, még most is jól emlékszem az éjszakákba nyúló tanulásokra, a kevesebb és nem feltétlenül pihentető alvásra, valamint a fokozottabb stresszre. Ha nem figyelünk magunkra okosan és egyben együttérzően, akkor a tartalékaink kimerülhetnek. Tehát emiatt ebben a kiemelt időszakban még fontosabb, hogy tudatosan támogassuk a testünket, főleg az idegrendszerünket.



A vizsgaidőszakra jellemző vizsgadrukot megtapasztalhatjuk úgy is, mint ami hajt előre és arra motivál, hogy a lehető legtöbbet hozzuk ki magunkból. Ezt a pozitív stresszt nevezzük eustressznek. A stressznek van azonban egy negatív előjelű fajtája is, az ún. distressz, ami a szervezet tartós feszültségi állapota. Ez meghaladja az egyén megküzdési képességeit, és egy idő után annyira kimeríti a szervezetet, hogy egyre fáradtabbnak érezhetjük magunkat, koncentrációs nehézségeink adódhatnak.

További tünetei lehetnek az álmatlanság, a türelmetlenség, a szorongás, fejfájás, izomfeszülés, emésztési problé-

mák, magas vérnyomás. Mindezekből jól látszik, kell foglalkoznunk azzal, hogyan kezeljük a stresszt!

Számos gyógynövény és természetes hatóanyag létezik, ami segíti a mentális teljesítményt, illetve oldja a belső feszültséget. Az ENERGY termékínálában is megtaláljuk a megfelelő megoldásokat, ha a mentális túlterheltséget szeretnénk ellensúlyozni, könnyebben megélni.

MENTÁLIS TÚLTERHELTSÉGRE

Sok-sok tapasztalat és visszajelzés szerint a bioinformációs cseppek közül a STIMARAL csepp nagyon hatékonyan csillapítja a szervezetünkben a stressz hatásait, növeli a fizikai és szellemi teljesítőképességet, javítja az agytevékenysé-

get, illetve a memóriát, a felfogóképességet. Ez a csepp a hatóanyag-kombinációjának köszönhetően egyszerre stimulálja, erősíti és kíméli a szervezetünket. A szédésekor azt érezhetjük, hogy megnöveli az energiaszintünket, ami szintén nem hátrány sem a dolgozó hétköznapokban, sem a vizsgaidőszakban.

Jó, ha tudjuk, hogy a STIMARAL nem tartalmaz koffeint, a benne lévő hatóanyagoknak köszönhetően mégis nagyon sok energiával képes ellátni a szervezetet anélkül, hogy függőséget okozna. A csepp egyik fő összetevője a kiváló mellékvese-regeneráló gyógynövény, az aranygyökér (*Rhodiola rosea*), amit úgy is emlegetnek, mint a tonizáló gyógynövények „királynője”. Az aranygyökér növeli a szervezet ellenálló- és alkalmazkodóképességét az extrém ter-



helések idején is; védi a májat, javítja az emlékezőképességet.

A hagyományos kínai orvoslás (HKO) szemszögéből tekintve a STIMARAL csepp energetikailag a kormányzó vezető, a máj, az epehólyag, a lép-hasnyálmirigy, a szív, a tüdő és a hármás melegítő meridiánpályákat erősíti.

Vizsgaidőszaktól függetlenül ajánlom a STIMARAL rendszeres szedését idegkimerültség, ingerültség, depresszió, szorongás, álmatlanság tapasztalásakor is. Finoman hangolja az idegrendszert, és segít könnyebben megtapasztalni a „jelen vagyok itt és most” érzését. Ez az érzés pedig már könnyebben felvillantja előttünk az elégedettség érzését is.

A RELAXIN csepp egy nyugtató hatású készítmény, ami hozzásegít a lelki békéhez és a kiegyensúlyozottsághoz. Mind-

össze két természetes növényi kivonat egyedülálló kombinációját tartalmazza, a liliumfa (magnólia) és a kudzu gyökereinek a kivonatát. Ez a kompozíció képes harmonizálni a szervezetben a mellékvese által termelt, kortizol nevű hormon szintjét, így hozzájárul a szervezet stresszreakcióinak szabályozásához. E készítmény rendkívül érdekes tulajdonsága, hogy miközben nyugtat, egyszerre élesíti is az érzékszerveket és „összeszed” minket.

A RELAXIN főleg a szív, a vékonybél, a szívburok, a hármás melegítő, a lép-hasnyálmirigy energetikai pályáit harmonizálja.

AZ IDEGRENDSZER ÉS AZ AGY EGÉSZSÉGÉÉRT

Az ómega-3 zsírsav nagyon fontos az idegrendszer és az agy egészséges működéséhez. Az ENERGY termékei közül ezt a VITAMARIN kapszula adhatja meg nekünk. A VITAMARIN előnyösen hat az agyműködésre, javíthatja az emlékezőképességet, és azzal, hogy támogatja az idegrendszer működését, segítséget nyújthat szorongás vagy depresszió esetén is. Sokaktól kaptam azt a visszajelzést, hogy este, lefekvés előtt alkalmazva segítette az elalvást, és maga az alvás is pihentetőbbé vált.

JOBB VÉRELLÁTÁS ÉS MEMÓRIA

A CELITIN nevű kapszula egy szuper triáoszt foglal magában, ezek a lecitin, a *Ginkgo biloba* (páfrányfenyő) és a *Gotu kola* (ázsiai gázló). Ezek együttesen elsősorban az agyi aktivitást befolyásolják, növelik és fenntartják a mentális teljesítményt azon keresztül, hogy a szív- és érrendszerben – beleértve a perifériás keringést is – biztosítják a jobb vérellátást.

A lecitin egy zsírszerű anyag, ami hatékonyan segíti a koleszterin-anyagcserét, ám a kutatási eredmények szerint a lecitin fogyasztása következtében javul a memória és a koncentrációs képesség is. A lecitin megakadályozza, hogy a felesleges zsírok lerakódjanak a májban, segíthet az érelmeszesedés és a szívinfarktus megelőzésében. A lecitin egy természetes anyag, ami többféle élelmiszerekben is megtalál-

ható, például a szójababban, a napraforgóolajban, a repceolajban, a tojás-sárgájában, a májban, a diófélékben, a hüvelyesekben.

A *Ginkgo biloba* évezredek óta a hagyományos kínai orvoslás egyik legfontosabb gyógynövénye: képes növelni az agy vérellátását, így az idegsejtek több oxigént tudnak felvenni; erősíti az érfalakat; gátolja a vérögök képződését; csökkenti a vérnyomást. Az említettekén kívül a klinikai alkalmazása azt mutatja, hogy a *ginkgo* alkalmazása sikeresnek mondható szenilitás, a cukorbetegséggel összefüggő érbetegségek, valamint az impotencia kiegészítő kezelésében. A páfrányfenyő hatóanyagai segítik az összpontosítást.

Az ázsiai gázló elismert gyógynövény mind a hagyományos indiai, mind a kínai gyógyászatban. Az indiai kultúrában a jógamesterek egyfajta kultikus növényként tisztelik, és rendszeresen használják a meditációik során. A kínai orvoslásban fiatalító gyógynövényként tartják számon. A *Gotu kola* is képes javítani a memóriát, a figyelmet, az összpontosítást, stimulálja az agy beszédközpontját, vitalizálja és energiával tölti fel az elmét, javítja a perifériák vérellátottságát, és az egész vérkeringést. Bizonyos kutatások szerint infarktus és agyvérzés után igen erőteljes regeneráló hatásával támogatja a szervezet öngyógyító folyamatait. A szervezet vitalizálásán túl, segíthet enyhíteni a szorongást, a pánikrohamokat, a depressziót.

A vizsgaidőszak könnyen beszűkítheti a figyelmet a tanulásra, a vizsgákra és a teljesítményre. Hosszú távon azonban az vezet valódi eredményhez, ha a szervezet egyensúlyát is szem előtt tartjuk. A természetes módszerek nem csodaszerek, de finoman és mégis nagyon hatékonyan képesek támogatni azt a belső stabilitást, amelyre ilyenkor különösen nagy szükségünk van.

Ahogy a mindennapokban, úgy a vizsgaidőszakban sem pusztán a „túlélés” a cél, hanem az, hogy a különféle kihívások közepette is megőrizzük testi-lelki egyensúlyunkat, harmóniánkat.

KELEMEN LÍVIA

fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

GYNEX és a pajzsmirigy

Szeretném (nem csak) a nőkkel megosztani a CYTOVITAL krémmel együtt alkalmazott, GYNEX Pentagram® cseppel kapcsolatos, pozitív tapasztalataimat. A stressz és a rohanó életmód hatására, amikor elkezdtem háttérbe szorítani saját magam és megfelelek az igényeimről, apró, jóindulatú csomók alakultak ki a pajzsmirigyemen, amelyekhez hamarosan kisebb petefészek is csatlakoztak.

Amikor ezzel a szörnyű ténnyel szembeisítottam, először nem tudtam, hogyan fogok tudni ebből kimászni, illetve mit is jelent mindez az életemre nézve. Azt azonban biztosan tudtam, hogy amennyiben lehetséges, és az állapotom megengedi, nem akarom az orvosok által javasolt hormonterápiának alávetni magam. Ezért elkezdtem kutatni az interneten, először is a pajzsmirigybetegségekkel összefüggésbe hozható, pszichés okok után.

IDEJE MINDENT ÁTÉRTÉKELNI

Ekkor villant fel előttem az első stop-tábla! Megértettem, hogy át kell értékelnem az eddigi életvitéletemet. Úgy döntöttem, hogy alapvető változtatásokat eszközölök, és átértékelem a kapcsolataimat is – gyakorlatilag egyik napról a másikra. Habár a kis csomók nem voltak rosszindulatúak, az orvosok figyelmeztettek, hogy túl sok van belőlük. Komoly problémákat is okoztak, a torkom és a nyakam területén, megéreztem a nyelésnél.

Megkezdtem hát szervezetem méregtelenítését. Étrendemből megpróbáltam száműzni az édességeket, az egyszerű

cukrokat (amelyeket akkoriban gyors energiapótláshoz használtam), a cukrozott üdítőket és gyümölcsleveket.

A gluténtartalmú ételek és a fehér lisztből készült pékáru fogyasztását is a minimálisra csökkentettem, mert a glutén „professzionális nyákképző anyag”, amely gyulladást okozhat a szervezetben. Ciszták, tehát víz, váladékot vagy nyákot tartalmazó, kisebb-nagyobb tömlők akkor keletkeznek a testben, ha a szervezet nem tudja feldolgozni a salakanyagokat, és a nyirok nem úgy kering a nyirokerekekben, ahogy kellene. Ezért a gyógyuláshoz, vagy legalább a ciszták ártalmatlanná tételéhez elengedhetetlen a túl sok nedvességet és váladékot termelő élelmiszerek kiiktatása az étrendből.

Még az étrendmódosítás előtt fontos mérföldkő volt a számomra, hogy sikerült valódi nyugalmat teremtenem az életemben, amelyből maximálisan kizártam a stresszt. Ezen a ponton szeretném minden nőnek elmondani, hogyha valaha is ilyen nem kívánt diagnózissal szembesülnének, próbáljanak minél több optimizmust vinni az életükbe, maguk mögött hagyni a félelmet, valamint az állandó rohanást. Kezdjék el szeretni

önmagukat, hallgassanak a testükre, gondoskodjanak róla, és kérdezzék meg lelküket, hogy mi után sóvárog.

A kis göbök, csomók a szervezetben ugyanis azt is jelezhetik, hogy nem tudjuk magunkat megfelelően kifejezni, hogy képtelenek vagyunk nemet mondani, és már nem tudunk autentikusan viselkedni. Saját igényeink tartós háttérbe szorítása sosem végződik jól. Szabad és szeretett lényeknek kell lennünk – mert megérdemljük!

MINDEN JÓ, HA JÓ A VÉGE

Mindez, amit megtettem és fent leírtam, meghozta a gyümölcsét, igaz, kicsit hosszabb idő elteltével. A változás nem egyik napról a másikra állt be. A legnagyobb támaszom abban az időben a GYNEX volt, amelyet azért választottam, mert azt olvastam, hogy segíthet optimalizálni a pajzsmirigyem működését, illetve, hogy érzelmi síkon is segítséget nyújt – segít úgy elfogadni önmagam, ahogy vagyok, a jó és rossz oldalammal együtt. Abban az időben pontosan erre volt szükségem, ezért elhatároztam, hogy megveszem.

Kellemes meglepetés volt a számomra, hogy a testem szinte üdvíval-

gásba kezdett, amikor elkezdtem szedni a terméket. Fontos kihangsúlyozni, hogy minden szervezet más, de az én esetemben már napi egy csepp GYNEX is hatásos volt, és pont a pajzsmirigyem, valamint a petefészkeim területén kezdtem el érezni legerősebben a méregtelenítő hatását.

A GYNEX-kúrát a CYTOVITAL-lal is megtámogattam. A jótékony humátokat tartalmazó krémmel elsősorban a nyakamat és az alhasi területeket kengettem. Szinte éreztem az új energia beáramlását a testembe, és meglepett, hogy a krém milyen hatékonyan méregteleníti a bőrömet, és milyen gyengéden stimulálja a belső szerveimet. Helyreállt a húgyhólyagom működése is (amivel korábban sok bajom volt), megerősödtek a medencefenék izmai. Összességében elkezdtem érezni ennek a két terméknek az áldásos hatásait.

Végül tehát minden jól alakult, a csomók, ciszták eltűntek, már nem okoz-

nak semmilyen problémát. Továbbra is ügyelnem kell azonban arra, hogy mit eszem. Elsősorban arra figyelek, hogy olyan egészséges ételeket egyek, amelyek nem nyákképzőek, illetve próbálom kerülni a stresszt. Ami a hormonjaimat illeti, a GYNEX-nek köszönhetően remek formában vagyok, úgyhogy még az is lehet, hogy hön áhított kisbabám is hamarosan megérkezik.

Amíg az ember nem érzi mindezt a saját bőrén, valószínűleg soha nem érti meg egy ilyen kezelésnek a lényegét.

TARTSANAK KI!

Ahogy említettem, minden szervezet más, és minden test eltérő regenerációs képességekkel rendelkezik. Én a GYNEX hatását már egyetlen csepp bevétele után éreztem (ez a használati útmutató szerint is a minimális adag, amit alkalmazni szükséges), de mindenkinek saját magának kell kipróbálnia, mi az, ami jó neki. Az is elképzelhető, hogy

a GYNEX valakinek nem lesz jó, ilyen esetben azt javaslom, hogy tegyék egy időre félre (ez velem is előfordult), majd térjenek vissza hozzá, adjanak neki még egy esélyt, és nézzék meg, hogy testük készen áll-e már a befogadására. Fontos azonban, hogy nekünk is hinnünk kell a termék hatásaiban, különben az egészségnek semmi értelme.

Nekem mindegy volt, mit gondol a környezetem arról, hogy visszautasítottam a hormonkezelést, és természetes úton kezdtem gyógyítani saját magam. Ezúton szeretném üzeni minden nőtársamnak, hogy ne féljenek merész lépéseket tenni, és kiállni a döntésük mellett. Ne féljenek saját magukat állítani az első helyre, akár a kapcsolatuk, a karrierjük vagy a megkeresett pénzük kárára, mert az egészségükkel fizethetnek a korábbi életvitelükért!

TEREZA MROWIECOVÁ
Karviná-Ráj

VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI

TANÁCSADÁS A NETEN

Ebben a rovatunkban az internetes tanácsadás kérdéseiből és válaszaiból tallózunk, némi szerkesztéssel és rövidítéssel. A válaszokat – amelyek *dr. Gulyás Gertrúd* háziornostól és *Ráczné Simon Zsuzsanna* fitoterapeuta természetgyógyásztól származnak – dőlt betűkkel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a www.energyklub.hu honlapon.



DR. GULYÁS GERTRÚD

Célom a májtisztítás, fogyókúrához, életmódváltáshoz. Milyen termékeket javasol ehhez, és milyen kombinációban? Van esetleg olyan termék, amelyet másikkal nem szabad együtt használni?

A tavaszi megújulás egyik leghatékonyabb támogatója a máj regenerációjának támogatása. Erre az ENERGY termékei közül a CYTOSAN INOVUM, a REGALEN, a MYCOHEPAR az, amit ajánlani tudok. A CYTOSAN INOVUM adagolása napi 2x1, háromhetes ciklusokban, egy-egy hét szünetet közbeiktatva. 2 kúrát tanácsolok. Figyeljen a bőséges tiszta víz bevitelre a kúra alatt! A CYTOSAN INOVUM és egyéb gyógyszer, táplálékkiegészítő bevétele között teljen el legalább másfél óra. A CYTOSAN kúra után indítsa a többi teméket: REGALEN napi 2x4-5 csepp, MYCOHEPAR napi 2x1 kapszula, szintén háromhetes periódusokban, egy-egy hét szünettel. Ezen termékekkel támogassa a szerveztét három hónapon keresztül.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

15 éves lányom bőrproblémával küzd. Csípőtájon és mindkét mellén csúnyán megrepedt a bőr. Nem a túlsúly miatt, mindig magas, vékony alkat volt. Tanácsot kérnék, hogy mivel javíthatnánk a bőre állapotán, illetve mivel előzhetnénk meg a további striák kialakulását.

A csípőn megjelenő striák a hirtelen növekedés és hormonális változások, valamint alakti bőrtulajdonság miatt jönnek létre. Az ENERGY készítményei közül ajánlom figyelmébe a CYTOVITAL krémet, melyet naponta kétszer, vizes kézzel alkalmazzon a problémás területeken. Jó hatású lehet még a CARALOTION-t vagy a DERMATON gélt testápolóként alkalmazni.

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	Május 9., szombat, 10.00-16.00 óra	TANÁCSADÓKÉPZÉS / <i>Németh Imréné Éva</i> természetgyógyász, klubvezető és <i>Németh Enikő</i> funkcionális táplálkozási szaktanácsadó: Házipatika az ENERGY termékeiből (továbbképzés térítéssel).	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Imréné Éva és Németh Imre, 06/20/588-8263, energy.belvaros@energyklub.hu energy.belvaros@gmail.com
	Május 20., szerda, 17.30 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Németh Enikő</i> funkcionális táplálkozási szaktanácsadó, klubasszisztens: Táplálkozással a gondtalan nyárért. (A részvétel ingyenes, a klubtagok vendéget is hozhatnak, de kérjük előzetesen a részvételi szándék jelzését.)		
NYÍREGYHÁZI KLUB	Május 13., szerda, 17.00-18.00 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Ráczné Simon Zsuzsanna</i> természetgyógyász, hormonegyensúly-tanácsadó, ENERGY szakoktató: Májusi megújulás, zöld élelmiszerek, ENERGY ESSENCE termékek, mint szuperélelmiszerek. OCUSAN, a szem őrzője.	Nyíregyháza, Sóstói út 2-4., Egészségügyi Főiskolai kar, A épület, 1. em., tanterem	Fitos Sándor, 06/20/427-5869, nyiregyhaza@energyklub.hu
SIÓFOKI KLUB	Május 7., csütörtök, 18.00 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász, klubvezető: Fa elem szerepe a szervezetünkben és támogatása az ENERGY termékeivel.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterem	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu margagitika@gmail.com
SZOLNOKI KLUB	Május 13., szerda, 15.00 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Veress Erzsébet</i> természetgyógyász: Az emésztőrendszer támogatása az ENERGY készítményeivel.	Szolnok, Baross út 36.	Németh Istvánné Éva, 06/30/169-0016 szolnokegeszseghaz@gmail.com
SZOMBATHELYI KLUB	Május 22., péntek, 17.00 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász: Miért nem elég csak a tüneteket kezelni? Az allergia valódi okai, és a Pentagram® megoldás.	Szombathely, Március 15. tér 5., Agora Művelődési és Sportház	Nánási Eszter, 06/30/852-7036, szombathely@energyklub.hu

*Szeretettel köszöntjük
az Édesanyákat!*

Energy Magyarország



Klubinformációk

BUDAPEST VI. KER. KLUB

ENERGY Központi Klub
1062 Budapest, Andrásy út 81., fsz. 2. (a Kodály köröndnél)
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 Hajgyógyászat
Haj- és fejbőrpanaszok, hormonális eredetű panaszok okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése.
Minden hétfőn 10.00-15.00 óra között ingyenes termék-
választó.
ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiagnosztika, góckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység mérése, parazitaszűrés, candidaszűrés, demodex atka-szűrés, ásványi anyagok és vitaminok hiányának pontos meghatározása.
Előzetes bejelentkezés szükséges:
info@nicehajgyogyaszat.hu,
Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,
Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.
Honlapunk: www.nicehajgyogyaszat.hu
Nyitvatartás:
Hétfő: 9.00-17.00 óra.
Kedd: 9.30-17.00 óra.
Szerda: 9.30-17.00 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, tesztelés. Szaktanácsadás.
További infó: **Czímeth István** klubvezető, **Koritz Edit**,
06 (70) 632-6316,
energybuda@energyklub.hu
Nyitvatartás: hétfő-csütörtök 10.00-18.00 óráig, pénteken-
ként 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 igazí-
tása, adagolások beállítása. Állapotfelmérés, testelem-
zés. Funkcionális táplálkozási tanácsadás. Konzultáció
szaktanácsadással, csakrák energetikai állapotának át-
tekintése, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia le-
hetősége termékjavaslattal és személyre szóló adagolás
beállításával.
Funkcionális táplálkozási, pedagógiai szaktanácsadás,
időpont-egyeztetéssel, **Németh Enikő** differenciáló
pedagógus, funkcionális táplálkozási és ENERGY tanács-
adóval.
Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyez-
tetéssel, **Puhl Andrea** fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY tanácsadóval.
Időpont-egyeztetés, további információ:
Németh Enikő klubasszisztensnél, **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 12.00-19.00 óráig,
Péntek 12.00-19.00 óráig,
Szombat 10.00-14.30 óráig.

Figyelem! Áprilistól a klub **csütörtöki** nyitvatartása meg-
változott: 12.00-19.00 óráig vagyunk nyitva.
Május 1-2-3-án a klub zárva tart, nyitás 4-én, hétfőn, 10.00
órákor!

A nyitvatartással kapcsolatban részletek, aktuális infor-
mációk az ENERGY weboldalon, a Google-keresőben, az
ENERGY Belvárosi klub Facebook oldalán és az energy-
belvaros.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;
elismerett orvosok, természetgyógyászok kijánlása (pl.
házi orvos, fogorvos, homeopata orvos, kineziológus,
reflexológus, fitoterapeuta, dietetikus, csontkovács,
masször, irisdiaosztia, műszeres állapotfelmérő,
táplálkozási referens, hormonegyensúly-szakértő, élet-
mód-tanácsadó, jógaoktató, személyi edző stb.)
További információ: **Kovácsné Ambrus Imola**, **Kovács
László** klubvezetők +36/30/458-1757, +36/30/329-2149,
debrecen@energyklub.hu, www.imolaenergy.hu
Nyitvatartás:
Kedd 9.00-18.00 óráig,
Szerdától csütörtökig 9.00-12.00 óráig,
Péntek 9.00-18.00 óráig.

GYŐRI KLUB

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

KAZINCBARCIKAI KLUB

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

KECSKEMÉTI KLUB

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

MISKOLCI KLUB

Zsolcai kapu 9-11., I. em.
Május 14., csütörtök, 14.00-16.00 óra: a miskolci klubban
ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi ta-
nácsadást tartunk.
Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Időpont-egyezté-
tés miatt előzetes bejelentkezés szükséges **Ficzere János**
klubvezetőnél, a +36/30/856-3365 telefonszámon.

NYÍREGYHÁZI KLUB

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

PÉCS

Tompa Mihály u. 15.
ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. Vizs-
gálatok: személyre szabott termékajánlás és adagolás az
ENERGY termékeiből.
Minden hónap első hétfőjén, 17.00 órai kezdéssel klub-
találkozó. Téma: a hónap akciói – terméktapasztalatok.
Felmerülő kérdések megválaszolása. A foglalkozás zárá-
saként 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 masszázsok (nyí-
rokmasszázs, Shiatsu, Trigger-pont terápia, gyermek- és
felnőtt gerincproblémák, köpölyözés, stb.), energetikai
kezelések. Jelentkezés a szolgáltatásokra, masszázsokra
előzetes egyeztetéssel.
Mészáros Márta klubvezető, természetgyógyász,
reflexológus: +36/30/289-3208
Sándorné Szabó Iringó természetgyógyász,
reflexológus: +36/30/417-2756
m.marti1952@gmail.com
Nyitvatartás: hétfőtől péntekig 14.00-18.00 óráig.

SZÉKESFEHÉRVÁRI KLUB

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

SZOLNOKI KLUB

Szolnok, Baross út 36.
Állapotfelmérés hétfőtől péntekig 9.00-17.00 óra között,
előzetes időpont-egyeztetés alapján, ENERGY tagok ré-
szére.
Tanácsadás, ENERGY termékek értékesítése.
További információ és jelentkezés **Németh Istvánné
Éva** klubvezetőnél.
Tel.: 06/30/169-0016
szolnokegeszseghez@gmail.com

ZALAEGERSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.
máj. 6-án (szerda), 17-18 óra: Mindent a cellulitiszről
máj. 11-én (hétfő), 17-18 óra: Bőrünk védelme
máj. 12-én (kedd), 17-18 óra:
Mit tehetsz magadért? - Földelés
máj. 13-án (kedd), 17-18 óra: Személyes terméktanácsadás
máj. 18-án (hétfő), 17-18 óra:
Gerinc állapot felmérés és szűrés
máj. 19-én (kedd), 17-18 óra: Hormon szűrés
máj. 20-án (szerda), 17-18 óra: Lipidol
máj. 26-án (kedd), 17-18 óra: Belső gyermek
máj. 27-én (szerda), 17-18 óra: Parazita szűrés
máj. 30-án (szombat), 09.30-15.30 óra:
Boszorkányszombat
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

Lúgosítsunk!

Ne engedjük, hogy a szervezetünk elsavasodjon! Ahhoz, hogy jó egészségre örvehdessünk, fontos, hogy szervezetünk pH-értéke enyhén lúgos legyen. Tevékenységére való tekintettel kizárólag a gyomornak (emésztés) van szüksége erőteljesen savas közegre. Bátorkodom ezért kijelenteni, hogy számtalan betegség, főleg a krónikus jellegűek, a szervezet elsavasodásának következtében alakul ki.

Hol keressük tehát az elsavasodás elsődleges okát? A szakértők ebben a kérdésben már régóta világosan fogalmazznak: az elsavasodás oka elsősorban a helytelen táplálkozásban, és a nem megfelelő mennyiségű folyadék fogyasztásában keresendő, amely állapot egyébként nagyban hozzájárul a stressz növekedéséhez. Fontos kérdés továbbá az is, mennyire jó a légzésünk – szervezetünk gyorsabban savasodik, amikor ülünk, fekszünk, mozdulatlanok vagyunk és felületesen lélegzünk.

AZ ELSAVASODÁS ÉS KÖVETKEZMÉNYEI

Testünk egy idő után megpróbálja semlegesíteni a savas kémhatású anyagokat, amihez rengeteg ásványi anyagot használ fel, még a kalciumszint csökkentése árán is (csontok!). Az ásványi anyagok nagymértékű felhasználására pedig azonnal reagálnak a vesék és a belső elválasztású mirigyek: a pajzsmirigy és a mellékvesék.

Az említett szervek visszaállítják ugyan egy idő után az egyensúlyt, de ha az elsavasodás tovább folytatódik, megjelennek az első figyelmeztető jelek:

- » fáradtság, kimerültség, rossz közérzet,
- » egyre erősödő fejfájás és ízületi fájdalom,
- » hajhullás, körömtöredezés,
- » degeneratív betegségek,
- » különböző gyulladások, amelyek vándorolnak a testben (szájüreg, ízületek, húgyhólyag, stb.),
- » porckopás, csonttritkulás.

Amennyiben a test valamely részén fájdalom üti fel a fejét, amelyre mi kémiai gyógyszereket veszünk be, paradox módon fokozzuk a szervezet elsavasodását, és elkezdünk egy ördögi körben forogni: savas környezet – fájdalom

– gyógyszer – savas környezet, és így tovább. Mindez szünni nem akaró problémához vezet, amivel, ha nem teszünk semmit, azaz nem kezdünk el végre dolgozni saját magunkon, az állapotunk egyre rosszabb és rosszabb lesz. Testünk elsavasodásának folyamatát csakis életmód-változtatás árán tudjuk megállítani és visszafordítani.

Bizonyítást nyert például, hogy azok, akik rendszeresen fogyasztanak húst, különböző húskészítményeket, rántott (növényi olajok használata) és további, kémiai anyagokban gazdag ételeket, azok szervezetében jelentősen megnő a gyulladást okozó ómega-6 zsírsavak szintje. Amennyiben ezzel nem vagyunk tisztában, folyamatosan teret engedünk a gyulladások kialakulásának.

Ezért is gondolunk nagyon sok ember esetében az állapotfelmérések során az ORGANIC SACHA INCHI olajra, mely nagy mennyiségben tartalmaz telítetlen zsírsavakat. A készítmény használatának segítségével csökkenthető a gyulladásra való hajlam, és az azzal összefüggésbe hozható autoimmun, valamint egyéb civilizációs betegségek kialakulásának kockázata.

TEGYÜNK ELLENE

Hogyan állítható helyre a szervezet sav-bázis egyensúlya? Amennyiben valaki szeretne hatékonyan szembeszállni a fent leírt tünetekkel és az elsavasodás folyamatával, először is életmódot kell váltania, meg kell változ-

tatnia a gondolkodásmódját, és teljesen másképpen kell tekintenie az egészség, a betegség és a táplálkozás közötti összefüggésekre. Fontos szerepet játszik mindemellett a folyadékfogyasztás, a mozgás és a légzés. Ezek a tényezők kortól függetlenül, mindenkinél alapvető jelentőséggel bírnak.



BÉL DISZBIÓZIS/SZIMBIÓZIS

A szakértők egybehangzó véleménye szerint a sav-bázis egyensúly helyreállításának egyik alapfeltétele a mikrobiális szimbiózis megteremtése a belekben. Az étrendváltoztatás mellett a probiotikumok (PROBIOSAN, PROBIOSAN INOVUM) segíthetnek nekünk ennek elérésében.

Ahhoz, hogy a jótékony baktériumok számára megfelelő környezetet biztosítsunk a bélrendszerben, érdemes úgynevezett prebiotikumokat is bevinni a szervezetbe – például minőségi chlorellát (ORGANIC CHLORELLA), spirulinát (HAWAII SPIRULINA), fiatal árpát (ORGANIC BARLEY JUICE), esetleg a két utóbbi kombinációját (SPIRULINA BARLEY). Az említett készítmények segítségével nemcsak prebiotikumokat, hanem ásványi anyagokat és a szervezet számára nélkülözhetetlen egyéb

hatóanyagokat is biztosítunk a testünk számára. Ezzel párhuzamosan ráadásul a megfelelő mennyiségű folyadékbevitelre is jobban odafigyelünk.

SAVTALANÍTÁS

A szervezet sav-bázis egyensúlyának helyreállítása érdekében javasolt az ásványi anyagok kolloid oldatának használata (FYTOMINERAL), valamint 7,5 pH-érték fölötti, jó minőségű víz következetes és hosszútávú fogyasztása (vigyázat, a palackozott vizek pH-értéke sokszor alacsony). Ajánlott továbbá a zöld élelmiszerek (ezen belül is főleg az algák) fogyasztása – a már említett chlorella, fiatal árpa, spirulina alkalmazása is.

ÉTREND

Ha egy állapotfelmérésen kiderül, hogy a szervezetünk inkább savas vagy

inkább lúgos-e, érdemes mindenkinek keresni egy olyan táblázatot, amelyben fel van tüntetve az egyes élelmiszerek pH-értéke. A savasító ételek elhagyásával elősegíthető a lelassult emésztés következtében felhalmozódott salakanyagok lebontása, aminek köszönhetően szép lassan a felesleges savak is felszabadulnak a kötőszövetekből és a sejtekből. Ennek hatására többek között a kalcium és magnézium természetes egyensúlya is helyreáll, amiért a csontjaink kifejezetten hálásak lesznek.

Röviden így tudnám összefoglalni a probléma lehetséges megoldásait. Ciklem megírásakor az ENERGY-vel együttműködő orvosok és természetgyógyászok tapasztalataiból indultam ki.

MARIE SVOBODOVÁ

ELOLVASTUK

„Van egy csodálatos tested, egy megbízható jóbarátod, akinek nem áll szándékában különböző betegségek tüneteivel kínozni téged. A test csupán a saját nyelvén próbál segítséget kérni, hogy egészen addig szolgálhasson téged, amíg a tanulmányaid az „élet iskolájában” véget nem érnek.

A „gyógyíthatatlan” jelző gyakorlatilag azt jelenti, hogy bizonyos betegségeket egy adott pillanatban nem lehet meggyógyítani az általánosan ismert eszközökkel, ami a számodra azt a kihívást jelenti, hogy gondold végig, majd reagálj megfelelően arra az információra, amelyet a tested ily módon közöl veled. Majd a legnagyobb meglepetésedre felfedezed, hogy a betegség, ahogy jött, úgy el is tűnt. Teljesítette feladatát, így elhagyhatja a testedet. Te magad vagy a legjobb gyógyszer...”

Kurt Tepperwein:
Savtalanítás – a fiatalság forrása
(kiadó: NOXI, Pozsony, 2005)



Terápiás módszerek (58.)

Szertartásos kakaó

A kakaó szó hallatán legtöbbször a gyermekévek vagy a téli esték hangulatát idéző, édes, forró ital jut az eszünkbe. Tudták azonban, hogy a kakaó, természetes formájában, ennél sokkal nagyobb jelentőséggel bír? A szertartásos vagy ceremoniális kakaó egyfajta rituálé, amely képes harmonizálni a testet, az elmét és a lelket egyaránt. Lehetőséget biztosít ahhoz, hogy visszatáljunk a gyökereinkhez, kapcsolódjunk saját magunkhoz, és kiélvezzük a jelen pillanatot.



A ceremoniális kakaót Közép- és Dél-Amerika ősi kultúrái hagyományozták ránk, amelyek tagjai ezt az italt az istenek szent ajándékaként tisztelték. A bennszülött törzsek évszázadokon át alkalmazták a legkülönbözőbb rituálék és meditációk során, hogy könnyebben tudjanak kapcsolódni saját lelkükhöz és a jelen pillanathoz. Az üzletekben általánosan kapható kakaótól eltérően, az eredeti kakaó nem esik át ipari feldolgozáson, aminek köszönhetően megőrzi értékes hatóanyagait és természetes tulajdonságait.

TESTNEK ÉS ELMÉNEK

A valódi kakaónak telt, földes íze van. Magnéziumban, vasban, cinkben, rézben, káliumban és mangánban, B- és K-vitaminokban gazdag. A benne található teobrominnak köszönhetően, a nyugodt éberség állapotába vezet el minket. Egyidejűleg természetes antidepresszánsként hat és finoman élénkíti az elmét, anélkül, hogy a koffeinre sokszor jellemző, kellemetlen mellékhatásokat okozna. Felmelegíti a testet, és a benne levő flavonoidok segítenek megóvni a szív egészséges működését.

E kakaó egyik leginkább ámulatba ejtő tulajdonsága, hogy képes megnyitni a szívet, és elmélyíteni a köztünk és a belső világunk között létrejött kapcsolatot. Fogyasztásakor ellazulhatunk, lelassulhatunk és hagyhatjuk magunkat vezetni az úton. A ceremoniális kakaóból készített ital megsokszorozza a fizikai

energiánkat, lelki és érzelmi világunkra egyedülálló hatással van. A kakaót rendszeresen fogyasztók gyakran mondják, hogy átjárja őket a boldogság érzése. A kakaóceremónia elősegíti, hogy képesek legyünk foglalkozni az érzelmeinkkel, megnyugtatta az elmét, segít leküzdeni a stresszt.

A KAKAÓ RITUÁLIS ELKÉSZÍTÉSE

A kakaó elkészítése is egy olyan rituálé, mely megérdemli teljes figyelmünket. Egy edénybe kimérünk 15-30 gramm kakaót, felöntjük meleg vízzel vagy növényi tejjel, és sima, csomómentes állagúvá kevergetjük. A tökéletes élmény elérése érdekében a kakaó felhabosítható kézi tejhabosítóval, hagyományos *molinillóval* (fából faragott, mexikói eszköz, melyet a tenyerek között pörgetve forró csokoládé és más italok habosítására használnak – *a Szerk.*) vagy elkészíthető *smoothie* mixerben is.

Az ital készítése és fogyasztása során arra összpontosítsunk, hogy mit szeretnénk az adott pillanatban feldolgozni, elfogadni vagy elengedni. A kakaó elkészülte után helyezük kényelembe magunkat, lehunyunk szemmel, tudatosan élvezzük ki minden kortyot.

Napjainkban fontos, hogy legyen legalább egy pillanatnyi időnk saját magunkra. Fogyasszák a kakaót akár a reggeli meditációjuk során, az esti lecsendesedés időszakában vagy a barátaink körében, pozitív hatásait szinte

azonnal érezni fogják. A kakaó segít megérteni a saját igényeinket, leküzdeni a stresszt, és átélni a hétköznapi pillanatok örömeit.

TERÁPIÁK RÉSZE

A szertartásos kakaó különféle terápiákban is felhasználható. Beépíthető meditációs gyakorlatokba, hatékonyan alkalmazható jógázás előtt, de kiváló bevezető eleme lehet az olyan kreatív terápiáknak is, mint például a művészetterápia. A kakaó a csoportos és az egyéni terápiák alkalmával is megkönnyíti a problémák őszinte megosztását, az ellazulást. Gyakran használatos csoportos találkozóknak és különleges rituálék során, amelyek célja a saját bensőnkkel való kapcsolatteremtés elősegítése.

Keressenek egy olyan megbízható forrást, ahol Guatemalából, Mexikóból vagy Peruból, tehát a ceremoniális kakaó őshazájából beszerzett, minőségi, organikus kakaót vásárolhatnak. Próbálják ki ezt az egyszerű rituálét, és engedjék, hogy a megtapasztalt érzések, változások meggyőzzék Önöket! Függetlenül attól, hogy a nyugodtabb élethez, az erőteljesebb koncentrációhoz vagy az érzelmi kiegyensúlyozottsághoz vezető utat keresik-e, a ceremoniális kakaó segít felfedezni a természettel, a hagyományokkal és az önmagukkal való összekapcsolódásban rejlő erőt.

DENISA KREJČÍŘOVÁ

A nő a kulcs

Az utóbbi időben elterjedt egy furcsa jelenség. Bizonyos párok, amelynek tagjai kétségbeesetten igyekeznek megmenteni az összeomlás szélén álló kapcsolatukat, vagy megoldást találni szexuális frusztrációikra, mintha elkezdenék zörgetni a kulcsot a monogámia ajtajának zárjában, hogy kitárják kapcsolatuk ajtaját az új élmények, érzések és energiák előtt.



Első pillantásra ennek még lehet is értelme – ha két felnőtt ember valamiben önszántából megállapodik, akkor abból nem kell, hogy gond legyen. Mindenki úgy éli az életét, ahogyan szeretné. Azonban a nyitott kapcsolatnak is vannak buktatói, melyek a jin és a jang működésének alapelveiből erednek. A Világegyetemnek megvannak a maga szabályai, amelyeket nem tudunk kényünk-kedvünk szerint átírni.

ÉTTERMI PÉLDÁZAT

Képzeld el, hogy a párkapcsolatuk egy étterem, amelyet a párjukkal közösen vezetnek. Saját maguknak főznek benne, a nyilvánosság előtt az étterem ajtaja zárva. Csakis egymásnak és egymásért főznek, takarítanak. Előfordulhat azonban, hogy az étterem kínálata egy idő után már nem ízlik Önöknek, vagy az ismétlődő menü annyira eltelíti Önöket, hogy elkezdenek kifelé tekinteni: „*Vajon mit főzhetnek a szomszédos étteremben?*” Ilyenkor történhet meg az, hogy az étteremtulajdonosok közül egyik vagy másik éjszakánként más éttermeket keres fel, majd nappal úgy tesz, mintha mi sem történt volna. Ez a hagyományos hűtlenség.

Úgy tűnhet tehát, hogyha a kapcsolatban kialakult frusztrációt mindketten felismerik és kommunikálják, akkor értelmes döntés lehet megragadni a kulcsot, és kinyitni a főbejáratot – amit egyébként az esetek többségében épp a nő szokott megtenni. Azzal, hogy behívja a kiválasztott vendéget, megadja a férfinak a hön áhított szabadságot, míg ő maga elmegy más éttermekbe inspirálódni. Az elmélet szerint a felek új élményekkel és ötletekkel feltöltődve visszatérnek a saját éttermükbe, ahol megosztják egymással a tapasztalataikat, és a korábbi frusztrációnak nyom

sem marad. A világ nem is lehetne ennél rózsaszínűbb...

Mindez elméletben csodásan hangzik, de a gyakorlatban akadoznak a fogaskerekek. Észreveszik, hogy olyan rendetlenséget kell felszámolniuk, amelyet valaki más okozott az éttermükben, és figyelmesek lesznek arra, hogy minden kapcsolaton kívüli kiruccanással energiákat emésztenek fel. Mindegy tehát, hogy a hátsó ajtón vagy a főbejáraton lépnek-e ki, a végeredmény ugyanaz. Rést ütnek a kapcsolatukon, amelyen keresztül elszivárog az energia. Mindez végül oda vezet, hogy az Önök éttermében már senki nem fog főzni vagy takarítani. Az ilyen vendéglátóipari egység előbb-utóbb veszteségessé válik, és csődbe megy.

TAOISTA MONÁD

Lehet az Önök szíve bármilyen nagy, lehetnek Önök végtelenül toleráns hölgyek, ezzel így se, úgy se tudják átírni az energiák harmonikus elrendeződésének törvényét. A több ezer éve ismert, taoista monád képe a lehető legegyszerűbben igyekszik elmagyarázni a világ működését. Nemcsak azt árulja el nekünk, hogy minden rosszban van valami jó, és minden jóban van valami rossz – ami bizonyára a nyitott kapcsolatokra is érvényes –, hanem azt is megsúgja nekünk, milyen a férfi és nő közötti kapcsolatok energetikai természete. A fehér jang mezőben csak egy apró kis helye van a jinnak, a fekete jin mezőben csak egy apró kis helye van a jangnak. Én ezt úgy értelmezem, hogy minden párkapcsolatban összefonódnak az energiák: az én egy részem ott van a férjem energetikai mezőjében, míg belőle itt van egy

kevés az én mezőmben. Mindkettőnknek van tehát egy „zsebe”, ahova betesszük a másik aktiváló kulcsként működő energiáját, amely működteti saját magunk egyedülálló változatát. Szóval, én ma valaki teljesen más lennék, ha a „zsemben” egy másik férfi energiája lenne. Amennyiben tetszik Önöknek az az énük, amelyet a partnerük aktivált, valószínűleg eszükbe sem jut nyitott kapcsolatban élni. Abban az esetben viszont, ha azon gondolkodnak, hogy kik lennének ennek vagy annak a férfinak egy kis darabkájával, akkor nagyon is érthető, hogy nyitottak az új lehetőségekre, hiszen próbálnak rátalálni arra az emberre, aki a legjobb énjüket aktiválná Önökben. Menjenek bátran és keresgéljenek, csak ne gondolják, hogy egynél több „zsebük” van.

CSAK MÍTOSZ

A nyitott kapcsolat tehát alapvetően nem rossz ötlet, csak ne higgyék, hogy ezzel a módszerrel harmonikussá és stabilá tehetik a meglévő kapcsolatukat. Abban segít csupán, hogy ne menjenek szét a párjukkal addig, amíg nem találnak egy jobb alternatívát. A nyitott kapcsolat nem más, mint a mély elégedetlenség és a változás iránti vágy kísérő tünete. A jól működő nyitott kapcsolat olyan, mint a mesebeli egyszarvú, amelynek létezésében sokan hisznek ugyan, de még soha, senki sem látta.

TEREZA VAR VIKTOROVÁ



A nyaki gerinc

A nyaki gerinc eredetű tünetcsoport (cervikális szindróma) egyre több embert érint. A nyaki gerinc a gerinc legmozgékonyabb része – működéséből adódik a fej minden irányba fordítása, mozgásterjedelme óriási. Ez különösen az alsó szelvényekre érvényes, ahol a jelentősen kisebb mozgásterjedelmű, háti gerinccel határos. Ezért éppen ezen a területen lépnek fel nyíró és centrifugális erők, melyek a nyaki gerinc szalagjait erősen igénybe veszik.



A nyaki gerinc számára veszélyt jelent a fej nagy súlya. Normális viszonyok között a szalagok jól tartanak, de hibás tartás, helytelen terhelés esetén gyakran nem megfelelően működik a nyakizomzat. Egyes izmok elgyengülnek, így a fej nyakcsigolyára gyakorolt relatív súlya sokszorosára nő. Mindenki, aki valaha nyakrögzítőt viselt (például „ostorcsapás” sérülés után), bizonyára érezte, milyen nehéz tud lenni a fej, ha a nyakizmok teljes ereje hiányzik.

KÓROS ÁLLAPOTOK

A nyaki gerinc területén a szalagok, izmok, porcok túlterheléséhez vezethet a rossz testtartásból fakadó, erős nyaktúlnyújtás (mobilizás). Ezen a területen a szalagok erős nyomásterhelésnek vannak kitéve, ennek következtében deformálódnak, így elől vastagabbak, mint hátul. Ezeknek az embereknek nagyon előre kell tolniuk nyaki gerincüket és állukat emelni ahhoz, hogy előrenézhesenek. Ezek a mozgási és tartási problémák fokozott csontingerekhez vezetnek, amelyek következtében csontcsipkék és csonthidak képződnek.

Sok ember csodálkozva állapítja meg, hogy a feje elfordításakor a nyakcsigolyájában csikorgó hang keletkezik, amihez fájdalom nem is társul. Ezek a porc-, csontelváltozások azokat a csigolyanyílásokat szűkíthetik, amelyek csatornát képeznek a fejet ellátó véredények és idegfonatok áthaladása számára. Tehát a fej vérellátása a jól működő nyaki gerincnek is a függvénye.

A fej mozgása és tartása mellett a nyaki gerinc a felső testtájak idegellátásáért is felelős, mivel a nyak területéről olyan idegrostok is kilépnek, amelyek a vállak és

karok ellátását végzik. Így lehetséges az, hogy a nyaki gerinc tünetcsoport természetesen okozhat: fejfájások, nyakfájdalmak, vállba, karba kisugárzó fájdalmak, szédülés, hallászavar, szemrengés, karok és ujjak sutasága, zsibbadása.

Gyakran fájdalmasan korlátozottá válik a nyakmozgás, leginkább azonban csak az egyik oldalon. A fej oldalra hajlítása mind szorító, mind nyújtási fájdalmat kiválthat. Míg a nyomási fájdalom mindig a mozgásiránnyal azonos oldalon keletkezik, a nyújtási fájdalom az ellenoldalon lép fel.

A nyaki gerincfájdalomra jellemző a mozgástól való függősége, amely elsősorban az éjszakai rossz helyzetben való fekvéssel kapcsolatos. Amikor ehhez még léghuzat is járul, az összes nyakizom feszültségfokozóval reagál, így reggel merev nyakkal ébredünk.

MIVEL SEGÍTHETÜNK?

- » Ne aludjunk hason, mert ilyenkor a hátrafesztített nyaki gerinc rossz helyzetbe kerül.
- » Az éjszaka folyamán a fejet tömör kispárnán, stabilan helyezük el. Ennek olyan vastagnak kell lennie, hogy oldalfekvésben a váll-nyak szögletet kitöltse.
- » Fontos a mindennapi mozgási hibák javítása, például autózézetéskor. Sokan túl alacsonyan ülnek az autóban. Vajon Ön, helyes fejtartásnál, jól lát? Tegye egyik hüvelykujját az álla alá, könnyedén nyomja lefelé az állával a hüvelykujját úgy, hogy

- a nyaki gerinc megnyúljon. Ha így is jól kilát a kocsiból, az ülés elég magas, egyébként meg kell emelnie.
- » A munkahelyen a szék- és asztalmagasságot össze kell hangolni. Magasabban ülni előnyösebb, mint túl alacsonyan. Nem szabad hátradőlni, mert a gerinc és a hát egyenes tartása így lehetetlenné válik.
- » A feszes nyakizomzat melegben ellazul. Segíthet a melegítőpárna, meleg vizes borogatás vagy erős sugarú, meleg zuhany.
- » Erős, mozgásra jelentkező fájdalmakban segít a nyakrögzítővel való nyugalomba helyezés, esetleg csak éjszakára.
- » Autogén tréning.
- » Jóga, csi-kung gyakorlása.
- » Gyógynövénytartalmú, meleg fürdők (BALNEOL, BIOTERMAL).

A nyaki gerinc túl intenzív tornája, a fej erős hátrahajlítása árt a fej keringésének, mozgásának. Az úszás jót tesz a nyaki izmoknak: ám csak nagyon „laposan,” ússzunk, például csak lábtempóval, melylyel a nyaki gerinc túlhajlítása (hátra) elkerülhető. A hátúszás a legegészségesebb. Kerékpáron mindig egyenesen ülünk!

ENERGY termékek is a segítségünkre lehetnek. Hatékony az ARTRIN krém és NIGELLA SATIVA olaj keverékével való finom masszírozás, pakolás CYTOSAN FOMENTUM géllal.

Belsőleg ajánlott: RENOL, SKELETIN, VITAMARIN együttes szedése, QI COLLAGEN kúraszerű alkalmazása.

Ha stressz is hozzájárul a tünetek fennállásához, a RRELAXIN-t alkalmazzuk.

ÁNGYÁN JÓZSEFNÉ
természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Siófok

Felhasznált irodalom: Zöld újság



A csonttritkulásról

Csontozatunk, ízületeink, vagyis váz- és izomrendszerünk állapota rendkívül fontos. Gyengesége nem korosztályfüggő, és számos egészségügyi és közérzeti problémának az alapja lehet.

Az emberi testben több mint 200 féle csontunk van, melyek csöves, lapos vagy szabálytalan alakúak. Ezek a komoly koordinációt, rugalmasságot, mozgástartományt biztosító ízületekkel, valamint porcokkal, varratokkal kapcsolódnak egymáshoz. A csontváz tartalmazza testünk tartóoszlopát képező gerincoszlopunkat, a koponyát, a mellkast és a végtagcsontokat.

A csontok összetétele fiatalabb korban jórészt a szerves állomány túlsúlyát, míg az életkor előrehaladtával a szervetlen állomány folyamatos változásait tükrözi. Meszesedések, kopások, torzulások, összenövés, ciszták, sérvek keletkezhetnek, komolyan befolyásolva ezekkel közérzetünket, életminőségünket.

A CSONTRITKULÁS OKAI

Az egyik legkomolyabb, a „csendes gylkos” azonban a csonttritkulás, más néven az osteoporosis folyamata, melynek több oka lehet:

- » genetikai tényezők, életkori sajátosságok, serdülőkor, hirtelen növekedés,
- » tartósan fennálló, egyoldalú, nem megfelelő táplálkozás,
- » krónikus tápanyaghiányok – ásványi anyagok, D-vitamin, K-vitamin mellőzése,
- » emésztési, felszívódási zavarok, meg nem oldott gyulladások, összetett betegségek jelenléte,
- » helytelen életmód, ill. életviteli sajátosságok (rendszeres gyógyszerfogyasztás, szénsavas üdítők, túlzott kávé-, alkohol-, esetleg drogfogyasztás, krónikus mozgáshiány),
- » nem megfelelően megválasztott és kontrollált edzésformák, tréningek erőltetése,
- » mechanikai sérülések, balesetek, traumák,
- » hiányzó diagnosztikai vizsgálatok (vérkép, aktuális csontsűrűség státusz),
- » megfelelő szakorvosi ellátás, rehabilitáció elmaradása, kontrollok hiánya.

FELELŐS HOZZÁÁLLÁS

A fentiek ismeretében a lehetséges megoldások nagyon összetettek, és kizárólag személyre szabottan működhetnek. Szakemberként ismerni kell a következőket:

- » életkor,
- » feltárt egészségügyi problémák,
- » életvezetési sajátosságok, életmód, táplálkozás, fizikai aktivitás,
- » stresszkezelés lehetőségei,
- » masszázsok, gyógytornák, rehabilitációs ill. sporteszközök megfelelő használata, gyógyvízkúrák,
- » rendszeresen, vagy alkalmi jelleggel fogyasztott gyógyhatású készítmények, táplálékkiegészítők használata,
- » egészségügyi kontrollvizsgálatok szükségessége (általános nagylabor, röntgen, MRI, csontsűrűség-vizsgálat).

A magam részéről mindig elcsodálkozom azon, milyen merészek például a masszőrök! Megemlíthetném még a hirtelen gyógytornászokká avaszt, az egészségügyben tevékenykedő vagy beteget ápoló, gondozói munkakörben dolgozókat is. Természetesen tisztelet a kivételnek, akik körültekintők, és tudásuk legjavát adják a munkájukba. Nem könnyű ez a feladat, de, ha ezt választottuk, csak szívvel, lélekkel, tudásunkat állandóan gyarapítva lehet magas színvonalat képviselni, hiszen sokszor komoly egészségügyi problémákkal kell szembenéznünk – és az egészség nem játék! Képzelnék csak el, ha egy csonttritkulásban szenvedő vagy más komoly problémával küzdő (például keringési rendellenesség, felfekvések, fekélyek, onkológiai betegségek, különböző krónikus betegségekben szenvedő, idősebb korosztály) kliens kezelése alkalmával a masszőr, gyógytornász, betegápoló ezekről mit sem tud!

MIT TEHETÜNK?

Szerencsére az ENERGY cégnél kiváló, segítő, támogató termékek állnak ren-

delkezésünkre, akár preventív céllal is. Tehát van mihez nyúlunk, ha egyszer megismertük őket!

Javaslatom (természetesen a komplex egészségügyi állapotot, leleteket, gyógyszereket figyelembe véve) a teljesség igénye nélkül, a következők: SKELETIN, FYTOMINERAL, IMUNOSAN, PROBIOSAN és PROBIOSAN INOVUM, CHLORELLA, SPIRULINA, DRAGS IMUN, UNCARIA TOMENTOSA tea, ARTRIN krém – minden megfelelően dozírozva.

Végezetül egy általános jó tanács, amit talán érdemes megfogadni! Soha ne legyünk zavarban, és lépjünk, ha olyan szakemberrel találkozunk – legyen az masszőr, edző, gyógytornász vagy bármilyen egészségügyi szakápoló – aki nem kérdez, már az elején is bizonytalan, vagy „futószalagon” akar kezelni minket. Tájékozódjunk, érdeklődjünk, segítsünk, hogy épüljünk, mert egy helytelenül megválasztott, rosszul kivitelezett kezeléssel, rossz ajánlással nagyobb bajt okozhatunk magunknak!

Csak óvatosan, okosan, mindig törekedve a legjobb megoldások felé! Szívvel kívánom mindenkinek, hogy megtalálja!

OBRITÁN ILDIKÓ



Édeskömény – friss illat, üde íz

Az édeskömény külsőre egy hagymára emlékeztet, de szárzellerként viselkedik, illata olyan, mint az ánizs, íze meglepő. Van, aki azonnal beleszeret, mások messzire elkerülik. Amennyiben az édeskömény eddig nem vette le Önöket a lábukról, itt az ideje, hogy adjanak neki egy második esélyt!

MIFÉLE NÖVÉNY AZ ÉDESKÖMÉNY?

Az ánizs, a kömény vagy a kapor közeli rokonának számító édeskömény az ernyősvirágzatúak rendjébe, a zellerfélék családjába tartozó zöldségféle. Évelő vagy kétéves illatos növény, amely rendszerint 2 méter magasra nő meg. Több fajtája is létezik: a közönséges, avagy keserű édesköményt a magjáért termesztik, amelyből fűszert készítenek, míg a gumós, avagy édes fajtájának hólyagosan felfújtv levénylálapi részét, azaz a gumóját a konyhában hasznosítjuk, a leveleivel együtt. Fűszerként ismert magjai jellegzetes ánizsos illatot árasztanak, ízükben is az ánizsra emlékeztetnek, ami a bennük található illóolajoknak, közülük is főleg az anetolnak köszönhető.

HONNAN SZÁRMAZIK?

Az édeskömény a Földközi-tenger vidékéről és Elő-Ázsiából származik. Már az ókori egyiptomiak, görögök és rómaiak is termesztették, akik nemcsak élelmiszerként, hanem gyógynövényként is nagyra tartották. Az ókori Görögországban a karcsúság és az életerő jelképé-

nek számított, míg a középkorban úgy hitték, hogy képes védelmet biztosítani a gonosz szellemekkel szemben.

Közép-Európába, így hozzánk is fokozatosan került be, a kolostorkertek térhódításával. Abban az időben főleg emésztésvajító tulajdonságáért értékelték nagyra a szerzetesek. Az édesköményt sokáig inkább gyógynövényként használták, mintsem hétköznapi zöldségként. Megítélése csak a modern konyhaművészet megjelenésével változott meg. Édesköményt ma elsősorban Spanyolországban, Olaszországban, Franciaországban és Bulgáriában termesztnek. (Magyarországon a 2020-as évek eleje óta ez a harmadik legnagyobb területen termesztett, szabadtéri zöldségnövény – a Szerk.)

MIÉRT ÉRDEMES FOGYASZTANI?

Tápanyagtartalmát tekintve felettébb érdekes zöldségről van szó. Magas rosttartalma támogatja az emésztést, fokozza a teltségérzetet. Nagy mennyiségben tartalmaz C-vitaint, amely hozzájárul az immunrendszer megfelelő működéséhez, valamint B-vitaminokat,

főleg folsavat. Az ásványi anyagok közül elsősorban a kálium-, kalcium-, magnézium- és vastartalmát kell kiemelnünk. Az édesköményben található illóolajok segítik az emésztést, felveszik a harcot a puffadással, köhögés vagy hurutos panaszok esetén is segítséget nyújthatnak. Nem véletlenül tartozik az édesköménymag-tea is azok közé az italok közé, amelyekkel a csecsemők elsőként megismerkednek.

Az édeskömény rendkívül sokoldalúan hasznosítható a konyhában. Gumóját nyersen is fogyasztható – vékony csíkokra vágva csodálatosan üde, fűszeres, édeskés ízt ad a salátáknak. Pazar íze van sütvé, párolva vagy grillezve is, halakkal, tenger gyümölcseivel vagy citrusokkal tálalva. Fűszerként használt magjaival gyakran ízesítik a péktermékeket, a kolbászokat, a curry fűszerkeverékeket vagy különböző alkoholtartalmú italokat. Az ismert abszint, amely elsősorban Franciaországban közkedvelt, háromféle fűszert tartalmaz: ürömfüvet, ánizst és édesköményt, amely a francia *pastis-ban*, az olasz *sambucá-ban* és a görög *ouzoban* is megtalálható. Lágy ízű, zsenge, zöld hajtásaival

kiválóan kiegészíthetjük a leveseket és tepsis zöldségeket. Az édeskömény savanyítható, erjeszhető, blansírozható vagy akár le is fagyasztható. Mindegyik elkészítési és tárolási mód egy kicsit más ízvilágot hoz ki belőle.

ILLATOS UTAZÁS

Az édeskömény gumóját egyszerűen megsütve szoktam készíteni halak mellé, de rizottóban vagy salátában is imádom, különösen, ha valami frissre vágyom. A magjait lehetőség szerint mindig a kezem ügyében tartom. Már csak az illata kedvéért is, amely bármilyen hétköznapi ételből képes kulináris utazást varázsolni, és elrepíteni minket a napsütötte, déli vidékekre.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

BÁRÁNYSÜLT ÉDESBURGONYÁVAL ÉS ÉDESKÖMÉNNYEL

HOZZÁVALÓK: báránycomb, 50 ml olívaolaj, 1 fej fokhagyma, rozmaring, kakukkfű, citromhéj, só, bors, 1 kg édesburgonya, 3 édeskömény, 250 ml száraz fehérbor, 250 ml alaplé.

ELKÉSZÍTÉS: A báránycombot egy órával a sütés előtt kivesszük a hűtőből, lehártyázzuk, bevagdossuk, majd alaposan bekenjük a páccal, amelyet olajból, a fűszernövények háromnegyedéből, citromhéjból, sóból, borsból készítünk. Az édesburgonyát megmossuk, héjastul negyedekre, az édesköményt félholdakra vágjuk, és betesszük egy olajjal kikent tepsibe, a félbevágott fej fokhagymával együtt. Megszórjuk a maradék fűszerekkel, meghintjük olajjal, sózzuk. Minderre rátesszük a báránycombot. A tepsit alufóliával fedve 45 percig sütjük 180 °C-on. Ezután felöntjük borral és alaplével, és fólia nélkül egy órát sütjük (comb méretétől függően). A hús belső hőmérsékletének el kell érnie a 70 °C-ot.

ÉDESKÖMÉNY SALÁTA NARANCCSAL

HOZZÁVALÓK: 1 nagyobb édesköménygumó, 2 narancs, 3 marék rukkola, 3 evőkanál olívaolaj, só, fekete bors, friss petrezselyem vagy menta.

ELKÉSZÍTÉS: Az édesköményt vékony csíkokra vágjuk, betesszük egy tálba. A narancsot meghámozzuk, eltávolítjuk róla a fehér részeket, vékony szeletekre vágjuk, a levét egy tálkába felfogjuk. Hozzáadjuk az édesköményhez, a rukkolával együtt. A narancs levéhez hozzákeverjük az olajat, a sót és borsot, majd ráöntjük a salátára, és összekeverjük. Végül apróra vágott petrezselyemmel vagy mentával szórjuk meg.

Tipp: ha főételként szeretnénk tálalni, adjunk hozzá serpenyőben piritott garnélát.

CSIRKEKRÉMLEVES ÉDESKÖMÉNNYEL ÉS KAPORRAL

HOZZÁVALÓK: 1 evőkanál *ghí* vagy vaj, 1 póréhagyma, 1 nagyobb burgonya, 1 édesköménygumó, 2 dl száraz fehérbor, 0,75 l házi csirkeleves a benne főtt hússal együtt, 200 ml tejszín, friss kapor ízlés szerint, só, fekete bors, fél citrom leve az ízesítéshez.

ELKÉSZÍTÉS: A *ghín* megpirítjuk a póréhagyma felkarikázott fehér részét, az apróra vágott édesköményt és a burgonyát. Felöntjük a fehérborral, és hagyjuk az alkoholt 5 perc alatt elpárologni. A csirkelevesben főtt húst félretesszük, a levet beleöntjük a lábasba. 10 perc alatt mindent összefőzünk, majd beleöntjük a tejszínt és botmixerrel pépesítjük. Beletesszük a főtt húst, sózzuk, borsozzuk, citromlével ízesítjük. A levest a tányéron kaporral és édesköményzölddel díszítjük.

HÁZI ÉDESKÖMÉNY-ÁNIZS LIKŐR

HOZZÁVALÓK: 20 g édesköménygumó, 20 g ánizsmag, 10 g frissen reszelt citromhéj (bio), 500 ml vodka, 300 ml víz, méz vagy cukor az ízesítéshez.

ELKÉSZÍTÉS: Az édeskömény- és ánizsmagokat mozsárban alaposan összezúzzuk, majd beleöntjük egy kancsóba. Hozzáadjuk a citromhéjat. Felöntjük a vodkával és a vízzel, majd összekeverjük. A kancsót lefedjük, és szobahőmérsékleten egy hétig állni hagyjuk. Egy hét után az italt átszűrjük, cukorral vagy mézzel ízesítjük, és átöntjük egy zárható üvegbe. A likőrt hűvös helyen tároljuk.

ÉDESKÖMÉNYOLAJ

HOZZÁVALÓK: 1 db édeskömény szára és zöldje, szűz olívaolaj.

ELKÉSZÍTÉS: Az édesköményt bele tesszük az olívaolajba, és 80 °C-ra felmelegítjük. Egy napig állni hagyjuk, majd az olajat átszűrjük, és egy zárható üvegbe öntjük.



A fitoterápia szemszögéből (53.)

Most kell elkezdenni!

Csak álltam a kertünkben a dúsan virágzó cseresznyefa alatt, és a lenyűgöző látvány nem engedett továbblépni. A fa magról kelt ki a kertünkben, s egy alkalmatlan helyen cseperedett, majd óriássá nőtt. Ez a többször is kivágásra ítélt fácska megmutatta, hogy nem lehet csak úgy megválni tőle! Amikor korai érésű, ízletes gyümölcsét először kóstoltam, rájöttem, honnan származik a fa, magja miként került a kertünkbe, így még több ok volt az életben maradására. Tavasz virágzása idején pedig olyan látványt nyújt, ami beég az emlékezetbe.



„Kezdj el úgy táplálkozni, mintha az életed múlna rajta, mert pontosan ez a helyzet: az életed múlik rajta!”
(Laurie Coots)



AZ ÖT ELEM HARMÓNIAJA

A HKO az általunk ismert négy évszakhöz képest ötöt különböztet meg: a Fa tavasz, a Tűz nyár, a Fém ősz,

a Víz tél és a Föld, azaz nyárutó. A négy évszakon túl minden évszakhöz egy átmeneti fázis is kapcsolódik a HKO-ban. Ez az évszakokat összekötő átmenet tulajdonságaiban, jellegében a Föld elemhez tartozik. A természet körforgásában az évszakováltás nem hirtelen tör ránk, hanem azt egy rövidebb-hosszabb átmenet előzi meg. Ez az átmenet semleges, Föld természetű, így összefüggő keretet ad a csí áramlásához, valamint a jin-jang egyensúly megteremtéséhez. A HKO ezt az időszakot a gyomor, lép-hasnyálmirigy megerősítésére javasolja.

Az ENERGY filozófiájának a HKO az alapja. Az ENERGY termékek mindegyikét áthatja az öt elem harmóniája, mely finoman segíti összhangba hozni a szervezet kibillent egyensúlyát, legyen szó kozmetikai célú vagy más, belsőleg alkalmazott étrend-kiegészítőkről. Ennek jegyében

táplálkozásunkat is igazíthatjuk a HKO öt eleme szerint megfogalmazott igényekhez, hiszen már egy ideje rendelkezésünkre állnak a szuperkásák.

Klubunkban két alkalommal lehetőség nyílt a kásák megismerésére, kóstolására bemutató előadás keretében. A kóstolás során egyéb hozzávalókkal is lehetett dúsítani ízlés szerint a kásákat: dió, mogyoró, növényi magok, gyümölcs (alma, körte, mazsola, aszalt szilva, vörösáfonya), joghurt, étcsokoládé.

KÖNNYŰ EMÉSZTÉS

AZ ENERGY szuperkásái között a GAJA ESSENCE reggeli kása az, amely most, az évszakok közötti átmeneti időszakban a harmonikus egyensúlyt megteremtheti. A kása 100%-ban természetes, a bióritmus alapú táplálkozás feltételei alapján összeállított készítmény. Biztosítja testünk számára a legkíméletesebben feldolgozott és egymással kölcsönösen harmonizáló, esszenciális tápanyagokat. Összetevőire és korszerű feldolgozási módjára a gondos odafigyelés, tudományos igényesség és tisztaság jellemző. Kémiai anyagoktól, adalékoktól és tartósítószerektől, állati eredetű tejtől, finomított cukroktól és gluténtól is mentes.

Terápiás hatása azok számára a legelőnyösebb, akiknél a gyomor, lép-hasnyálmirigy energiáját szükséges erősíteni, ugyanis a kása nem terheli

az emésztőrendszert, magas tápértéke ellenére könnyen emészthető. Enyhén melegítő jellegű, gazdag fehérje, poliszacharid, zsír és rost forrása. A szervezet energiakészleteit feltölti, harmonizálja az emésztést, támogatja a csít és a vérkeringést, hidratálja a bélrendszert. Csillapíthatja a gyulladásokat, ezzel a csökkentve a stressz okozta terhelést. Fokozza az emésztőnedvek kiválasztását a gyomorban, segíti a tápanyagok felszívódását, a jótékony baktériumok megújulását a belekben. Mai életvitelünk mellett előny, hogy gyorsan elkészíthető, magas tápértéke miatt laktató, kiadós reggeli (tízórai vagy uzsonna), de praktikus magunkkal vihetjük a munkahelyünkre, utazásainkra, nyaralásra is.

A GAJA ESSENCE ALKOTÓELEMEI

Az alábbi összetevők egymással szinergiában működnek. Hatásaikat tovább erősítheti az adott időszakokban a Föld elemű GYNEX, MYCOPAN, STIMARAL és QI DRINK használata is.

» Gluténmentes zabkása

A lép, a gyomor, a tüdő, a vastagbél energetikai pályáját harmonizálja, élénkíti a csít, hidratáló hatású, így csökkentve a kiszáradás lehetőségét. Maláta formában, könnyen emészthető módon kialakított zabpehely. Megszünteti a székrekedést, a bélgázokat, norma-

lizálja a vércukorszintet, csökkenti az inzulinérzékenységet, megelőzheti a szív- és érrendszeri betegségek kialakulását. Gazdag forrása a B-, E-vitamin, kálium, kalcium, nátrium, foszfor, vas, mangán, magnézium, cink, pantoténsav (B5-vitamin) és folsav összetevőknek, ezzel erősítve a szervezetet, az emésztő- és bélrendszert.

» Aszalt körte

Enyhén hűsítő jellegű, támogatja a lép-hasnyálmirigy működését, segít átjárhatóvá tenni a májat. Harmonizálja a lelki és szellemi állapotot. A körte gazdag forrása az A-, C- és B-vitaminnak, folsav, nátrium, kálium, cink, kalcium és jód is található benne. Emésztést javító rostokat bőségesen tartalmaz.

» Tojásprotein

Enyhén hűvös, semleges jellegű, csilapítja a forróságot és a mérgező hatásokat, főként a test felső részén (torok, szem), támogatja a jint, erősíti a csít. Ökológiai tenyészetből származó tyúk-kiváló minőségű tojásából származik. Könnyen emészthető, adalékanyagoktól mentes, jellegtelen ízű fehérje. A tojás komplex fehérjeforrás, minden esszenciális aminosavat tartalmaz, amelyeket az emberi szervezet önmaga nem képes előállítani. A tojásprotein leucint is tartalmaz, amely nélkülözhetetlen a vázizomzat megfelelő fejlődéséhez, regenerálódásához, de részt vesz a vércukorszint szabályozásában is.

» Szárított kókusztej

Semleges jellegű, kiűzi a hideget, hiányos jinben hűsíti a forróságot. 100%-ban tiszta alapanyag. Az érett, friss kókuszdiókból kinyert kókusztejet alacsony hőmérsékleten szárítják. A kókusztejből előállított természetes kókuszszír pozitív hatású az emberi egészségre. Közepesen hosszú láncú nem terhelik az epehólyag működését, így a kis mennyiségű kókuszszír fogyasztása a máj, epehólyag, zsírfelszívódási problémákban szenvedőknek sem okoz gondot.

» Szárított cukornádszirup – panela

Meleg jellegű, a Föld elemhez tartozó összetevő. Támogatja a csít, ellazít és harmonizálja a lelki és szellemi állapotot. 100%-ban természetes, finomítatlan, adalékanyagoktól mentes, szárított cukornádszirup, mely nem esett át ipari feldolgozáson. A cukornádszirup

az egyik legtermészetesebb, kíméletes és egészséges édesítőszer. „A melasz (különösen a cukornádmelasz/blackstrap) az egyik legjobb természetes krómforrás, amely segíthet a vércukorszint stabilizálásában és a glükózintolerancia javításában. Magas ásványianyag-tartalma mellett jelentős mennyiségű krómot tartalmaz, ami hozzájárul a szervezet megfelelő inzulinválaszához.” (Busch-Turcsányi Sipos Éva a természettudományok docense, természetgyógyász, író)

» Bourbon vanília

A Föld elemhez tartozó összetevő enyhén melegítő jellegű, nyugtató hatású, gyengéden serkenti az emésztést. 100%-ban természetes, szárított vanília, Madagaszkár szigetéről.

» Szárított miso

Hűsítő jellegű, Víz elemű, segíti az emésztést, lúgosítja a vért, ezzel támogatja a szív és a szervezet működését, egyben harmóniát teremt. 100%-ban tiszta, kizárólag bio minőségű rizsből és borsóból készült, hagyományos technikával előállított, igazi szójamentes miso. Jótékonyan hat a vér és a nyirok minőségére, antioxidánsokat tartalmaz. A miso paszta Kínában és Japánban már több mint 2500 éve az alapérendő része. A kutatások szerint mindennapi fogyasztása csökkenti a koleszterinszintet, lúgosítja a vért, semlegesíti bizonyos karcinogének, a szennyezett környezet és a radioaktív sugárzás hatásait. Harmonizálja az emésztést, serkenti a gyomornedvek kiválasztódását, nélkülözhetetlen aminosavak, élő enzimek, tejsavbaktériumok, vitaminok és ásványi anyagok gazdag forrása. Támogatja a jótékony probiotikumok megújulását a belekben, segítve a tápanyagok felszívódását. A B-vitaminok (különösen a B12) gazdag növényi forrása.



» Szárított csalánmag

Hideg jellegű összetevő, a szárítási eljárásnak köszönhetően enyhén hűsítő, semleges. A csalánmag élénkítő, segíthet krónikus fáradtságban, gyengeségben, az immunrendszer erősítésében. Támogatja az emésztést (máj, epehólyag), segít húgyúti, vékony- és vastagbél gyulladással eseteiben, magas vércukorszintben, porckopásban és ízületi gyulladásban. Nagy mennyiségben tartalmaz A-, B-, C- és E-vitamint, káliumot, kalciumot, vasat, klorofillt, karotinoidokat.

» Szárított citrom

Enyhén szárít és hűsít. A szárítási eljárás miatt inkább semleges jellegű. Támogatja a csít és a vérkeringést, tisztítja a forróságot, nedvességet, feloldja és eltávolítja a felesleges váladékot. Ökológiai gazdálkodásból származó, szakszerűen feldolgozott, héjával együtt szárított, egész citromból előállított por, adalékanyag-mentes. Támogatja az emésztést, serkenti a gyomornedvek termelődését, növeli az étvágyat. A-, B-, C-, és D-vitamint, káliumot, kalciumot és foszfort tartalmaz. Javítja a vas felszívódását, megelőzheti a gyulladások, fertőzések kialakulását, enyhe hashajtó.

» Finomítatlan tengeri só

Hűvös jellegű, a Föld elemhez tartozó összetevő. Kis mennyiségű használata tonizálja a veséket, támogatja az emésztést. A szervezet számára fontos természetes ásványi jódot tartalmaz.

A cseresznyevirágok hamarosan gyümölcsé érlelődnek. A nagy szemű, korai, lédús cseresznye erős antioxidáns, az egyik legkitűnőbb kora nyári gyümölcs, amely védi a gyomor nyálkahártyáját, megakadályozza a gyulladásokat, emellett a melatonin hormon termelődését is segíti, így a napunk végén nyugodtabban alhatunk. Ezzel és további szezonális gyümölcsökkel is dúsíthatjuk a GAJA reggeli kásánkat, hogy egész éven át jól induljon és eredményesen végződjön minden napunk.

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Felhasznált irodalom:
A hagyományos kínai orvoslás (Pálos István)
Dr. Chen Zhen: A gyógyító kínai konyha
Energy weboldal

Gynex a mindennapokban

A mai, felgyorsult világban egyre több ember tapasztalja, hogy a teste időnként „kibillen az egyensúlyából”. Fáradtság, hangulatingadozás, türelmetlenség, belső feszültség, rendszertelen menstruációs ciklus – sok nő számára ezek ismerős jelenségek. Tapasztalatom szerint egyre több nő ilyenkor nem egyből gyógyszerekhez szeretne nyúlni, hanem inkább természetes megoldásokat keres. Az ENERGY termékpalettáján a GYNEX csepp jelenthet jó megoldást a fenti problémákra.



NŐI EGYENSÚLY

A természetgyógyászat szemléletmódja szerint az emberi test egy összefüggő rendszer, így, ha valahol eltolódás történik, az

máshol is érezhető lehet. Szoktuk mondani, hogy „minden mindennel összefügg” – és valóban így is van. A GYNEX bioinformációs gyógynövénycsepp is pont ezt a holisztikus gondolkodást követi a női hormonegyensúly témakörében.

Amikor ajánlott a GYNEX fogyasztása:

- » a hormonrendszer betegségei és zavarai, beleértve a pajzsmirigy alulműködését is,
- » a női ciklus zavarai,
- » premenstruációs szindróma,
- » nőgyógyászati gyulladások,
- » meddőség,
- » változókor.

A GYNEX hatását felerősíthetjük a hozzá tartozó Pentagram® krém, a „sárga” CYTOVITAL gyógynövénykrém használatával. Nemcsak a hormonrendszerre hat jótékonyan, hanem emellett megfiatalítja, energiával tölti fel a bőrt, regenerálja a felhámot, táplálja annak sejtjeit.

GYÓGNÖVÉNYEK SEGÍTSÉGÉVEL

A hormonrendszer különösen érzékeny a stresszre és az idegrendszer állapotára. Főleg, ha tartós feszültségben élünk, az egy idő után nagyon könnyen hatással lehet a ciklusunkra vagy a közérzetünk-re is. Bizonyos gyógynövények éppen úgy lehetnek a segítségünkre, hogy támogatják az idegrendszert, és ezzel közvetve a hormonális egyensúlyt is. A gyógyszerekkel ellentétben a gyógynövények lassabban, finoman, ám mégis hatékonyan hangolják át a szervezet működését, segítik beindítani a test öngyógyító rendszereit.

A GYNEX a következő gyógynövények hatóanyagaival segíthet: palástfű (kifejezetten a nők gyógynövénye), fehér árvacsalán, réti here, körömvirág, igazi édesgyökér, hólyagmoszat, édeskömény, nehézszagú gólyaorr, mestergyökér, libapimpó, fehér akác.

A hormonális egyensúly nemcsak testi, hanem lelki kérdés is. Az életmód, a stressz, a pihenés mind hatással vannak arra, hogyan érezzük magunkat a bőrünkben, hogyan működik a testünk.

Természetesen ez a csepp sem csodaszer. Hosszú távon viszont szépen támogatja a női test működésének egyensúlyát. A GYNEX csepp egy lehetőség a sok közül – egy finom, természetes eszköz, amely segíthet visszatérni az egyensúlyhoz.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred



Podagrafű – tisztít és megújít

Egy kecskepásztor figyelmes lett arra, hogy a kecskék a mezőn csoportosan legelnek egy érdekes kinézetű növényt. Feltűnt, hogy a növény levele hasonlít egy pata lenyomatára – mint egy kecskeláb, szétterpesztett ujjakkal. Innen eredeztetik a növény latin nevét: *Aegopodium*, avagy kecskeláb.

A növény latin nevének második tagja a *podagraria*. Egy középkori történet szerint a helyi szerzetesnek rettenetesen fájt a lába. Ismert gyógynövényekkel próbálta kezelni az ízületeit, de sikertelenül. Segítője tévedésből egy gyomnövényt vitt neki a kolostorba, amely azonban hatékonyan bizonyult, és a szerzetes fájdalmai enyhültek. A *podagraria* elnevezés a podagra szóból származik, melynek jelentése köszvény. A podagrafű latin nevének jelentése: „köszvény elleni kecskeláb”. Ez a növény szinte elpusztíthatatlan, gyorsan terjed, ellenáll a kaszálásnak is. Az emberek előszeretettel használták a tavaszi tisztítókurákhoz.

KECSKELÁB

A podagrafű (*Aegopodium podagraria*, *goutweed*) vagy kecskeláb a sárgarépa, petrezselyem, kömény, kapor – az ernyősvirágzatúak (*Apiaceae*) családjába tartozik. Élő, mely sűrű állományokat alkotva, 30-100 cm magasra is megnő. Jellegzetesen fehéres színű, kúszó gyökértörzse erősen elágazik, gyorsan növekszik, és még apró darabokból is képes új hajtásokat növeszteni.

A növényt a leveleiről lehet felismerni: az alsók hosszú nyéllel rendelkeznek, fűrészszélűek, a végük hegyes. Felső levelei kisebbek, kevésbé tagoltak, élénkzöldek, idővel besötétednek és keményebbekké válnak. A virágzata 15-25 cm sugarú, összetett ernyő. Virágai májustól júliusig nyílnak, aprók, fehérek, kétivarúak. Termése apró, hosszúkas ketős kaszat, nyáron érik be.

Nedvesebb talajon, félárnyékban nő, kertekben, kerítések mentén, parkokban és ártéri erdőkben. A kertészek nem

kedvelik, mert nehéz kiirtani, és gyorsan elfoglalja a pázsit nagy részét.

A HKO TÜKRÉBEN

A podagrafű nem tekinthető a HKO klasszikus gyógynövényének, de nálunk gyakran használatos a lép és a máj, az ízületekre kifejtett hatásán keresztül a vesék energetikai pályájának harmonizálásához. Kivezeti a nedvességet a testből, csökkentve a nyákképződést, a duzzanatokat, az ízületi merevséget és a nehézlábérzést. Tavasszal hozzájárul a máj tisztításához, elősegíti a csí szabad áramlását, és segít a téli stagnálás után újra mozgásba lendülni. Lelki síkon eloszlatja a komor gondolatokat.

KÖSZVÉNYRE, GYULLADÁSRA

A podagrafű hatóanyagai és összetevői a C-vitamin (tavaszi zsenge levelekben), A-vitamin, klorofill, quercetinszármazékok, polifenolok, illóolajok, cserzőanyagok, vas, magnézium, kalcium. A gyógynövény hat a gyulladáshoz, támogatja a szervezet teljes körű méregtelenítését. Csillapítja a köszvényes, reumatikus duzzanatokkal kapcsolatos fájdalmakat, ilyenkor külsőlegesen, zsenge leveleiből készített pakolásokkal alkalmazzuk. A podagrafű enyhe vízajtó, hatása hozzájárul a köszvény kezeléséhez. Serkenti a máj működését, javítja az anyagcserét, támogatja az emésztést és a kiválasztást. A keserűanyagok jótékonyan hatnak az emésztőnedvekre és az epére.

Levelei tavaszi zöld „spenótként” feltöltik a szervezetet a szükséges ásványi anyagokkal, segítik azok felszívódását, javítják az étvágyat. A népi hagyomá-

nyok szerint a podagrafű ott nő, ahol a talaj egyensúlya megbomlott – a növény tisztítja és megújítja a teret. Ugyanezt teszi testünkben is.

TAVASZI MEGTISZTULÁS

A podagrafű táplál, megszabadít a felesleges víztől, eközben nem gyengíti a szervezetet, nem von el ásványi anyagokat, sőt, nagy mennyiségben pótolja azokat. Fogyasszák kéthetes kúra formájában a növény zsenge, frissen szedett petrezselyem ízére emlékeztető leveleit. *Smoothie-ba*, levesekbe, spenóttal, csalánnal kombinálva, sőt, a podagrafűből, olívaolajból, citromból és dióból készült pesztóba is ajánlott, de vajás kenyéruket is megszórhatják a podagrafű apróra vágott leveleivel. A leveleket száríthatják, teát, fürdőadalékokat is készíthetnek belőle. Csalánnal, gyermekláncfüvel és nyírfalevéllal együtt alkalmazzák a kevérekben.

Gyűjtésekor óvatosan kell eljárni, a podagrafű könnyen összetéveszthető a mérgező foltos bürökkel, vagy a bódító barabollyal. A podagrafű jellegzetes a háromlevélkés leveleiről, sima száráról (a bürökön gyakran lila foltok vannak) ismerhető fel, és arról, hogy összedörzsölve petrezselyemre emlékeztető illata van.

Az ENERGY készítményei közül a LAMA ESSENCE tartalmaz podagrafüvet.

ONDŘEJ VESELÝ

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

Új Solara termékcsalád

A NAPSUGARAK NE KÁROSÍTSÁK TÖBBÉ A BŐRÜNKET – ÉLVEZZÜK KEDVÜNKRE A NAPFÜRDŐT!

Solara spf 30

- » A legmodernebb ásványi szűrők, amelyek nem elnyelik, hanem biztonságosan visszaverik az UV-sugarakat.
- » A vörös algából származó astaxanthin láthatatlan biológiai védőpajzsként működik, amely segít megóvni a sejtek DNS-ét az oxidációval szemben.
- » A jojobaviaszok innovatív fátyla nem tömíti el a pórusokat, nem hagy ragadós érzetet maga után, és lehetővé teszi a bőr számára, hogy ellássa természetes hőszabályzó feladatát.
- » A sárgarépaolaj és a kurkuma segít megelőzni a gyulladással kísért kipirosodást, egyben felkészíti a bőrt az egészséges, egyenletes barnulásra.

Solara balm

- » Az aloe vera és a homoktövis csillapítja a bőr forróságát és a bőrpírt, emellett felveszik a harcot a napsugarak okozta sérülésekkel.
- » A tengeri algák csillapítják a mikrogyulladásokat, feszesítik és hidratálják a bőrt.
- » A gyapotössejtek egyfajta intelligens „építőmérnökként” segítenek helyreállítani a kollagénhálót, aminek köszönhetően megújítják a bőr szerkezetét.
- » Az alacsony molekulatömegű hialuronsav és az E-vitamin segítenek a bőrbe zárni a nedvességet, megőrizve ezáltal a bőr tökéletes rugalmasságát.

