vitae

2025. március

Megújult termékcsalád: BEAUTY ENERGY

Mire jó a nyálkahártya-immunitás?

A hiperurikémia és a köszvény

www.energyklub.hu

Márciusi ajánlatunk

A tavasz már itt toporog a küszöbünkön, és vele együtt hamarosan megérkezik az energia új fuvallata is. A természethez hasonlóan a mi testünk is kezd új életre kelni – minden egyes sejtünk most ébredezik. Ahhoz, hogy elkerüljük a tavaszi fáradtságot, rengeteg energiára van szükségünk.

Most felejtsék el egy időre a zsíros pörköltet nokedlival, tavaszszal ugyanis a könnyedség és a megtisztulás veszi át a vezető szerepet. Nem véletlenül hajtanak ki ilyenkor a földből az első, lédús zöldségek. A friss levegőn végzett mozgás, csakúgy, mint a megfelelő mennyiségű folyadékbevitel kiemelten fontossá válik a tavaszelő időszakában. Tavasszal vérfrissülésre van szükség, és ha ez nem történik meg, úrrá lesz rajtunk a fáradtság és a lehangoltság. Ezt pedig nem engedhetjük, igaz?

A vérképzés folyamatát megtámogathatjuk például szezonális leveles zöldségek és fűszernövények vagy akár a BETAFIT segítségével. A benne található cékla segíti a vérképzést, és jótékonyan hat a szív- és érrendszerre. A BETAFIT gyengéden méregteleníti a szervezetet, amelynek erre kifejezetten szüksége van a zsíros, téli lakomák után.

Felmerül még a kérdés, mit tegyünk akkor, ha elkezd minket kínozni az allergia. Erre a problémára nyújthat ideális megoldást a PERALGIN, amely természetes úton segít csillapítani az allergia akut tüneteit, méghozzá nem kívánt mellékhatások nélkül.

Mivel nyugalomból és belső kiegyensúlyozottságból sosem lehet elég, helyezzük testünket, lelkünket kényelembe. Az aromaterápiás ZEN spray nyugtató illata mintha ősi templomokba repítene minket. A készítmény a nepáli Annapurna hegy lábánál fekvő, Tal Barahi templom szerzeteseitől származó, eredeti receptúra illóolajainak elegyét tartalmazza. Napjaink lelkileg és szellemileg egyaránt kimerítő világában nem más ez a ZEN spray, mint a lélek balzsama. Használják, ha lehet, minden nap – meglátják, megéri!

ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

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

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

Tervezés, előkészítés: Digitaltosh Stúdió

Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu

Megjelenik: 10 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.

TARTALOM

Beauty Energy	4
Nőknek: a nő igazi tyúkanyó	7
Az egészség belülről fakad	8
Tanácsadás a neten	9
Hogyan támogassuk a szervezetünket: ha sokszor megfázunk	10
A hiperurikémia és a köszvény	12
Klubprogramok	14
Harmonizáló üvegpalack	14
Klubinformációk	15
Szociális szorongás	16
Mire jó a nyálkahártya-immunitás?	18
Rövid történet	19
Lélek terv – erre az életre	20
Terápiás módszerek: pozitív intelligencia	21
Nemcsak vámpírok ellen!	22
A fitoterápia szemszögéből: sebhelyek	24
Amazóniai kincs: kőtörőfű tea	26
A fenyőszivacsgomba	27

Ellenállhatatlan a megújult termékcsalád:

Beauty Energy

Miről ismerhető fel, hogy egy kozmetikum valóban tökéletes-e? Jelen esetben például arról, hogy egy meglehetősen széles körben végzett, részletes tesztelés után senki sem akarja visszaadni a kölcsönbe kapott mintákat. Ezt eleinte egyszerű feledékenységnek véltünk, ám idővel kiderült, hogy a tesztalanyoknak eszük ágában sem volt visszaszolgáltatni a teszttermékeket. Minden minta egyre értékesebbé vált, a tesztelési idő gyanúsan meghosszabbodott, és az egyes kiszerelések sorra elfogytak, mígnem végül nekünk semmi sem maradt belőlük. Az igazság azonban az, hogy a tesztelés végére mi a legértékesebb dolgot tudhattuk magunkénak. Megingathatatlan bizonyítékot szereztünk arról, hogy valami egészen kivételes dolog van születőben.

De miben is újultak meg a BEAUTY ENERGY kozmetikumai? Szinte mindenben! Az egészet egyetlen mondat indította el: *„A természetes kozmetikumok nagyszerűek ugyan, de nekem mégis valami többre lenne szükségem."*

Jól gondolom, hogy az Önök fejében is megfordult már egy-egy hasonló gondolat? Feltették már valaha maguknak azt a bizonyos kérdést, hogy mi lenne a jobb: a gyengéden ható, természetes kozmetikumok vagy esetleg, kivételesen, valami más használata? Minek is nevezzük azt a „mást" pontosan? Drogériákban kapható tucattermékeknek, esetleg exkluzív vagy luxuskozmetikumoknak? Mindig ez a nagy kérdés: gyors vagy kíméletes hatás, luxus vagy fenntarthatóság, lenni vagy nem lenni... Hisszük, hogy ezt az ősi dilemmát most sikerült megoldanunk Önök helyett. Összeállítottunk ugyanis egy kiváló szakértői csapatot, és a teljes BEAUTY ENERGY kínálatunkat merőben új alapokra helyeztük.

ELKÉPESZTŐ HATÉKONYSÁG

A BEAUTY ENERGY megújításának legfőbb célja a termékek hatékonyságának radikális növelése volt, új, klinikailag igazolt hatóanyagok felhasználásával, amelyek a készítmények összetételébe egyfajta második rétegként beépülve, célzottan egészítik ki az eredeti formulákat. Mindennek következtében tökéletesen finomra hangolt eredmény született – mostantól célzott hatású, kivételes hatékonyságú, egyben felettébb könnyen alkalmazható új termékeket kínálunk a fogyasztóink számára, akik rövid időn belül felismerik a kozmetikumok valóban szemmel látható hatásait a bőrükön.

Mindig az első benyomás a döntő. Míg az új csomagolás, amelyben olyan természetes anyagok dominálnak, mint az üveg, a fa és a papír, nem hagy kétséget afelől, hogy egy valóban tiszta terméket tartanak a kezükben, addig az elegáns dizájn gyorsan és egyértelműen elárulja, milyen hatásokat és tulajdonságokat várhatnak el a termékektől. Nem kell hosszasan tanulmányozniuk vagy átgondolniuk semmit. Sem az öt elem filozófiájának aspektusait, sem a hagyományos kínai orvoslás törvényszerűségeit, sem a testben zajló biokémiai folyamatokat vagy az emberi szervezet ritmusait, esetleg a fitoterápia, aromaterápia törvényeit, sőt a legújabb tudományos ismereteket és klinikailag igazolt felfedezéseket sem – mindezt összekapcsoltuk Önök helyett, hogy könnyedén kiválaszthassák az Önöknek leginkább megfelelő készítményt. Olvassák el a címkét a termékek dobozán, fussák át a termékprospektust, vagy kérdezzenek ENERGY klubjukban.

ELEMENT BEAUTY

Ajánlatunk alapköve és zászlóshajója továbbra is az az öt krém marad, amelyek az öt, jól ismert elemet képviselik. Ők tartoznak az ELEMENT BEAUTY családba. Mivel azonban az új termékek renge-

teg mindenben eltérnek a korábbiaktól, úgy döntöttünk, hogy új neveket adunk nekik, és ezek kerülnek bele az „anyakönyvi kivonatukba”: CYBELE, YEMAYA, VESTA, FLORA és NIKÉ. Öt istennő, akik mindegyike egy egyedülálló természeti elemet, egyben egy különleges lépést képvisel a valóban egészséges és tartós szépség felé vezető úton. Új textúra, új hatóanyagok, gyengéd és ellenállhatatlan illat, rendkívüli hatékonyság – ez jellemzi az új krémeket. Hogy miért? Mert minden nő egy istennő. Önöknek nincs is más dolguk, mint választani!

Az alap ELEMENT BEAUTY termékcsalád mellé további olyan készítményeket fejlesztettünk, amelyek szinergikus egészet alkotnak a krémekkel. Hatásaik kölcsönösen kiegészítik és felerősítik egymást.

INTENSE BEAUTY

Az új INTENSE BEAUTY termékcsalád forradalmi szérumokat kínál. A már ismert VISAGE SZÉRUM mellett lehetőségük lesz kipróbálni az ellenállhatatlan REJUVE SZÉRUM-ot, és később a rendkívül hatékony BALANCE SZÉRUM-ot is. Mindkét újdonság innovatív összetevőkre épül, azonnali és látható hatással bír, szépen beszívódik a bőrbe, és használat után a tökéletesen ápolt bőr érzetét hagyja maga után.

PURE BEAUTY

A PURE BEAUTY termékcsoportban találják a már sokat bizonyított VISAGE WATER-t és VISAGE OIL-t, valamint a WATER BALANCE arclemosó megújult változatát, amelyet BALANCE WATER-re kereszteltünk. Ez az innovatív változat nemcsak még vonzóbb illattal rendelkezik, de sokkal több jótékony hatást is kínál a problémás bőr számára.

ESSENCE BEAUTY

Az egyik legizgalmasabb újdonság az ESSENCE BEAUTY család, amely két különleges krémet kínál: a SKIN ESSENCE DAY-t és a SKIN ESSENCE NIGHT-ot. Mindkettő rendkívül sokoldalú és hatékony. Semleges színük és finom illatuk van, de hatásuk hihetetlenül erőteljes. Szinte minden nő számára ideális választást jelentenek, különösen azoknak, akik az ELEMENT BEAUTY termékei között nem találtak megfelelőre. Új generációs bőrvédő és bőrregeneráló hatóanyagokat tartalmaznak, amelyek nappal a védelem és a ragyogás, éjszaka pedig az intenzív regeneráció érdekében fejtik ki hatásukat, hogy bőrük reggel frissen és gyönyörűen ébredhessen.

INNER BEAUTY

A teljes koncepció utolsó eleme, amelyet majd ősszel lesz lehetőségük kipróbálni, az INNER BEAUTY. Már a neve is elárulja, hogy a legfőbb feladata a bőr szépségének és vitalitásának belülről történő támogatása. Olyan hatóanyagokat tartalmaz, amelyeket kívülről nem lehet célzottan bejuttatni a bőr adott rétegeibe, ezért belülről kell biztosítani őket. Az INNER BEAUTY család egyetlen tagja a CYBELE kapszula. Két különböző kapszuláról van szó, amelyeket azonban egyidejűleg kell használni. Együtt elegendő hatóanyagot biztosítanak a bőr belső szerkezetének regenerálásához és táplálásához, maximálisan támogatva ezáltal a kozmetikai krémek hatásait. A külsőlegesen alkalmazott kozmetikumok és a belsőlegesen használt kapszulák tökéletes összhangot alkotnak a valóban átfogó bőrápolás biztosítása érdekében.

Az ENERGY klubokban elsőként az ESSENCE BEAUTY termékcsalád újdonságait próbálhatják majd ki, tehát a SKIN ESSENCE NIGHT és a SKIN ESSENCE DAY krémeket, továbbá az új REJUVE SZÉRUM-ot, a PURE BEAUTY BALANCE WATER újdonságát, valamint az ikonikus VISAGE WATER, illetve VISAGE OIL termékeket. Május végétől lesz elérhető az ELEMENT BEAUTY teljes kollekciója, a többi ígért újdonsággal pedig ősszel találkozhatnak először.

Érdeklődjenek az ENERGY klubokban, kövessék a weboldalunkat, és ne maradjanak le a BEAUTY akciókról, amelyek segítségével könnyedén kipróbálhatják az új kozmetikumokat a saját bőrükön. Higgyék el, megéri!

KRÉMEK, SZÉRUM, ARCLEMOSÓ

Mivel a legfontosabb dolgok mindig a részletekben rejtőzek, most közelebbről is megvizsgáljuk az első négy terméket, amellyel leghamarabb találkozhatunk.

A legnagyobb újdonságnak az a két krém számít, amelyek kéz a kézben érkeznek. Intenzív hatásúak, rendkívül hatékonyak, ugyanakkor gyengéd és visszafogott jellegük révén mindenkinek ajánlottak, aki nem tud, vagy nem akar választani az alap ELEMENT BEAUTY kollekcióból. Olyanok, mint a testvérek, sok mindenben hasonlóak, mégis különböznek egymástól, mint a nappal és az éjszaka. Ez a két termék a SKIN ESSENCE DAY és a SKIN ESSENCE NIGHT.

SKIN ESSENCE DAY

Minimalista, mégis rendkívül hatékony nappali krém, amely tökéletes választás minden nő számára, aki az egyszerűségben és a gyengédségben keresi az erőt. Összetétele támogatja a bőr természetes bioritmusát, és nappal éri el hatékonysága csúcsát, amikor a napfény aktiválja a fő védő és regeneráló tulajdonságait.

A SKIN ESSENCE DAY csökkenti a környezeti hatások negatív következményeit az igénybe vett bőrön, lassítja a fény okozta öregedést, és mélyhidratáló hatásával tartósan megőrzi a bőr nedvességtartalmát és bársonyosságát. Intenzíven táplálja az arcbőrt, miközben serkenti a peptidek, a kollagén és az elasztin termelődését. Feszesítő hatású, növeli a bőr rugalmasságát, ezáltal biztosítva a kívánt *anti-aging* vagy ahogyan manapság felelősebben nevezzük, a *slow-aging* hatást. Textúrája könnyed és selymes, hozzáadott illatanyagot nem tartalmazó formulája pedig kizárólag a természetes összetevők illatát hagyja érvényesülni.

SKIN ESSENCE NIGHT

Misztikus és hatékony éjszakai krém, amelynek köszönhetően a bőr regenerációja bizonyítottan kétszer gyorsabbá válik az éjszaka folyamán. Intenzív regeneráló és a bőrsejtek DNS-ét megújító hatásának köszönhetően semlegesíti a bőrön nappal felhalmozódott szabadgyökök káros hatásait. Az arcbőr így reggelre visszanyeri frissességét és életerejét.

Kulcsfontosságú hatóanyaga az *Algaktive GenoFix Nite*, amely nem más, mint édesvízi mikroalgákból kivont, három, szinergikusan működő, regeneráló hatású enzim elegye. Ezek az enzimek együttes erővel képesek beazonosítani az UV-sugárzás és az oxidáció által igénybe vett sejteket, majd elindítani a célzott helyreállítási folyamatokat, azok regenerálása érdekében. Ezáltal csökkentik az oxidatív stressz hatását, és megakadályozzák a sejtek öregedését. Támogatják a bőr regenerálódását, növelik feszességét, feltöltik a ráncokat, és már rövid idő alatt láthatóan javítják a bőr szerkezetét.

A további összetevők között találunk még a bőr egészséges mikrobiomját támogató prebiotikumokat, valamint a legújabb, természetes retinolt, amely zsírsavakhoz kötődve lassabban és hatékonyabban szabadul fel a bőrben. Ha pedig mindehhez hozzávesszük még a hialuronsavat, a szkvalánt, a jojobaolajat, a zabolajat vagy a sheavajat, akkor már mindenki számára egyértelművé válik, milyen selymes és megújult lesz az arcbőr reggelre – és, hogy ennek köszönhetően mennyivel jobban fogják érezni magukat Önök is.

Ahhoz, hogy az éjszakai és nappali krémek bemutatása után írásunk további részében is fenn tudjuk tartani az érdeklődésüket, tisztában vagyunk vele, hogy valami egészen különlegessel kell előrukkolnunk. Ez pedig nem lehet más, mint az arcápolók királynője, a felülmúlhatatlan bőrápoló szérum. Méghozzá nem is akármilyen... A tesztelés során több száz nő próbálta ki áldásos hatásait, és az eredmények annyira kiemelkedőek voltak, hogy most büszkén mutatjuk be ezt a termékünket Önöknek is.

REJUVE SZÉRUM

A rendkívül innovatív, nappal és éjszaka egyaránt használható REJUVE SZÉRUM minden nő számára ideális választás. A könnyed, selymes állagú, kiválóan beszívódó, revitalizáló szérum az arcbőrre és a dekoltázsra egyaránt felvihető. Magas koncentrációban tartalmaz alacsony molekulatömegű hatóanyagokat, amelyek képesek bejutni a bőr mélyebb rétegeibe is.

Erőteljes *lifting* és regeneráló hatással bír, célzottan harmonizálja, revitalizálja és ragyogóvá varázsolja a bőrt, aminek köszönhetően láthatóan fiatalosabb megjelenést biztosít. Serkenti a hámsejtek, a kollagén, az elasztin és a hialuronsav természetes termelődését. Segít kisimítani a ráncokat, megelőzni a melanin túltermelődését (hiperpigmentáció) és enyhíteni az UV-sugárzás negatív hatásait, miközben bársonyos tapintásúvá teszi az arcbőrt és egységesíti a bőrtónust.

Textúrája kellemesen könnyed és géles – finom szalmagyopár illatával pedig nemcsak a bőrt, hanem a lelket is harmonizálja.

Az arcápoló krémektől vagy olajoktól eltérően azonban nem hidratálja a bőrt, használata éppen ezért az arclemosó után és az arckrém alkalmazása előtt ajánlott.

BALANCE WATER

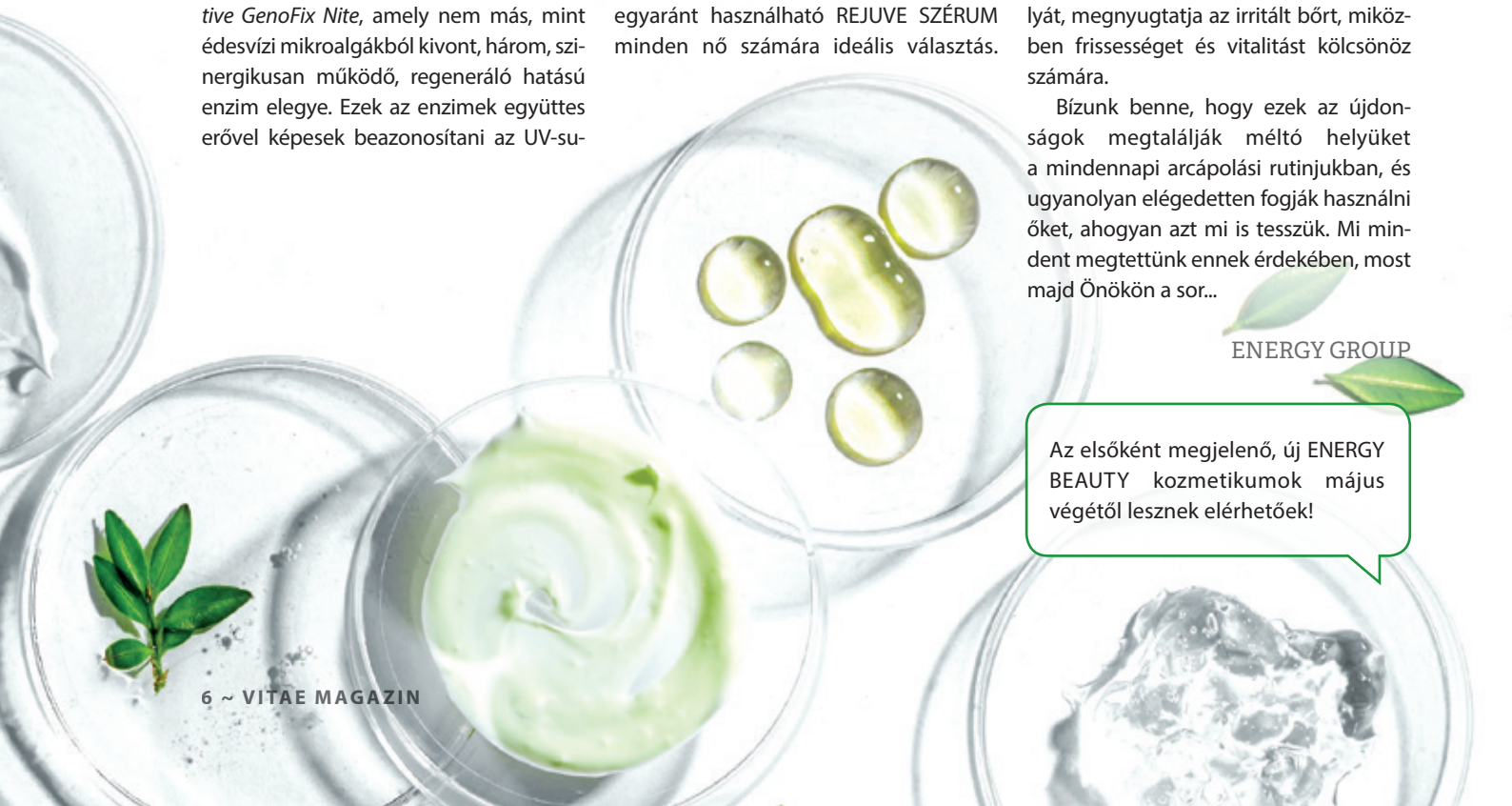
Végül, de nem utolsósorban, bemutatjuk a már ismerős, de mégis új BALANCE WATER arclemosót. Az eddig is kedvelt *Cistus ladaniferus* (balzsamos szuhar) hidrolátum regeneráló hatását most még a *Citrus unshiu* (japán mandarin) kivonatával is megerősítettük.

Az arclemosó hatékonyan tisztítja, tonizálja és harmonizálja az arcbőrt. Helyreállítja a bőr mikrobiomjának egyensúlyát, megnyugtatja az irritált bőrt, miközben frissességet és vitalitást kölcsönöz számára.

Bízunk benne, hogy ezek az újdonságok megtalálják méltó helyüket a mindennapi arcápolási rutinjukban, és ugyanolyan elégedetten fogják használni őket, ahogyan azt mi is tesszük. Mi mindent megtettünk ennek érdekében, most majd Önökön a sor...

ENERGY GROUP

Az elsőként megjelenő, új ENERGY BEAUTY kozmetikumok május végétől lesznek elérhetőek!



Nőknek (16.)

A nő igazi tyúkanyó

Anyának lenni csodálatos dolog. Olyan szolgálat ez, amely a szüléssel veszi kezdetét, és ha szerencsések vagyunk, a mi halálunkkal ér véget. Fontos, hogy felelősségünk teljes tudatában álljunk szolgálatba, és a legjobb képességeink szerint gondoskodjunk a gyermekeinkről, de mindeközben ne essünk túlzásokba.

HIPERPROTEKTÍV TYÚKANYÓ

Amennyiben túlzásba visszük a törődést, azzal megfoszthatjuk csemetéinket bizonyos kompetenciáktól, illetve megfojthatjuk őket a szeretetünkkel. Az érdektelenség és a támogatás hiánya azonban ugyanakkora kárt tud okozni. Válasszuk mindig a középutat! Ne legyen belőlünk túl sok, de túl kevés sem!

Igen, tudom, könnyű mondani... Az anyaságot sehol sem tanítják, így nincs más választásunk, mint követni vagy nem követni saját édesanyánk példáját, és a megérzéseinkre hallgatni. Az anyai ösztön azt diktálja, hogy segítsük és óvjuk gyermekünket, de tény, hogy egyes édesanyák egy idő után igazi fegyőrökké válnak. Szidják a gyerekeiket, amikor azok fára másznak vagy mezítláb rohangálnak, beteszik őket a járókába, vagy pórázt tesznek rájuk. Abbéli félelmükben, hogy esetleg kárt okoznak magukban, tehetetlen, tapasztalatlan, önállótlan, függő emberkéket nevelnek, akik csak egyetlen dologban biztosak, méghozzá abban, hogy ha nem akarnak bajba kerülni, szót kell fogadniuk. Az ilyen anyák gyermekei lesznek a mamahotel-lakók, akik még a mosógépet sem tudják elindítani, vagy épp ellenkezőleg, makacs, bizalmatlan lázadók, akiknek le kell szaggatniuk a láncaikat, hogy a saját elképzeléseik szerint élhessék az életüket. Az anyák tudnak talán a legalattomosabb „smasszerekké" válni.

ANYASÁGI BIZONYÍTVÁNY

Amíg a gyerekek kicsik, valahogy még működik a dolog, főként azért, mert ránk vannak utalva. Az, hogy mennyire látjuk el jól az anyai szerepünket, csak később derül ki. Amikor gyermekeink kamaszodni és önállósodni kezdenek, na, mi akkor kapjuk meg az anyasági bizonyítványunkat. Amennyiben a felnőtté válás útjára lépő porontyaink nem beszélnek velünk, nem osztják meg velünk gondjaikat, és nem szívesen térnek haza hozzánk, akkor az anyasági bizonyítványunkban valószínűleg egy szép nagy egyes díszeleg.

Hiába hivatkozunk arra, hogy „tiszteld apádat és anyádat", hiába igyekszünk érvelni a családi hierarchia fontosságával, és hasztalanul próbálunk érzelmi zsarolással vagy fenyegetéssel élni... Az egész mit sem ér. Az anyasági bizonyítvány érdemjegyeit nagyon nehéz kijavítani, ráadásul a gyerekeknek elefántmemóriájuk van.

HIBÁZNI ANYAI DOLOG

Ez persze nem azt jelenti, hogy soha nem hibázhatunk – az lehetetlen is lenne. Fontos azonban, hogy a hibáinkat felismerjük, és képesek legyünk bocsánatot kérni – akár a kicsi, akár a nagy gyermekeinktől. Az anyaság nem jogosít fel ugyanis arra, hogy büntetlenül, bármit megtehessünk gyermekeinkkel. Éppen ellenkezőleg – anyának lenni azt jelenti, hogy megengedjük csemetéinknek, hogy hibázzanak, mert a saját hibáikból tanulnak a leggyorsabban. Anyának lenni annyit tesz, hogy átadjuk a tapasztalatainkat a gyermekeinknek, de nem erőltetjük rájuk őket, segítséget kínálunk, de nem követeljük annak elfogadását. Egy anyának kísérőnek kell lennie, szeretetteljes menedéknek, aki megért, elnéz, megbocsát, bízik és szeret, szeret, szeret.

Amint a gyermekeink felnőnek, adjuk át nekik a jogart, és mondjunk le a trónról. Mutassuk ki, hogy teljes mértékben mellettük állunk és bízunk bennük, így talán elérhetjük, hogy amikor nekünk lesz szükségünk rájuk, odaadóan fognak gondoskodnak rólunk.

ŐK ÉS NEM MI

Támogassuk gyermekeinket feltétel nélküli szeretettel bármilyen életkorban, hallgassuk meg őket, és értsük meg, hogy önálló, egyedi lények, saját életúttal. Ne vetítsük rájuk saját elképzeléseinket arról, hogyan kellene élniük! Bízzunk bennük, higgyük el, hogy megbirkóznak a nehéz helyzetekkel. Amennyiben megtehetjük, támogassuk őket anyagi és pénzügyi síkon egyaránt, hiszen a gyermekeink az egyetlen, igazán értékes befektetésünk. Most már ők a fontosabbak, nem mi.

TEREZA VAR VIKTOROVÁ

Az egészség belülről fakad

Napjainkban két embertípust látok a világban. Szélsőséges a kép: vannak, akik szinte egyáltalán nem foglalkoznak az egészségükkel, úgy vannak vele, hogy „ahogy esik, úgy puffan", mások viszont szüntelenül valamilyen étrend-kiegészítővel bombázzák a szervezetüket.

HÁT ÉN IMMÁR MIT VÁLASSZAK?

Ez utóbbi esetben kapkodhatjuk a fejünket: milyen sokféle készítmény, és menynyi kiadás! Ennek a trendnek a folyományaképp gazdagodott édes anyanyelvünk a „drága vizelet" kifejezéssel, ami arra utal, hogy sokan akkor is rengeteg vitaminnal és ásványianyag-készítménynyel tömik magukat, amikor arra semmi szükségük nem lenne.

Amennyiben egészségesnek érzik magukat, tele vannak energiával, rugalmasak az ínszalagjaik és az ízületeik, kiválóan ver a szívük, kiegyensúlyozottak és nem kell nehéz élethelyzeteket leküzdeniük, akkor bőven elegendő, ha továbbra is változatosan, és az adott évszaknak megfelelően étkeznek, pihennek, nem hajszolják túl magukat, és eleget alszanak. Akinek viszont más körülmények határozzák meg az életét, annak segítségre van szüksége.

Olykor a vitaminok és ásványi anyagok pótlása is elegendő lehet, de van, hogy célzott kezelést kell bevetni.

Abban az esetben pedig, ha már használunk valamit, lehetőleg olyan termékeket válasszunk, amelyek tiszta alapanyagokból készülnek, amelyeket megkérdőjelezhetetlen szakértelemmel állítanak elő, és amelyek hatékonyságával kapcsolatban nem merülhetnek fel kétségek. Ma a leggyakrabban választott étrend-kiegészítők a vitaminok és a probiotikumok. Mit kínál nekünk ezen a fronton az ENERGY?

TISZTA FORRÁSBÓL: VITAFLORIN

A VITAFLORIN olyan gyógynövények és termések természetes kivonatait tartalmazza, amelyek nemcsak gazdag vitaminforrások, de összességében rendkívül jó hatással vannak az emberi szervezetre. Kivételes összetevői segítségével a VITAFLORIN kiegyensúlyozza a testet és a lelket is.

A kínai kúszómangólia elsősorban adaptogén hatásairól ismert növény, amely támogatja a máj működését, és javítja a szellemi, valamint a fizikai teljesítőképességet. Találunk benne C- és E-vitamint, béta-karotint, továbbá egy kis K-vitamint is.

A vitaminbombának is becézett homoktövis magjának rendkívül egészséges olaja is megtalálható e készítményben. Mivel nagy mennyiségben tartalmaz C-vitamint, jótékony hatással van az immunrendszerre és a kötőszövetekre, és ez az egész testünk állapotán, valamint biológiai korán megmutatkozik.

Az aloe verát főleg a kozmetikai készítményekből ismerjük, de sebgyógyító hatása mellett érdemes megemlítenünk, hogy tisztítja a szervezetet, felveszi a harcot a gyulladásokkal, továbbá védelmet biztosít a szívnek és az ereknek.

A legendás gránátalmát elsősorban a mediterrán térségben élők fogyasztják előszeretettel, és jól tudják, hogy miért. Segítségével feltöltik C-, B- és A-vitamin-készleteiket.

A japánbirs sajnos egyelőre a nem eléggé megbecsült növények közé tartozik, pedig egyáltalán nem ilyen elbánást érdemelne. Segíti az emésztést, oldja a görcsöket, és gyulladásgátló hatása van.

A VITAMARIN fantasztikus összetevője a méhpempő is. A rengeteg vitamin (A, C, D és B) mellett vasat, káliumot, krómot, mangánt, 20-féle aminosavat, és sejtregenerációt támogató nukleinsavat is tartalmaz. Tényleg egészen rendkívüli összetevőről van szó!

Ahogyan azt mindannyian tudjuk, a vitaminok számtalan előnyt biztosítanak szervezetünk számára. Fontos azon-

ban azzal is tisztában lennünk, hogy a növényekben és termésekben sohasem önmagukban vannak jelen, hanem mindig más anyagokkal létesített kötésekben, mely anyagok segítik a szervezeten belüli felszívódásukat, és felerősítik a hatásaikat. Éppen ezért a vitaminok tekintetében is érdemes mindig a természetes forrásokhoz nyúlnunk.

MIKROBIOM KOKTÉL: PROBIOSAN INOVUM

Bizonyított tény, hogy testünk mikrobiomja nem csupán valamifajta baktériumok telepe. Egy rendkívül fontos rendszer, amelyben egymással összefüggő, összetett folyamatok zajlanak, amely biztosítja számunkra a táplálék megemésztését, nélkülözhetetlen anyagok termelését, miközben támogatja az immunrendszer működését, és megfelelő környezetet teremt a test szervei számára. Még az agyműködést is képes befolyásolni! (Ki gondolta volna, hogy a baktériumok, ezek az apró, egysejtű teremtmények teszik például lehetővé számomra ennek a cikknek a megírását.)

A PROBIOSAN INOVUM, amelynek már a neve is rendkívül árulkodó, olyan baktériumtörzseket biztosít a test számára, amelyek szervezetünk mikrobiom koktéljának alapját képezik. De ez még nem minden, mert kolosztrumot is tartalmaz, azt az előtejet, amelyet az épp világra jött kis utód először magához vesz, hogy túlélje a baktériumoktól, vírusoktól és gombáktól hemzsegő kinti világban töltött első napjait. A kolosztrum nagy mennyiségben tartalmaz olyan hatóanyagokat, amelyek azonnal működésbe lépnek a még fejletlen immunrendszerben, hogy védelmet biztosítsanak, mindeközben pedig legyengítsék a testidegen baktériumokat. Nem meglepő tehát, hogy ez a hatékony előtej a mi legyengült védekezőképességünket is képes hatékonyan megerősíteni. A nyálkahártyákra kifejtett jótékony hatásai megkérdőjelezhetetlenek, ráadásul a benne található késői laskagomba-kivonat béta-glükánjai csak még inkább felerősítik azokat. Ennek köszönhetően pedig könnyebben megelőzhető az áteresztő bél szindróma kialakulása.

Szerintem a kolosztrum egyszerűen csodálatos! Saját szememmel láthatom, mennyire hatékony, amikor kiscsikó születik nálunk, amely megpróbál felállni, de a lábacskái még túl gyengénk, és amikor a tucatnyi próbálkozás után végre sikerrel jár, látszik rajta, hogy teljesen kimerült. De amint kortyol egyet a kolosztrumból, azonnal csoda történik: szinte rögtön szaladgálni kezd, és látszik, mennyire örül az életnek.

Végezetül egy apró figyelmeztetés: a mikrobiom regenerálása nem megy egyik napról a másikra. Ezért ajánlott a PROBIOSAN INOVUM-ot több hónapon, akár egy fél éven át is használni. Amennyiben részletesen le kellene írnom, mi mindent tud ez a készítmény, muszáj lenne egy külön cikket írnom róla. De ezt majd legközelebb...

Addig is élvezzék a fent bemutatott két készítmény szinergikus hatásait, mert az alapoknál erősítik meg az életet! Kiválóan alkalmazhatók komolyabb betegségek után, kimerültség esetén, nehéz élethelyzetekben, és mindig, amikor úgy érezzük, hogy éppen híján vagyunk az életerőnek. Kívánom, hogy mosolyogva, és a jövőbe vetett hittel és bizalommal haladjanak tovább az útjukon!

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI

TANÁCSADÁS A NETEN

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

DR. GULYÁS GERTRÚD

56 éves nő vagyok, 2-3 éve vettem észre, hogy a lépcsőn felfelé menet „recseg" a jobb térdem. Próbálkoztam több termékkel, eredménytelenül. Sajnos az utóbbi időben már a bal térdem is elkezdte , sőt, néha a könyökeim is fájdogálnak. Segíthet-e nekem az ENERGY QI COLLAGEN terméke?

Igen, javasolom a QI COLLAGEN-t, ami hatékonyan regenerálja az ízületi porcállományt. A SKELETIN (többek között szépiacsontot is tartalmazó) termék jó kiegészítés a QI COLLAGEN mellé, adagja napi 3x1 kapszula.

RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

17 éves lányomnak erős macskaszőr és -hámpikkely, valamint parlagfű-allergiája van, emellett pattanások jönnek ki az arcán. Milyen terméket tudna ajánlani?

Szedje három hétig a CYTOSAN kapszulát, naponta 2x1 adagban. Egy hét szünet után szedjen még 3 hétig naponta 1x1 kapszulát. Fogyasszon bőségesen tiszta vizet! Egy hét szünet után kezdje el szedni a VIRONAL-t, naponta 2x2-3-4 cseppet, hetente emelve a dózist. Újabb hét szünet után szedje még 3x3 hétig, naponta 1x4-5 cseppel. Egészítse ki a kúrát 2x1-2 PERALGIN kapszulával, és lefekvéskor egy PROBIOSAN-nal. A bőrelváltozást kenje be AUDIRON cseppel!

Hogyan támogassuk a szervezetünket? (2.)

Ha sokszor megfázunk

***„Hogyan erősíted az immunrendszered? Miket használsz? És a kisfiadnak miket adsz?"* – Ezeket a kérdéseket az elmúlt években sokan tették fel nekem. A kisfiam 2020 szeptemberében kezdett el óvodába járni, és nem hiányzott túl sokat. Én az a fajta anyuka vagyok, aki igyekszik figyelni arra, hogy ha úgy látom, valami bujkál a gyerkőcben, akkor inkább otthon tartom. A cél mindig az, hogy annyira egészséges legyen, hogy testileg is valóban jól érezze magát a közösségben. Ezzel természetesen másokra is figyelmet fordítunk, vigyázunk a többiek egészségére.**

Az immunerősítés különösen trendi téma az utóbbi néhány évben. Mindazonáltal azt gondolom, hogy több annál, minthogy hirtelen bekapkodunk ezt-azt. A kisfiam most 7 éves, a kezdetektől fogva figyelünk arra, hogy jó minőségű ételeket és italokat fogyasszon ő is. Úgy gondolom, hogy ez is hozzátesz az általános egészségi állapotunkhoz.

Röviden bemutatom azokat a készítményeket, amiket a „rázósabb" időszakokban rendszeresen szedünk annak érdekében, hogy az immunrendszerünk a lehető leginkább a topon legyen – amennyire csak lehetséges.

VIRONAL KICSIKNEK ÉS NAGYOKNAK

A VIRONAL bioinformációs gyógynövény-koncentrátum a tüdő-vastagbél szervpárt támogatja. Ez a „csodacsepp", kicsiknek, nagyoknak egyaránt jó megoldás. Erősíti a külső hatásokkal szembeni ellenálló képességünket, és nemcsak megelőzésre lehet alkalmazni, hanem a betegségek tüneteinek fellépésekor is. A VIRONAL támogatja az immunrendszer működését, segíti a légzőszervek megfelelő működését. Bátran alkalmazzuk légzési nehézségek, nátha, influenza, garat- és arcüreggyulladás, láz, köhögés, asztma, allergia, torokfájás, baktérium, vírus vagy gomba okozta fertőző betegségek fellépésekor!

Ez a csepp nem kizárólag a légutak egészségéért képes tenni – hiszen a hagyományos kínai orvoslás azt mondja, hogy a vastagbélnek a tüdő a szervpárja –, hanem az emésztőrendszeri és bőrt érintő problémák esetén is hatásos lehet: vékony-, illetve vastagbélgyulladás, gyomor- és nyombélfekély, székrekedés, Crohn-betegség, valamint száraz, rugalmatlan bőr, illetve szemszárazság esetén.

Antibiotikum-kezeléssel egy időben is szedhető; a kisgyermekek szervezetét is szépen erősíti.

CISTUS COMPLEX ÉS FLAVOCEL

CISTUS COMPLEX bioinformációs gyógynövény-koncentrátum kétféle bodorrózsa (*Cistus ladaniferus* és *Cistus incanus*) kivonatát tartalmazó készítmény, amely így széles spektrumú megoldást nyújt a vírusok, baktériumok, gombák okozta megbetegedések ellen.

A FLAVOCEL készítmény, ami tablettánként 200 mg C-vitamint, 135 g hibiszkuszkivonatot és olyan különleges illóolajokat tartalmaz (eukaliptusz, grépfrút, kardamom, kopaiva, guajava), amelyek kimondottan a hörgők és a tüdők területét erősítik. Kiválóan alkalmazható többek között (a cikk témájához kapcsolódóan) a következő állapotokban: legyengült immunrendszer, megfázás, influenza, torokgyul-

ladás, hörgőproblémák, gyengeség, fáradtság megszüntetésére. Lázas állapotban a VIRONAL cseppel érdemes kiegészíteni a szedését.

SOKOLDALÚ GREPOFIT CSALÁD

Úgy tapasztalom, hogy nálam, a balatonfüredi klubban a GREPOFIT az egyik legkedveltebb és egyben legkeresettebb termék. Nem hagyhatom ki a sorból, ha az immunrendszerünk erősítéséről van szó. Jómagam valahogy csupán néhány évvel ezelőtt fedeztem fel igazán a bíbor kasvirágban rejlő lehetőségeket. Mióta én magam és a vendégeim is nagyon pozitív tapasztalatokat gyűjtöttünk össze, azóta mindig tartok otthon *echinacea* teafüvet vagy cseppet. Az echinacea és a bíbor kasvirág egy és ugyanazon gyógynövény. Érdekesség, hogy az észak-amerikai indiánok vírusos fertőzések esetén már jó pár évszázaddal korábban is alkalmazták! Európában csupán a XVIII. század óta ismerik és termesztik mint gyógyító növényt, de a kertek dísze is lehet.

Van még egy kis természetes „csoda" a kezünkben, ha a torok, a szájüreg, a garat területét kell fertőtleníteni. A GREPOFIT spray a grépfrútmag, echinacea, propolisz, fokhagyma hatóanyagainak köszönhetően segítséget nyújthat vírusos vagy bakteriális eredetű szájüregfertőzésekben, orrgarat- vagy torokgyulladás, fertőző *mononucleosis*, ínyvérzés és afta esetén.

A GREPOFIT termékcsalád (kapszula, csepp, spray, orrspray) mindegyik tagja tartalmaz grépfrútmagolajat (természetes vírusellenes, antibiotikus és gombaölő hatású), echinaceát (a vírusellenes hatású bíbor kasvirág az elsődleges védelmi vonalat erősíti), szudáni hibiszkuszt (sok C-vitamint tartalmaz, gyulladáscsökkentő és fertőtlenítő hatású), valamint gyulladáscsökkentő és összehúzó hatású zsályát (antibiotikus hatással is bír).

A következő esetekben alkalmazhatjuk a GREPOFIT termékcsaládot: megfázás, influenza, immunerősítés, emésztőrendszeri probléma vagy fertőzés, húgyúti gyulladások, nőgyógyászati gyulladások (pl.: HPV, Candida).

Fontos: mivel a bíbor kasvirág megemeli a fehérvérsejtek számát a szervezetben, ezért leukémiás állapotban az alkalmazása szigorúan tilos!

IMMUNERŐSÍTŐ TIPPEK

Van még egy-két immunerősítő tippem, amiket szintén érdemes lehet megfontolni.

» Adjunk hálát a nap kisebb-nagyobb örömeiért és szépségeiért!
» Élvezzük a napfény éltető erejét!
» Minél több önfeledt mosoly és játék színesítse napjainkat!
» Iktassunk be az egészségi állapotnak megfelelő, rendszeres testmozgást.
» Séta – előfordulhat, hogy most azt mondják magukban, hogy „nekem nincs időm sétálgatni", pedig már napi 5-10 perc sétával igencsak segítjük a tüdő munkáját, növeljük a kapacitását; menjünk gyalog a munkahelyünkre, vagy ha messze lakunk tőle, akkor az út egy részét tegyük meg gyalog. 1-2 héten belül érezni fogjuk a különbséget!
» Amikor csak lehetőségünk adódik, menjünk a természetbe, hogy könnyebben kapcsolódhassunk önmagunkhoz és a belső vezetőnkhöz.
» Neveljünk minél több növényt a lakóhelyiségekben is: a növények növelik a helyiség páratartalmát, ráadásul van, amelyik extra erőteljesen tisztítja a levegőt. Ilyen például a vitorlavirág.
» Szellőztessünk naponta többször: ha forgalmas helyen lakunk, ne akkor nyissuk ki az ablakokat, amikor a csúcsforgalom adását tudnánk közvetíteni, hanem inkább előtte, még a hajnali órákban szellőztessünk, vagy egyéb, nyugalmasabb időszakokban. A hideg, téli időben elegendő pár percnyi szellőztetés, de ez gyakrabban jusson eszünkbe!

GYÓGYTEA AJÁNLÓ

Az írásom végére hagytam egy kis plusz gyógytea ajánlót. Mi imádjuk a herbateákat, naponta fogyasztjuk az aktuális kedvünknek, egészségi állapotunknak megfelelőt. A jelenlegi helyzetben különösen ajánlom a bodzavirág, a fürtös menta, a kakukkfű, a hársfa, a bíbor kasvirág, a ciromfű teát – ezeket tetszés és ízlés szerint keverni is lehet.

A tüdőfű is jó választás lehet, mert nagyon jó immunerősítő, tüdőtisztító gyógynövény. Ihatjuk megelőzésképpen is, de akár tüdőgyulladás esetén is kiegészítő terápiaként. Dohányos vendégeim azt a visszajelzést adták, hogy egy-egy tüdőfű kúra érezhetően, sőt látványosan megtisztította a tüdejüket, ugyanis rengeteg nyálkát köhögtek fel.

Minden egyes gyógynövénykúránál megszívlelendő tanács, hogy vagy 3 hétig folyamatosan fogyasszuk a gyógynövényeket, **és** utána érdemes egy hét szünetet beiktatni, vagy hétfőtől péntekig használjuk, és a hétvégén tartsunk szünetet. A szünet amiatt lehet fontos, hogy a szervezet öngyógyító rendszerei is még jobban végezhessék a feladatukat.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

Különbségek, megelőzés, kezelés

A hiperurikémia és a köszvény

A hiperurikémia, vagyis a vérben (pontosabban a vérszérumban) a normális értékek fölé emelkedett húgysavszint csupán egyfajta jel, tünet, amely még nem utal betegségre. Voltaképp nem is kell tudnunk róla, hiszen klinikai tüneteket nem produkál. Megelőzésképpen azonban mégsem árt tudni, hogy milyen magas a húgysavszintünk, mert, ha hosszú ideig emelkedett, akkor lassan lerakódik az ízületekben, és fokozatosan károsítja azokat. A köszvénynek nevezett tünetegyüttes tehát olyan betegségre utal, amelyet a tartósan (éveken át) megemelkedett húgysavszint okoz, és amely „rányomja a bélyegét" az egészségi állapotra. A kóros elváltozások leginkább az ízületeket érintik, innen ered az *arthritis uratica* elnevezés.

MIKROKRISTÁLYOK AZ ÍZÜLETBEN

A normális húgysavszint a vérben férfiaknál legfeljebb 420 µmol/l, nőknél pedig 360 µmol/l (mikromol/liter). A magas húgysavszintnek több oka is lehet. Gyakori például az úgynevezett purinokban gazdag élelmiszerek túlzott fogyasztása. Ezek főként a belsőségekben, a vörös húsokban, a hüvelyesekben vagy a vörösborban találhatók meg. Ha a purinok anyagcseréjében zavar támad, a szervezetben túlzott mennyiségű húgysav képződik, és az lerakódik az ízületekben. A hiperurikémia okai lehetnek még genetikai tényezők, egyes vese- és pajzsmirigybetegségek, metabolikus szindróma, onkológiai megbetegedések és bizonyos (más bajokra alkalmazott) gyógyszerek.

A magas húgysavszint leggyakoribb oka azonban az, hogy a vesék kiválasztási képessége nem elég erős. Ha a húgysavszint nagyon magas, azaz 550 µmol/l feletti, akkor a kristályosodás kockázata jelentősen megnő. A vérben apró mikrokristályok képződnek, amelyek lerakódnak az ízületekben, az inakban és a környező szövetekben. Ott gyulladásos reakciót váltanak ki, amely azután elváltozásokat okoz, különösen az ízületekben. A gyulladásos folyamat már a betegség, a köszvény (népies nevén csúz – *a szerk.*) tünete. Jellemzője a köszvényes roham, amely hirtelen, éles fájdalommal, gyulladással jelentkezik, és az érintett ízület – leggyakrabban a nagylábujjat és a lábközépcsontot összekötő ízület – kipirosodásával jár. Hirtelen fellépő, erős vagy akár kínzó ízületi fájdalom kíséri. A ízület gyulladt, duzzadt és nagyon érzékenyen reagál még a gyengéd érintésre is, például egy könnyű takaró érintésére is. Egyéb érintett ízületek lehetnek az ujjak kisízületei, néha a könyök, a boka és a térd.

A FÁJDALOM OKA

A roham közvetlen kiváltója általában az alkohol vagy a kalóriadús étrend, különösen a belsőségek, a máj vagy a hüvelyesek túlzott fogyasztása. Két roham közötti időszakban előfordulhat, hogy nincs jelentős kellemetlen tünet. Amennyiben azonban a rohamok gyakran ismétlődnek, az ízületek egyre súlyosabban károsodnak, amíg végül teljesen tönkre nem mennek. A baj ekkora már maradandó – ez az úgynevezett krónikus köszvény.

A húgysavsókból álló urátkristályok lerakódásai, az úgynevezett *tophusok,* azaz köszvényes csomók tipikus leletek az érintett ízületekben. Ezek fokozatosan lebontják a porcot, irritálják a környező csontot, aminek következtében az átalakul, és nem kívánt *osteophyták*, avagy csontos növedékek kialakulását okozzák. Mindezt krónikus gyulladás és fájdalom kíséri. Tophusok az ízületeken kívül is kialakulhatnak, az inakban, a bőr alatti szövetekben, a fülkagylóban, sőt, a szívben a billentyűkön, valamint az emésztőrendszerben is. Megjelenhetnek a vesékben, ahol kövesedést (konkréciót), azaz vesekövességet *(nephrolithiasis)* okozhatnak, amely a veseműködés fokozatos károsodásához vezet, és rendkívül fájdalmas vesekólikát okozhat.

MI SEGÍTHET?

A köszvény megelőzésének és kezelésének alapja a szigorú, purinmentes diéta következetes betartása. Nem ajánlott

belsőségek, húsok és húskészítmények, szeszes italok, fruktóz tartalmú élelmiszerek fogyasztása, és hüvelyeseket is csak korlátozottan szabad enni. A gyógykezelés keretében az orvosok rendszerint gyulladáscsökkentő szereket és reumaellenes gyógyszereket írnak fel.

Akut köszvényes roham esetén, amely duzzanattal, gyulladással és erős ízületi fájdalommal jár, kolchicin tartalmú készítményeket adnak a szakemberek. Az akut fájdalom megszűnése után vagy a gyógyszer toxicitásának jelei (hasmenés) esetén allopurinolra váltanak. Ez utóbbit hosszú távon alkalmazzák. A gyógyszer adagolását a húgysavszintnek megfelelően állítják be, amelyet rendszeresen ellenőriznek a vérben, hogy hosszú távon a normális határértékeken belül tartsák. Nagyon fontos, hogy naponta legalább 2 liter vizet igyunk, ami elősegíti a húgysav kiürülését a szervezetből, és megakadályozza a húgysavkövek kialakulását a vesékben.

AZ ENERGY ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐI

A RENOL gyógynövény-koncentrátum különösen alkalmas a betegség kialakulásának, és így a köszvényes rohamok megjelenésének megelőzésére. Elősegíti a húgysav kiválasztását a szervezetből a veséken keresztül, támogatja azok tisztulását és regenerálódását. A hozzá tartozó ARTRIN krém szintén nagyon jótékony hatású. Akut köszvényes roham esetén gyengéden alkalmazzuk az érintett ízületre, amely általában felettébb érzékeny az érintésre. A betegség nyugalmi szakaszában segít javítani az érintett ízületek állapotát, éppen ezért hosszú távú alkalmazása javasolt. A RENOL háromhetes alkalmazása után legalább egy hét szünetet kell tartani. A RENOL kúra után érdemes a REGALEN gyógynövény-koncentrátumot is hasonló módon használni. A REGALEN segít javítani a máj méregtelenítő működését, és támogatja az általános anyagcserét. A RENOL-lal egyidejűleg azonban tilos alkalmazni!

A betegség krónikus szakaszában, amikor az ízületeket, esetleg a veséket és más szerveket már jobban megviseli a köszvény, áldásos hatással lehet a szervezet működésére a MYCOREN, amely a RENOL-lal vagy a REGALEN-nel egyidejűleg is szedhető.

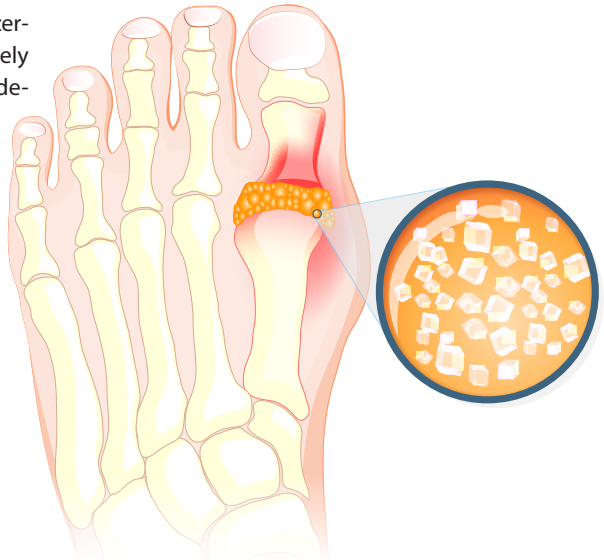
Évente egyszer vagy kétszer javasolt méregtelenítő kúrát végezni a humáttartalmú CYTOSAN készítménnyel, és mindenképpen figyeljünk oda a megfelelő mennyiségű folyadék bevitelére.

A méregtelenítő kúra hatása a FYTOMINERAL segítségével felerősíthető.

A kezelést külsőleg is kiegészíthetjük a BALNEOL és a BIOTERMAL használatával. Előnyös lehet továbbá, ha egy kis ARTRIN-t is adunk a fürdőadalékokhoz. Hatóanyagai még vizes környezetben is felszívódnak a bőr pórusain keresztül. Akut köszvényes roham esetén a fürdők ne legyenek forrók, csak langyosak, mivel a hőhatás súlyosbítaná a heveny gyulladást.

Az ENERGY gyógyteái közül a CHANCA PIEDRÁ-t ajánlom, amely segít kiválasztani a húgysavat a szervezetből, gyulladáscsökkentő, és görcsoldó hatása révén elősegíti a vesekövek eltávolítását a húgyutakból.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ



ELŐZETES

ALAPKÉPZÉS CZIMETH ISTVÁN TERMÉSZETGYÓGYÁSSZAL

Április 4., 11., 25., pénteki napokon, 9.00-16.00 óráig alapképzést tartok.

Helyszín: ENERGY központ, 1037 Budapest, Kunigunda útja 60., emeleti oktatóterem.

Tematika: az alapképzés témakörei, plusz összefüggések, gyakorlati tapasztalatok – ezért ismétlőknek is hasznos lehet.

Jelentkezés és a tandíj befizetése tagsági számmal az ENERGY Budai klubban lehetséges (1027 Budapest, Horváth u. 19-23., telefon: +36/30/632-6316), *Czimeth István* és *Koritz Edit* klubvezetőknél.

Az alapképzésre szeretettel várok minden érdeklődő klubtagot!

CZIMETH ISTVÁN
klubvezető, ENERGY Budai klub

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST II. KER. KLUB	Március 28., péntek, 17.00 óra	**ELŐADÁS** / *Czimeth István* természetgyógyász: A tavaszi méregtelenítés időszaka, a méregtelenítés lépései, és a hozzá felhasználható ENERGY termékek részletes ismertetése.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. (kaputel.: 51)	Koritz Edit, 06/70/632-6316, energybuda@energyklub.hu
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	Március 19., szerda, 17.30 óra	**KLUBELŐADÁS** / *Illés Borbála* biológus, ENERGY tanácsadó és *Németh Imréné Éva* természetgyógyász, klubvezető: A gombák titokzatos világa. Gyógyító gombák az ENERGY készítményeiben. II. rész. (A részvétel ingyenes, a klubtagok vendéget is hozhatnak, de kérjük az előzetesen a részvételi szándék jelzését.)	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Imréné Éva és Németh Imre, 06/20/588-8263, energy.belvaros@energyklub.hu energy.belvaros@gmail.com
PÉCSI KLUB	Március 3., hétfő, 17.00 óra	**KLUBTALÁLKOZÓ** / *Molnár Judit* klubvezető: Termékta-pasztalatok az akciós termékekről. Aktuális meditáció: „Tavaszi szél vizet áraszt, minden madár társat választ" – a jelenlévőkre hangolva. (Kérem, jelezd érkezésedet, hogy készülhessek.)	Pécs, Tompa u. 15., a klub oktatóterme	Molnár Judit, 06/30/253-1050, pecs@energyklub.hu
SIÓFOKI KLUB	Március 13., csütörtök, 18.00 óra	**ÉVZÁRÓ ÖSSZEJÖVETEL** / *Ángyán Józsefné* természetgyógyász, klubvezető: Az ENERGY krémek használati lehetőségei, tapasztalatok megosztása.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
SZEGED 2. KLUB	Március 22., szombat, 9.00 óra	**TOVÁBBKÉPZÉS** / *Mészáros Márta* természetgyógyász, klubvezető: ENERGY készítmények hatása a meridiánokra: mikor és mit? Hasznos tapasztalatok, termékkombinációk a gyors gyógyulás érdekében. (A részvétel előzetes jelentkezéshez kötött!)	Szeged, Csongrádi sugárút 39., a klub oktatóterme	Mészáros Márta 06/30/289-3208, szeged.meszaros@energyklub.hu Sándorné Szabó Iringó +36/30/417-2756
SZOLNOKI KLUB	Március 11., kedd, 16.00 óra	**KLUBELŐADÁS** / *Dr. Kissné Veres Erzsébet* természetgyógyász: Sejtanyagcsere-támogatás az ENERGY készítményeivel.	Szolnok, Arany J. u. 23., Egészségház oktatóterme	Németh Istvánné Éva, 06/30/169-0016, 06/56/375-192 szolnok@energyklub.hu szolnokegeszseghaz@gmail.com
SZOMBATHELYI KLUB	Március 28., péntek, 17.00 óra	**KLUBELŐADÁS** / *Ángyán Józsefné* természetgyógyász: A Pentagram® termékek alkalmazási lehetőségei és a készítmények különlegessége.	Szombathely, Március 15. tér 5., Agora Művelődési és Sportház	Nánási Eszter, 06/30/852-7036, szombathely@energyklub.hu

Harmonizáló üvegpalack

Karácsonyra megleptem magam az ENERGY kristályos harmonizáló üvegpalackjával. Én már nagyon régóta Pi vizet iszom (házhoz is szállítják), ezt mindig üvegből készült palackba töltöm, hogy nyomon tudjam követni a napi folyadékmennyiségem elfogyasztását. Azt vettem észre, hogy az eddig használt üvegek rövid időn belül opálosodtak, mintha vízkövesek lennének.

Azonban az ENERGY kristályos harmonizáló üvegpalackja, amit 2 hónapja használok, még mindig teljesen tiszta, olyan, mintha új lenne! Mivel az üvegpalack aljában az ametiszt kristályok cserélhetőek, most tigrisszem kristályokat tettem az üveg alsó részébe. Nagyon elégedett vagyok az ENERGY harmonizáló üvegpalackkal!

BUZSÁKI ZSUZSANNA
Pécs

BUDAPEST VIII. KER. KLUB – ELŐZETES

TANÁCSADÓKÉPZÉS

A Belvárosi klubban május hónapban újra tanácsadóképzés lesz, melynek időpontjai: május 10., 1., 24., szombati napokon.

Május 4., szombaton: Házipatika és az ENERGY termékek.

A részvételi szándékot kérjük jelezzék elérhetőségeinken.

Várunk szeretettel minden érdeklődőt!

Németh Imre, Németh Imréné Éva
klubvezetők

Klubinformációk

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

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

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

BUDAPEST VIII. ker. KLUB
ENERGY Belvárosi Klub,
1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1.,
kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).
Terápiás kínálatunk: ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállítása. Állapotfelmérés, testelemzés. Funkcionális táplálkozási tanácsadás. Konzultáció szaktanácsadással, csakrák energetikai állapotának áttekintése, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége termékjavaslattal és személyre szóló adagolás beállításával. Funkcionális táplálkozási, pedagógiai szaktanácsadás, időpont-egyeztetéssel, **Németh Enikő** differenciáló pedagógus, funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadóval.
Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, **Puhl Andrea** fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY tanácsadóval.
Időpont-egyeztetés, további információ: **Németh Enikő** klubasszisztensnél, valamint **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetőknél. Telefon: +36/20-588-8263,
energy.belvaros@gmail.com,
energy.belvaros@energyklub.hu
Nyitvatartás:
Hétfő10.00 -16.30 óráig,
Kedd10.00 -18.00 óráig,
Szerda12.00 -19.00 óráig,
Csütörtök10.00 -19.00 óráig,
Péntek12.00 -19.00 óráig,
Szombat10.00 -14.30 óráig.
Március 15-én, szombaton a klub zárva tart!
A nyitvatartással kapcsolatos részletek, aktuális információk az ENERGY weboldalán, a Google- keresőben, az ENERGY Belvárosi klub Facebook oldalán és az energybelvaros.hu weboldalán találhatók.

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

GYŐRI KLUB
Szent István út 12/3., fsz. 4. (4-es kapucsengő)
ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, személyre szabott termékválasztás 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/energypont.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 Szaküzlet
ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. Minden *szerdán 11.00-16.00 óráig* ingyenes állapotfelmérést, személyre szabott ENERGY termékajánlást és táplálkozási tanácsadást tartunk. Bejelentkezés szükséges.
További információ: **Mészárosné Lauter Erzsébet** klubvezető, természetgyógyász, tel.: +36/30/209-3683
fitoteka@freemail.hu, kecskemet@energyklub.hu
Nyitvatartás: *hétfőtől péntekig 9.00-17.00 óráig, szombaton 9.00-12.00 óráig.*

MISKOLCI KLUB
Zsolcai kapu 9-11., I. em.
Március 13., csütörtök, 14:00-16:00 óra: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk.
Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Időpont-egyeztetés miatt előzetes bejelentkezés szükséges **Ficzere János** klubvezetőnél, a +36/30/856-3365 telefonszámon.

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

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

SZEGED 2. KLUB
Csongrádi sgt. 39. (bejárat a Csongrádi sgt. felől) ENERGY készítmények személyre szabott alkalmazása, adagolás beállítása, ingyenes tanácsadás termékjavaslattal. Állapotfelmérés, természetgyógyász-tanácsadás, talpreflexológia, Access Bars, különböző masszázsok (nyirokmasszázs, Shiatsu,Trigger-pont terápia, gyermek- és felnőtt gerincproblémák, köpölyözés, stb.), energetikai kezelések. Jelentkezés a szolgáltatásokra, masszázsokra előzetes egyeztetéssel.
Mészáros Márta klubvezető, természetgyógyász, reflexológus: +36/30/289-3208
Sándorné Szabó Iringó természetgyógyász, reflexológus: +36/30/417-2756
szeged.meszaros@energyklub.hu
m.marti1952@gmail.com

SZÉKESFEHÉRVÁRI KLUB
Székesfehérvár, Csanádi tér 3., I/3., 6. kapucsengő
A klubban lehetőség van nyitvatartási időben ingyenes, személyre szabott termékajánlás és tanácsadás igénybevételére. *Minden hónap első hétfőjén, 17.00-18.00 óra között* klubdélutánra várjuk az érdeklődőket aktuális témákkal, melyről a klubvezetőnél lehet érdeklődni.
A klubban igénybe vehető egyéb szolgáltatások:
- *Hétfő délután* és *kedd délelőtt* önismereti segítő beszélgetés, hangterápiás kezelés, bejelentkezés: **Haár Henrietta** klubasszisztens +36/30/992-3406
- *Csütörtöki napokon* integratív masszázsszolgáltatás, bejelentkezés: **Fertig Miklós** ENERGY tanácsadó +36/20/598-4143
- *Szerdai napokon* energetikai állapotfelmérés, tanácsadás, bejelentkezés: **Ostorháziné Jánosi Ibolya** klubvezető +36/20/568-1759.

Ostorháziné Jánosi Ibolya klubvezető, +36/20/568-1759, janosi.ibolya@gmail.com és szekesfehervar@energyklub.hu
Nyitvatartás: *hétfő-csütörtök, 13.00-17.00 óra*

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

ZALAEGERSZEGI KLUB
ENERGY Klub, Mártírok u. 17.
márc. 10-én (hétfő) 17-18 óra: Bőrbetegségek szűrése
márc. 11-én (kedd) 17-18 óra: Belső gyermek
márc. 12-én (szerda) 17-18 óra: Pentagram cseppek használata
márc. 17-én (hétfő) 17-18 óra: Gerinc állapot felmérés és szűrés
márc. 18-án (kedd) 17-18 óra: Személyes terméktanácsadás
márc. 19-én (szerda) 17-18 óra: Ocusan
márc. 24-én (hétfő) 17-18 óra: Mycosynergy
márc. 25-én (kedd) 17-18 óra: Parazita szűrés
márc. 26-án (szerda) 17-18 óra: Méregtelenítsünk!
márc. 31-én (hétfő) 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés
A programok a résztvevők számára ingyenesek.
A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető. Érdeklődni lehet: 70/60-777-03 vagy
mara.energy@gmail.com és www.maraboszi.hu

Szociális szorongás

Az emberi élet mindennapi része, ami nélkül nem tudunk meglenni, a társas érintkezés. Találkozunk emberekkel a boltban, a hivatalokban, az otthonunkban, a munkahelyünkön. Ez az érintkezés nagyon fontos az életünkben, de természetes félelmekkel, szorongásokkal, kétségekkel és bizonytalanságokkal jár. Olykor ez a félelem úgy hat, mint a kézifék az autóban. Hogyan lehetne ezt a féket kiiktatni?

AZ ÉRZÉSEK KIALAKULÁSA

A félelem természetes és fontos része az életnek; segít abban, hogy túléljünk bajokat, megpróbáltatásokat. Abban az esetben viszont, ha korlátozóvá válik, hatására kedvezőtlen, ismétlődő viselkedésminták születhetnek. Ezek kialakulásának okairól sokféle nézet létezik, mi most nézzük meg a három leggyakoribbat.

AZ ÖSSZETARTOZÁS IGÉNYE

A hovatartozás egy érzés: tartozom valahová, ahol elfogadnak, ahol fejlődhetek és segíthetek másoknak. Ahol egy közösségben nemcsak magamnak, hanem az utódaimnak is alkotok. E megközelítés szerint a szociális szorongás a közösségből való kirekesztés miatti félelemből ered. Korábban a biztos halált is jelenthette, ha valaki nem állt egy közösség védelme alatt – és éppen a beilleszkedés, a „falkába" tartozás vágya hozza létre a félelmet a társadalmi környezettel való interakcióval szemben. „Mi van, ha valami helytelent mondok? Mi van, ha nem fogadnak el? Mi van, ha kirekesztenek?"

Néhányan talán emlékeznek arra az érzésre az óvodából vagy az iskolából, amikor egy „bandához" tartoztak, és szoros kötelék fűzte Önöket egymáshoz. De aztán történt valami, és a barátaik hirtelen már nem akarták Önöket maguk körül tudni, és inkább mással lógtak. Könnyű volt aztán a „kívülálló" csoportba kerülni, és esetleg nevetség tárgyává válni. A hovatartozás attitűdjétől függően aktiválódott a fenyegetettség érzése, mert a „falka" elutasította Önöket. Ez aztán felnőttkorban vagy zárkózottságot és félelmet válthat ki attól, hogy társaságba járjunk, vagy pont fordítva, azt a vágyat korbácsolja fel bennünk, hogy mindenkinek megfeleljünk, hogy kielégítsük mások igényeit, és ennek hatására megszületik bennünk a meggyőződés, hogy ki kell érdemelnünk mások kegyeit.

A BIZTONSÁG IGÉNYE

A második megközelítés az életünk során – leggyakrabban 6 és 20 éves korunk között – szerzett tapasztalatainkon alapul. Ebben az időben találkozunk olyan helyzetekkel, amelyeket nem értünk, és amelyek sajátos érzéseket váltanak ki belőlünk. Ezeknek az érzéseknek az utólagos értelmezése olyan viselkedésmintát hoz létre bennünk, amely megvéd minket, illetve olyan hiedelmeket generál önmagunkról és másokról, amelyek akkoriban hasznosak voltak számunkra. Ez a megközelítés is azon az elképzelésen alapul, hogy a félelem azokat egyedi tulajdonságainkat védi, amelyeket korábban veszélyes lett volna kifejezni, kellemetlen helyzetbe hozott volna minket.

Mindezt kiválóan illusztrálhatja annak a diáknak az esete, aki szeretett házi feladatot csinálni és felkészülni a tananyagból. Az a tény, hogy mindig felkészülten érkezett az iskolába, neheztelést váltott ki néhány gyerekből, akik gúnyolódni kezdtek vele emiatt. A közösségben ez nem volt rendkívüli, de ennek a tanulónak igen. Kellemetlenül érezte magát, mert elvesztette a barátait. Nem tudta, miért nevetnek rajta, és lassan fájni kezdett a gyomra, amikor iskolába készülődött. A többiek mind gyakrabban kérték, hogy lemásolhassák az ő házi feladatát. Ez azonban nem tetszett a tanárnak, aki leszidta, amiért (vélekedése szerint) ő másolta le a házi feladatot, pedig fordítva volt. A tanulóban kialakult a „ha tudsz valamit, ne mutasd meg" érzés, megingott az önmagába vetett hite, megszületett a „nem vagyok elég jó, valamit rosszul csinálok" mintája.

Ezt pedig akár egész életünkben magunkkal cipeljük. Amikor aztán mégis úgy érezzük, hogy képesek vagyunk valamire, akkor az a régi érzés tudat alatt előjön (ami valószínűleg információ és energia formájában tárolódik), és azt jelzi: „vigyázz, jobb, ha úgy teszel, mint-

ha nem tudnál semmit." Ezért a többiek inkompetensnek érzékelnek minket, ami látszólag nem baj, mert végül is „nem vagyok elég jó". Ennek következtében nem végezzük el a feladatainkat, mert az nem biztonságos. Pedig mi vagyunk azok, akik nagyszerűek lehetnénk, sokat tanulhatnánk és kitűnhetnénk. Ha megtaláljuk, feldolgozzuk és megértjük, hogy miért nem teszünk meg valami jót, amit megtehetnénk, az sokszor életbevágóan fontos lehet ilyenkor.

A KELETI VILÁGNÉZET

A hagyományos kínai orvoslásnak és a keleti filozófiának is megvan a maga megközelítése a szociális szorongáshoz, ami az élet természetes része. Nézetük szerint a szociális fóbia az egóhoz való ragaszkodásban, az önreflexió hiányában és a bizonytalanság el nem fogadásában gyökerezik. Az egóhoz való ragaszkodás abból fakad, hogy túlságosan kötődünk egy elképzeléshez arról, hogy kik vagyunk, és az esetleges elutasítás ezt összetörheti. Ez félelmet szül a másokkal való érintkezéstől, mert mások kételkedhetnek bennünk. Az önreflexió hiánya önmagunk félreértéséhez és el nem fogadásához, valamint a mások megítélésétől való félelemhez kapcsolódik. A keleti filozófiában a bizonytalanság el nem fogadása a változástól való félelemmel függ össze, ami azonban az élet természetes velejárója. A változás valami ismeretlent hoz, ami félelmet és szociális szorongást kelthet.

A kínai orvoslás szerint a szociális szorongás gyökere a csí energia kiegyensúlyozatlanságában, és annak a szerveken belüli (főleg a szívben, a vesékben és a lépben) blokkolódásában keresendő. A szív a félelemmel, a vese a szorongással, a lép pedig a gondolkodással áll kapcsolatban. Amennyiben életünk egy bizonyos időszakában olyan erős érzelemmel találkoztunk, amit nem értettünk, az meggyengítette az érintett szervet. A „mi történik velem valójában" utólagos értelmezése az ismételt átéléstől való félelemhez vezet, aminek következtében elzáródik a szív csíje. Ezután, ha egy hasonló helyzet megismétlődik, a vesék gyengülnek, és elkezdünk szorongani, hogy „már nem férünk be valahová, magunkba vagyunk szorítva". Következésképpen biztonságosabb, ha nem veszünk tudomást az érzelmekről és az érzésekről, és csak a gondolkodásra és a racionalitásra koncentrálunk. Ez gyengíti a lépet.

A HKO szerint ezen a ponton kezdődhet a depresszió, ami keleti értelemben nem egy egységes diagnózis, hanem a szervezetben jelentkező súlyos egyensúlyhiány megnyilvánulása. Az túlzott gondolkodás, a telítettség érzése és a *Hun* lélek zavara zárkózottsághoz, reménytelenség érzéséhez, magányossághoz és a bármi iránti érdeklődés elvesztéséhez vezethet.

AZ ÚJ SZEMÉLYISÉGHEZ VEZETŐ ÚT

A szociális szorongás kérdéskörének megértéséhez minden megközelítésnek megvan a maga létjogosultsága. Egy dolog azonban a legtöbb módszerben közös: az a felismerés, hogy még ha félünk is, nem kell semmit sem helyrehozni. Nem vagyunk törött, betegek vagy furcsák. A félelem alapvető emberi érzelem, és fontos, hogy képesek legyünk úgy értelmezni, hogy az támogasson minket az úton.

A környezet ereje

A kötődési megközelítésben az a leghasznosabb, ha figyelmünket a környezetünkre irányítjuk. A módszer alapja a kérdés megválaszolása: „hogyan kellene a környezetemnek változnia, hogy jobban beilleszkedjek?". Vagyis milyen elképzeléseim legyenek, mit akarok hinni a pénzről, milyen emberekkel akarom körülvenni magam, stb. A következő pillér az önismeret vagy az én-környezet megteremtése. „Mik az értékeim? Miben hiszek? Mit akarok hinni? Mit hiszek magamról? Ki vagyok én? Ki akarok lenni?" Mindezek alapján lehet módosítani a környezetünket, majd alkalmazkodni hozzá.

A belső tanácsadó megismerése

A második megközelítés az, hogy felismerjük azokat, akik az elménkben szólnak hozzánk, és megkérdőjelezzük saját gondolatainkat. A megtapasztalt minták, amelyek korábban a hasznunkra voltak, most visszatarthatnak bennünket. Viszont lehetőségünk van arra, hogy átprogramozzuk a „robotpilótánkat". Használhatjuk például a Belső Szabadság módszert, a neuro-lingvisztikus programozást (NLP), a pozitív intelligenciát (PQ) vagy egyéb technikákat. Mindezen módszerek alapja az, hogy megváltoztassuk testünk reakcióit egy-egy adott érzelemre vagy gondolatra, és megértsük, hogyan hatnak ezek a kötőszöveteinkre, amelyeket érzékszervnek tekintünk.

Meditáció és egyensúly

A keleti filozófiában kifejezetten ajánlott a rendszeres meditáció. Célszerű megtanulni az elme megnyugtatását, valamint azt, hogy elsősorban a jelenre koncentráljunk. Az akupunktúra, a köpölyözés és a moxa terápia szintén felettébb népszerű és gyakran használatos technikák.

Ezek a módszerek a szív, a vese és a lép megerősítését, a csí energia áramlásának fokozását, és az egész test egyensúlyba hozatalát hivatottak elősegíteni.

Egy másik megközelítés a belek tisztítása, amiről azt mondják, hogy kulcsfontosságú hatással van a gondolkodásmódunkra és a mérlegelési képességünkre. A kínai orvoslás az érzelmek ápolását és a szélsőségek elkerülését is hangsúlyozza, ahol az erős félelem vagy a hatalmas lelkesedés az egyensúly felborulásához vezethet.

ONDŘEJ VESELÝ

Mire jó a nyálkahártya-immunitás?

Hallottak már a nyálkahártya-immunitás fogalmáról? Testünk nyálkahártyái fontos részét képezik szervezetünk immunrendszerének. Minden pillanatban számtalan baktérium, vírus és egyéb kórokozó próbál átjutni rajtuk a hideg vagy a szél szárnyán. A test belsejébe az emésztőrendszer, a légzőrendszer, a húgyúti rendszer vagy a nemi szervek nyálkahártyáján keresztül igyekeznek befészkelni magukat.

FIZIKAI ÉS KÉMIAI VÉDŐRÉTEG

A nyálkahártya a test üreges szerveit, valamint a külső környezettel érintkező testnyílásokat bélelő védőréteg. Az egészséges nyálkahártyák hatékony védelmet biztosítanak a testnek a káros külső hatásokkal szemben.

Testünk felszínén – a bőrünkön és a nyálkahártyáinkon – számtalan különböző mikroorganizmus él. Immunrendszerünknek fel kell ismernie, melyek a kártékony mikroorganizmusok, hogy el tudja őket pusztítani, illetve ezzel egy időben tolerálnia kell azokat, amelyek számunkra hasznosak. A szakértők sokáig azt feltételezték, hogy a bőr és a nyálkahártyák csak egyfajta mechanikai védőréteget alkotnak a test felszínén, ami annyit jelent, hogy a bőr és a nyálkahártyák zsírból, váladékból, nyálkából valamint sejtekből álló rétegei képesek megóvni a szervezetet a fertőzésektől. Ez azonban nem a teljes igazság. Vizsgálatok segítségével fokozatosan fény derült arra, hogy a bőr, a nyálkahártyákkal karöltve nemcsak fizikai gátat alkot, hanem kémiai védőrendszerrel is rendelkezik, amelynek segítségével képesek kontroll alatt tartani a testben élő mikroorganizmusok szaporodását, valamint a kórokozók bejutását a szervezetbe. Ennek köszönhető például, hogy a légutakban élő mikroorganizmusok mennyisége aránylag változatlan az egészséges nyálkahártyákon, még annak ellenére is, hogy minden körülmény (nedves, meleg környezet, cukrok, fehérjék és elektrolitok jelenléte) ideális a gyors szaporodásukhoz.

Ez az a nyálkahártyákhoz kötődő ellenálló képessége a szervezetnek, amelyet nyálkahártya-immunitásnak nevezünk.

A LÉP MŰKÖDÉSE ÉS REAKCIÓI

A kínai orvoslás szerint testünk minden nyálkahártyájáért a lép a felelős. Igen, az a szervünk, amelyet a sejtimmunitást is magába foglaló immunrendszer legfőbb szervének tekintünk. A lép biztosítja, hogy a nyálkahártyák megőrizhessék egészségüket, hogy folyamatosan képesek legyenek regenerálódni, és mindig úgynevezett fiziológiai váladék borítsa őket, amely gondoskodik a nedvesen tartásukról és a védelmükről. A lép fogadja a nyálkahártyák receptorai által küldött információkat, amelyek patogén mikroorganizmusok jelenlétére, illetve arra figyelmeztetnek, hogy kórokozók próbálnak bejutni a testbe. A lép ezt követően „megnyomja a start gombot", és beindítja a test védelmi mechanizmusát, amelynek feladata a kórokozók elpusztítása és kiválasztása a szervezetből. Az ellenük folytatott csörte ideális esetben a nyálkahártyák szintjén zajlik. A nyálkahártyák megduzzadása, fokozott váladéktermelése és esetleges gyulladása, továbbá a megemelkedett hisztaminszint és fehérvérsejtszám mind-mind a lép által előhívott, a szervezet válaszreakciójaként tapasztalható tünet.

Amennyiben szeretnénk segíteni a test és a nyálkahártyák munkáját, semmiképpen sem ajánlott a váladéktermelés vagy a hisztaminszint csökkentése, illetve a hőemelkedés csillapítása. A patogén mikroorganizmusok a nyálkahártyák által termelt váladékkal kerülnek ki a testből. A hisztamin megmutatja a fehérvérsejteknek az utat a gyulladások felé, illetve ahhoz a kórokozóhoz, amely a gyulladást előidézte. A hőemelkedést a patogén mikroorganizmus is kiválthatja ugyan, de a védelmi reakció részeként maga a test is generálhatja a melegre érzékeny kórokozó ellen.

AZ ENERGY KÉSZÍTMÉNYEI

Milyen típusú segítség lehet üdvözítő? Elsősorban a kórokozó által megtámadott szerv vagy szövet működését kell megerősítenünk. Erre a célra használjuk a Pentagram® megfelelő koncentrátumát. Ezt követően érdemes megtámogatnunk a lép immunfunkcióit, például a MYCOPAN, a VIRONAL vagy a DRAGS IMUN használatával. Ellenálló kórokozó esetén bevethetjük a patogén mikroorganizmust célzottan megsemmisítő készítményeket, mint amilyen a már említett DRAGS IMUN vagy akár a CISTUS, a CYTOSAN, az ANNONA, esetleg a GREPOFIT. Sok múlik azon, hogy milyen típusú kórokozó támadta meg a testünket, és hol.

Az említett készítmények segítségével gyorsan reagálhatunk az akut problémákra. A nyálkahártyák szintjén tapasztalható krónikus problémák esetén az IMUNOSAN jelenti a leghatékonyabb segítséget – regenerálja és megerősíti a nyálkahártyákat. A készítmény regeneráló képessége hihetetlenül intenzív, ráadásul az IMUNOSAN gyulladáscsökkentő hatással is bír.

Ezen kívül a HIMALAYAN APRICOT olaj is kiváló segítséget nyújthat, főleg az emésztőrendszer nyálkahártyáinak, de a légutak nyálkahártyáira is jótékony hatással van.

A MYCOPULM hozzájárul a légutak, az emésztőrendszer és a végbél nyálkahártyáinak egészséges működéséhez. A MYCOREN és a FLAVOCEL pedig a húgyutak nyálkahártyáinak állapotára van pozitív hatással.

A nyálkahártyák rendszeres regenerálása a prevenció fontos része, amelynek az év bármely szakában megvan a létjogosultsága. Segítségével nemcsak a szervezet felszíni védőrétegét tudjuk megerősíteni, hanem a belső szervek működését is, illetve biztosíthatjuk vele a táplálékból származó tápanyagok teljes körű felszívódását. A nyálkahártyák regenerálása az öngondoskodás szerves része – elég csak kiválasztanunk a számunkra legmegfelelőbb termékkombinációt.

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ

EGÉSZSÉG A-TÓL Z-IG

Tunica mucosa – nyálkahártya, testünk üreges szerveit bélelő védőréteg. Megtalálható az emésztőrendszer egészében, a szájüregtől kezdve a végbélig, továbbá a húgyúti rendszerben, a nemi szervekben és a légutakban. Hámrétegből, saját kötőszövetes rétegből és izomrétegből áll. A nyálkahártya alatti kötőszövettől *(submucosa)* simaizomréteg választja el. A nyálkahártya felszíne kisebb-nagyobb mirigyek által termelt nedvvel, váladékkal, nyálkával van bevonva.

Epithelium – hám, hámszövet. A test külső felszínét borítja (a bőr része), és az üreges szervek belső felszínét béleli (az emésztőrendszer, a húgyutak, a nemi szervek, a légutak része), kivéve az ereket és az agykamrákat. Egymáshoz szorosan illeszkedő sejtek alkotják. Helyenként egy sejtrétegből áll (béldául a belekben), máshol több sejtrétegből tevődik össze (bőrben, szájüregben, hüvelyben, stb.). Az epitélium óvja a szerveket, miközben különleges feladatokat is ellát, például felszívja a tápanyagokat a bélrendszerben. Valamennyi mirigy hámsejtekből épül fel.

Orvosi szótár, Maxdorf, 2004

Rövid történet

Egyik kliensem férje krónikus derékfájás miatt kezdett terápiára járni hozzám. Kemény fizikai munkát végez, így a RENOL és a SKELETIN használatát, továbbá az ARTRIN krém alkalmazását javasoltam neki. Egy évnyi kezelés után a férfi fájdalma szinte teljesen megszűnt, de a téli időszakban (húgyhólyag és vesék) azért még egy kicsit érzi a derekát. A kolléganőmhöz is jár masszázsra, és ennek, valamint a készítményeknek köszönhetően nem kellett feladnia kőműves munkáját, amelyet az idő nagy részében hideg időjárási körülmények között végez.

DANA ŠVESTKOVÁ
Tasov

Lélek terv – erre az életre

A lélek megtapasztalni bucskázik le a Földre. Leszületés előtt megválasztja feladatának fő csapásirányát. Ez a képletében a küldetésszám. Igen, a számmisztikából ismerhetjük már ezt a fogalmat. Ez a tanítás emlékeztet erre a rendszerre, mégis más!

Mi kell ahhoz, hogy úgy működjön az életünk, ahogy a leszületés előtt elterveztük? Néha kérdéseket kell feltenni magunknak – és keresni a válaszokat, módszereket, amelyek választ adhatnak.

Hihetnénk, hogy más életútja könnyebb az miénknél – inkább ezt szoktuk észrevenni. Vannak, akik azt hiszik, hogy a sajátjuk rosszabb a többiekénél, és másoknak valamiért könnyebb, jobban alakul.

MIÉRT AZ ENERGY?

25 év az ENERGY-vel nekem megmutatta, hogy van nehezebb életút, mint az enyém, pedig az enyém sem tartozik a könnyűek közé. Tudok hálás lenni azért, ami van, képes vagyok örülni a mindennapi apró örömmorzsáknak, hiszen ez adja az utat, amit választottam.

Miért az ENERGY? Ablakokat nyitott a világra, amik zárva maradtak volna nélküle. Segítségével allergiás asztma vált tünetmentessé – fő szerei VIRONAL és STIMARAL volt. Óvodás kisfiú lábfájdalma múlt el – fő szere a RENOL, és a SKELETIN (akkor még a nagyméretű kapszuláját vágták el, hogy tartalma felhasználható legyen). Nagyon boldog volt, hogy iskolakört tud futni, amit a többi gyerek többsége utált…Minden életút pontosan úgy működik, ahogy működtetjük!

LÉLEK TERV

A lélek terv módszerében a születési évből látható az előző életünk problémája, ami alapján választjuk a következőt. És a többiek tudhatják, hogy nekünk mi lesz a következő választás. Mi miért nem? Mert ezt nem éljük már itt, viszont visszük magunkkal. Nem a házat, autót, aranyat, hanem a megélteket, megtanultakat, nem megtanultakat. Azonban lehet, hogy a következőben jön valaki innen, hogy segítsen. Lásd: kicsi lélek, aki megbocsájtó akart lenni.

A lélek terv a születési dátumot használja kódként. Tudták? Ha egyszer valamit elszúrtunk az előző életünkben, van lehetőség ebben az életben kijavítani, módosítani! Meg lehet fejteni az egyes eseményeket, ha a hozzájuk kapcsolódó dátumot meg tudjuk fejteni.

Látták a *Félelem bére* című filmet? Csak annyiban érdekes, hogy a főszereplő is üzenetet küld magának apró tárgyakban – mágneskártya, nagyító, hajlakk, buszjegy, gyűrű, kulcs, öngyújtó… És persze figyel a megérzéseire. Ez a megérzés-dolog mindenki életében meghatározó!

Van, hogy álom formájában kapunk üzenetet: rettenetesen nehéz életszakaszomban egy hajó érkezése mentett meg „álomországban". Nagyon tetszett a zászló, ami rajta volt. Azon a héten érkezett először „mérni" *Brett Anikó* Brnoból, Csehországból. Ezt a logót láttam éjjel – villant be az álomkép! Minden hónapban szerveztem, vártam, tanultam. Hálás vagyok! Köszönöm.

Türelem, kitartás! Van, akinek hamarabb, van, akinek később érik be a gyümölcs. Tudják, mi különbözteti meg a sikerest a többiektől? Ő nem hagyja abba. Én sem hagyom abba, a következő hónapban jön e cikk következő része.

MOLNÁR JUDIT
ENERGY klubvezető, Pécs

Az év első tanfolyama január 26-án, a pécsi ENERGY klubban.

Terápiás módszerek (49.)

Pozitív intelligencia

Mindannyiunknak van egy belső hangja, amikor elménk „beszél" hozzánk. A pozitív intelligencia (PQ) megmutatja, hogy elménk barátként vagy ellenségként viszonyul-e hozzánk. Amennyiben megértjük a mindennapi helyzetek által kiváltott reakcióink mechanizmusát, képesek leszünk azokat tudatosan megváltoztatni.

KREATIVITÁS VS. TÚLÉLÉS

Shirzad Chamine Positive Intelligence című könyvében bemutatott pozitív intelligencia módszer a mindennapi élethelyzeteket értékelő belső hangunk működésére helyezi a hangsúlyt. Ez alapján egyes helyzetekben tettrekészség és kreativitás, más helyzetekben viszont félelem és bizonytalanság jellemezhet minket. A kreatív elménket Bölcsnek, míg a negatív elménket Bírónak nevezzük. Befolyásuk mértékétől függően alkotóként viselkedünk, vagy csak igyekszünk az adott helyzetet túlélni. A Bírónak kilenc segítőtársa van, ők az úgynevezett Szabotőrök, amelyek a félelem, a harag, a bűntudat, a szégyen, a bizonytalanság és hasonló negatív érzelmek felé terelnek minket.

PROBLÉMÁKTÓL A LEHETŐSÉGEKIG

A legtöbb viselkedési mintát hat- és húszéves korunk között szívjuk magunkba. Ezeket a mintákat a körülöttünk élő emberek véleménye és a saját tapasztalataink alapján formáljuk magunkban. A Szabotőrök tehát valamikor régen egyfajta testőrként kezdték meg működésüket a fejünkben, hogy megóvjanak minket a külvilág fenyegetéseitől. Felnőttkorunkra azonban az elménk olyan lakóivá váltak, amelyek korlátozzák a mentális és érzelmi szabadságunkat. Így viselkedésünket olyan minták befolyásolják, amelyek gyermekkorunkban hasznosak voltak, mára viszont inkább terhelnek minket.

A belső Bíránk felhívja a figyelmünket minden hibánkra és tévedésünkre, és mindig a legrosszabb forgatókönyvet vetíti előre, mert szerinte lépten-nyomon veszélyek és problémák leselkednek ránk. A Bölcs ezzel szemben a lehetőségeket keresi a problémák helyett, kísérletezésre és arra sarkall minket, hogy racionálisan gondoljuk át az adott helyzetet. A Bölcs megerősítésével képesek leszünk új viselkedési mintákat létrehozni, ami olyan lehetőségeket tár fel előttünk, amelyekről korábban álmodni sem mertünk.

GYAKORLAT TESZI A MESTERT

Amennyiben Önök is a Szabotőrök hangját hallják meg először, olyan forgatókönyveket képzelnek el, amelyek soha nem történnek meg, és először mindig arra gondolnak, miért nem fog ez vagy az sikerülni az életükben, akkor próbálják meg elkezdeni edzeni az alábbi három fontos „izmot".

Szabotőr-izom

Kezdjék el megfigyelni, mikor hátráltatják, kritizálják és bírálják Önöket a saját gondolataik. Írják fel maguknak az ilyenkor jellemző legfontosabb érzelmüket és gondolatukat. Gondolják végig őket, és értsék meg, milyen nagy mértékben korlátozzák ezek a meggyőződések a saját életüket.

Önuralom-izom

Tíz másodpercig tartó gyakorlat, amely alatt próbálják meg a Bírót háttérbe szorítani, a Bölcset pedig előre hozni. Egy-egy olyan reakció esetén, amely nem tesz jót Önöknek, csillapítsák le tíz másodpercre az elméjüket, vegyenek mély levegőt, és gondolják át, hogyan szeretnének Önök – a testük, az elméjük és az érzelmeik reagálni az adott helyzetre.

Bölcs-izom

A Bölcs az a részünk, amely szereti a kihívásokat és a kalandokat. Amikor valamilyen kihívással találják szemben magukat, például először kell nyilvánosság előtt beszélniük, engedjenek teret a kétségeiknek és ezzel egy időben vizsgálják meg az elsődleges reakcióikat. Ezután próbálják meg átérezni, milyen újdonságokat hozhat az adott kihívás az életükbe, engedjék, hogy a kíváncsiság vezérelje Önöket, és végül aktiválják magukban énük ezen új részét.

A PQ segítségével egyszerű gyakorlatokkal is edzhetik az agyukat. Mossanak fogat a másik kezükkel, válasszanak más utat a hazatéréshez, csináljanak valamit másképpen, mint ahogyan szokták. Ezekkel a gyakorlatokkal felébreszthetik magukban a vágyat az új dolgok felfedezése iránt, egyúttal rávehetik magukat, hogy ne ragadjanak bele olyan helyzetekbe, amelyek már nem szolgálják a javukat, csak megszokták őket. A kreatív gondolkodás fejlesztésével megengedjük magunknak, hogy hibázzunk, hiszen az a tanulás, a kísérletezés és a felfedezés folyamatának természetes velejárója.

MAGÁNÉLETBEN ÉS MUNKÁBAN

A pozitív intelligencia fejlesztése segíthet az életünket jobbá tenni. Belső hangunk átprogramozásával sokkal nyugodtabbá válhatunk az élet minden területén, több lesz az energiánk, lazábbak leszünk, és meghalljuk a körülöttünk élő embereket is. Könnyebben megértjük a múlt kellemetlen helyzeteinek ránk gyakorolt hatását, és képesek leszünk azokat úgy átkeretezni, hogy a megélt tapasztalat segítsen, ne pedig korlátozzon minket. Egyszerűbben fogunk tudni olyan szokásrendszert kialakítani az életünkben, amely örömet okoz és gazdagabbá tesz minket.

A módszer további pozitív hatásai lehetnek még a jobb alvás, a jobb emberi kapcsolatok, a könnyebben elért munkahelyi eredmények, tehát a kiegyensúlyozottabb, sikeresebb élet.

ONDŘEJ VESELÝ

Nemcsak vámpírok ellen!

A fokhagymát nemcsak a kulináris világban értékelik nagyra, mint számos étel nélkülözhetetlen ízesítőjét, hanem a természetgyógyászok körében is nagy becsben tartják, mint az anyatermészet varázslatos ajándékát. Azt is mondják, hogy ha a nyakunkba akasztjuk, megvéd minket a vámpíroktól, de ami valódi erény, hogy a vírusoktól és baktériumoktól is. Bár a fokhagymát jellegzetes aromája miatt vagy szeretik, vagy utálják, egészségvédelmi előnyei tagadhatatlanok.

MI FÁN TEREM A FOKHAGYMA?

A fokhagyma az amarilliszfélék családjába tartozó, hagymás növény, épp úgy, mint a hagyma és a metélőhagyma. A hazánkban is kapható fokhagymák fajtaválasztéka igen széleskörű. Két fő kategóriát különböztetünk meg: kemény nyakú fokhagymafajtákat, amelyek általában hidegtűrőbbek és erőteljesebb az ízük, valamint lágy nyakú fokhagymafajtákat, amelyeket kevésbé csípősek és jobban tárolhatók. A botanikusok talán ezer különböző fajtát ismernek, amelyek ízben, méretben és színben különböznek egymástól.

A fokhagyma Közép-Ázsiából származik, ahol több mint ötezer évvel ezelőtt kezdték termeszteni. Gyorsan népszerűvé vált Egyiptomban, Görögországban és Rómában, ahol nemcsak élelmiszerként, hanem gyógyszerként is nagyra értékelték. Az ókori Egyiptomban az erő szimbólumának is tartották, ezért a piramisokat építő rabszolgák is fogyasztották, hogy több energiát és kitartást merítsenek belőle. Európában a középkorban terjedt el, amikor eleinte a pestisjárványok elleni védelem reményében használták.

MIÉRT EGYÜK?

A fokhagymát természetes antibiotikumnak tekintik, számos gyógyító és megelőző hatása van, egész pontosan antibakteriális, vírus- és gombaellenes. Számos ásványi anyagot, például káliumot, kalciumot, magnéziumot, vasat, foszfort és ként, emellett C-, E- és B-vitamint, valamint rengeteg antioxidánst tartalmaz, amelyek támogatják az immunrendszer működését. Illóolajok is vannak benne, mint például a csípős allicin, amely fertőtlenítő és parazitaellenes hatású. Kutatások szerint a fokhagyma rendszeres fogyasztása csökkentheti a koleszterinszintet és a vérnyomást, hozzájárulhat a szív, az érrendszer, a csontok és a szájüreg egészségének megőrzéséhez, valamint segíthet bőrgyulladás, sömör és szemölcsök kezelésében.

Bár a fokhagyma egészséges, túlzott fogyasztása (különösen lefekvés előtt) gyomorpanaszokat (gyomorégés, puffadás) okozhat, főleg azoknál, akiknek érzékenyebb az emésztése. Aki érzékeny a kénre, kerülje a fokhagymát, vagy egyen belőle kevesebbet. Bizonyos gyógyszerek, például vérhígítók együttes alkalmazásakor is óvatosan kell eljárni, mivel a fokhagyma fokozhatja azok hatását.

A fokhagyma világszerte az egyik legszélesebb körben használt konyhai alapanyag. Sokoldalúsága miatt házias és *fine dining* receptekben egyaránt szerepet kap. Az ázsiai konyhában gyakran kombinálják gyömbérrel, chilivel. A mediterrán térségben igen kedvelt fűszer, például a népszerű *pesto* vagy a *tzatziki* fontos összetevője. Hazánkban a fokhagymaleves, különböző szószok és tésztaételek alapját képezi, de húsos és zöldséges fogások ízesítésében egyaránt nélkülözhetetlen.

FEKETE FOKHAGYMA

Ázsiában gyakori alapanyag, nálunk azonban kevéssé ismert ritkaság a fekete fokhagyma. Az ismert fokhagymából készítik, úgy, hogy legalább 40 napon át, különleges hőhatással és páratartalommal kezelik. Ebben a meleg, páradús környezetben játszódik le az úgynevezett *Maillard-reakció*, amely a fokhagymának szénfekete színt ad. A fekete fokhagyma íze rendkívül jellegzetes, általában édeskés, enyhén fokhagymás mellékízzel, de szúrós illat és csípős aroma nélkül.

KI A CSÍRÁVAL!

Én azok közé tartozom, akiknek a túl sok fokhagyma aprócska emésztési problémát okoz. Az íze csodálatos, sok ételben pótolhatatlan, de mit ér mindez, ha a fogyasztása után rosszul érzi magát az ember. Amennyiben Önök is hasonló cipőben járnak, azt javaslom, hogy mindig távolítsák el a fokhagymagerezdből a kis, zöld csírát, ahol az irritáló illóolajok koncentrálódnak. Meleg ételekben főzzék meg alaposan, de ha még így is gondot okoz a gyomruknak, helyettesítsék szárított medvehagymával.

ZUZANA KOMŮRKOVÁ

FOKHAGYMÁS-MÉZES IMMUNERŐSÍTÉS

HOZZÁVALÓK: 12 gerezd fokhagyma, 300 gramm méz.

ELKÉSZÍTÉS: A fokhagymagerezdeket passzírozzuk egy sterilizált edénybe, adjuk hozzá a mézet, és jól keverjük össze. Zárjuk le az üveget, és tároljuk sötét helyen egy hétig. Érdemes bevenni a keverékből naponta 1 evőkanálnyit!

SAJTOS FOKHAGYMAKRÉM

HOZZÁVALÓK: 4 gerezd fokhagyma, 100 g kemény sajt, 3 ecetes uborka, 100 g túró, 80 g majonéz, só és bors.

ELKÉSZÍTÉS: A fokhagymát és az uborkát apróra vágjuk, a sajtot lereszeljük, és mindent egy tálba teszünk. Hozzáadjuk a túrót, a majonézt és alaposan összekeverjük. Sóval, borssal fűszerezzük. Hagyjuk összeérni fogyasztás előtt.

CSEH FOKHAGYMALEVES

HOZZÁVALÓK: 250 g főzni való burgonya, 1 liter marha- vagy csirkealaplé, 8 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál zsír, 1 teáskanál szárított majoránna, 2 babérlevél, só, bors.

ELKÉSZÍTÉS: A burgonyát meghámozzuk, kockákra vágjuk. A zsírt felolvasztjuk egy serpenyőben, hozzáadjuk a burgonyát, és kevergetés mellett aranybarnára sütjük. Hozzáadjuk az apróra vágott fokhagymát és a babérlevelet, és egy percig sütjük. Felöntjük az alaplével, és hagyjuk felforrni. Sóval, borssal ízesítjük, belekeverjük az az ujjaink között szétmorzsolt majoránnát, majd alacsony lángon 20 perc alatt készre főzzük a levest.

FOKHAGYMAKRÉMLEVES

HOZZÁVALÓK: 1 fej fokhagyma egészben, 2 nagyobb burgonya, 2 evőkanál olívaolaj, 1 nagyobb hagyma, 1 póréhagyma fehér része, 1 evőkanál vaj, 1 liter zöldség- vagy csirkealaplé, 1 doboz zsíros tejszín, só, bors, 1 bagett a krutonnak.

ELKÉSZÍTÉS: A hámozatlan fej fokhagymát és a hámozott, negyedekre vágott burgonyát egy tepsibe tesszük, meglocsoljuk olajjal, majd 180 °C-ra előmelegített sütőben 30 percig sütjük. Közben a bagettet kockákra vágjuk, és serpenyőben, olajon megpirítjuk, félretesszük. Egy lábasban vajon megpirítjuk az apróra vágott hagymát és a póréhagymát. Hozzáadjuk a héjából kipréselt, sült fokhagymagerezdeket és a sült burgonyát. Felöntjük az alaplével, 10 percig főzzük, majd simára turmixoljuk, belekeverjük a tejszínt, fűszerezzük, és további 5 percig főzzük. Krutonnal tálaljuk.

FOKHAGYMÁS MARHAHÚS

HOZZÁVALÓK: 800 g marhahús (nyak vagy lapocka), 1-2 teáskanál szárított fokhagyma, 1 hagyma, 1-2 evőkanál zsír, só, bors, 1 evőkanál finomliszt, 1 teáskanál paradicsompüré, 1 liter marhahúsalaplé, 4 gerezd fokhagyma.

ELKÉSZÍTÉS: A húst nagyobb darabokra vágjuk, megszórjuk szárított fokhagymával, és legalább egy órát pihentetjük. Ezután sózzuk, borsozzuk és liszttel meghintjük. Felforrosítjuk a zsírt egy a sütőbe tehető edényben, megkérgesítjük rajta a húst minden oldalát, majd kivesszük, a helyére tesszük az apróra vágott hagymát, amit megpirítunk, majd felöntjük kevés vízzel, a felesleget elforraljuk, és hozzáadjuk a paradicsompürét. Az egészet összekeverjük, visszatesszük a húst, felöntjük az alaplével, beletesszük az apróra vágott fokhagymát, és 150 °C-ra előmelegített sütőben, 2-3 órán át, lassú tűzön puhára sütjük. A kész húst kivesszük, a mártást simára turmixoljuk (lehet dúsítani tejszínnel is), szükség szerint sózzuk, borsozzuk. Tört burgonyával, párolt káposztával vagy spenótos burgonyagombóccal tálaljuk.

SPAGETTI AGLIO E OLIO

HOZZÁVALÓK: 4 adag spagetti, 5 evőkanál olívaolaj, 6-7 gerezd fokhagyma, 2 chilipaprika, 2 marék petrezselyem, só, bors, parmezán jellegű sajt.

ELKÉSZÍTÉS: A spagettit megfőzzük. Közben olívaolajon lassan, kb. egy perc alatt aranybarnára pirítjuk a felszeletelt fokhagymát (vigyázzunk, nehogy megégjen!) és az apróra vágott chilit. Hozzáadjuk az aprított petrezselymet. Felöntjük a spagetti főzővizével (1 merőkanálnyi), felforraljuk, majd azonnal összekeverjük a leszűrt spagettivel. A tányéron sózzuk, borsozzuk, meglocsoljuk olívaolajjal és megszórjuk reszelt sajttal.

A fitoterápia szemszögéből (41.)

Sebhelyek

Földünket kétharmad arányban körülölelő sós tengerek és az abba beáramló folyók vizének találkozása különleges összetételű folyadékká elegyedik. A természettudományos kutatások egyik ága, a kémiai oceanográfia régóta vizsgálja a tengerek, óceánok ásványi anyagokban gazdag összetételét.

„A fájdalom nem az ellenséged, hanem egyszerű energia,
amely megkopogtatja a válladat, és azt súgja: „Vegyél észre!”

(Amy Chan)

A kicsiny patakok, folyók sokféle helyet bejárnak bolygónk különféle földrajzi területein. Útjuk során változatos ásványi anyagokkal telítődnek. A vízfolyás és csapadék bemossa a partokról a sziklás kőzeteket, a (biogén) szerves anyagokat, a vulkáni hamuban lévő erőteljes tápanyagokat, de a világűrből eredeztetett, kozmogén anyagokat is. A Nap és a Hold gravitációs ereje pedig biztosítja a közismert árapály jelenséggel az édesvizek és a tengerek, óceánok periodikus keveredését. Ez a folyamat magyarázat arra is, hogy miként keletkeznek a természetben gyógyhatású vizeink.

TERMÁLVÍZ ÉS GYÓGYNÖVÉNYEK

A különböző törzsi, népi gyógyászatban – és szerencsére a mai, modern egészségügyi rendszerekben – emberemlékezet óta tudatosan használják fel a só, a sós víz (tengervíz), a jódos-sós víz, az ásványi anyagokkal telített, változatosan gazdag összetételű termálvizek gyógyító erejét. Ilyen természetes anyagokat tartalmazó hőforrás a harmadkori időkből származó, energiadús, gyógyító tengervizet tartalmazó Podhájskai termálvíz. Számos ásványi anyagot és nyomelemet találhatunk benne, kiegyensúlyozott arányban tartalmaz nátriumot, bórsavat, kovasavat, magnéziumot, cinket, jódot, lítiumot, kalciumot, krómot, káliumot, brómot, fluort, stronciumot, rubídiumot, titánt, vasat, rezet és további elemeket. Regenerációs, fertőtlenítő, tisztító, gyulladásgátló, vérbőséget keltő hatása bizonyítottan tartósabb és mélyebb, mint a Holt-tenger vizéé.

Miért van ennek jelentősége? Ez az ásványi anyagokkal és nyomelemekkel telített termálvíz az ENERGY termékeinek, elsősorban a gyógynövénykrémeknek egyik fontos eleme. Tovább emeli a krémek energetikai hatékonyságát az a tény, hogy az értékes gyógynövénykivonatok mellett a különleges termálvíz is a gyógyítást célozza. Az oly gyakori, többnyire fájdalommal járó mozgásszervi problémák legfőbb szere az ENERGY termékei közül az ARTRIN bioinformációs gyógynövénykrém.

TUDJUNK MEG TÖBBET!

Amikor azt hisszük, hogy mindent kipróbáltunk és semmi nem használt igazán, akkor gondoljunk az ARTRIN krémre! Ne halogassuk a kenegetést, inkább ismételjük meg, akár naponta több alkalommal is. Könnyen beszívódik a bőrbe, nem hagy nyomot maga után, tehát praktikus is. Energetikai megközelítésben a lép-hasnyálmirigy, a gyomor, a vastag- és vékonybél, a máj és vese, valamint a húgyhólyag, a befogadó- és hármas melegítő meridián működését befolyásolja jótékonyan.

Az ENERGY ARTRIN gyógynövénykrémjéről koránt sem tudunk mindent!

A krémben tuja-, kámfor-, benzoin- és ricinusolajat, valamint különféle növények, ásványi anyagok és kristályok – fluorit, malachit, ezüst, szfalerit, antimonit, kalcit –, továbbá hangyasav és borostyánkő bioinformációit találjuk. Koncentrált tőzegkivonata liposzómákat (hatóanyag-bevivő rendszer) tartalmaz, így a jótékony anyagok behatolnak a bőr mélyebb rétegébe is, ahol gyulladásgátló és akár daganatellenes hatásukat is kifejthetik.

A tőzeg erős antioxidáns, így eredményes mozgásszervi problémáknál, véd a káros sugárzásokkal szemben. Az ARTRIN krémben lévő só és illóolaj serkentik a bőr vérellátását, így javulhat a keringés, felgyorsulhat a regenerációs folyamat. A kámforolaj támogatja az emésztőrendszert, a vérkeringést és a szívet, nyugtató hatású, reumatikus megbetegségekben is jól alkalmazható. A benzoin nyugtató és csírátlanító, kedvezően befolyásolja a náthát, légcsőhurutot, izomgyulladást, köszvényt. Hasonlóan beválik a természetes szalicilátokat tartalmazó tujaolaj. Ízületi gyulladás esetén táplálja a bőrt, izmokat a földimogyoró-olaj. Az almaecet felgyorsítja a regeneráció folyamatát, gombaellenes, nyugtató a fáradt test és az ernyedt bőr számára. Az AHA savak a felhám regenerálódását segítik elő.

GYÓGYNÖVÉNYEK EREJE

Az alább felsorolt gyógynövények a krém hatásait nem csupán erősítik, hanem stabilan biztosítják annak folya-

matos nívóját, hatékonyságát. Megbízható összetevőiket, amelyek a természetben keletkeztek, nem szintetikus vegyületek eredményeként állították elő, szinergikusan hatnak, de nem csupán testi szinteken.

» Fekete nadálytő *(Symphytum officinale L.)* – támogatja a bőr helyreállítását, megújulását, serkenti az egészséges szövetképződést, hatékony irritációgátló. Gyorsítja a csontok forradását, az izmok, ízületek rándulása esetén fellépő gyulladások regenerációját.

» Orvosi kálmos *(Acorus calamus L.)* – külsőleg bőrnyugtató, idegcsillapító, hatásos szer az élősködők ellen *(dr. Michael Tierra)*. Segíti az ekcémák gyógyulását, erősíti az idegrendszert, antiallergén, fokozza a bőr vérellátását, fagyási sérüléseknél is hatékony. Reumaellenes hatású, fájdalomcsillapító.

» Kanadai tuja *(Thuja occidentalis)* – az indiánok életfának nevezték magas C-vitamin-tartalma és erős gyulladáscsökkentő hatásai miatt. Reuma, köszvény, húgyútak gyulladása, ekcéma, övsömör esetén eredményes.

» Fehér akác *(Robinia pseudoacacia L.)* – virágfőzete köhögéscsillapító, kérge gyomorsavtúltengés, gyomorvérzés, bélfekély elleni gyógyszerek alapanyaga. Görcsoldó, gyomor- és bélgörcs esetén alkalmazzák. Vizelethajtó.

» Réti legyezőfű *(Filipendula ulmaria L.)* – természetes szaliciláttartalma láz, reuma és ízületi gyulladás esetén hasznos. Enyhíti a fej- és fogfájást, a köszvényt, a reuma okozta kisebb ízületi fájdalmakat.

» Hegyi árnika *(Arnica montana L.)* – vérömlenynél, ínhúzódásnál, égési sérülésnél, reumánál, duzzanatoknál is használatos. Mikroba- és gombaellenes. Ütések, húzódások, zúzódások, véraláfutások, csonttörések, sebek, horzsolások és bőrkiütések esetén segít *(dr. Theiss)*.

» Kapor (*Anethum graveolens L.)* – emésztést serkentő, szélhajtó, bélféregűző. Fertőtlenítő, görcsoldó, nyákoldó, a testet felmelegíti *(Michael Kraus)*. Javítja a szív vérellátását, szívtáji szorító fájdalom, koszorúér-elégtelenség, infarktus, hirtelen rosszullét, fejfájás és utazási betegség esetén is használják.

» Vadgesztenye *(Aesculus hippocastanum L.)* – érfalat regeneráló, erősítő, tisztító és gyulladásgátló hatóanyagokat tartalmaz *(dr. Nagy Géza)*. Összehúzó, gyomor- és bélgörcsoldó, trombózist megelőző *(Rápóti–Romváry)*.

» Közönséges gyújtoványfű *(Linaria vulgaris L.)* – hangyasavat, alma- és ecetsavat, borostyánkősavat tartalmaz. Kitűnő hatású kiütésekre és gennyes sebekre. Kedvező bőrproblémák esetén.

» Igazi édesgyökér *(Glycyrrhiza glabra L.)* – nyákoldó, köptető, köhögéscsillapító *(dr. Nagy Géza)*. Gyulladáscsökkentő, görcsoldó, nyugtató, fiatalító, erősítő *(dr. Frawley – dr. Lad)*. Vértisztító, gyomor- és patkóbélfekély ellen is hatásos *(dr. Michael Tierra)*.

» Közönséges aranyvessző *(Solidago virgaurea L.)* – vizelethajtó, segíti a húgysav kiürülését *(dr. Nagy Géza)*. Magas vérnyomás, vese-, hólyag-, epe- és májbántalmak, reumatikus és ízületi fájdalmak elleni szer *(Rápóti–Romváry)*. Segít a férfi nemi szervek (prosztata, herék) regenerálásában. Jótékony ekcémára, daganatokra, gennyes sebekre, véraláfutásokra, csökkenti a hajszálerek törékenységét.

» Nemes babér *(Laurus nobilis L.)* – javítja a hallást, ösztönzi a légzőközpont működését. Viszkető kiütéseknél, bőrgombánál, reumánál eredményes. Külsőleg hörghurut, köhögés enyhítésénél, reumatikus és ízületi fájdalom, duzzadt ízületek, rándulás esetére *(dr. Michael Tierra)*.

» Görögszéna vagy lepkeszeg *(Trigonella foenum-graecum L.)* – serkentő, erősítő, nyákoldó, fiatalító *(dr. Frawley – dr. Lad)*. Hasznos ödémánál, gyulladásnál, véraláfutásnál, cukorbetegségnél és nyirokcsomó-duzzanatoknál. Fitoösztrogéneket tartalmaz, serkenti a tejelválasztást.

» Orvosi somkóró *(Melilotus officinalis L.)* – visszértágulat, vénafalgyulladás, nyirokpangás és poszttraumás tünetek kezelésére alkalmazzák *(prof. dr. Petri Gizella)*.

» Gyömbér *(Zingiber officinale)* – serkentő, izzasztó, nyákoldó, szélhajtó, hányinger elleni, fájdalomcsillapító hatású. Szívbetegségek, fejfájás, aranyér, ízületi gyulladás, görcsök, influenza esetén is alkalmazható *(dr. Frawley – dr. Lad)*.

» Nagy sarkantyúka – a légzőrendszer és a húgy-ivarrendszer fertőző betegségeiben alkalmazható, olyan természetes antibiotikumokat tartalmaz, melyek többek között 46-féle *Staphylococcus* baktériumtörzsre, valamint a *Proteus vulgarisra*, az *Escherichia colira* és egyes *Salmonellákra* hatnak.

ALKALMAZÁS OKOSAN

Az ARTRIN külsőleg alkalmazható az ízületekre, a gerincoszlop mentén (hólyag meridiánon), az érintett és felsorolt meridiánokon, valamint a vesék és a húgyhólyag feletti bőrfelületeken. Veseproblémáknál, húgyhólyag- és prosztatabántalmaknál és különféle gyulladásos állapotokban a hatékonyság érdekében a krémet belsőleg alkalmazható Pentagram® készítmények adagolásával egyidejűleg javasolt alkalmazni. Elsősorban a RENOL koncentrátummal együtt ajánljuk. Fogfájás, középfülgyulladás, mandulagyulladás esetén az ARTRIN krém mellett RENOL-lal (belsőleg) és AUDIRON-nal (csak külsőleg) kiegészítve, azzal együtt használjuk. Fontos tudni, hogy bármely fájdalom, gyulladás jelentkezésekor azonnal vigyük fel a krémet a megfelelő területre, majd ismételjük, akár naponta többször is. Harmonizáló hatása utazáskor előforduló hányinger, ájulás, felfúvódás, gyomorfájdalom, hasmenés, lép- hasnyálmirigy-probléma, migrén esetében is érvényesül.

A fájdalom intő jel, figyelmeztető üzenet arra, hogy gondolkodjunk el! Jelzés arra, hogy valamit nem így, nem most kellett volna erőltetve, mindenáron megtenni. Mindannyian jártunk már így, ugye? Hallgassunk a belső hangunkra, ami pihenésre, megállásra vagy éppen változtatásra kér fel bennünket, de mi ugye… mégse, mégis! Ne feledjük: *„A sebhelyek a bölcsesség forrásai!" (Amy Chan)*

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Amazóniai kincs: kőtörőfű tea

A kőtörőfű teát több okból kifolyólag is aktuálisnak éreztem a márciusi magazinba. Egyrészt azért, mert ilyenkor, tavasz kezdetén még azoknak is jóleshet egy-egy bögre langyos tea, akik „csak télen teázom" típusúak, másrészt a kőtörőfű segítheti az emésztőrendszer egészséges működését, ami az év ezen szakaszában különösen jól jöhet.

Az ENERGY termékpalettáján többféle tea is szerepel, ezek közül most a kőtörőfű, azaz a CHANCA PIEDRA teát ismerhetjük meg alaposabban. Ezt a tea ugyancsak hasznos lehet többféle egészségi probléma esetén, érdemes kipróbálni!

NÉPI NÉVADÁS

A kőtörőfű tea segítségünkre lehet az epe- és vesekövek szétzúzásában, valamint azok szervezetünkből történő eltávolításában. A népi névadás egyik kedvelt névadási mintázata a növények, gyógynövények esetében is az volt, hogy az emberek megfigyelték, mire hat, mit gyógyíthat az adott gyógynövény, és a legjellemzőbb tulajdonsága alapján elnevezték. A kőtörőfű elnevezésben tehát ezt a régi, népi megfigyelést ismerhetjük meg.

Ez a gyógynövény vadon nő az Amazonas menti őserdőkben, egészen pontosan Peru középső részéről származik. Az ősi indiai ájurvédikus gyógyászat is nagyon régóta szeretettel használja, elsősorban asztma, hörghurut, sárgaság, tbc, vérszegénység, erős kiszáradás esetén ajánlják.

MIKOR JAVASOLT?

Ahogy fentebb említettem, a kőtörőfűből készült tea meg tudja lazítani a vese-, az epe- vagy a húgykő szerkezetét, emellett képes ellazítani a szervezet simaizmait, amivel elősegíti a kövek könnyebb távozását. Ezután a későbbiekben akár a megelőzésben is a segítségünkre lehet.

Maradva egy kicsit a máj területénél, lényeges megemlíteni, hogy a máj nem megfelelő működése, hepatitisz-B fertőzés esetén is bevethető ez a gyógynövény. A kőtörőfű hatékonyan segíti a májregenerációt, méregtelenítést.

A kőtörőfű tea fogyasztása ajánlható különböző emésztési panaszok esetén is, mint amilyen a puffadás, a hasmenés vagy éppen a székrekedés.

Említettem, hogy a kőtörőfű segíthet a vese- és húgykövek elhajtásában is. Ez a tulajdonsága nemcsak arra utal, hogy a vizeletkiválasztó szervrendszerre gyakorolhat jótékony hatást, hanem ezzel összefüggésben az ízületekre is. Az ízületek szintén a Víz elemhez köthetők a szervezetünkben, hasonlóan a veséhez. Emiatt ízületi betegségek, például köszvény vagy reumás panaszok, vagy éppen ödémásodás fennállása esetén is megtapasztalható a kőtörőfű jótékony ereje.

Fontos, hogy a tea fogyasztása nem javasolt várandós és szoptatós anyukáknak, illetve 3 év alatti gyermekeknek!

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

A fenyőszivacsgomba

Egyszer egy bátor legény elindult felfedezni az erdő azon részét, ahol a falubeliek még soha nem jártak. Eltévedt, nem találta a kivezető utat. Sokáig bolyongott, kimerült, megbetegedett. Kezdett kiszállni belőle az élet, amikor belebotlott egy aggastyánba, aki adott neki egy darabkát valami fehér gombából. A legény azonnal visszanyerte életerejét! Bölcs és befolyásos fiatalemberé vált. Az a bizonyos gomba a fenyőszivacsgomba volt, ami így vált a gyógyulás és a bölcsesség jelképévé.

Régi történetek az istenek ajándékának, az örök fiatalság és halhatatlanság szimbólumának tartják a fenyőszivacsgombát, amely segít meghosszabbítani az emberi életet. Sokan szerint a gomba megvédi az embert a gonosz szellemektől, segíti a spirituális fejlődést, a bölcsek pedig szent gombaként tisztelik.

GYÖKEREK KÖZT

A fenyőszivacsgomba vagy kókuszgomba *(Poria cocos, Fu Ling, Bukuryou, Hoelen, Wolfiporia extensa)* a taplóalkatúak (*Polyporales*) rendjébe tartozó gombafaj. A fenyőfélék gyökerei között él, föld alatti termőteste (amit mi gombának hívunk) burgonyára, kókuszdióra emlékeztet. Belseje fehér, enyhén sárgás, állaga a parafára hasonlít, kemény külsejének színe sötétbarna, szerkezete rücskös. Átmérője eléri a 30 cm-t, súlya az 1 kg-ot is meghaladhatja.

Szaprofita életmódot folytat (elhalt szervezetek szerves anyagaival táplálkozik) a tűlevelű fák, erdei fenyők gyökerein. Micéliumát (az a hálózat, ami átszövi a gomba számára megfelelő életközeget – földet, fát, bőrt) rostok alkotják, hálós szerkezetet képezve. Mikroszkopikus méretű spórái általában simák és színtelenek. A gomba a nedves, árnyékos élőhelyeket kedveli. Kínában és Japánban őshonos, de az USA déli területein, Észak-Afrikában is megtalálhatók. Sok helyen nagy mennyiségben termesztik.

ŐSI GYÓGYÍTÓ

Kínában már i.e. 400 körül is ismerték és használták az öregedést lassító fenyőszivacsgombát. A *Shen Nong Ben Cao Jing*, a gyógynövényekről és gyógygombákról szóló, egyik legrégebbi kínai könyv a lép és a vesék működését kiegyensúlyozó, erősítő, a szervezet általános vitalitását javító orvosságok közé sorolja. A gomba használata a HKO-ban idővel egyre elterjedtebbé vált. Az ősi szövegekben részletesen bemutatják ízét, illatát, állagát és használatának indikációit. Kínában máig az „örök fiatalságot" célzó elixírek fontos összetevője.

A kókuszgomba a Föld elemet képviseli, és a test nedvességtartalmát kiegyenlítő orvosságok csoportjába sorolják. Használatos duzzanatok, nehéz láb, ízületi fájdalom, emésztési panaszok, álmatlanság, szorongás, stressz és bőrproblémák kezelésére. Harmonizálja a belső szervek működését, erősíti az immunrendszert, csillapítja a gyulladásokat és támogatja a vérképzést. Hatásainak listája napjainkban sem teljes.

JÓTÉKONY ADAPTOGÉN

A fenyőszivacsgomba a híres Selyemúton juthatott el a mi térségünkbe. Az európai alkimisták nagy érdeklődést tanúsítottak iránta, a fiatalság elixírjének kutatása során. A gyógygombákról és gyógynövényekről szóló ismeretek terjesztésében a Kínában működő misszionáriusoknak is hatalmas szerepük volt. Ők észlelték, hogy a gomba élőhelyén termékenyebb a talaj, gazdagabb a termés, és az ott termesztett növények egészségesebbek. Ennek hatására a gombát a földművesek és a botanikusok is alaposabban tanulmányozták.

Ma a fenyőszivacsgombát az adaptogén források közé sorolhatjuk. Hatóanyagaival segít a szervezet alkalmazkodóképességében: a stressz, a betegségekkel szembeni ellenálló képesség erősítésében. Ez elsősorban a benne található poliszacharidoknak, szteroloknak, aminosavnak, valamint kálium-, kalcium- és vastartalmának köszönhető. Jótékony hatásainak pontos mechanizmusa még tisztázatlan ugyan, de a kutatási eredmények hatalmas potenciált feltételeznek. Napjainkban a daganatellenes, antioxidáns, neuroprotektív (idegsejteket védő) és immunmoduláns hatásait (főleg a fertőzésekkel szembeni ellenálló képesség növelése szempontjából) vizsgálják a leggyakrabban.

A fenyőszivacsgomba különböző kozmetikai készítmények, krémek, szérumok, pakolások és samponok gyakori összetevője is. Hidratálja és puhává varázsolja, egyidejűleg fokozza a bőr rugalmasságát, csökkenti az irritációt, csillapítja a viszketést. A fenyőszivacsgombával gazdagított hajkozmetikumok támogatják a haj egészséges növekedését, csillapítják a korpásodás okozta fejbőrviszketést, növelik a haj volumenét, fokozzák a fényét, miközben védelmet biztosítanak az UV-sugárzás káros hatásaival szemben.

Az ENERGY készítményei közül a MYCOREN gyógygombákat és gyógynövényeket tartalmazó készítmény tartalmaz fenyőszivacsgombát.

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

ENERGY

Mert minden nő gyönyörű!

MAGAS HATÉKONYSÁGÚ HOLISZTIKUS KOZMETIKUMOK