

vitae

2026. február

A három muskétás:
QI DRINK, QI COFFEE
és QI COLLAGEN

A mozgásszervek
egészsége

Szemszárazság



Februári ajánlatunk

A február az a hónap, amikor gyakran legyengít minket a hideg, a napsütés hiánya és a gyakori fertőzések. Ilyenkor érdemes sokkal több meleget, nyugalmat és természetes támogatást biztosítani a szervezetünk számára.

A reggeleket ajánlott minden esetben meleg reggelivel indítani. Felejtsék el a hűtőből kivett joghurtokat, és kényeztessék magukat valami tápláló, melegítő jellegű étellel. Ez lehet például egy finom házi erőleves vagy, ha az édesebb ízeket részesítenék előnyben, akkor valamilyen kása. A hagyományos tibeti kásák ihlette LAMA ESSENCE olyan minőségi fűszereket tartalmaz, amelyek csodásan átmelegítik a testet. A kása elkészítése gyerekjáték – elég felönteni forró tejjel, hozzáadni egy kis vaját, majd lefedve pár percig állni hagyni, végül egy kis almával, fahéjjal és mandulával gazdagítani. Ha reggeli kásájukat szeretnék még különlegesebbé tenni, keverjenek bele egy evőkanál tejfölt, *skyr*t, diót vagy aszalt gyümölcsöt.

A meleg kása mellé egy csésze meleg tea dukál. Februárban remek szolgálatot tehet például a SMILAX OFFICINALIS. Hatékonyan támogatja a máj és a vese működését, miközben gyengéden átmossa a testet. Serkenti a fehérvérsejtek (T-limfociták és makrofágok) termelődését, aminek köszönhetően megerősíti a szervezet ellenálló képességét.

Amennyiben a megfázás vagy az influenza mégis ledöntene minket a lábunkról, vegyük elő a legerősebb vírus- és baktériumellenes növényi kivonatokat tartalmazó, természetes készítményeket, amelyek a szintetikus társaiktól eltérően, sokkal kíméletesebben bánnak el a fertőzésekkel, miközben megerősítik a szervezet elsődleges védvonalát, anélkül, hogy természetellenes módon beavatkoznának a testben zajló folyamatokba. Egész pontosan a GREPOFIT-ről van szó, akár kapszula, akár cseppek formájában, amely rendkívül hatékonyan képes kivédeni az első „támadásokat”. Az orrfolyást a GREPOFIT NOSOL AQUA, míg a torokfájást a GREPOFIT SPRAY képes hathatósan csillapítani.

Legyen hát a február a tudatos egészségápolás hónapja – meleg tea, tápláló étel, és a természet erejébe vetett, megingathatatlan bizalom kíséretében.

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

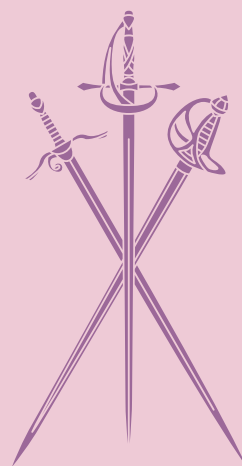
A három muskétás: QI drink, QI collagen és QI coffee	4
Tanácsadás a neten	5
Holisztikus bőrápolás: kuperózisra hajlamos bőr	6
A seborrhea immár a múlté	7
A mozgásszervek egészsége	8
Hogyan támogassuk a szervezetünket?	
Ha lemerül a testünk...	10
Nőknek: a nő maga az alkotás	12
Szemszárazság avagy „monitorbetegség”	13
Klubprogramok, klubinformációk	14
A lélek rejtelsei – őszinteség	16
Terápiás módszerek: rebozo kendő	18
Egészségünk alappillérei	19
Működik!	20
Minden nap fogyasztom	20
Pszichoszomatikus zavarok	21
Káposzta, a téli fogások királynője	22
A fitoterápia szemzőgéből: sárga vezér és Jóh könnye	24
Fényes napindítás	26
Mirha, a titokzatos gyanta	27



A három muskétás:

QI drink, QI collagen és QI coffee

Mi a közös ebben a három „hősben”? Mindhárman növelik az energiaszintet, ahogy azt már a nevük is sejteti: a QI (csi) fogalma azt a mindent átható energiát jelöli, amely védelmet nyújt a szervezetünk számára. Az említett termékek mindegyike a test különböző területein fejt ki hatását, de egy valami vitathatatlanul közös bennük: egyedülálló összetételüknek köszönhetően mindhárman igazi védelmezők. Az egészség definíciója a HKO szerint az alábbi: „Az ember akkor egészséges, ha tele van QI-vel és vérrel, illetve, ha a testében minden szabadon áramlik.” Minderről ez a három QI-ital maradéktalanul gondoskodik.



QI DRINK

Idestova 2 éve el sem tudom képzelni a reggeleinket a QI DRINK nélkül. Mivel a férjem mindig iszik valamit a reggelihez, felajánlottam, hogy próbálja ki ezt a Jób könnye gabonából és astragalusból készült italt. Kiderült, hogy még ízlik is neki! Ez az ital kiváló a számára, hiszen csökkenti a savasságot, így tökéletesen kiegészíti a metabolikus szindrómája ellen alkalmazott kezelést.

A QI DRINK segít eltávolítani a felesleges váladékot és a túl sok vizet a testből. Támogatja a máj működését, hozzájárul a mérgeanyagok eltávolításához és tisztítja a szervezetet. Megerősíti a lép-, a vese- és a tüdőfunkciót. Segít megőrizni a lelki kiegyensúlyozottságot.

Nemrégiben az egyik kliensem a következőket mondta: „Abból a kiváló koffeinmentes kávéjuktól szeretnék kérni egy dobozzal.” A férjem pedig időnként bejelenti: „Elfogyott a teánk.” Mindkettőjüknek elmagyaráztam, hogy a QI DRINK egy energetizáló ital, azaz nem kávé és nem is tea. A QI DRINK-et egy nővérként kórházban dolgozó, jó ismerősöm is felettébb megkedvelte. Mindig van neki

belőle egy otthon és egy a munkahelyén is. Ódákat zeng az emésztésre kifejtett hatásáról, aminek köszönhetően lelkileg is kiegyensúlyozottabb.

Elmondhatjuk, hogy igen, a QI DRINK mindazt tudja, amit egy kávé. Figyelem, vízajtó hatása miatt sovány, vékony, kiszáradt szervezetű embereknek csak nagyon óvatosan ajánlom a hosszútávú alkalmazását. Az egyedülálló gabonaféléből, a Jób könnyéből és az astragalusból, azaz a kínai csüdfüvből készült QI DRINK ital áldásos hatásait az emésztőrendszer regenerálásához ideális reggel 7 és 11 óra között kihasználni.

QI COLLAGEN

Amennyiben Ön 40 év feletti nő, és pénzt költ kollagénre, 50% az esélye, hogy azt a szervezete szinte azonnal kiválasztja magából, anélkül, hogy aktiválná a legfontosabbat, a megújulás képességének helyreállítását. A QI COLLAGEN kollagéntal megtanítja a szervezetnek, hogyan segítsen saját magán. A kollagén pótlása az érett kortól kezdődően, amikor a jang időszaka elmúlóban van az ember életében, több

mint nélkülözhetetlen. Ekkor ugyanis szép lassan átlépünk életünk jin fázisába, amikor minden kezd merevebbé, szárazabbá, hűvösebbé, lassabbá válni. A QI COLLAGEN azonban biztosítja a szervezet számára nélkülözhetetlen építőköveteket és tápanyagokat, amelyek segítenek újra mozgásba lendíteni a stagnáló energiát és helyreállítani a harmóniát. Energetikai szempontból a termék a Föld elemhez tartozik, és elsősorban a gyomor, a hasnyálmirigy és a lép energetikai pályáját harmonizálja. A kiegyensúlyozott, középponti Föld elem 50% jangot és 50% jint tartalmaz. A QI COLLAGEN összetétele egészen rendkívüli: I-es és II-es típusú tengeri kollagénnel, ájurvédikus gyógynövénykomplex-szel, kurkumával, eperfa termésével és tömjénfakivonattal gazdagított. A kollagén megfelelő beépüléséhez nélkülözhetetlen, acerolából kivont C-vitamint is tartalmaz.

A QI COLLAGEN tartósan javítja a bőr és az ízületek állapotát. Növeli a szövetek rugalmasságát, így segít kisimítani a finomabb ráncokat. Javítja a haj és a körmök minőségét is. Amennyiben



zavarná Önöket a kurkuma átütő íze, adjanak az italhoz egy teáskanálnyi ORGANIC SEA BERRY-t (homoktövis), ORGANIC CRANBERRY JUICE-t (vörösfonya) vagy ORGANIC GOJI-t (kínai ördögcérna), meglátják, luxusminőségű finomságot varázsolhatnak így maguknak. Ezáltal ráadásul még jobban növelni tudják szervezetük energiaszintjét is. Egy szó, mint száz, vágjanak bele és legyenek rugalmasak!

QI COFFEE

A kávézás ellentmondó témája sok egészségügyi szakembert és természetgyógyászt foglalkoztat. Vizsgáljuk most meg a kávéfogyasztás kérdését a HKO szemszögéből! A kávé egy kesernyés ízű, meleg, serkentő ital. Felmelegíti, de egyben ki is szárítja a szervezetet. Stimulálja a szív energiáját, amelyet

lefelé irányít. Amennyiben valaki hosszú távon, nagy mennyiségben fogyaszt kávé, annak szervezetében legyengül a vesék jangja. Ennél a pontnál pedig már felmerül a kérdés, hogy biztonságos-e egyáltalán a kávé? Vitathatatlan azonban, hogy a kávé jótékonyan is tud hatni az emberi szervezetre. Adaptogén, immunstimuláló és méregtelenítő hatásához nem férhet kétség.

A kávé antioxidánsainak ezen hatását a QI COFFEE tekintetében a kínai hernyógomba (*cordyceps*) és a pecsétviaszgomba (*reishi*) segít még hatékonyabbá tenni. A kínai hernyógomba pótolja a vesék jangját, míg a pecsétviaszgomba serkenti a szív vérellátását, aminek következtében nyugtatja a *Shen* szellemet. Ezért úgy gondolom, hogy a QI COFFEE normál mennyiségben fogyasztva nagyon is biztonságos.

Érdemes tudni, hogy ez a kávé akár 7 órán át is érezteti a hatását, így kiválóan alkalmazható hatékony energiapótlásra, ezt tapasztalatból állíthatom. Kivételes sportteljesítményre készülnek? A QI COFFEE segítségével egész biztosan sikert fognak aratni! A kávé ugyanis támogatja a sejtlegzést, a kínai hernyógomba pedig javítja a szervezet oxigénfelhasználását. Összességében tehát elmondható, hogy a QI COFFEE megerősíti a jangot és karbantartja a jint. Segíti a nyitottabb érzékelést, az életerő fokozottabb érzékelését, miközben javítja a testi és a mentális közérzetet.

Mindhárom QI-ital kipróbálását szívóbjól ajánlom Önöknek! Egészségükre!

DANA ŠVESTKOVÁ

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

Asztmás beteg vagyok, ebben az időszakban könnyen kapok légúti fertőzéseket, ilyenkor fellángol az asztmám is, és sokáig tart, amíg helyrejövök. Mit javasolna, milyen terméket alkalmazzak?

Megelőzésként, de akut rosszabbodás esetén is jó hatásfokú a VIRONAL Pentagram® gyógynövény-koncentrátum. Célszerű egész télen alkalmazni, ún. fenntartó adagolással – napi 2x3-4 csepp, háromhetes terminusokban, egy-egy hét szünetet közbeiktatva. Akut esetben emelje a napi cseppszámot 3x6-7 csepre. A kúra idején figyeljen a bőséges folyadékbevitelre! Másik kitűnő vírusellenes készítményünk a CISTUS COMPLEX, ezt is javasolom a téli időszakban, napi 2x4-5 cseppszámban.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Egy barátom ajánlotta az ENERGY-t, neki már segített a KING KONG termék. Irodai munkát végző, 39 éves férfi vagyok, 15 kg súlyfelesleggel. Komolyabb egészségügyi panaszom nincs, fő problémám, hogy az utóbbi időben folyamatosan fáradtnak, energiahányosnak érzem magam.

A HKO szerint a vesékben tárolódik az életerő, amellyel életünk során jól kell gazdálkodni. Fontos a bőséges, tiszta víz fogyasztása, heti háromszor végzett intenzív séta, a derék melegen tartása. Az ENERGY készítményei közül ajánlom a FYTOMINERAL-t, naponta 2x7-9 cseppel, vízben oldva, étkezések után. A bélflóra támogatására lefekvéskor vegyen be egy PROBIOSAN kapszulát. Ki lehet egészíteni a kúrát KING KONG-al is. Szedje délelőtt, illetve délután 4-5 cseppel, betartva a három hét szedés, egy hét szünet ritmust! Jó lenne vérképet nézni, a fáradtság tünete mögött több egészségügyi probléma is állhat (vérszegénység, vércukorszint-változás, pajzsmirigy-alulműködés, stb.).

Kuperózisra hajlamos bőr

Jelen cikkben azzal fogunk foglalkozni, hogy milyen lehetőségek kínálóznak a kipirosodásra, kuperózisra és rosaceára hajlamos, érzékeny bőr ápolása terén. A könnyen kipirosodó bőr sokak számára nemcsak esztétikai, hanem gyakran komoly pszichés problémát is jelenthet.

Hőmérsékletváltozás és érzelmi hatás következtében, alkohol vagy fűszeres ételek fogyasztása után jelentkező bőrpír érzékennyé vált és meggyengült erekre utal. A hajszálerek kitágulnak, az érfalak meggyengülnek és elveszítik rugalmasságukat. A kellemetlen érzésekkel kísért kipirosodás eleinte csak néha jelentkezik, később azonban egyre súlyosabbá válik, és hosszabb ideig tart. Amennyiben az apróbb erek elkezdnek láthatóvá válni az arcon, akkor kuperózisról beszélünk, és ha ez az állapot, amelyet gyulladás is kísér, krónikussá válik, akkor már úgynevezett rosaceáról van szó.

Nem is olyan régen még a genetikai hajlamot tartották a probléma legfőbb forrásának, de napjainkban sokan úgy vélik, hogy ennél jóval többféle tényező játszik közre. Az érfalak a környezetszennyezés, a gyakori hőmérséklet-ingadozás, az UV-sugárzás, a dohányzás és a stressz hatására is elveszíthetik rugalmasságukat, illetve a helyzetet a kozmetikumok túlzott vagy nem megfelelő alkalmazása, továbbá vegyszerek használata is tovább ronthatja. Amennyiben valakinek érzékeny, könnyen kipirosodó arcbőre van, annak különösen fontos megfigyelni az állapotromlást kiváltó tényezőket, és lehetőség szerint elkerülni azokat. Az említett tünetek a kínai orvoslás szerint a szív és a vékonybél energetikai pályájával, valamint a Tűz elemmel állnak kapcsolatban.

A bőr ápolása ebben az esetben mindig egyéni megközelítést, a kiváltó okok holisztikus kezelését, gyengédséget, érzelmi támogatást és rengeteg türelmet igényel. A vendégeimmel folytatott közös munka során szerzett tapasztalataim szerint az ilyen bőrtípussal rendelkező nők általában felettébb kifinomultak, gyakran kifejezetten érzékenyek, és ehhez mérten kell megválasztani a keze-

lést, valamint annak keretén belül az alkalmazott készítményeket is.

TERMÉSZETES KOZMETIKUMOK

A legfontosabb, hogy fokozzuk a hajszálerek és az erek rugalmasságát, valamint, hogy a lehető legtermészetesebb és legkíméletesebb módon erősítsük az arcbőr ellenálló képességét. Ebben kiemelt segítséget nyújthatnak nekünk a flavonoidokat tartalmazó gyógynövény-kivonatok (a természetes, biológiai hatóanyagok segítenek csökkenteni a gyulladásokat, és enyhítik azokat a kellemetlen érzeteket, amelyek az erek sérült működése következtében alakultak ki). Előnyös lehet még a szintén gyulladáscsökkentő és az erek állapotára jótékonyan ható K-vitamin és C-vitamin, valamint egyéb olyan hatóanyagok, amelyek segítenek megerősíteni az érfalakat. A kipirosodott bőrt a rózsa és geránium hidrolátumok is hatékonyan nyugtatják.

Az ilyen típusú bőrre nem szabad szintetikus, póruseltömítő (okkluzív) anyagokat (például paraffint vagy szilikonokat), továbbá alkoholt, erős illatanyagokat és agresszív hámlasztó összetevőket tartalmazó készítményeket alkalmazni. Az elsődleges cél a gyulladásos folyamatok csillapítása. A modern technológiának köszönhetően hatékony segítséget nyújthatnak a tengeri algák speciális kivonatai és a megfelelő növényi exoszómák. Ezek olyan lipid membránnal rendelkező hólyagocskák, amelyek természetes módon szabadulnak fel a sejtekből, és különféle sejtfolyamatokat képesek befolyásolni, ideértve a regenerációt, a gyulladások

csökkentését és a bőr érzékenységének mérséklését.

BŐRÁPOLÁSI RUTIN

Fontos, hogy rá tudjunk hangolódni a saját igényeinkre. Ne kísérletezzünk túl sokat, és mindig a gyengéd hatékonyságot részesítsük előnyben a gyors megoldásokkal szemben. Arcbőrünk kíméletes tisztításához és a smink gyengéd eltávolításához a VISAGE OIL arctisztító és sminklemosó olajat válasszuk. Amennyiben arctisztításhoz nem szívesen használnak olajos állagú terméket, próbálják ki az érzékeny bőrre kifejlesztett sminklemosó tejet.

Arcunk megtisztítását követően tonizáljuk bőrünket a nyugtató rózsa és geránium hidrolátumokat tartalmazó VISAGE WATER-rel. Amennyiben a bőr már gyulladt, és pattanásszerű göböcskék jelentek meg rajta, akkor inkább a nyugtató hatású BALANCE WATER használatát javaslom.

Az ENERGY BEAUTY arcápoló krémjei közül a VESTA kezeli leghatékonyabban a bőrpírt. Nagy mennyiségben tartalmaz flavonoidokban (rutinban, kvercetinben) gazdag gyógynövény-kivonatokat, melyek szinergikus hatása bármilyen típusú bőrpírt hatékonyan képes megnyugtatni. Összetétele hűsítő és nyugtató hatású ALGAKTIV® Optimunism™ szabadalmaztatott planktonkivonattal gazdagított, mely segít halványabbá tenni a hajszálerek láthatóságát, és csökkenti a bőrpírt. Amennyiben a bőr már túlérzékeny és reaktív, jobb választás lehet a számára az illatmentes SKIN ESSENCE DAY arcápoló krém, amelyben a nyugtató geránium és búzavirág hidrolátum segít megújítani és megőrizni a bőr hidratáltságát, egészséges mikrobiomját.

Nyugtató összetételének és az exoszómák,



valamint egyéb hatóanyagok gyengéd, ugyanakkor rendkívül hatékony hatásának köszönhetően, javaslom a LUMÉA szemkörnyékapólo használatát is – nemcsak a szemkörnyékre, hanem nyugtató szérumként vagy alapozó krémként akár az egész arcra is.

TELJES KÖRŰ TÁMOGATÁS

A tartós bőrpír mellett sokszor seprűvé-nák és apró, piros göböcskék is megjelennek az arcon, illetve gyakran a lábak is kipirosodhatnak. Ebben az esetben javaslom a RUTICELIT alkalmazását.

Az ENERGY készítményeinek sorából, főleg a női vendégeim esetében rendkívül jó tapasztalatokat szereztem még a KOROLEN, a MYCOCARD és az ORGANIC SEA BERRY használatával. A probléma kezelését nagyban segítő termékek lehetnek még: REVITAE, FLAVOCEL, CELITIN.

Az állapotromlás okai rendkívül sokfélék lehetnek, és a javulás csak lassan, fokozatosan érhető el. Javaslom, hogy konzultáljanak tapasztalt terapeutáinkkal!

Mindannyiunknak olyan ragyogó, rugalmas bőrt kívánok, amely csakis akkor válik pirosszaggássá, amikor az kívánatos.

IRENA SLADKÁ



A seborrhea immár a múlté

A seborrhea 2022 őszén jelentkezett nálam teljes erővel, miután átestem a Covidon. Addig a pillanatig fogalmam sem volt, mi is ez a betegség egyáltalán. Derékig érő, hosszú hajam van, és hirtelen az egész fejbőröm tele lett viszkető sebekkel, amikből hatalmas, korpás foltok keletkeztek, és ezek után újabb sebek maradtak vissza, amelyek néha még véreztek is. Emlékszem, sokszor sírtam a fájdalomtól, még az egyszerű fésűlködés is rémálom volt. Olyan kétségbeesett voltam, hogy komolyan elgondolkodtam azon, hogy levágatom a hajamat. Legfőképpen azt esett nehezemre elfogadni, amit a bőrgyógyász mondott, hogy ez most már örökre így

marad, hogy ezentúl egész életemben ezzel kell együtt élnem... télen rosszabb lesz, nyáron talán kicsit jobb.

Na, azt már nem! Ezt nem akarom! Ez biztosan nem maradhat így! Elkezdtem hát (laikusként) minden elérhető információt összegyűjteni a seborrheáról, és csatlakoztam különböző pszichoszomatikus kérdésekkel foglalkozó csoportokhoz is. Ott legalább rábukkantam olyan információra, amely továbblendített az úton, miszerint, hogy a megoldást a probiotikumok jelentik. De melyek? Hiszen annyiféle van belőlük a piacon!

Aztán 2024 januárjának elején teljesen véletlenül rátaláltam az ENERGY-re – olyan volt, mint egy villámcsapás!

Amint átnéztem az ENERGY termékeit, ismertetőit, azonnal tudtam, hogy jó helyen járok, és egy percre sem haboztam. Szépen, érthetően és logikusan volt leírva minden. Ó, Istenem, ezt tényleg Te küldted nekem! Elkezdtem szedni a REGALEN-t és PROBIOSAN-t. Mélységes tisztelettel és hálával köszönöm ezt a két csodálatos készítményt Önöknek! Állapotom már 14 nap után jelentős javulást mutatott. Miután pedig elfogyott két üveg a cseppből, és egy doboz PROBIOSAN, a seborrhea teljesen eltűnt! Köszönöm az ENERGY-nek!

KATKA POHANČANIKOVÁ
Klatovy

A mozgásszervek egészsége

A mozgásszervrendszer egészséges működése kulcsfontosságú a megfelelő életminőség megőrzésében. Testünk azonban a kor előrehaladtával egyre kevésbé képes regenerálni az ízületeket, így kiemelten fontos az azokról való célzott gondoskodás. Kutatások igazolják, hogy az ízületek és a csontok egészségének megőrzéséhez komplex ápolásra van szükség, amelynek keretén belül a megfelelő táplálkozás, a rendszeres mozgás és a minőségi étrend-kiegészítők használata egyaránt fontos szerepet tölt be.



A MOZGÁS JELENTŐSÉGE

A rendszeres fizikai aktivitás serkenti a porcok anyagcseréjét és az ízületi folyadék termelődését, ezáltal javítja az ízületek működését. Kutatások igazolják, hogy az olyan mérsékelt terheléssel járó mozgásformák, mint amilyen a séta, az úszás vagy a jóga, lelassíthatják a degeneratív folyamatokat és javíthatják a mozgékonyt, míg a kellő regeneráció nélküli, túlzottan intenzív edzés porckopáshoz vezethet. A mozgás ráadásul jótékonyan hat az immunrendszerre és a mentális egészségre, aminek köszönhetően hozzájárul az általános életminőség javításához.

Az egészség megőrzése terén elsősorban a gyaloglásnak van felbecsülhetetlen jelentősége. Olyan természetes mozgásformáról van szó, amely segít megerősíteni az izmokat, támogatja a szív- és érrendszer működését, csökkenti a stresszt, és javítja az alvás minőségét. Naponta legalább 6 000-10 000 lépés megtétele ajánlott, ami körülbelül 5-8 km gyaloglásnak felel meg. A még jobb eredmények elérése érdekében javasolt a hosszú sétákat megfelelő étrend-kiegészítők használatával párosítani. Az ENERGY kínálatában több olyan készítményt is találunk, amely segíti az ízületek regenerálódását, javítja a csontok állapotát, és összességében hozzájárul a mozgásszervek komfortérzetének megerősítéséhez.

ÍZÜLETEK TÁPLÁLÁSA ÉS REGENERÁLÁSA

A QI COLLAGEN egy ízületápláló ital, mely az Izland-közi tengerek mélyén élő halakból kinyert, I-es és II-es típusú kollagént tartalmaz. A készítmény összetétele acerolából kivont C-vitaminnal is gazdagított, amely elősegíti a kollagén megfelelő beszívódását az ízületi porcokba. A termék kurkuma- és tömjénkivonattal is dúsított, így gyulladásgátló hatással is bír. A QI COLLAGEN-ben található eperfa termése felszabadítja az ízületek és inak pályáin stagnáló energiát, oldja a görcsöket. A készítmény tehát táplálja a porcokat, a porckorongokat, az inakat, a szalagokat, a bőrt, a haját és a szemet, miközben támogatja az ízületi folyadék termelődését. Csillapítja az ízületi gyulladásokat és az ízületek fájdalmát, javítva ezáltal a mozgékonyt. Ráadásul javítja a körmök és a haj minőségét, kisimítja a finom ráncokat.

A SKELETIN kalciumban és magnéziumban gazdag szépiacsontot tartalmaz. A szóban forgó ásványi anyagok alapvető építőkövei a csontszöveteknek, nélkülözhetetlenek a csontok épségének megőrzéséhez. A SKELETIN-ben található kollagén hozzájárul az ízületi porcok regenerálásához. A készítmény csipkebogyóból kivont C-vitamint is tartalmaz, hogy biztosítva legyen a kollagén megfelelő felszívódása. A termék összetétele a porcok és a csontok építőköveként

fontos szerepet betöltő mangánnal is gazdagított, amely támogatja a sérülések gyógyulását is (törések), és nélkülözhetetlen a magzat vázrendszerének megfelelő fejlődéséhez is. A SKELETIN további fontos összetevője a nagy csalán is, amely klorofill, számtalan vitamin és ásványi anyag gazdag forrása. Gyulladásgátló hatású (ízületi gyulladás, reuma), és elősegíti a húgysav kiürülését a szervezetből (köszvény).

A VITAMARIN zselatinkapszulába zárt halolaj. Legfőbb összetevője az *Engraulis japonicus* tengeri halból kivont olaj, amely az ízületek, a szív és az erek egészségének megőrzéséhez nélkülözhetetlen esszenciális zsírsavak fontos forrása. A készítmény a pajzsmirigy megfelelő működéséhez szükséges jódot is tartalmaz. A benne található D-, A- és E-vitamin támogatja az immunrendszert, javítja a látást, és segít megőrizni a bőr rugalmasságát. A VITAMARIN felgyorsítja a regenerációt, csillapítja a gyulladásokat, erősíti az immunrendszert. Rendszeres használata nemcsak mozgásszervi panaszok, hanem mentális problémák esetén is segítséget nyújthat, ami minden életkorban fontos az aktív életmód megőrzéséhez.

A RENOL az ENERGY Pentagram® rendszerének egyik alapkonzentrátuma, amelynek 15-féle gyógynövényt tartalmazó összetételét a modern orvostudomány és a hagyományos kínai orvoslás ismeretei alapján állították össze.

A készítmény elsősorban a vesék és a mozgásszervek energetikai pályáit harmonizálja. A RENOL segít kiválasztani a húgysavat a szervezetből, aminek köszönhetően gyógyítja a köszvényt. Javítja a nyirokkeringést, enyhíti a mozgásszervi gyulladásokat, és csillapítja az ízületi fájdalmat (porckopás).

Az ARTRIN krém a Pentagram® gyógynövénytartalmú krémek egyike, a RENOL koncentrátum párja. Az ARTRIN-nak egyetlen házi patikából sem lenne szabad hiányoznia, mivel hatékonyan csillapítja a fájdalmat (ízületek, izmok, gerinc, migrén), gyulladáscsökkentő hatása van (köszvény, ízületi gyulladás, visszér, sebgyógyítás), hűsítő jellegű (égési sérülések, horzsolások, zúzódások, láz), és támogatja a vesék, valamint a nyirokrendszer működését.

ERŐS CSONTOK, RUGALMAS IZMOK, SZALAGOK, INAK

A csontritkulás mára népbetegséggé váltak. A kalciumban, D-vitaminban és magnéziumban gazdag étrend kulcsfontosságú a csontok épségének megőrzéséhez. A FYTOMINERAL a csontok ásványianyag-ellátását támogató, regenerálódásukat segítő, fontos nyomelemeket biztosítanak.

A csontok megerősítése érdekében javasolt a RENOL, SKELETIN és VITAMARIN együttes használata is. A TRIBULUS TERRESTRIS FORTE cseppek segítenek elejét venni az izomtömeg csökkenésének, ami fontos szerepet játszik az ép és erős csontállomány megőrzésében. A készítmény ennek köszönhetően segít megelőzni a csontritkulást.

A KING KONG olyan adaptogéneket és növényi kivonatokat tartalmaz, amelyek fizikai terhelést követően hatékonyan regenerálják az izmokat. A készítmény emellett fokozza az inak és az izmok rugalmasságát, ami különösen fontos az aktív életet élők számára.

A TRIBULUS TERRESTRIS FORTE csepp az izomtömeg csökkenésének megelőzésében nyújt felbecsülhetetlen segítséget, hatékony megoldást kínál a csontritkulás elleni prevencióban. Fokozott fizikai és mentális terhelés esetén is jótékony hatással lehetnek a szervezetre. A szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében is sikeresen alkalmazhatók.

A SKELETIN természetes összetevői javítják a kötőszövetek állapotát. Segítséget nyújt az intenzív mozgás okozta mikrotraumák utáni regenerációban.

A QI COLLAGEN enyhíti az ízületek, a szalagok és az inak fájdalmát. Hosszú távú alkalmazása esetén fokozódhat az ízületi folyadék termelődése, és nőhet a kötőszövetek rugalmassága.

A STIMARAL erősíti a koncentrációt, a mentális állóképességet és az életerőt a nap folyamán. Segít, hogy a test jobban ellen tudjon állni a stresszhatásoknak.

A RELAXIN segít csökkenteni a stresszt és ellazítani az idegrendszert, ráadásul olyan gyógynövényeket tartalmaz, amelyek elősegítik a nyugodt alvást.

AZ ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK PREVENTÍV HASZNÁLATA

- » Reggel: a napot az immunrendszer és az agyműködést támogató VITAMARIN-nal indítsuk. Majd cseppentsünk pár csepp RENOL-t egy pohár vízbe, amivel beindítjuk a veseműködést, a nyirokrendszert és a mozgásszervrendszert.
- » Napközben: a QI COLLAGEN-nel meg támogatjuk az ízületeink működését, az ARTRIN-t pedig bármikor elővehetjük, amikor csak szükségét érezzük. A TRIBULUS TERRESTRIS FORTE cseppeket a fizikai aktivitás előtt alkalmazzuk, majd a testmozgás után pótoljuk az elvesztett ásványi anyagokat egy pohár FYTOMINERAL-lal dúsított vízzel.
- » Este: lefekvés előtt vegyük be a SKELETIN-t, amely alvás közben segít regenerálni a csontokat és az ízületeket. Egy finom nyugtató teával biztosítunk édes álmokat magunknak.

PENTAGRAM® REGENERÁCIÓ

Az ENERGY Pentagram® rendszere öt alapvető gyógynövény-koncentrátum segítségével harmonizálja az egész szervezetet: VIRONAL, RENOL, GYNEX, REGALEN és KOROLEN. A készítmények segítenek megerősíteni a test természetes egyensúlyát, és a legkülönbébb problémák kezelésében nyújtanak hatékony támogatást – a méregtelenítéstől kezdve, a hormonális stabilitás megőrzéséig. A Pentagram® koncentrátumok használata komplex gondoskodást nyújt a test számára,

miközben az egyes évszakokban más-más szervrendszer kerülhet fókuszba.

A rendszeres mozgás, a megfelelő táplálkozás, a kellő folyadékbevitel és az ENERGY készítmények célzott alkalmazásának segítségével bármilyen életkorban képesek leszünk megőrizni ízületeink egészségét, megerősíteni csontjainkat és továbbra is aktív életet élni. Testünk meghálálja a minőségi életbe fektetett gondoskodásunkat.

JULIE ČERNEKOVÁ,
JOZEF ČERNEK

HETI MOZGÁSTERV

- » Hétfő: 30 perc séta a friss levegőn és rugalmasságot növelő, könnyed jóga.
- » Kedd: úszás vagy ízületkímélő vízi torna.
- » Szerda: saját testsúlyos edzés (guggolások, kitörések, fekvőtámaszok), a helyes technikát szem előtt tartva.
- » Csütörtök: pihentető jellegű aktivitás, például séta vagy nyújtás.
- » Péntek: kisebb súlyokkal végzett erőedzés, amely segít megerősíteni az ízületek körüli izmokat.
- » Szombat: túrázás vagy *nordic walking*.
- » Vasárnap: stresszűző gyakorlatok, például *tai-chi* vagy *pilates*.

A mozgás és az ENERGY készítmények együttes segítségével elérhető maximális eredmény biztosítása érdekében javasoljuk az alábbiak betartását:

- » Mozgás előtt alkalmazzuk a STIMARAL és a TRIBULUS TERRESTRIS FORTE készítményeket, amelyek segítenek növelni az energiaszintet, és felkészíteni a testet a fizikai terhelésre.
- » Mozgás után javasolt az izmokat és az ízületeket regeneráló KING KONG és SKELETIN használata.
- » Este a nyugodt alvás és a mentális regenerálódás biztosítása érdekében ajánlott a RELAXIN alkalmazása.

Hogyan támogassuk a szervezetünket? ^(10.)

Ha lemerül a testünk...

Ha megnézzük az évkört, akkor azt látjuk, hogy január 27-én elkezdődött a télből a tavaszba átvezető *dojo* (dozsó) időszak, ami február 13-ig tart. Ebben a bő két hétben a Föld elem kerül túlsúlyba. Jó időszak ez arra, hogy mi, emberek is könnyebben megtaláljuk a középpontunkat. Ide tartozik a befelé figyelés, a saját belső energiáink megtalálása, saját magunk táplálása mind a fizikai, mind a lelki szinten.



Érdeemes feltenni és megválaszolni magunknak néhány fontos kérdést, melyek őszinte átgondolása sok olyan energiát felszabadíthat bennünk,

aminek hiányától esetleg az előző hónapokban kimerültünk.

- » Mi táplál engem?
- » Mi tölt fel energiával?
- » Mi az, amit el kellene hagynom, mert nem esik jól?
- » Mi rabolja el az energiámat?

Talán most, ezeket a sorokat olvasva is többen érzik mindezek fontosságát!

Az említett *dojo* időszakot követően belelépünk az évkör tavaszába, ami egészen április 25-ig tart, a csúcspontja pedig majd a tavaszi napéjegyenlőség dátuma. Februárban tehát jelen van mind a stabilitást nyújtó Föld elem, mind a növekedést jelképező Fa elem.

MITŐL LEHETÜNK KIMERÜLTEK?

Hétféle fáradtságot tapasztalhatunk meg magunkon, és természetesen más-más módon tudjuk kezelni ezeket a helyzeteket.

Amikor a testünk kimerül akár a kevés alvás, akár a túlterhelés, akár valamilyen betegség (például gyulladás, vashiány) következtében, akkor fizikai kimerültségről beszélünk. Ha azt vesszük észre magunkon, hogy koncentrációs nehézségeink adódnak, a szokásosnál nehezebben hozunk döntéseket, lassabban megy a gondolkodás, akkor gyaníthatóan kognitív/mentális fáradtság lett úrrá rajtunk. A túl sok negatív érzelm, a szorongás, a stresszhelyzetek nehezebb kezelése mutathatja a lelki, érzelmi kifáradást.

Szociálisan akkor fáradhatunk el, ha azt érezzük, hogy szorongatóan sok a társadalmi elvárás, aminek szeretnénk megfelelni, ha túl sok vagy éppen túl

kevés emberrel érintkezünk. Az ún. szenzoros (érzékszervi) fáradtság a különböző érzékszerveink túlterhelődése (például túl sok és/vagy erős fények, hangok, digitális képernyőzés) esetén jelentkezhet. Az ötletek hiánya, a problémamegoldás nehézsége, a lelkesedés, a belső tűz hiánya mind a kreatív fáradtság irányába mutatnak. Végül beszélhetünk a spirituális fáradtságról is, aminek szerintem az a lényege, hogy elveszítettük a mélyebb kapcsolódást önmagunkkal, emiatt érezhetünk magunkban egyfajta elidegenedést, az élet értelmének elvesztését.

Hogyan pihenhetjük ki ezeket? Nagyon leegyszerűsítve, visszatérve az alapokhoz, az én véleményem szerint a fizikai kimerültséget az alvással és a pihenéssel, a mentális a kikapcsolódás beiktatásával, az érzelmi a stressz forrásának azonosításával és csökkentésével és az öngondoskodásra való



konkrét betegségünk és ötletre van szükségünk, hogy mi lehet jó számunkra, akkor lelkesen vegyük elő az említett naptárt.

A SPIRULINA BARLEY tableta az Andok hegyvonulatai között fellelhető tavak Spirulina algájának és a tibeti zöldárpnak egyedülálló, harmonikus kombinációja. Segíti a szervezet vértisztítását, valamint megújítja a belső egyensúlyi állapotot, azaz a homeosztázist, és támogatja is annak fenntartását. Ezekon túl támogatást nyújthat abban, hogy csökkenti a vér koleszterin- és vérsírszintjét, gátolja a vérrögök kialakulását (ezzel megakadályozhatja az infarktust, a sztrókot és a trombózis kialakulását) és javítja a vérkeringést, támogatja a vörösvértestek és a fehérvérsejtek termelődését.

Ez az alga-zöldárpa kombó támogatja a sejtek oxigénnel való ellátottságát, jó megoldást nyújthat vashiányos vérszegénység esetén, autoimmun állapotok kiegészítő kezelésében is sikerrel alkalmazható. Fáradtság esetén kiválóan javítja a kondíciót, energetizál, növeli az életerőt, sőt, mivel jótékony hatást gyakorol az anyagcserére, fogyásnál is a segítségünk lehet. Jó azt is tudni róla, hogy inzulinrezisztencia, illetve cukorbetegség esetén is ajánlott a fogyasztása, mert segítheti a vércukorszint normalizálását. A SPIRULINA BARLEY főleg a gyomor-, a lép-hasnyálmirigy, a vékonybél, a vastagbél, a máj- és az epehólyag, a szív, szívburok, valamint a hármás melegítő energetikai pályáit harmonizálja.

A VITAMARIN ajánlott a belső nyugalom és a gyulladáscsökkentés érdekében. Említettem, hogy bár hétféle fáradtságot érezhetünk meg magunkon, az viszont biztos, hogy az idegrendszer valamilyen mértékben mindegyiket megérzi. A paraszimpatikus idegrendszer támogatása a stresszre adott válaszaink erősségének csökkentésével, a regeneráció tudatos támogatásával történhet, például a légzés lelassításával, meditációval, sétával, a természetben töltött idővel.

Az ómega-3 zsírsavak is fontos szerepet kaphatnak ebben a folyamatban. A VITAMARIN halolaj kapszula sok minden mellett előnyösen hat az agyműködésre, és segítséget nyújthat szorongás vagy depresszió esetén is – javítja a lelki-szellemi állapotot. Sok visszajelzés alapján az éjszakai pihenés is minőségibbé, valóban pihentetőbbé válik rendszeres szedése esetén. A VITAMARIN halolaj tartalma kiváló forrása az ómega-3 telítetlen zsírsavaknak, de megtaláljuk benne a jódot, valamint az A- és D-vitamint is. Kapszulánként 5mcg jódot tartalmaz, emiatt jódérzékenyek és pajzsmirigy-túlműködésben szenvedők feltétlenül beszéljék meg a fogyasztását a kezelőorvosukkal.

A klubbeli tapasztalatok azt is mutatják, hogy egyre többen választják a halolaj helyett annak növényi alternatíváját, az inkamogyoró-olajat, vagyis az ORGANIC SACHA INCHI olajat. Az inkamogyoró, a *Sacha inchi* olajának telítetlen zsírsav tartalma akár a 90%-ot is elérheti. A zsírsavak a számunkra ideális arányban vannak benne, az ómega-3 zsírsav mennyisége 13-szor több, mint amennyi a lazacban található. Az inkamogyoró olajában a zsírsavak mellett megtaláljuk még a jódot, az A- és B-vitaminokat, valamint a fehérjét.

Mind a VITAMARIN kapszulát, mind az ORGANIC SACHA INCHI olajat kisgyerekek és várandós nők is bátran fogyaszthatják.

Jó, ha tudatosítjuk magunkban, hogy a regeneráció nem luxus, hanem alapvető biológiai szükségletünk. Véleményem szerint ez kiemelten fontos a jelenlegi túl zajos, túl gyors, túl civilizált, túl stresszes világunkban.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

fókuszálással, a szociális fáradtságot a minőségi együttléttel vagy éppen az egyedülléttel, a szenzorosát a csenddel és a digitális túlterheltség csökkentésével, a kreatív fáradtságot új inspirációkkal, a spirituálisat pedig az önreflexióval és a természetben töltött több idővel.

HOGYAN SEGÍTHET AZ ENERGY?

Először is figyeljünk a testünk és lelkünk üzeneteire! Az ENERGY zöld élelmiszereinek használati naptára is elsősorban erre hívja fel a figyelmünket. Természetesen követhetjük a természet ritmusát is (ami ugyebár a mi ritmusunk is), és ennek alapján februárhoz a Fa elemet képviselő SPIRULINA BARLEY tartozik. Amikor a zöld élelmiszerek használati naptárában szereplő készítményeket kezdjük el fogyasztani, akkor ajánlott a használatot kisebb adaggal kezdeni, majd fokozatosan emelni. Ha nincs



A nő maga az alkotás

Nem fontos, mennyire jók benne. Megeshet, hogy alkotásaikat nem lehetne kiállítani galériában, és nem igazán tudnának megélni azok értékesítéséből sem. Nem az a lényeg, hogy alkotásaik tetszenek-e másoknak, hanem az, hogy azért alkotnak, hogy kielégítsék saját belső igényeiket. A kézzel alkotás a mi igazi, női szuperképességünk.

A KÉZ A NŐ MÁGIKUS ESZKÖZE

A nők régebben rengeteg praktikus dolgot készítettek, és nem sajnálták sem az időt, sem az energiát arra, hogy az általuk alkotott tárgyak szépek legyenek. A különböző minták, hímzések, apró, festett részletek bizonyítják, hogy ha egy nő alkot, akkor ott nemcsak a gyakorlati szükségletek kielégítéséről, hanem egyfajta mágiáról is szó van. Minden egyes civilizációban felfedezhető az a mítosz, mely szerint a világot olyan láthatatlan fonalak alkotják, amelyek összekötik az okot és az okozatot – ezen a sűrű szövődéken keresztül pedig minden tökéletesen összefügg egymással.

A mondák szerint egy ember sorsát három fonónő fonja – az egyikük fonja az élet fonalát, a másik gombolyítja azt, a harmadik pedig elvágja. Az ókori Görögországban *Moiráknak*, a skandináv mitológiában pedig *Nornáknak* hívták őket. Az amerikai és afrikai őslakosok generációról generációra örökölték azokat a történeteket, amelyek szerint a világot a pókasszony, a mindenség megalkotója által szőtt, hatalmas pókháló alkotja és tartja egyben. A fonállal, pamutszállal vagy cérnával végzett női foglalatosság éppen ezért nemcsak egyfajta munka, hanem szent aktus, amely során a nő rendet teremt a káoszban. Kezünk nem más, mint szívünk meghosszabbítása, annak az átalakító szerkezetnek a „meghosszabbított keze”, amely összeköti egymással a dolgok spirituális és anyagi lényegét.

Amennyiben figyelmesen és tudatosan dolgozunk a kezeinkkel, olyan kreatív erők részévé válunk, amelyek segítenek a szellemnek beépülni az anyagba. Isteni szándékot és fénykódokat szövünk a művünkbe, amelyet közben a saját esszenciánkkal is megfűszerezünk. Így jönnek létre azok az alkotások, amelyeket pénzben mérni nem lehet – azok a művek, amelyekbe magának az Univerzumnak a lényege van beleszőve.

A NŐI ALKOTÁS

A futószalagon zajló gyártás, valamint a textilipar sokkolóan abszurd túltermelésének korában a női alkotás veszélyben van. A kislányok már nem tanulnak kötni vagy horgolni, a hímzésre nincs idő napjaink felgyorsult világában, a „varrónő” szó pedig mintha az előző évezredben rekedt volna. Ez nemcsak szomorú, de az emberiség degenerálódásának kísérőjelensége is, mely azt mutatja, hogy az ember önként lemond saját kompetenciáiról. Szerencsére még nincs teljesen késő, mert a körülöttem alkotó nők szemében látom a kigyulladt fényeket. A női jin energia lényege ugyanis épp abban áll, hogy behúzza a szellemet az anyagba, és ez minden nő számára kimondhatatlanul kellemes érzés.

A női alkotói folyamatnak azonban megvannak a maga sajátosságai, amelyekkel érdemes tisztában lenni ahhoz, hogy elkerüljünk bizonyos frusztrációkat. A nő ugyanis ismétlődő ciklusokban, „pulzálva” alkot. Ezért érdemes megvárni azt

a bizonyos belső „lökést”. Soha ne erőltessünk semmit, és mindig várjuk ki, amíg úrrá lesz rajtunk a késztetés, hogy valamit létrehozzunk – muszáj megvárnunk az inspirációt, és semmiképp sem szabad erőből alkotnunk, vagy ne adj’ isten csak azért, mert „meg kell csinálnunk”.

Ehhez pedig az kell, hogy egy időre magunkra maradjunk gondolatainkkal és érzéseinkkel, közben pedig ne engedjük, hogy a külső tényezők áradata elterelje a figyelmünket. Ilyenkor érdemes például egyedül kimenni az erdőbe, ott mindenkit utolér az ihlet. A sok formát öltő, kézzel való alkotásnak tisztító, erősítő és gyógyító ereje lehet a női pszichére.

A FÖLDI MENNYORSZÁG

Ne essenek kétségbe akkor sem, ha nem tudnak horgolni, hímezni pedig nem szeretnének. Készíthetnek gyönyörű asztali koszorúkat, faraghatnak medálokat avokádómagokból, színezhetnek mandalákat vagy főzhetnek egy finom ebédet is. Mindegy, hogy mit csinálnak, a lényeg, hogy alkotnak. Irányítsák saját maguk az életüket, szőjék saját maguk a sorsuk fonalát, és váljanak közben *Szaszvat*i hindu istennővé, a kézművészet patrónusává, aki összeköti a földet a mennyekkel.

Bármit is tesznek, azt tegyék nagy odafigyeléssel! Az alkotás ugyanis nemcsak szimpla előállítás, hanem egy igazi ima.

TEREZA VAR VIKTOROVÁ



Szemszárazság avagy „monitorbetegség”

A gyakran éjszakába nyúló számítógépezés könnyen a szem fáradásához, később pedig szemszárazsághoz vezethet (10-ből 8-an ettől szenvednek). Mit tehetünk a szemfáradtság elkerülése, illetve a kialakult, kellemetlen tünetek kezelése érdekében?



SZEM-FÁRADTSÁG

A szemfáradtság elsődleges oka egyértelműen a modern életvitel: a szem túlterheltségének legfőbb előidézője a számítógépes munkavégzés, amelyek során gyakran sokkal többet kell egyhuzamban néznünk a monitor képernyőjét, mint amennyit szemünk még a kifáradás jelei nélkül tolerálni képes.

A számítógép monitorján nem ugyanúgy jelennek meg a betűk, mint egy nyomtatott lapon, tudatosan észre sem vesszük, de itt nem olyan kontrasztosak a színek, és a képpontokból összeálló betűk formája is kevésbé éles és határozott, mint nyomtatásban. A szem nem képes tartósan élesre állítani a monitoron nézett képet, az élesség megtartásához ezért rövid időközönként újra és újra fókuszálnia kell, ami állandó megterhelést jelent a szem belső izmainak.

A szemfáradtság kialakulásában szerepet játszó másik fő tényező, hogy a képernyő előtt ülve hajlamosak vagyunk kevesebbet pislogni. Ismert, hogy, ha a szem megerőltetése nélkül a távolba meredünk, akkor átlagosan huszonkétszer pislogunk percenként. Olvasás közben ez az érték tízre, a monitor előtt ülve pedig mindössze nyolcra csökken, ami negatívan befolyásolhatja a szemfelszín természetes egyensúlyát. Ennek oka, hogy a szemfelszínt borító vékony folyadékréteg, a könnyfilm egyensúlya megbomlik.

Ha a könnyfilm épsége bármilyen okból megsérül, az a szemfáradtságot követően komolyabb problémát, ún. szemszárazságot is okozhat. A szemszárazság jellemző tünetei között szerepel a viszkető, szúró, égő vagy az ún. idegentest-érzés („mint-

ha homok ment volna a szemembe”), a homályos látás, a túlzott fényérzékenység, illetve a szem kivörösödése.

A túlzott számítógép-használaton kívül, a szemfáradtság további lehetséges okai között szerepelnek az olyan életmódbeli tényezők, mint a túl sok TV-nézés (sötétben, megfelelő világítás nélkül), a hosszabb ideig tartó, folyamatos autózás, a túl száraz szobai levegő, a légkondicionált helyiségekben való hosszas tartózkodás, a légszennyezettség és a cigarettafüstös levegő.

A szemfáradtság a fentiekől eltérő okokból is kialakulhat, például, ha a szemben nem termelődik elegendő mennyiségű könny: az instabil állapotú könnyfilm ilyenkor nem teszi elég nedvessé a szaruhártyát, ami amellett, hogy folyamatosan kellemetlen érzést okoz, átmenetileg a látás minőségét is ronthatja. A kontaktlencse-használat is okozhat szempanaszokat.

TEGYÜNK SZEMÜNK EGÉSZSÉGÉRT

Amennyiben hosszabb számítógépes munkát végzünk, az asztalon érdemes a monitort úgy elhelyezni, hogy az pont szemben legyen, nagyjából 50-70 cm távolságra (ez függ a monitor méretétől is), és közepe az egyenes előrenézés vonala alatt 10-20 cm-rel legyen, mert így enyhén lefelé kell nézni. Fontos a monitor típusa is: a modern folyadékkristályos (lcd) képernyők előnyösebbek.

A fényviszonyok beállításánál az a legideálisabb, ha a monitor fényerejénél gyengébb az általános megvilágítás, amit kiegészít egy asztali lámpa, ami csak a billentyűzetet és a nyomtatott anyagot világítja meg, a monitort és a szemet viszont nem.

Törekedni kell a feleslegesen nagy külső és belső világítás kiküszöbölésére is. A legjobb, ha az ablak oldalra esik tőlünk, és nem szemben vagy háttal ülünk neki, mert a túl erős fény fárasztja a szemet, rontja a koncentrációt és zavaró fényvisszaverődéseket, tükröződések hozhat létre.

A monitort érdemes tükröződés elleni szűrővel vagy ernyővel is ellátni, és hasznos lehet számítógépes szemüveget használni, ha ez a munkánk.

A legfontosabb, hogy feltétlenül tartunk időnként egy-egy rövidebb szünetet: álljunk fel és járjunk egy keveset, miközben a szem is egy kis pihenéshez juthat.

SZEMTORNA

Néhány egyszerű gyakorlat sokat segíthet a szem elfáradásának és kiszáradásának megelőzésében.

Félóránként végezzünk tíz nagyon lassú szemlehunyást, a zárt szemhéj mögött lassan körözzünk a szemünkkel, és a fókuszálásban közreműködő szemizmok nyújtására egy percig nézzünk egy távoli tárgyat, vagy tíz másodpercenként váltogassuk a közelre és a távolra nézést. A szemfáradtságot rendszeres, tudatos pislogással lehet a legjobban megakadályozni.

Az ENERGY termékek közül a REGALEN, a GYNEX és az OCUSAN szemműködést támogató készítmény lehet segítségünkre. Külsőleg, a szem körül a bőrre kenve a PROTEKTIN és a DROSERIN krém használata segíthet a tünetek csökkentésében.

ÁNGYÁN JÓZSEFNÉ
természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Siófok

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	Február 21., szombat, 10.00–14.00 óra	KLUBRENDEZVÉNY / <i>Németh Enikő</i> ENERGY- és funkcionális táplálkozási tanácsadó: Kását is kásával – sokak kérésére és a korábbi bemutató nagy sikerére való tekintettel, nyílt napot tartunk. (A részvétel ingyenes, a klubtagok vendéget is hozhatnak, de kérjük előzetesen a részvételi szándék jelzését.)	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Imréné Éva és Németh Imre, 06/20/588-8263, energy.belvaros@gmail.com, energy.belvaros@energyklub.hu
	Február 25., szerda, 17.30 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Németh Enikő</i> ENERGY- és funkcionális táplálkozási tanácsadó: Felkészülés a Fa elemre a táplálkozássunkban az ENERGY termékek támogatásával. (A részvétel ingyenes, a klubtagok vendéget is hozhatnak, de kérjük előzetesen a részvételi szándék jelzését.)		
SIÓFOKI KLUB	Február 12., csütörtök, 18.00 óra	ÉVZÁRÓ ÖSSZEJÖVETEL / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász, klubvezető: A szervezet téli támogatása az ENERGY termékeivel.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu, margagitika@gmail.com
	Február 21., 22., szombat és vasárnap, 9.00-18.00 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász, klubvezető: A HKO filozófiája, alapelvei, szervezetünk biológiai működése, Pentagram® regeneráció, ENERGY készítmények felhasználási módjai, tapasztalati megosztás, házipatika kialakítása.		
SZOLNOKI KLUB	Február 24., kedd, 16.00 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Veres Erzsébet</i> természetgyógyász: Téli immunitás az ENERGY készítményeivel.	Szolnok, Baross út 36.	Németh Istvánné Éva, 06/30/169-0016, 06/56/375-192 szolnok@energyklub.hu, szolnokegeszsegghaz@gmail.com

SIÓFOKI KLUB

SZAKMAI ALAPKÉPZÉS

Február hónapban szakmai alapképzés lesz a siófoki ENERGY klubban.

A mai világban egyre fontosabb az a tudás, amivel saját magunk is tenni tudunk a saját egészségünk és családjunk, ismerőseink egészségének megőrzéséért. Ebben nagy segítséget nyújt a magas színvonalú ENERGY termékek széles palettája.

IDŐPONT:

február 21., 22., szombat és vasárnap, 9.00-18.00 óra

A SZAKMAI ALAPKÉPZÉS

TEMATIKÁJA:

- » A HKO filozófiája, alapelvei.
- » Szervezetünk biológiai működése, Pentagram® regeneráció.
- » Az ENERGY készítmények felhasználási módjai.
- » Tapasztalati megosztás.
- » Házipatika kialakítása.

A rendezvény díja: 20.000 Ft. Az alapképzést követő hónapban 5000 Ft bónusz levásárolható. Ismétlőknek a díj 5000 Ft.

A képzés sikeres elvégzését oklevél örökíti meg.

Ángyán Józsefné
természetgyógyász, klubvezető

MEGNYÍLT AZ ANDRÁSSY ÚTI KLUB!

Újabb ENERGY klub nyílt Budapesten! Ahogy korábban jeleztük, megszűnt a zuglói ENERGY klub január 15-én. Viszont örömmel jelentjük be, hogy a szomszéd területben, az Andrássy úton 2026. január 19-én megnyitottuk legújabb ENERGY klubunkat! Várunk mindenkit szeretettel a megszokott nyitvatartási időben, munkanapokon 9.00-17.00 óra között.

Az új ENERGY klub címe:

1062 Budapest, Andrássy út 81., fszt. 2. (a Kodály köröndnél).



BUDAPEST VIII. KER. KLUB – ELŐZETES

TANÁCSADÓKÉPZÉS

A Belvárosi klubban tavasszal ismét tanácsadóképzés lesz.

Időpont: *április 11., 18., 25., szombati* napokon és *május 9., szombaton* Házipatika az ENERGY termékeiből.

Szeretettel várunk minden érdeklődőt!
Németh Imréné Éva és Németh Imre klubvezetők

Klubinformációk

BUDAPEST VI. KER. KLUB

ENERGY Központi Klub
1062 Budapest, Andrásy út 81., fsz. 2. (a Kodály köröndnél)
ENERGY termékek értékesítése. Ingyenes, személyre szabott termékajánlás, szaktanácsadás. Klubprogramok.
További információ: **Bódis Tünde** klubvezető és **Várkonyi Edit** természetgyógyász
+36/1/466-0545, energyzuglo@energyklub.hu
Nyitvatartás: hétfőtől péntekig 9.00-17.00 óráig.

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

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

BUDAPEST II. KER. KLUB

ENERGY Klub Buda,
1027 Budapest, Fő u. 61. Bejárat a Bem rakpart 37. felől. Kapukód: 99
ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás.
További infó: **Czimeth István** klubvezető, **Koritz Edit**, 06 (70) 632-3616,
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, testlelmezés. 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** klub-asszisztensnél, valamint **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetőknél. Telefon: +36/20-588-8263, energy.belvaros@gmail.com, energy.belvaros@energyklub.hu
Nyitvatartás:
Hétfő 10.00-16.30 óráig,
Kedd 10.00-18.00 óráig,
Szerda 12.00-19.00 óráig,
Csütörtök 10.00-19.00 óráig,
Péntek 12.00-19.00 óráig,
Szombat 10.00-14.30 óráig.
A nyitvatartással kapcsolatos részletek, aktuális információk az ENERGY weboldalon, a Google- keresőben, az ENERGY Belvárosi klub Facebook oldalán és az energybelvaros.hu weboldalon található.

DEBRECENI KLUB

„Füredi Kapu Lakópark”, Böszörményi út 68., J épület, földszint (Füredi út és Böszörményi út sarkán, Kossuth lakánya felől oldal).
ENERGY készítmények értékesítése; szaktanácsadás; elismert orvosok, természetgyógyászok kiejánlása (pl. háziorvos, fogorvos, homeopata orvos, kineziológus, reflexológus, fitoterapeuta, dietetikus, csontkovács, masször, íriszdiagnosztika, műszeres állapotfelmérés, 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: kedd 11.30-17.00 óráig, csütörtökön 9.00-12.00 és 13.00-17.00 óráig.
Telefon: +36/20/4019-911. Nyitvatartási időn kívül, sürgős esetben hívható: +36/20/395-2688, **Kocsis Ilona**.
energygyor@gmail.com
www.facebook.com/energygyor

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.
Február 12., 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 termék meghatározás az ENERGY termékeiből.
Minden hónap első hétfőjén, 17.00 órai kezdéssel klubtalálkozó. Téma: a hónap akciói – terméktaaszatlatok. Felmerülő kérdések megválaszolása. A foglalkozás zárásaként meditáció.
További információ **Molnár Judit** klubvezetőnél.
Nyitvatartás: H-P: 09.00-19.00, Sz.: 09.00-14.00
Telefon: +36 30/253-1050
E-mail: pecs@energyklub.hu

SZEGED 2. KLUB

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

SZÉKESFEHÉRVÁRI KLUB

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

SZOLNOKI KLUB

Szolnok, Baross út 36.
ÁLLAPOTFELMÉRÉS hétfőtől-péntekig, 9.00 és 17.00 óra között dijazás 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

ZALAEGRSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.
feb. 9-én (hétfő), 17-18 óra: Reflex
feb. 10-én (kedd), 17-18 óra: Gerinc állapot felmérés és szűrés
feb. 11-én (szerda), 17-18 óra: Parazita szűrés
feb. 16-án (hétfő), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés
feb. 17-én (kedd), 17-18 óra: Személyes terméktanácsadás
feb. 18-án (szerda), 17-18 óra: Allergiás megbetegedések
feb. 23-án (hétfő), 17-18 óra: Belső gyermek
feb. 24-én (kedd), 17-18 óra: Személyes terméktanácsadás
feb. 25-én (szerda), 17-18 óra: Energy teák
feb. 28-án (szombat), 9.30 – 15.30: Boszorkányszombat
A programok a résztvevők számára ingyenesek.
A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető. Érdeklődni lehet: 70/60-777-03 vagy mara.energy@gmail.com és www.maraboszi.hu

SZOLNOKI KLUB

CÍMVÁLTOZÁS

Elköltözött a szolnoki ENERGY klub!

AZ ÚJ CÍM: Szolnok, Baross út 36.

További információ:

Németh Istvánné Éva klubvezető,
+36/30/169-0016,
szolnokegeszseghaz@gmail.com.

Várunk mindenkit szeretettel!

A lélek rejtelsei – őszinteség

Az őszinteség gyönyörű emberi tulajdonság. Sokan mondogatjuk, hogy mindig, minden körülmények között őszinték vagyunk. Valóban így lenne? Tudjuk egyáltalán, mit jelent az őszinteség, a szó legtisztább értelmében?

A SZABADSÁGHOZ VEZETŐ ÚT ZÁLOGA

Az őszinteség fogalma nemcsak a nyitottságot és az igazmondást rejti magában, hanem a valóságot is, tehát a jelenben megélt való életet, mindazzal együtt, ami hozzá tartozik. Aki igazán őszinte, az nemcsak az élet pozitív, de annak negatív oldalait is képes felismerni és elfogadni. Valóban őszinte ember csak az lehet, aki önmagával szemben is őszinte tud lenni. Aki képes bevallani magának, hogy kudarcot vallott, hogy mérges, hogy irigy, sőt, hogy bizonyos esetekben hamisan járt el. Aki képes mindezt bevallani és elfogadni, anélkül, hogy akár tudatosan, akár tudat alatt büntetné magát érte.

HASZNÁLJUK A „NEM” SZÓCSKÁT IS

Az őszinteség egyet jelent az egyenes, nyílt közlésmóddal – legyen szó akár pozitív, akár negatív üzenetekről. Aki őszinte, az nem „kerülgeti a forró kását”,

nem ködösít, és nem bocsátkozik felesleges magyarázkodásba. Egyszerűen, tömören és főleg érthetően osztja meg mindenkivel a gondolatait, az érzéseit, a véleményét, bármit, amit fontosnak tart közölni. Természetesen fontos, hogy mindig a megfelelő közlési formát válasszuk, ne legyünk vulgárisak, és ne alkalmazzunk kemény kritikát. Amennyiben lehetséges, egyes szám első személyben, és ne egyes szám második személyben fogalmazzuk meg a mondanókat. Vagyis a saját gondolatainkat és érzelmeinket fejezzük ki: nekem nem tetszik, nekem hiányzik, én szeretnék...

Ez sokszor kellemetlenségeket szülhet, és biztos vagyok benne, hogy olykor konfrontációhoz vezet. Ennek az az oka, hogy a másik szemében ezáltal megváltozunk. Természetesen rossz irányban, mert gyakrabban fogjuk használni a „nem” szócskát. Különböző helyzetekben ugyan, de egyre határozottabban kezdjük a „nem” szó segítségével kiépí-

teni a saját személyes terünk határait. Mindemögött egyetlen, egyszerű vágy húzódik meg csupán: hogy úgy éljük az életünket, ahogyan mi szeretnénk, a saját elképzeléseink szerint, ahogy mi magunk vágyunk rá. Ahogy mindig is szeretnénk volna.

Amikor eljön a pillanat, hogy igazán őszinték vagyunk saját magunkhoz, akkor ráébredünk, hogy rengeteg olyan dolgot csináltunk az életben, amelyhez valójában semmi kedvünk sem volt. Nem akartunk eljárni sétálni, és tulajdonképpen a párunk által készített *smoothie* sem ízlik nekünk. Nem szerettünk a szüleink által választott iskolába járni, vagy nem szeretünk a család által számunkra megálmodott területen dolgozni. Nem szívesen lakunk családi házban – és így folytathatnánk a sort a végtelenségig. Lassan elkezdjük felismerni, mi is tetszik nekünk igazán, mi az, amit szeretünk csinálni, és mi az, ami valóban vonz bennünket. Vagy épp ellenkezőleg, mi az, ami felesleges nyomást gyakorol ránk



keresztül. Éppen ezek a tapasztalatok, illetve a belőlük fakadó sérülések vagy blokkolódások jönnek felszínre, ha valaki vagy valami megpendíti bennünk azt a bizonyos húrt. Ebben a pillanatban fontos, hogy kimondjunk egy lényeges dolgot – tehát rögtön azután, hogy elkezdtük felismerni az élet összefüggéseit.

Amint elkezdjük felismerni és elfogadni azt a tényt, hogy mindenki tényleg csak saját magán keresztül reagál, mindannyian azzá válunk, aki megmutatja és megtanítja a másiknak érzékelni az élet felelősségét, annak teljes komplexitásában. Ez azt jelenti, hogy az ember önmaga az, aki a jót és a szépet adja, habár eleinte nem kapott semmit vagy csak nagyon keveset.

Mindez talán kicsit örültségnek hangzik. Még az előtt adjunk, hogy bármit kaptunk volna, sőt anélkül, hogy tudnánk, kapunk-e egyáltalán valaha valamit? És ez megéri? Ki kell mondanunk, hogy mi emberek, sőt az egész társadalmunk egy kicsit „megromlottunk”. Rosszul viselkedünk egymással szemben. Sokunkat úgy neveltek, hogy mások élete előbbre való a sajátunknál. Mi pedig meg vagyunk győződve arról, hogy ez így helyes, és nem szabad egoistának lennünk. Az igazság azonban ennek pont az ellenkezője. Egoistává, a szó negatív értelmében akkor válunk, ha mindig csak másokra vagyunk tekintettel, mert ilyenkor, ha mást nem is, legalább hálát, egész biztosan elvárunk. Sokkal gyakoribb azonban, hogy egyfajta elköteleződésre számítunk, azaz, ha majd nekünk lesz szükségünk valamire, akkor a másik viszonzni fogja a szívességet. Megpróbálom másképp megfogalmazni. Arra tanítottak minket, hogyan gondoskodjunk mások életéről, sőt, hogyan irányítsuk azt, még hozzá úgy, hogy a többiek úgy viselkedjenek, ahogy azt mi akarjuk. Ez a mi elvárásunk másokkal szemben.

ELSŐSORBAN MI MAGUNK

Arra sajnos nem tanítottak meg minket, hogyan gondoskodjunk a saját életünkéről. Hogyan alakítsuk a saját elképzeléseink szerint, hogyan éljünk meg minden szükséges tapasztalatot, annak valamennyi következményével

együtt. Azt senki nem tanította meg nekünk, hogyan vállaljunk felelősséget kimondott szavainkért és a tetteinkért. Hogyan értsük meg, hogy minden, ami történik az életünkben, az velünk áll összefüggésben. Mert – és most jön a megvilágosodás pillanata – valahányszor valami lényeges történik az életünkben, annak mi kivétel nélkül mindig a részesei vagyunk.

Gyakran halljuk: „Ha kapni akarsz, először adnod kell.” Ezért nem mindig azon kell gondolkodni, hogy mit kapok ebből, hanem inkább azon, hogy mit hoz ez a számomra. A két dolog hasonlóan hangzik ugyan, de az értelmük eltérő. A „hoz” ige azt jelenti, hogy valamit birtokolni fogok. Jelentheti egy régi konfliktus megoldását, vagy egy igazán jó barát megszerzését, amikor – ahogy mondani szokás – kitisztul a levegő. Esetleg jelentheti azt a jó érzést is, amely abból fakad, hogy sikerült megértenem az élet olyan fontos alkotóelemeit, mint amilyen az őszinteség, a nyitottság és az önmagunkért vállalt felelősség. Ezt az életminőséget ráadásul a viselkedésünkkel a környezetünknek is megmutatjuk, mások számára is lehetővé téve, hogy felismerjék, mekkora ajándék is ez. Ez pedig minden kellemetlenséget megér az életnek nevezett rögös, de gyönyörű úton.

A karácsony varázslatos időszaka után vagyunk. Azt szokták mondani, hogy olyankor megnyílik az ég. Számomra azt jelenti, hogy angyalok szálltak közénk, azért hogy megmutassák nekünk az élet valódiságát. Ők emberi testbe bújt angyalok, akik képesek igazán megkeseríteni az életünket. Viszont ilyen nehéz feladatot csak az hajlandó magára vállalni, aki igazán szeret bennünket. Emlékezzenek erre, amikor egy Önökhöz közel álló ember bántja meg Önöket. Mert az Önök szemszögéből egy sérülésről van szó, de a másik szempontjából ez egy szükséges tapasztalat, amit meg kell szerezniük.

Kívánom mindenkinek, hogy a szíve mélyére nézve képes legyen őszintén, együttérzéssel megbocsájtani saját magának! Teremtse új szándékokat, állítsanak fel új célokat, és váljanak a saját sorsuk kovácsává!

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ

az életben csak azért, hogy megfeleljünk másoknak.

Egyre erőteljesebben tudatosulnak bennünk azok a helyzetek, amikor kifejezetten önmagunk ellen cselekszünk. Az a bizonyos érzés a gyomrunkban vagy a mellkasunkban kezd egyre kellemetlenebb lenni. Előbb vagy utóbb változtatásra fog készíteni minket. Eleinte furcsa lesz ugyan, de aztán elkezdjük egyre jobban élvezni. Hogy miért? Mert megérezzük, milyen az, amikor szabadon döntünk a saját életünkről.

ÉN NEKED, TE NEKEM

Amint pontosan meg tudjuk mondani, hogy mi az, amit akarunk, és mi az, amit nem akarunk, elvész minden indok a hipotézisek felállítására. Ezzel csökkenthető a meg nem értés kockázata, habár a konfliktusok veszélye egy időre valószínűleg nőni fog. Fontos megértenünk, hogy mindenki csakis önmagán keresztül reagál az őt körülvevő történésekre, a saját, múltbeli tapasztalatain

Terápiás módszerek (56.)

Rebozo kendő

A rebozo nevű, hagyományos mexikói kendő évszázadok óta elválaszthatatlan része a dél- és közép-amerikai nők ruhatárának, már csak azért is, mert felbecsülhetetlen segítséget nyújt a menstruációs ciklus idején, valamint egy új élet születésekor is. A kendő gyakran generációról generációra öröklődik a családban, a lánygyermek sokszor ajándékba kapja édesanyjuk rebozóját az első menstruációjuk jelentkezésekor. Később a terhesség idején, szüléskor, majd azt követően is használják, és még sokáig hordják bennük kisbabájukat.



NŐI GONDOSKODÁS

A rebozo pamutból, lenvászonból, esetleg selyemből készült színes, kevésbé rugalmas kendő. Méretei leggyakrabban 2-3 méter hosszúság és 60-70 cm szélesség. Általában mindkét végét rojtok díszítik.

A rebozo szép lassan nálunk is egyre népszerűbb ruhadarab. Egyre gyakrabban találkozom kendőbe kötött hasú kismamákkal, aminek nagyon örülök. A has kendőbe burkolása a nők életének minden szakaszában nagy jelentőséggel bír. A menstruáció során melegen tartja a testet, csillapítja a görcsöket és a fájdalmat, enyhíti a diszkomfortérzetet.

A rebozo elsősorban a terhesség, a szülés és a gyermekágyi időszakban tölt be nélkülözhetetlen szerepet. A kendővel a várandósság egész ideje alatt felkötethetjük a hasat, hogy tehermentesítsük a derekat. Szülés után is hasznos, amikor a has elkezd visszahúzódni, és a test megpróbál alkalmazkodni a kisbaba hirtelen távozásához a méhből. Vannak nők, akik az ürességnek ezt az érzését rendkívül negatívan élik meg. A rebozo gyengéden, mégis erősen átöleli, testi és lelki szinten egyaránt stabilizálja őket.

VÁRANDÓSSÁG ÉS SZÜLÉS

A terhesség alatt a dúlák és a szülésznők megtanítják a nőket és partnereiket arra, hogyan tudják a kendővel végzett speciális gyakorlatok segítségével elláztatni a kismama megfeszült izmait és izzaságait. Már napi néhány perc rebozós foglalkozás képes lehet enyhíteni az egyre nehezebb pocak okozta nehézségeket.

A test izmainak és vázrendszerének harmonizálásával segíthetünk a kisbabának felvenni az optimális pozíciót a szülés előtt, aminek óriási szerepe van a szülés komplikációmentes lefolyásában. Előfordul ugyanis, hogy a kisbaba befordulását megnehezítik a méh izmainak és szalagjainak rendellenességei, amelyek testünk aszimmetrikus jellegéből, és az ülő életmódunkból fakadnak.

A megfelelő gyakorlatokkal együtt a rebozo képes lehet egy második esélyt adni a farfekvéses babának arra, hogy még időben fejjel lefelé forduljon. Fontos azonban elmondani, hogy a rebozo nem csodaszer, és a szülésznőknek, szülés szakorvosoknak más lehetőségei is vannak a baba megfordítására. Sok nő császármetszés nélkül is megszüli farfekvéses babáját. A szülés során a rebozóval végzett gyakorlatok segítenek a nőnek ellazulni a fájások között, csillapítják a fájdalmat, és finoman stimulálják az összehúzódásokat ott, ahol a természetes folyamat például a stressz miatt lelassul.

A kendő használatában különösen tetszik az, hogy a szülő nő partnere kulcsszerephez juthat általa. Az erős férfiak fontos szerepet kapnak a függesztett testhelyzeteknél, amelyeket a nők a fájások alatt gyakran ösztönösen keresnek, így a leendő apuka teljes mértékben kibontakoztathatja védelmező és támogató szerepét. A férfiak így pozitívabb érzéseket vihetnek magukkal a szülőszobából, mert aktívan hozzájárulnak a szülés folyamatához, és valódi támaszként segítik a párjukat.

ŐSI BÖLCSESSÉG

Dúlaként hiszem és remélem, hogy a rebozo hamarosan minden nő életének szerves részévé válik a várandósság, a szülés és a gyermekágyi időszak során egyaránt. Gyönyörű, szimbolikus ajándékként is szolgálhat lányaink számára az első menstruáció beköszöntekor, és különböző rituálékhoz is használhatjuk, például a szülés utáni záró szertartások alkalmával.

Nem egyfajta újdonságról van szó, hanem visszatérésről a régi időkhez, amikor a várandós nők és bábáik azt használták, ami kéznél volt – gyógynövényeket, kendőket vagy forró gőzt. A rebozo számomra a nőkről való holisztikus gondoskodás és a gyökereinkhez való visszatérés jelképe.

MICHALA KLIMEŠOVÁ

NEM AJÁNLOTT A REBOZO HASZNÁLATA:

- » a terhesség első trimeszterében,
- » veszélyeztetett terhesség esetén,
- » *placenta praevia* (elől fekvő méhlepény) esetén,
- » magas vérnyomás esetén,
- » terhességi toxémia (preeklampszia) esetén,
- » koraszülés kockázata esetén,
- » akut betegség esetén,
- » vérzés esetén,
- » mozgásszervi sérülések esetén.

Egészségünk alappillérei

Ha jól végiggondoljuk, ezzel kapcsolatosan minden logikusnak tűnhet, de lehet, mégsem ismerjük a szabályokat! De mi is az egészség? Az egészség nem más, mint a betegségektől, klinikai tünetektől mentes, remek közérzet, egy elérhető, tervezhető testi, lelki, mentális jóllét érzése.

A JÓ KÖZÉRZET

Természetesen tisztában vagyok azzal, hogy ezt az általános jó közérzetet a mai világunkban végtelenül nehéz elérni, mégis a legfontosabb, hogy törekedjünk rá! Ha jól vagyunk a bőrünkben, semmink sem fáj, azt természetesnek gondoljuk. Ám, ha valami nem stimmel, rögtön feltűnik!

Sokunknak igen magas a fájdalomküszöb és mert élni kell az életünket, elfojtjuk az érzelmeinket, együtt élünk a testi tüneteinkkel. Pedig a pszichoszomatika működik! Dr. Selye János (1907-1982, magyar gyökerekkel is bíró, kanadai belgyógyász, kutató, kiváló tudós, tudományos eredményeit a világ különböző országaiból származó, száznegyven kitüntetés ismerte el, tizenhét-szer terjesztették fel orvosi Nobel-díjra – a Szerk.) analizálta ezt a testi állapotot, melyet stressznek nevezett el, és meg-
született az elmélete: a stresszelmélet.

Amikor már bizonyos klinikai tünetek megjelennek, az az első fázis, az ún. *alarm* fázis, mely egy bizonyos figyelmeztetés, jelzések halmaza, hogy vegyük már észre, hogy nem vagyunk jól, valami történni fog! Lehet, hogy ész-revevesszük, lehet, hogy nem, de az élet megy tovább, ahogy a stresszfaktorok is teszik a dolgukat. Kezdünk hozzászokni bizonyos tünetekhez, együtt élünk velük, ha tudjuk, kezeljük ezeket valahogy, de általában elfogadjuk, akár hosszú távon is! Megmagyarázzuk, hogy a korunkkal jár, hogy sok minden történt az elmúlt időszakban, stb, stb. De ez már előbb-utóbb az ún. adaptogén fázisba taszít minket, mert elfogadtuk, beletörődtünk, együtt élünk az egészségügyi problémákkal, tesszük tovább a dolgunkat, mert úgy gondoljuk, ez a normális állapot része. Bizony, hogy nem! A folyamat végeként jelentkezik a teljes kimerültség, más néven kiégés, a CFS (*chronic fatigue syndrome*), azaz krónikus fáradtság szindróma, amikor már nem csak

a psziché működik, hanem komolyabb szervi megbetegedések is lehetnek.

A cél tehát az általános, jó közérzet elérése, amit egyébként nem szoktunk észrevenni, mert természetesnek véljük. Lássuk be, sajnos nem így van!

ALAPSZABÁLYOK AZ EGÉSZSÉGÉRT

Van néhány alapszabály, amit az egészség megőrzése, megtartása érdekében feltétlenül be kellene tartanunk. Lássuk, melyek ezek!

Preventív, egészségtudatos magatartás, hozzáállás kialakítása. Nem akkor kell orvoshoz, szakemberhez fordulni, amikor már baj van! Jelen állapotok mellett elég reménytelen is lenne...

Egészségügyi kontrollvizsgálatok, szűrések tervezése.

Főlössleges gyógyszerektől, vegyszerektől, mérgektől és kórokozóktól mentes életmód elérése.

ÉRJÜK EL, HOGY JÓL MŰKÖDJÜNK

- » Méregtelenítés – egyszerű szabályait betartva, minimum negyedévente, az életvitelhez, egészségügyi állapothoz igazítva.
- » Megfelelő folyadékbevitel, helyes étrend, diéták, sport, mozgás, szau-na.

- » Stresszmentes állapot elérése és gyakorlása (testi, lelki terápiák, mentális tréning alkalmazása, agykontroll, autogén tréning formái, jóga, minőségi olvasnivalók, zene, tánc, egyéb élmények keresése).
- » Pihentető alvás, az egyéni bioritmus és a személyiség figyelembevételével.
- » Rendszeres sejtáplálás, tápanyagok pótlása, táplálék-kiegészítők.
- » Gyulladások elkerülése, megoldása.
- » Regeneráció, gyógyulási folyamatok beindítása szakember segítségével, melynek szerves része a megfelelő dózisok beállítása (az alkalmazott gyógyszeres kezelések kapcsán a kölcsönhatások, valamint a terápiás dózis, fenntartó dózis, preventív dózisok fogalmának ismerete rendkívül fontos).

OBRITÁN ILDIKÓ





Minden nap fogyasztom

A QI COFFEE-t nagyjából egy évvel ezelőtt fedeztem fel magamnak, amikor minőségi instant kávé után kutattam. A piacon rengetegféle van belőle, de nehéz olyat találni, amely minőségi összetevőket tartalmaz, finom az íze és elég erős, ha az embernek arra van szüksége, illetőleg tejjel készítve kelően lágy, ha csak az élvezet kedvéért isszuk a kávé. Hát ez nem is olyan egyszerű!

Amióta beszereztem, minden reggel készítek magamnak egy csésze QI COFFEE-t, és imádom a benne található gyógymóba-kivonatokat, amelyek egyfajta bónuszként megkoronázzák a kávé ízélményt egészségjavító hatásaikkal.

Az ENERGY kávéja mindig segít energiával telve elindítani a napomat, ráadásul éhgyomorra is fogyasztható, mivel nem irritálja a gyomrot. Segít, hogy egész délelőtt képes legyek a teendőimre összpontosítani, valamint megőrizni a magas energiaszintemet – a QI COFFEE-t mindenkinek csak ajánlani tudom!

KRISTÝNA ŠTURMANOVÁ
Havířov

Működik!

Édesapámnál (83 éves) akut veseelégtelenséget állapítottak meg. Kezdetben intenzíven és kicsit kapkodva álltam a probléma megoldásához – kizárólag alacsony fehérjetartalmú élelmiszereket vásároltam, és szigorúan számoltam minden gramm fehérjét – de nem történt semmi. Édesapám akkoriban ráadásul még nem nálunk lakott, és a bátyámmal felváltva gondoskodtunk róla. Később magunkhoz vettem őt, és heti 5 napon át elkezdtem neki adni a LAMA ESSENCE-t reggelire, valamint alkalmaztuk a DRAGS IMUN-t is. Mással már nem foglalkoztam, olyan ételeket készítettem számára, amelyeket szeret, és nem hagytam magam

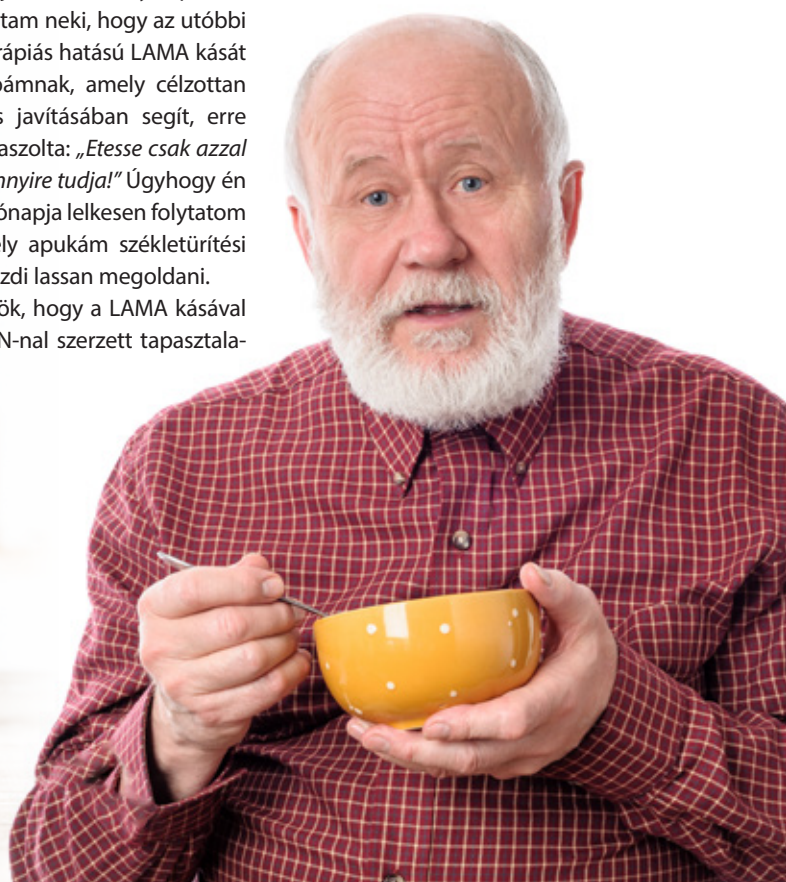
befolyásolni. Édesapám kardiológusa három hónappal később ellenőrzéseken vesefunkciós vizsgálatot kért (a beültetett *pacemaker* miatt).

A vérminta beküldése után a doktor úr boldogan telefonált, hogy apukám az elmúlt két év legjobb eredményeit produkálta. Erre elárultam neki, hogy az utóbbi hónapokban terápiás hatású LAMA kását készítek édesapámnak, amely célzottan a veseműködés javításában segít, erre az orvos azt válaszolta: „*Etesse csak azzal a bigyóval, amennyire tudja!*” Úgyhogy én már negyedik hónapja lelkesen folytatom a kezelést, amely apukám székletürítési problémáit is kezdi lassan megoldani.

Nagyon örülök, hogy a LAMA kásával és a DRAG IMUN-nal szerzett tapasztala-

taimat továbbadhatom, mert a készítmények nyilvánvalóan jól működnek. Bízom benne, hogy a levelem segítségére lehet másoknak, egészségük helyreállításában.

KLÁRA SYNEK KLOUBOVÁ
Tišnov



Pszichoszomatikus zavarok

Egy régi ismerősöm 1995 májusának végén ajánlott az akkori „tanári kiégésemre” egy új, természetes készítményt, ami nem más volt, mint a KOROLEN. Csak úgy mellékesen hozzátette, hogy a termék a sejtmemóriával is képes dolgozni. A KOROLEN szó szerint új életre keltett. Mentális kimerültségem elmúlt, így kiegyensúlyozottan, erőm teljében tudtam befejezni a tanévet. Akkoriban nem is sejtettem, mi minden pluszt hoz ez a tapasztalat az életembe. Nemcsak a teljes családom egészségéről való gondoskodásra, hanem a későbbi tanácsadói praxisomra is alapvető hatással volt.

AMIKOR A LÉLEK MEGBETEGÍTI A TESTET ÉS FORDÍTVA

Testünk energetikai szinten egy egységes egészként működik, az érzelmek és a szervek összjátékával. A kvantumbiológiának köszönhetően ma már tudományosan bizonyított, hogyan működik a sejtmemória és hogyan adják át egymásnak a sejtek a bioenergiát. A hagyományos kínai orvoslás energetikai tanaira épülő ENERGY Pentagram® rendszere segít megérteni az egyes szervek energetikai legyengülése, valamint a különféle testi-lelki problémák közötti összefüggéseket, azok pszichoszomatikus okait. A szóban forgó energetikai legyengülés az ENERGY koncentrátumokkal és egyéb, egyénre szabottan kiválasztott termékekkel hatékonyan kezelhető. Segítséget nyújthat továbbá az Pentagram® krémek segítségével végzett akupresszúra is.

Abban az esetben azonban, ha az eredmény nem optimális és a probléma kiújul, érdemes kifejezett figyelmet fordítanunk a pszichoszomatikus okokra is. A pszichoszomatika középpontjában az ember rejtett érzelmei állnak. Ezek tárolódnak a tudatalattiban, a sejtek memóriájában, amely úgy reagál korábbi helyzetekre, mintha azok épp most történtek volna. Ebben a memóriában nemcsak tudatos életünk élményei (a dackorszaktól kezdődően), hanem a még korábbi tapasztalatok is elraktározódnak, egé-

szen a fogantatásunkig visszamenőleg. A zigótában a fogantatást megelőző 2-3 hónapban domináló anyai és apai érzelmek, valamint őseink traumái is rögzülnek, több generációra visszamenően. Elsősorban olyan élményekről van szó, amelyek során az alapvető érzelmi szükségletek (biztonság, támogatás, táplálás, határok) kielégítése elmaradt. Ezek a blokkolódások aztán újra és újra felboríthatják a szervezet energetikai egyensúlyát anélkül, hogy valójában sejteneénk, mi is állhat a háttérben.

ÉRDEMES KIPRÓBÁLNI

Hasznos lehet a számunkra, ha a tudatalatti memóriából eltávolítjuk az érzelmi blokkolódásokat, leginkább olyan módszerrel, amely az akupresszúra rendszert is aktiválja.

Problémamegoldás

A megözvegyült hölgy és új partnere kisbabára vágnak. A fogantatás azonban várat magára, annak ellenére, hogy az orvosi vizsgálatok szerint fizikailag mind a ketten tökéletesen egészségesek. A RENOL használatát javasoltam a pár női tagjának (legyengült veseműködés és húgyutak). Amikor a terápia során a szóban forgó szervekhez kapcsolódó félelemre kezdtünk összpontosítani (EFT és Matrix Reimprinting módszereket alkalmazva) felszínre került az a trauma, amit a hölgy a világrajöve-

telekor élt át. Édesanyja ugyanis nem akarta őt, és ezt gyermekkorában végig érezte is vele. A terápia és a RENOL kéthavi használata után megérkezett a jó hír: a kisbaba megfogant!

Pszichoszomatikus elsősegély

A tudatalatti memória „kapuja” az alvás első és utolsó fázisában automatikusan megnyílik (théta-állapot). Ezt felhasználhatjuk a negatív tudatalatti emlékek átírására, úgy, hogy elalvás után az illető „álmába beszélünk”. Mindig jelen időben fogalmazzuk meg a mondandónkat, a „nem” szócska használata nélkül. Mindezt főleg gyerekeknél működik kiválóan, a kiválasztott koncentrátum egyidejű használatával együtt (30 éves tapasztalat bizonyítja). Lássunk erre egy példát!

A gyermek fél óvodába járni, kerüli a közösséget. Bevezető program a lelki szükségletek kielégítésére: „*Marcika, úgy örülünk, hogy megszületél nekünk. Olyan-nak szeretünk, amilyen vagy. Nálunk biztonságban vagy.*” Új program: „*Minden nap alig várod, hogy elindulhass az oviba. Ott biztonságban vagy. Sok barátod van, akikkel szívesen játszol együtt.*”

A felnőttek saját magukon is gyakorolhatják a terápiát. Nem kell mást tenniük, minthogy felmondják a szöveget valamilyen rögzítőre, és elalvás után lejátsszák maguknak.

STANISLAVA EMMERLINGOVÁ

Káposzta, a téli fogások királynője

A káposzta régi hagyományokra tekint vissza a magyar konyhában. Sokunk gyerekkorában nem a káposztás ételek voltak a kedvencek, ennek ellenére ezen zöldség ismét reneszánszát éli, nemcsak finom íze, hanem egészségjavító hatásai miatt is. A hagyományos fejes káposzta mellett egyre gyakrabban kerül az asztalokra a kelkáposzta, a kelbimbó, valamint a fodros kel. Ezek az egészséges zöldségek változatos módon hasznosíthatók a konyhában.



MIFÉLE NÖVÉNY A KÁPOSZTA?

A fejes káposzta, a kelkáposzta, a fodros kel és a kelbimbó is a káposztafélék családjába tartozó *Brassica oleracea* növényfaj, azaz a vadkáposzta természetes változatai. Ugyanannak a törzsás zöldségfélének különböző változatairól van tehát szó, amelyek megjelenésükben térnek el egymástól. A fejes káposztának szorosan zárt feje, sima levelei vannak, és különböző színárnyalatokban fordul elő, a világoszöldtől a liláig. A kelkáposzta megjelenése közel áll a fejes káposztához, de levelei fodrosak, hólyagosak, színük erősebb zöld. A kelbimbónak apró bimbói vannak, amelyek a szár mentén nőnek, és miniatűr káposztafejekre emlékeztetnek. A fodros kel egyik érdekessége, hogy nem növeszt fejet – jellegzetes, fodros levelei a magas, erős szár körül növekednek.

HONNAN SZÁRMAZIK?

A mai káposzta elődei vadon éltek a Földközi-tenger vidékén. A ma ismert fodros kelhez hasonló növény termesztésének története az ókori Görögország és Róma idejébe nyúlik vissza, ahonnan aztán ez a zöldségfaj elterjedt az északabbra fekvő vidékeken is. Mivel a káposzta jól tűri az időjárás viszontagságait és könnyen tárolható, később a középkori Európában alapvető téli zöldségévé vált.

A kelbimbó Flandriából, a mai Belgium területéről származik, állítólag már a XVI. században kezdték Brüsszelben termesztetni, majd később egyre nagyobb népszerűsége tett szert egész Európában és Amerikában is.

MIÉRT EGYÜNK KÁPOSZTÁT?

A káposzta minden fajtája értékes tápanyagok gazdag forrása. Nagy mennyiségben tartalmaz az egészséges csontokhoz és a megfelelő véralvadáshoz nélkülözhetetlen K-vitamint, továbbá az immunrendszer működését, a kolagén beépülését és a vas felszívódását támogató C-vitamint. Találunk benne béta-karotint, folsavat és B6-vitamint is. Ásványianyag-tartalma is figyelemreméltó: van benne kálium, magnézium, kalcium, vas és mangán. Emésztést segítő, valamint a bél mikrobiomját erősítő rostokban is gazdag. Fontos hatóanyagai a glükozilónatok – olyan növényi anyagok, amelyek az emésztés során szulforafánokká alakulnak, amelyek a kutatások szerint antioxidáns és daganatellenes hatásúak. A káposzta rendszeres fogyasztása hozzájárulhat a koleszterinszint csökkentéséhez, a szív- és érrendszer támogatásához, valamint a civilizációs betegségek megelőzéséhez.

A fejes káposzta és annak rokonai egyesek számára nehezebben emészthetők, és puffadást okozhatnak. Ennek oka a bennük található oligoszacharidok, amelyek megerjednek a belekben. A kellemetlen hatások a káposzta előfőzésével, emésztést segítő fűszerek (például kömény, édeskömény vagy majoránna) használatával, illetve a zöldség kisebb adagokban történő, fokozatos bevezetésével enyhíthetők. Véralvadásgátló gyógyszert szedőknek nem szabad megfeledkezniük arról, hogy a káposzta nagy mennyiségben tartalmaz K-vitamint, ezért a zöldség rendszeres fogyaszt-

tásának kérdését meg kell beszélniük a kezelőorvosukkal.

KÁPOSZTA A KONYHÁBAN

A káposzta és a kelpáposzta konyhai felhasználhatósága rendkívül széles palettán mozog. Hagyományos összetevője a leveseknek, a hússal vagy kolbásszal készített egytálételeknek, főzelékeknek, de gyakran fogyasztjuk megtöltve, vagy füstölt és sült húsok mellé köretként. A kelbimbó sütve vagy párolva hódít a leginkább. Kiválóan passzol rizottókba, tésztaételekbe, dióval és sajttal gazdagított meleg salátákba, illetve halak és szárnyasok mellé. Elég csak gyorsan megfuttatni vajon fokhagymán, majd köretként tálalni.

A friss káposzta jól tárolható zöldség, de blansírozva (2-3 percig főzni, majd lehűteni) érdemes lefagyasztani is. Így képes lesz a tápanyagainak többségét megőrizni, akár egy évig is. Hagyományos módszer a savanyítás, amely nemcsak meghosszabbítja a káposzta eltarthatóságának idejét, de probiotikus kultúrákkal is gazdagítja a zöldséget, amelyek jótékonyan hatnak az emésztésre. Savanyú káposztából számos pompás fogás készíthető.

TÁPLÁLÓ ÉS FINOM

A káposzta számomra olyan étel, amely eltölt és felmelegít. Legszívesebben a román néném receptje alapján készítem hagymával, sertéshússal és köménnyel, egy kis paprikával és pár szem krumplival párolva. Kiváló, tápláló étel a hideg, esős, havas napokon. A kelbimbót még



nem sikerült maradéktalanul a szívemből zárnom, de az apró, friss bimbókat remek köretnek tartom, amelyek kiválóan helyettesíthetik a hagyományos burgonyát vagy rizst. A fodros kelből készített *chips-et* pedig kimondottan imádom.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

KOLBÁSZOS KÁPOSZTALEVES

HOZZÁVALÓK: 1-2 evőkanál zsír, 100 g angolszalonna, 1 nagyobb fej hagyma, 500 g burgonya, 3 gerezd fokhagyma, 500 g káposzta, 1,5 liter hús- vagy zöldségalaplé, 150 ml habtejszín, 1-2 szál pikáns kolbász, 2 evőkanál majoránna, 1/2 kávéskanál őrölt kömény, só, bors.

ELKÉSZÍTÉS: Egy lábasban a felolvasztott zsíron kisütjük a felkockázott angolszalonnát, hozzáadjuk az apróra vágott hagymát, és üvegesre pirítjuk. Rátesszük a felkockázott burgonyát és a felaprított fokhagymát. Rövid ideig együtt pirítjuk, majd hozzáadjuk a csíkokra vágott káposztaleveleket és a karikára vágott kolbászt. Felöntjük az alaplével, köménnyel, sóval, borsal fűszerezük, majd felforraljuk. Addig főzzük, amíg a burgonya (körülbelül 15 perc alatt) meg nem puhul benne. Ekkor pár burgonyát kisedhetünk belőle, krumplinyomóval összenyomhatjuk, hogy besűrítsük vele a levest. Beleöntjük a tejszínt, hozzáadjuk a majoránát, ízlés szerint ízesítjük, majd az egészet felforraljuk.

KELBIMBÓS GNOCCHI CSIPERKEGOMBÁVAL

HOZZÁVALÓK: 500 g kész *gnocchi*, 400 g kelbimbó, 200 g csiperkegomba, 6 evőkanál olívaolaj, 2 evőkanál vaj, 1 evőkanál citromlé, só, bors, chili, parmezán és friss petrezselyem.

ELKÉSZÍTÉS: A kelbimbókat megtisztítjuk (eltávolítjuk a fedőleveleit) és félbevágjuk. Vágott felével lefelé fordítva egymás mellé helyezzük őket a hideg serpenyőben. Rálocsolunk 4 evőkanál olajat, sózzuk, borsozzuk, majd lefedjük, és közepes lángon legalább 5 percig pároljuk. Közben kifőzzük

a *gnocchit*, majd kisedjük egy tálba, és melegen tartjuk. A kelbimbókat ropogósra pirítjuk a serpenyőben. Miután megpirultak, hozzáöntjük a *gnocchi*hoz, és melegen tartjuk a tálalt. Az eddig használt serpenyőbe beletesszük a negyedelt gombát, és 2 evőkanálnyi olajon megpirítjuk őket. Citromlével lecsöpögtetjük, hozzáadjuk a vajat, sózzuk, borsozzuk, esetleg chilivel ízesítjük. A kész gombát is betesszük a tálba a *gnocchi* és a kelbimbó mellé, majd összekeverjük. Parmezánnal és petrezselyemmel megszórva tálaljuk.

KARAMELLIZÁLT MOGYORÓHAGYMA KELBIMBÓVAL

HOZZÁVALÓK: 750 g kelbimbó, 2 liter víz, 1 kávéskanál só, 100 g *pancetta* vagy *bacon*, 500 g mogyoróhagyma, 3 evőkanál *brandy* vagy *calvados*, 3 evőkanál almaecet, 2 evőkanál méz.

ELKÉSZÍTÉS: Egy nagyobb lábasban sós vizet forralunk, ha felforrt, beletesszük a félbevágott kelbimbókat, és 2-3 percig főzzük. Majd leszűrjük, jeges vízzel leöntjük, egy tálban félretesszük. A felszeletelt *pancettát* hideg serpenyőbe tesszük, majd szép lassan melegíteni kezdjük, hogy kiengedje a zsírját, és ropogósra süljön. Miután megsült, kivesszük a serpenyőből, helyére tesszük a mogyoróhagymát és közepes lángon 10-15 percig karamelizáljuk. Az utolsó 5 percben hozzáadjuk a kelbimbót, és aranybarnára pirítjuk. Felöntjük az alkohollal, az ecettel, a mézzel és 50 ml vízzel. Összeforraljuk, és hagyjuk az alkoholt elpárologni. Hozzáadjuk a *pancettát*, és alacsony lángon még 15 percig főzzük, hogy minden puha legyen, és a mártás besűrűsödjön.

KELBIMBÓSALÁTA KÉKSAJTTAL, ÁFONYÁVAL ÉS DIÓVAL

HOZZÁVALÓK: 400 g kelbimbó, 2 evőkanál olívaolaj, 3 marék aszalt áfonya, só, bors, 1 evőkanál juharszirup vagy méz, 1 evőkanál balzsamecet, képpenészes-sajt és dió.

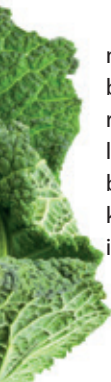
ELKÉSZÍTÉS: Egy serpenyőben olajon aranybarnára pirítjuk a félbevágott, sózott, borsozott kelbimbókat. A végéfelé belekeverjük az áfonyát. A serpenyőt

levesszük a tűzről, beleöntjük a juharszirupot vagy a mézet, a balzsamecetet, összekeverjük és ízesítjük. Ezt követően áttesszük egy tálba. Hozzáadjuk a morzsolt sajtot és az apróra vágott diót. Azonnal tálaljuk.

TIPP: A salátát főtt hajdinával vagy quinoával gazdagíthatjuk.

FODROS KEL CHIPS

A fodros kel szár nélküli leveleit kisebb darabokra tépjük, megforgatjuk egy kis olajban, és kedvenc fűszereinkkel fűszerezük (só, fokhagymapor, grillfűszer, *cayenne* bors, *garam masala* fűszerkeverék). Reszelt parmezánnal is ízesíthetjük. Sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük, majd a süttő légkeveréses funkcióra állítva, 160 °C-on 8-12 percig sütjük.



A fitoterápia szemszögéből (50.)

Sárga vezér és Jób könnye

Az év végi ünnepek alatt sokféle érzélem ért bennünket. Volt, aki magányosan töltötte az ünnepeket, de többségében családtagok találkozhattak egymással, rég nem látott rokonok, barátok láthatták ismét egymást. Ezek a meghitt beszélgetések előidéztek kellemes, örömteli, régi, szép emlékeket, boldog napokat, de bizonyára adódtak „feltépett” múltbéli sebek, aggodalmak és elfeledett konfliktusok is.

„Szerveinknek külön-külön megvan a maguk sajátos kifejezési eszköze, „beszélni” tudnak, csak érteni kell a szavukat.”

(Karinthy Frigyes)



HASZNOS EMÓCIÓK

A találkozás és az ünnepek örömeit követő napok, hetek sokaknál gondolkodnivalót is jelenthetnek. Az élet és a világ dolgait valamennyien másképp látjuk, egyénileg értékeljük és érzékeljük azt magunkban. Más-más környezetből, létértékből ítéljük meg az eseményeket. Elfogadni ezt a sokféleséget – még családon belül is – igen nehéz, hiszen különböző érzelmi és indulatú töltést hordozunk magunkban. Abban az esetben, ha ezeket az emócióinkat helyesen használják fel belső érzékszerveink, azok hasznossá válhatnak számunkra. Ellenkező esetben a HKO szerint támogatásra szorulhatnak, mert érzelmeinknek alapvető hatása van a szervezetben keringő csí áramlására, azaz az egészségünkre, testi-lelki szinten.

A HKO szerint az öt elembe sorolt, betegítően túlzó érzelmeket (düh, öröm, gondok, terheltség, aggodás, szomorúság, félelem) át tudjuk alakítani hasznos érzelmekké. Ha tisztában vagyunk helyzetünkkel, ha törekszünk rá, akkor így a magunk javára fordíthatjuk. Azonban mindenképp figyelmet kell szentelnünk neki!

LÉP-HASNYÁLMIRIGY

A Föld elemhez tartozó szerv a HKO-ban a lép-hasnyálmirigy (lép-gyomor meridián funkciókör) területe, melynek egyensúlyát harmonizálhatjuk, erősíthetjük, megelőzve az emésztési zavarokat, étvágytalanságot, hasmenést, puffadást, nehézlábérzést, a gyenge immunitást, a fáradtságot és az emocionális kellemetlenségeket, mint például a túlzott aggodást, rágódást, agyalást. Életmódunk is nagyban befolyásolja ezt az energetikai állapotot. Törekedjünk a rendszeres, megfelelő étkezésre, hiszen a lép elsősorban a meleg táplálékokkal (levesek, kásák) erősíthető, korlátozzuk a nyers és hideg ételek, gyümölcslevek, citrusfélék fogyasztását.

Ezen pozitív változásra törekvés egyik hatásos segítője lehet az ENERGY QI DRINK terápiás italpor, amely a Föld elem fizikai és érzelmi oldalát támogatja, ha okosan használjuk fel. A hasnyálmirigy a HKO szervára szerinti ideje 9-11 óra között van. A QI DRINK fogyasztására is ez az időpont a legalkalmasabb.

SEGÍTŐ QI DRINK

Mégis milyen összetevők alkotják a QI DRINK terápiás italport, amelyek képesek a helyes irányba terelni fizikai testünk energiáit, és az ehhez kapcsolódó érzelmeinket?

A kínai csüdfű (*Astragalus membranaceus*, *Huang Qi*, *Fu-Zheng*) egy mutatós virágú növény, amely Ázsia napos, hegyi legelőiről származik, itt őshonos. Kínai neve „sárga vezért” jelent, gyógyhatású gyökereinek színe alapján. Az i.e. 2737-2697-ben élt *Shen Nong*, legendás kínai császár kapcsán kerül említésre először a növény. Az uralkodót „Isteni Földművesnek” is nevezték, valamint a gyógyteák feltalálójának, aki 365 gyógynövényt tesztelt saját magán.



Az astragalus növényfajta nemzetsége képviselői ma már megtalálhatók a világ más pontjain, így Európában is. Gyökereit 4-5 éves termesztés után takarítják be a tavaszi és őszi időszakokban. A méteres hosszúságú, sárga színű, szilárd és rostos gyökereket napon szárítást követően vékony szeletekre vágják. Ennek felhasználása történik gyógyászati célokra. A frissen kiszedett eleven gyökerét viszont levesekbe, a teljesítmény és immunrendszer fokozott működésére, népgyógyászati szempontból hagyományosan a csí megerősítésére alkalmazzák ma is.

Bizonyítottan csökkenti a fáradtságot, javítja az életminőséget, mert energiával tölt fel. A cukorbetegség okozta vesekárosodás kiegészítő kezelésében is eredményes. Sztrókot követően alkalmazva csökkenti a fáradtságot, javítja a szív munkáját és az életminőséget. Enyhítheti a szénanátha kellemetlen tüneteit is. Klasszikus tanulmányokban az asztma, a vese-jinhiány okozta süket-ség, megfázással, lázzal járó hurutos

köhögés, az inak, csontok és izmok megerősítésére használták.

Hatóanyagait tekintve az asztragalozid- és poliszacharid-tartalom gyógyító hatása emelhető ki. Csökkenti a gyulladást, a szívizom működését javítja, a vércukorszintet csökkenti, erősíti az immunrendszert, néhány vegyülete az öregedési folyamatokban szerepet játszó telomeráz enzimre is hatást gyakorol. Ez a gyógynövény erősíti a lép, de a tüdő csíjét is. Miután a tüdő kontrollálja a *Wei Qi-t*, azaz a védő energiát, megerősíthetjük szervezetünket a külső hatások okozta betegségek ellen. A *Wei Qi* megerősítésével ezen túlmenően csökkentheti a túlzott izzadást, a változókort kísérő izzadást és az éjszakai izzadást is.

A csüdfű az immunrendszer működésének zavarai esetén használható (immun-amfoter, melyek olyan anyagok, amik rugalmasan, a helyzettől vagy a túl működéstől/alulműködéstől függően képesek a szervezet funkcióit kiegyensúlyozni, nem pedig egyetlen irányba befolyásolni, hasonlóan az adaptogénekhez), mert az ellenállást fokozza, segíti a szervezet éta megfázás, hörghurut, influenza, mononukleózis, tüdőgyulladás megelőzésében, gátolja a *Coxsackie B-vírus* által okozott károsodásokat (szívizomgyulladás fő oka). Kínában gyakori a kemoterápiával együtt történő használata a gyógyszerek aktivitásának javítása miatt és a mellékhatások csökkentése érdekében. Számos más felhasználása is ismert e területen.

A *QI DRINK* másik összetevője a Jóh könnye (*Coix lacryma-jobi*), egy délkelet-ázsiai gabonaféle, fehérjével, rostokkal és finom ízzel, amely édes és sós ételekhez (levesekbe, húsokhoz, zöldségek köreteként, ételek sűrítésére) egyaránt alkalmazható. Kiemelkedő méregtelenítő hatású, sokoldalúan felhasználhatjuk a táplálkozásban, étrendünkben. Nagy mennyiségű béta-karotint, káliumot,

kalciumot, magnéziumot, vasat, rezet, mangánt, foszfort és cinket tartalmaz. Gazdag B-vitaminforrás. Dietetikai szempontból 52% keményítőt, 7% zsírt és 18% fehérjét tartalmaz. Gluténmentes! A Jóh könnye segít rátalálni eredeti energiáinkra, ami által elősegíti szerveink harmonikus működését. Jellege hűvös, íze semlegesen édes.

Felhasználáskor az *ENERGY QI DRINK* terápiás italport (1 teáskanálnyit) keverjük el 2 dl forró vagy meleg vízzel, majd étkezés közben kortyolgassuk el, ideális esetben forró italként a reggelinkhez igyuk meg. Természetesen más időpont is alkalmas lehet.

Energetikai szempontból a *QI DRINK* elsősorban a Föld elem energetikai pályáit, a lép-hasnyálmirigy, a gyomor és a tüdő vezetékeit harmonizálja. A Föld elem stabilitása jótékonyan hat a szív, a szívburok és a hármass melegítő meridiánjára is. Fogyasztását 3 hét fogyasztás, 1 hét szünet betartásával akár több cikluson keresztül is folytathatjuk, ha szükségünk van erre a támogatásra.

Amikor az aggodásunkat, gondterheltségünket és szüntelen agyalásunkat felváltja a bölcesség, a szolgálatkészség és pártatlanság érzése, akkor nyugodtak lehetünk afelől, hogy a *QI DRINK* terápiás italpor elérte a célját, vagyis érzelmeinket sikerült a helyes működés medrébe terelni. Egy próbát megér!

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, *ENERGY* Belvárosi klub

Felhasznált irodalom:

Wikipédia

Energy weboldal

PirulaKalauz - Dr. Csupor Dezső, PharMagist Bt. 2020.

Adaptogének - David Winston, Hórusz Kiadó 2020.



Fényes napindítás

Micsoda ereje van annak, ha nyugodtan, harmonikusan indul a napunk! A reggelünk meghatározza az egész napunkat, ekkor tudunk felkészülni rá, erőt gyűjteni. *Milan Kundera* egyértelműen, markánsan megfogalmazta a véleményét a reggelekről: „Ebben az országban (...) az emberek nem tudják értékelni a reggeleket. A vekker erőszakos hangjára ébrednek, amely úgy vágja ketté az álmukat, mint a fejszecsapás, és azon nyomban belevetik magukat az örömtelen lőtás-futásba. Hát mondja, miféle nap lesz az, amelyik ilyen erőszakos módon kezdődik! Mi vár azokra az emberekre, akiket az ébresztőóra minden áldott reggel kisebbfajta elektrosokkal térít magukhoz! Napról napra egyre jobban hozzászoknak az erőszakhoz, és egyre jobban elszoknak az örömtől. Higgye el nekem, hogy az emberek magatartását a reggeleik szabják meg.”

REGGELIVEL KÖNNYEBB



Amióta tudatosabban élem a reggeleimet, én is észrevettem, hogy sokkal energikusabb, kiegyensúlyozottabb, nyugodtabb vagyok.

A stresszes helyzetek persze jönnek-mennek, de nagyon nem mindegy, hogyan éljük meg ezeket.

Gyermekkoromban az édesanyám mindig finom falatokkal várt a konyhában, sosem engedett el otthonról reggeli nélkül. Ez a jó szokás, a reggelizés a mai napig megmaradt, és a napindító rutinom része. Természetgyógyásként is arra próbálom inspirálni a vendégeimet, hogy ne sajnálják az időt erre az étkezésre. A meleg reggeli (például kása, leves) különösen segíti az emésztőrendszerünket, hogy könnyebben felébredjen és megkezdje az enzimettermelést. Főleg reggelire célszerű lassan felszívódó szénhidráttartalmú ételeket fogyasztani, mert azok fokozatosan emelik meg a vércukorszintünket, miközben folyamatosan ellátják a szervezetünket energiával.

BUDDHA ESSENCE KÁSA

Nagyon jó alternatívát jelenthet számunkra a BUDDHA ESSENCE, ami finoman melegíti a szervezetet és erősíti az immunrendszert. A hagyományos kínai orvoslás (HKO) alapelvei szerint kiválasztott alapanyagok kombinációja, azaz a szinergikus összetételű kása preventív, egyben terápiás hatású táplálék, amely segíthet megerősíteni a tüdő és a vastagbél csíjét.

Az ENERGYFOOD

egy 100%-ban természetes, a bioritmus alapú táplálkozás, valamint a hagyományos kínai orvoslás (HKO) alapelvei szerint összeállított, harmonizáló hatású, reggeli szuperkása. Igazodik a szervezet tápanyagigényéhez és bioritmusához. A kása valamennyi összetevőjét a minőségre és a feldolgozás módjára szigorúan odafigyelve, alapos gondossággal válogatták össze. A kása kémiai anyagoktól, adalékanyagoktól és tartósítószerektől mentes, továbbá nem tartalmaz glutént, állati eredetű tejet és hozzáadott cukrot sem.

Tartalmaz viszont zabpelyhet, ami energetikailag a lép, gyomor, tüdő és vastagbél pályáit erősíti; melegítő jellegű kínai ördögcárnát (ismertebb nevén *goji*), amely serkenti a vérkeringést és segíthet elűzni a fáradtságot, hatékonyan felveszi a harcort a stresszel, a stressz okozta álmatlansággal és összességében növeli a test fizikai és pszichikai ellenálló képességét. Ebben a kásában megtaláljuk az összetevők között a piemonti mogorót, ami harmonizálja a középső melegítőt és élénkíti a csí, valamint a vért; liofilizált banánport, ami hidratálja a gyomrot és a tüdőt, segíti az anyagcserét, valamint semleges jellegű, hidegűző szárított kókusztejet. Az eddigieken kívül megtaláljuk benne a testünket felmelegítő



hatású karobport (szentjánoskenyér), ami nem tartalmaz élénkítő hatású hatóanyagokat; a HKO által nagyra becsült, ehető krizantémvirágot, ami nyugtatja és erősíti a májat és tisztító hatású a szervezetünkre nézve. A kása fogyasztásakor szépen érezni a melegítő jellegű és emésztést támogató *pumpkin spice* fűszerkeverék aromás ízharmonizációját is (fahéj, szegfűbors, feketebors, szegfűszeg, szerecsendió, vanília, gyömbér) és a szárított citromot, ami támogatja az energia és a vérkeringését, tisztítja a forróságot és a nedvességet, feloldja a váladékokat. Tartalmaz még finomítatlan tengeri sót, ami kis mennyiségben energetizálja a veséket.

Napindító étkezésnek is remek választás ez az ízletes kása, de tízóraiaként vagy uzsonnaként is fogyasztható.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

Mirha, a titokzatos gyanta

Az ókori világban a mirha a tömjénnel együtt az egyik legértékesebb árucikknek számított. Jemenből és Arábiából indulva, több ezer kilométert is megtett a kereskedelmi útvonalakon, Egyiptom, Palesztina és a Földközi-tenger vidéke felé haladva.

Az evangélium szerint a három napkeleti bölcshárom ajándékot vitt a világra jött kisdednek: aranyat, tömjént és mirhát. A mirha jelképezte Jézus halandóságát, jövőbeni szenvedéseit és a temetését. A Megváltó halála előtt mirhás bort kapott fájdalmait enyhítésére. Az ókori Egyiptomban a mirha elengedhetetlen kelléke volt a vallási szertartásoknak és a balzsamozási folyamatoknak. A görög mitológiában Myrrha királylány volt, akit az istenek fává változtattak, miután megszülte Adóniszt, vérfertőző kapcsolatából fogant fiát. Myrrha ily módon az emberi érzelmek, a termékenység jelképévé vált Görögországban.

HERABOL ÉS BISABOL

A mirha (*mar*, *szmürna*, *mürra*) a mirhafa, balzsamfa kérgének repedéseiből kinyert gyanta. A szómáliai balzsamfából (*Commiphora myrrha*) nyerhető ki a legjobb minőségű mirha, a herabol. Másik fajtája a bisabol, a *Commiphora kafar* (*Commiphora erythraea*) gyantája. Olykor mirha névvel illetik a *Balsamodendron* növények csoportjába tartozó fák gyantáinak keverékét is.

A mirhafa alacsony, tövises, lombhullató fa, cserje, amely legfeljebb 5 méter magasra nő. Törzse görbe, rücskös, gyakran a talaj közelében elágazó. Vékony pikkelyekben leváló kérge szürke, barnásvörös színű. Sérülésekor a növény tejszerű, fehér gyantát bocsát ki, mely megszáradva besötétedik. A mirhafa ágainak vége tövisekben végződik, letörve erős, aromás illatot áraszt. Apró leveleinek felszíne bőrszerű, szélei fogazottak. A levelek hónaljában fejlődő, rövid virágzata vörösesbarna, sárgás színű. Termése egy-két magot hordozó, 2 cm-es csonthéjas termés.

A mirhafa őshazája a mai Szomá-

lia, Etiópia, Dzsibuti, Eritrea, Jemen és Omán területe. A fa a száraz, köves, meszes talajt kedveli, jól alkalmazkodik a sivatagi és félsivatagi környezethez. Csapadékgigénye csekély. Akár 100 évig is élél, ám szaporítása nem egyszerű, magjai lassan csíráznak, magas hőmérsékletet igényelnek. A mirha gyakran együtt nő a tömjénfával, ezért Szomáliában egyszerre gyűjtik be a két növény gyantáját, olykor az *Opopanax* vagy a *Commiphora molmol* nevű elegyekben összekeverik őket.

A MIRHA BEGYŰJTÉSE

A fa törzsén és ágain január és március között késsel sekély bemetszéseket ejtenek, amelyekből lassan kifolyik a gyanta. Ez a levegővel érintkezve megszilárdul, és enyhén áttetsző, borostyánszínű darabokká keményedik. Kb. két héttel később lekaparva gyűjtik be a gyantát a fáról. A megszáradt gyantadarabokat tisztítják, majd színük, méretük és illatuk alapján osztályozzák őket. A legjobb minőségű mirha világos aranyszínű és édeskésen fűszeres illatú.

A gyanta por formájában közvetlenül is felhasználható gyógyászati célokra. A kesernyésen fűszeres, erős illatú illóolajat vízgőz-desztillációval nyerik ki. A mirha tinktúráját, amelyet parfümök és orvosságok előállításához egyaránt felhasználnak, a gyanta alkoholos oldásával állítják elő. Egyetlen fáról évente 1-5 kg gyanta nyerhető, 1 kg gyantából 20-40 ml illóolaj állítható elő.

RENDKÍVÜL KOMPLEX

A mirha több mint 300 anyagot tartalmaz, amelyek 3 csoportra oszthatók: gyantás összetevőkre (pl. curzerene vagy kommiforsav), illóolajokra (pl. limonén, mircén, pinén), gumikra

és poliszacharidokra (pl. glükánok, arabinogalaktánok). A mirha az ókori, de a mai Egyiptomban is használatos sebek fertőtlenítésére, ínyfertőzések kezelésére, vagy a pestis elleni védekezésére. A görögök köhögés ellen, aranyérre, vágyszerkentőként, szülés után a nők egészségének megerősítéséhez, az arab orvoslás a menstruáció serkentése és a méh erősítése érdekében használja.

A HKO szerint a mirha élénkíti a vérkeringést, csillapítja a fájdalmat, csökkenti a duzzanatokat és támogatja a sérült szövetek regenerálódását. Az ájurvédában *Hira Bol* néven ismert, összetevője az ízületek, hegek masszírozására szolgáló olajoknak. Úgy tartják, hogy melegíti és tisztítja a vért.

A nyugati orvoslás igazolja a gyanta fájdalomcsillapító, sebgyógyító, antioxidáns és fertőtlenítő hatásait. Egyes kutatások daganatellenes hatásokat is tulajdonítanak neki, szerintük a mirha képes lehet lassítani a daganatos sejtek növekedését.

A mirhát alkalmazhatjuk tinktúráként (öblögetésre, borogatásra), illóolajként (masszázsokhoz, diffúzorokba), gyantaként (rágásra ínyproblémák esetén), valamint szájvizekben, fogkrémekben és sebgyógyító kenőcsökben.

A mirha az ENERGY termékei közül megtalálható a THREE KINGS spray-ben, a fogkrémekben, a Pentagram® krémekben, az AUDIRON-ban és a NIKÉ arc krémekben.

ONDŘEJ VESELÝ

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





A tudatosság megéri!