vitae

2022 november

Kerüljön velünk zen állapotba!

A MYCOPULM sikere

A növényi lélek alkímiája

Kér egy csésze teát?

www.energyklub.hu

Novemberi ajánlatunk

A november kiemelkedő témája a test külső-belső védelme. Az ENERGY készítményei szó szerint erre teremtettek, ebben a vírusfertőzésekkel terhelt időszakban segíthetnek megőrizni vagy helyreállítani az egészségünket. Emellett november szürke, borús havában lelkünk ápolásáról sem szabad megfeledkeznünk.

Leginkább a VIRONAL rendszeres használata segíthet az egészségünk megőrzésében. Főleg az iskolás gyerekek esetében tudja szép fokozatosan megerősíteni az immunrendszert (mindig 1 csepp / 10 kg testsúly adagban). Szomorúság, melankólia, szorongás vagy a rossz döntésektől való félelem esetén is rendkívül jó szolgálatot tehet a VIRONAL. Segít megerősíteni az akaratot, és felvállalni a felelősséget a saját életünk fölött.

Immunrendszerünket a DRAGS IMUN is segíthet megerősíteni. Vírusellenes, baktériumellenes és gombaellenes hatásaival növeli a test védekezőképességét. Használata apróbb sérülések és bőrkinövések esetén is ajánlott.

Mi is az, ami még elválaszthatatlan az ősztől, de sokszor nem fordítunk rá kellő időt? A testünk ápoló kényeztetése. A szomorkás, szürke napokon merüljünk el egy kádnyi BALNEOL-os vízben, és, ha kedvünk tartja, gyújtsunk néhány gyertyát, hallgassunk közben kellemes zenét, és élvezzük a nyugalmat egy könyvvel vagy egy csésze teával a kezünkben. Gondoskodjunk ilyen módon is ízületeink, gerincünk, belső szerveink és érzékszerveink egészségéről – testünknek szüksége van erre. Mindenkinek jár pár percnyi béke és nyugalom, próbáljuk hát rendszeresen megadni magunknak, amire vágyunk! Saját szükségleteink előtérbe helyezése ugyanis nem önzőség, hanem az önmagunk iránti szeretet kimutatása.

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

Kerüljön velünk zen állapotba!	4
A Mycopulm sikere	6
Zöld út a Mycopulm-nak	7
Herpeszfertőzések: herpes zoster, azaz övsömör	8
Aromaterápia: feszültségoldás levendula illóolajjal	9
A növényi lélek alkímiája	10
Tanácsadás a neten	11
20 év elégedettség	12
Ki mint vet, úgy arat	17
Klubprogramok, klubinformációk	19
Az energia és harmónia eszközei: A harmonizáló kereszt	20
Terápiás módszerek: a test súlypontja – Spinal Touch terápia	21
Körte, te édes!	22
A fitoterápia szemszögéből: kér egy csésze teát?	24
Bőrápolás a Fém elem jegyében	26
„Csak a halál ellen nem véd” – fekete kömény	27

Kerüljön velünk zen állapotba!

Valahol a messzi Nepálban, Pokhara szent városa közelében, a Himalája Annapurna hegytömbjének lábánál található a *Tal Barahi* templom. Ez a kis szigeten fekvő, látszólag megközelíthetetlen pagoda őrzi azokat az ősi bölcsességeket és rituálékat, amelyek már több száz éve generációról generációra szállnak. A Tal Barahi egy egészen különleges energiával megáldott, szent hely, amely leginkább egy tükör mögötti varázslatos világra emlékeztet. Minden általunk ismert konstans valóság itt teljesen új formákat ölt. A hangok halkabbak, a fény puhább, a kontúrok lágyabbak, a színek melegebbek. De van itt még valami, ami teljesen más... az pedig az idő.

TAL BARAHI CSODÁJA

A lineáris idő, ahogyan azt a mi világunkból ismerjük, egyértelmű, egyenes vonalban mozog. Képesek vagyunk számunkra könnyen megkülönböztethető szakaszokra – másodpercekre, percekre, órákra vagy napokra – osztani. Tudjuk, mi vár ránk egy-egy adott pillanatban, képesek vagyunk előre meghatározni, mire milyen érzések fognak előtörni belőlünk. Tudjuk, mikor csörög reggel a vekker, mikor kezdünk dolgozni, mikor fogunk ebédelni, mikor jönnek haza a gyerekek az iskolából, és mikor fogunk ismét nyugovóra térni.

Tal Barahiban rejtélyes módon más az idő. Se nem gyorsabb, se nem lassabb. Ez a számunkra jól ismert fogalom egyfajta saját dimenzióban telik Tal Barahiban, teljesen elkülönül az állandó, materiális dolgoktól, csak a jelen pillanatokra terjed ki. Valamely furcsa okból az elme ezen a szigeten kizárólag itt és most él, az idő megfoghatatlanul megtagadja önmagát, és néhány rövid pillanatra megszűnik létezni. Ezekben a pillanatokban tudjuk igazán érzékelni létünk valódi lényegét, ekkor vagyunk képesek megszabadulni a mindennapok lenyomataitól, hogy valódi énünket magával ragadhassa a *zen* világnézetének csodálatos ritmusa.

Ezen a varázslatos helyen, a *Phewa* tavon, Tal Barahi templomában vehettük át egyenesen az ősi mesterek kezéből az aromaterápiás esszenciák értékes mixtúráját, amelyet annak kivételes hatásai után ZEN-nek neveztünk el.

MI AZ A ZEN?

A zen az elme egyfajta állapota, a meditáció, az önismeret és a világ törvényszerűségeinek megismerése felé vezető út szinonimája. A zen buddhizmus és a zen meditáció alapelvei a legkülönfélébb terápiák részét képezik, amelyek célja a lelki béke és a gondolatok nélküli állapot elérése, méghozzá a jelen teljes tudatosságával.

A zen meditáció ülőmeditáció *(zazen)*, és célja a tudat megtisztítása. Meditálni bárhol, bármikor, bárhogyan lehet, mert a meditáció lényege, hogy elérjük a gondolatok nélküli, tiszta tudatállapotot, ami az időtől és a tértől is tökéletesen független. Ma mindannyian stresszben élünk, soha, semmire sincs időnk. A kontrollálatlan gondolatok szétszórttá tesznek, elszívják az energiánkat. A legrosszabbak a vágyak és az erős érzelmek: a gyűlölet, az önzőség, a harag, a kétségbeesés... Ezek miatt először a tudat és a lélek szenved, majd a felborult egyensúly fizikai síkon is megmutatkozik – emelkedik a pulzus, nő a vérnyomás, rosszabbodik az emésztés, megjelennek a pszichoszomatikus betegségek, és felüti a fejét a depresszió. A zen áhítja a meditációt.

Ha valaki gyakorolni szeretné a zen meditációt, az nem azt jelenti, hogy el kell engednie a vágyait vagy, hogy soha ne követhetné őket. A zazen nem más, mint

a vágyak csendes megfigyelése. Addig kell csendben figyelnünk őket, amíg egységbe nem kerülünk önmagunkkal és a világgal.

SEGÍTŐ ZEN ESSZENCIA

A tudat zen állapotának elérése nemcsak erős koncentrációt, hanem elszántságot és sok gyakorlást igényel. A mindennapok egyéb pillanataira itt van nekünk az ENERGY nem véletlenül ZEN nevet kapott újdonsága.

A ZEN esszencia nem tudja megállítani az időt, és nem tudja megoldani azt, amivel nekünk magunknak kell megbirkóznunk. A ZEN a Tal Barahi pagoda mesterei által nyújtott támogatás a tudatunk számára, hogy képesek legyünk meditálni, megélni a jelen pillanatait, továbbá megpróbálni itt és most élni. Ezzel a képességgel mindig is rendelkeztünk, ám szép lassan kezdtük ezt elveszíteni.

TESTNEK ÉS LÉLEKNEK

A ZEN aromaterápiás esszencia segítséget nyúlt számunkra különleges tulajdonságaival:

» jótékonyan hat a lélekre és a szellemre, nyugtató hatású, csillapítja a feszültséget, a szorongást és a félelmet,
» stresszellenes hatásaival megerősíti az optimizmust,
» harmonizálja az érzelmi állapotot, elvezet a belső békéhez és az elfogadáshoz,
» megszabadít a frusztrációktól, gondoktól, és növeli az önbizalmat,
» harmonizálja a testet, a szellemet és a lelket,
» serkenti az energia áramlását fáradtság és kimerültség esetén,
» segíti az összpontosítást, remekül alkalmazható meditációk során,
» összeköti az embert a gyökereivel, a Forrással, és segít rátalálni a belső örömökre,
» energetikai szempontból megkönnyíti a problémák megoldását (elősegíti a pozitív hozzáállást és szemléletet).

A ZEN ESSZENCIA ÖSSZETÉTELE

Aromaterápiás illóolajok:

» Levendula: serkenti a szívműködést, tonizálja és megnyugtatja a szervezetet. Gyakorta használatos migrén, depresszió, álmatlanság, hisztéria vagy idegkimerültség esetén.
- Ylang-ylang: nyugtatja az erőteljes és gyors szívdobogást, valamint a légzést, segít újra kapcsolatot teremteni az érzelmek és az ész között, illetve harmóniát teremt a szív és az elme között. Beragyogja a napfonatot és életre kelti bennünk holisztikus látásmódunk emlékét. A kettősség és nyugtalanság állapotából visszavezet minket az egység és a békesség harmonikus állapotába. Felerősíti a belső kisugárzást és önbizalmat ad.
» Tömjén: ünnepi hangulatot teremt, élesíti az érzékeket és az éberséget. Harmonizálja a negatív szellemet és jótékonyan hat melankóliában.
» Bergamott: felszabadítja az elnyomott érzéseket és érzelmeket, segít rátalálni a spontaneitásra és az optimizmusra. Szertefoszlatja a gondokat és pihentető hatású.
» Vetiver: nyugtatja a hiperaktív elmét, segítséget nyújt önbizalomhiányban, eltölt minket békességgel (a Föld anya erejével és az összetartozás mély érzésével nyugtat). Ha lelkileg kimerültek vagyunk, vagy elveszítettük a kapcsolatot a saját testünkkel, illetve annak szükségleteivel, a vetiver megnyugtat minket, és átíveli a szellem és az anyag között támadt szakadékot.
» Keserű narancs: oldja a stresszt, a feszültséget és a frusztrációt, nyugtatja az elmét. Támogatja a pihentető, nyugodt alvást. Örömre fakaszt, elűzi a rosszkedvet és az ingerlékenységet. Megkönnyíti a problémák megoldását. Különösen ajánlott azoknak a sikerorientált maximalistáknak, akik nehezen kezelik a kudarcot és a hibákat. A Jupiterrel, az optimizmus bolygójával áll kapcsolatban, aminek köszönhetően pozitív hozzáállást és filozofikus szemléletet hoz az életünkbe. Mivel ez az olaj hozzásegít ahhoz, hogy képesek legyünk könnyedén venni az életet, nem véletlenül nevezzük a boldogság megtestesítőjének.

ENERGY GROUP

ELMÉNKBE ZÁRVA

A zen buddhizmus szerint az elégedetlenség és a szenvedés a két erős polaritás között ingadozó (szeretem – nem szeretem) emberi elme szüleménye. A zen meditáció egyet jelent a gondolatok elengedésével, az ellentétek feloldásával.

„Amíg az emberiség meg nem érti, hogy a világ problémáinak 99%-át a duális gondolatvilág okozza, addig nem lesz béke a Földön. Mert éppen emiatt a tudatlanság miatt van itt annyi „én – enyém – engem". Nincs más, csak az én helyzetem, az én módszerem, az én életem, az én érzéseim – és ezáltal teljesen megfeledkezünk a világ többi részéről."

A zen állítása szerint, elménk börtönének négy falát az alábbiak alkotják:

1) „én azt akarom" tudat (egoizmus),
2) ragaszkodó tudat (a materiális dolgokhoz való ragaszkodás),
3) mindent ellenőrző tudat (állandó értékelés és összehasonlítgatás),
4) bilincsbe vert tudat (amikor egyetlen gondolat vagy vélemény ural minket).

A Mycopulm sikere

TÜDŐ ÉS VASTAGBÉL

A MYCOPULM a Fém elemhez tartozik, amelynek fő szervei a tüdő és a vastagbél. Erősíti a szervezetet, segít normalizálni a tüdőszövetek állapotát olyan betegségek esetén, mint az allergiás asztma, a krónikus hörghurut, továbbá a tüdőgyulladás és a tüdőtumorok. Támogatja a légzési ciklus minden fázisát. Jótékonyan hat allergia vagy tüdőbetegségek következtében jelentkező fáradtságra.

A MYCOPULM a vastagbél működésére is áldásos hatással van. Kiválóan alkalmazható onkológiai betegségek kiegészítő kezelésében, valamint heveny vastagbélgyulladás utáni regenerációban, vagy krónikus székrekedés esetén. A készítmény pozitív hatásai a bőrön is megmutatkoznak, például krónikus ekcémában szenvedő betegeknél.

CSODÁS GOMBÁK

A MYCOPULM gyógygombák- és gyógynövény-kivonatok kiegyensúlyozott elegyét tartalmazza. A gombák olyanok, mint egy ház alapja, feltöltik az energiakészleteket és az anyagi forrásokat. Ám, ahogyan azt mindnyájan jól tudjuk, a gombák általában nehezebben emészthetők, és néhány fajtájuk, rendszerint azok, amelyek a leghatékonyabbak, felmelegíthetik, lehűthetik a testet, vagy nedvessé tehetik a belső környezetet, stb. Ezért kombináltuk őket a gyógynövényekkel, hogy ne terheljék a szervezet működését, de mégis megőrizzék a hatékonyságukat. A MYCOPULM a Pentagram® készítmények bármelyikével kombinálható, például ezekben az esetekben:

» krónikus ödémásodás – MYCOPULM + RENOL
» a vér megerősítése – MYCOPULM + STIMARAL.

A MYCOPULM bevezetése óta számtalan ENERGY fogyasztó megismerkedhetett már a készítmény pozitív hatásaival. Meggyőződésem, hogy a MYCOPULM-ban található gombakivonatok rendkívül jó hatással vannak az emberi szervezetre, épp ezért évente legalább kétszer (tavaszszal és ősszel) mindenkinek ajánlom a kúra elvégzését. A MYCOPULM megerősíti mindazt a testünkben, ami legyengült, erőt ad, támogatja a lépműködést, és eltávolítja a nedvességet. Covid-fertőzés után is ajánlott a használata.

SIKERTÖRTÉNET

Nemrégiben egy vastagbélrákban szenvedő beteg fordult hozzám segítségért. Az első háromhetes MYCOPULM kúra után érezhetően javult a hölgy légzése, normalizálódott a széklet ürítés gyakorisága – már a készítmény használatának harmadik napjától napi két alkalomra csökkent, míg azt megelőzően a páciensnek szinte minden étkezés után ki kellett mennie a mosdóba.

A kúra harmadik hetében megjelent négy apró, gennyes pattanásra emlékeztető fekély a hölgy arcán és nyakán. Nagyjából azokon a helyeken, ahol gyulladás volt a testében – a fogánál, a pajzsmirigyénél, sőt a térdénél is, ami körülbelül tizenöt évvel ezelőtt volt gyulladásban, de a hölgy nagyobb megerőltetéseknél még most is sokszor fájlalta. A MYCOPULM-nak köszönhetően a gyulladások visszahúzódtak, és a hölgy örömmel számolt be arról is, hogy sokkal több energiája van a munkára és kis unokájára is.

Ezúton is köszönöm neki, hogy hozzám fordult, és megosztotta velem a gyógyulása történetét. Számunkra ez pozitív visszajelzés, amely másoknak is bátorságot adhat, hogy merjenek elindulni a gyógyulás felé vezető úton.

ZLATICA BUCHOVÁ
Nagyszombat

Zöld út a Mycopulm-nak

Ahogy az ENERGY termékeivel dolgozó lelkes rajongók többsége, úgy én is nagyon vártam már a MYCOSYNERGY készítmények érkezését. Eme fantasztikus termékcsalád „első fecskéje" tavaly ősszel a MYCOPULM volt. A Fém elem, amelyhez ez a készítmény tartozik, a legtöbb hozzánk forduló ember esetében rendkívül meggyengült (szomorúság, ki nem mondott, elfojtott sérelmek). Ennek tünetei általában a köhögés, légszomj, váll- és derékfájás, teniszkönyök, székrekedés, túlzott szőrösödés, továbbá főleg az arcon (a tüdő zónája), a karokon és a vállon megjelenő kiütések, amelyek nem viszketnek. A mi klubunkban éppen ezért a MYCOPULM rögtön zöld utat kapott.

POZITÍV EREDMÉNYEK

» Én magam 3 dobozzal fogyasztottam már el belőle. Azt szokták mondani, hogy aki nem dohányzik, de cigarettafüsttel telített helyen él, annak rosszabb, mint a dohányosoknak. Hát én pont ebbe a kategóriába tartoztam. Időnként nagyon szomorú voltam, és egy tüdőtágulat is keserítette az életemet.

Annyira felelőtlenül viselkedtem néhány éven át önmagammal szemben (túl sokat dolgoztam, nem figyeltem az étkezésemre), hogy a testrészeim, főleg a felső végtagjaim kezdték felmondani a szolgálatot. Még egy bögrét sem tudtam megtartani, nem volt semmi erőm. Amint hűvösebbre fordult az idő, elkezdtek fájni a karjaim, még karvédőt is fel kellett vennem a kabát alá. A Fém elemhez tartozó szerveim rendkívül legyengültek. A legrosszabbtól mindig a VIRONAL mentett meg, amit azonnal előveszek, amint úgy érzem, hogy fájni kezd a kezem (ha nem így teszek, ledönt a vírusfertőzés).

Ám a MYCOPULM kimondhatatlanul sokat segített az egészségügyi állapotomon. Aki ismeri a csigolyák, a porckorongok, a lapockák közötti zónák valamint a nyaki gerinc kapcsolatát, az tudja, hogy a vastagbél és a tüdő működésének támogatása milyen nagy megkönnyebbülést hozhat. A pozitív hatás egyértelműen érezhető!

» A következő jótékony hatást három ügyfelemnél jegyezhettem fel, akik az ún. befagyottváll-szindróma miatt jöttek el hozzám. A VIRONAL hosszú távú használata javított az állapotukon, és az azt követő MYCOPULM kúra segítségével a fájdalmuk teljesen megszűnt. A MYCOPULM-ot általában a RENOL-lal kombinálom, mert ebben a történetben rendszerint a vese utolsó, kulcscsont alatti pontja is érintett. Ráadásul már a betegség nevéből is érezhető a hideg, ami elsősorban a vese problémája.

» A MYCOPULM egy gluténérzékeny fiatal fiún is segített. Hatalmas szem alatti karikákkal érkezett hozzám, és azonnal láttam, hogy legyengült a veseműködése. Introvertált, csendes, jószívű, hajlott hátú, fázós fiú volt. Megkezdte a MYCOPULM és a KING KONG használatát. Állapota azóta sokat javult, nem betegeskedik, csak néhanapján érez fáradtságot. Ha eszik valamit, amit gluténérzékenyként nem lenne szabad (ez nem gyakori, de a családtagok születésnapi ünnepségén nehéz aszkétának maradni), állapota akkor sem romlik.

Ez csak néhány példa volt a MYCOPULM használatára, de a készítményt 6 évesnél idősebb gyermekeknél is rendszeresen alkalmazzuk, ha úgy látjuk, hogy a VIRONAL nem elegendő – például tüdőgyulladás vagy kiújuló hörghurut esetén. Szerintem a MYCOPULM mára nélkülözhetetlenné vált a Fém elem harmonizálásában.

DANA ŠVESTKOVÁ
Tasov

TUDJA-E?

A MYCOPULM HASZNÁLATÁNAK INDIKÁCIÓI

» Segíti a tüdő és a vastagbél szöveteinek regenerálódását.
» Serkenti az immunrendszer működését, és óvja a szervezetet a kórokozók támadásival szemben.
» Segítséget nyújt allergiás eredetű asztmában, krónikus hörghurutban, krónikus obstruktív tüdőbetegségben (COPD) és különböző eredetű tüdőgyulladásokban.
» Támogatja a légzési ciklus minden fázisát.
» Akut gyulladások után *(colitis ulcerosa)* regenerálja a szöveteket.
» Hatékonyan alkalmazható krónikus székrekedés esetén.
» Remekül alkalmazható kemoterápia és sugárterápia, valamint tüdő- és vastagbéldaganatok kiegészítő kezelésében.
» Jótékonyan hat krónikus ekcémában.
» Tonizálja, táplálja és energetizálja a szervezetet.

Herpeszfertőzések (2.)

Herpes zoster, azaz övsömör

Az övsömör, avagy a *herpes zoster* kialakulásáért a *Varicella-zoster* vírus a felelős. Ugyanez a vírus okozza a bárányhimlőt is. A betegség az idegrendszert, azon belül is elsősorban a gerincvelői érzőideg-dúcokat támadja meg, amelyekben a vírus reaktiválódik, és övsömört okoz. Súlyos neuralgikus fájdalommal és bőrkiütéssel jelentkezik az érintett idegdúcok által innervált (beidegzett) területen, általában a hát irányából, a mellkas egyik oldalán.

AKTIVÁLÓDÓ VÍRUS

A vírus rendszerint általánosan legyengült állapot esetén aktiválódik, amit előidézhetnek pl. onkológiai megbetegedések, Hodgkin-limfóma, immunhiányos állapotok, továbbá immunszupresszív kezelések, műtétek, vagy egyéb olyan beavatkozások, amelyek legyengítik az immunrendszert. A betegség kezdeti tünetei: általános gyengeség, rossz közérzet, láz, esetleg gyomorpanaszok. Az első tünetek után 4-5 nappal viszketés, fájdalom és bőrpír lép fel a dermatóma területén, tehát a test felszínének azon zónáján, amelyet egy adott gerincvelői csigolyánál ki, illetve belépő idegek látnak el. Megjelennek a jellegzetes övsömör kiütések, az apró vizes hólyagok, amelyek olykor be is vérezhetnek, később felszakadnak, kiszáradnak, majd hegesednek, és a bőr teljes érintett területe rendkívül érzékeny és fájdalmas lesz. Előfordulhat, hogy több idegdúc és dermatóma is érintetté válik, sőt erősen legyengült immunrendszerű szervezet esetében a bőrtünetek kiterjedten az egész testfelületen megjelenhetnek. Övsömörnél sokszor az érintett nyirokcsomók is megduzzadhatnak és fájhatnak. A fertőzés az arcra (aminek következtében arcidegbénulás léphet fel), a fülre (ami halláskárosodást okozhat) vagy a szemre is átterjedhet (ami szaruhártyafekélyhez és látássérüléshez vezethet).

Ha a betegség lefolyása szövődménymentes, ami szerencsére az esetek többségére jellemző, a hólyagok 2-3 héten belül következmények nélkül begyógyulnak, vagy csak enyhe bőrhegek maradnak utánuk. Az érintett területen jelentkező fájdalom azonban hosszantartóan fennállhat, bizonyos esetekben hónapokig vagy akár két évig is érzékelhető marad. Aki egyszer már átesett a betegségen, az gyakorlatilag védetté válik vele szemben – az övsömör kiújulásának kockázata rendkívül alacsony, mindössze 5%, nem úgy, mint a *Herpes simplex* fertőzés esetében, ahol a betegség kiújulása viszonylag gyakori.

Külsőleges kezelésnél hideg borogatások, valamint fájdalmat és viszketést csillapító ecsetelők használatosak. Belsőlegesen vírusellenes és gyulladáscsökkentő gyógyszereket, fájdalomcsillapítókat és vitaminokat írnak elő az orvosok.

ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK

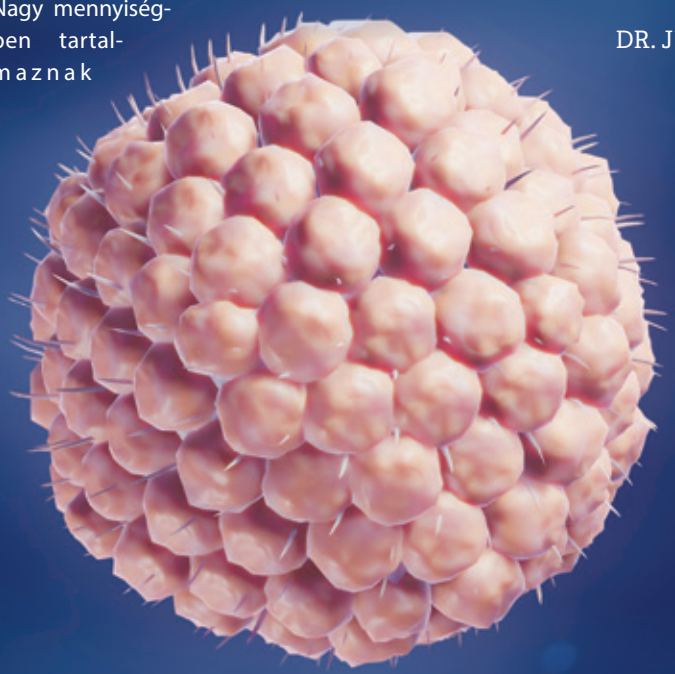
Az ENERGY készítmények segítségével képesek leszünk hathatósan megerősíteni az immunrendszerünket, ami által csökkenthetjük ennek a rendkívül fájdalmas betegségnek a kockázatát. Hatékony immunerősítő készítmények a VIRONAL, a DRAGS IMUN és a FLAVOCEL. Használatuk hosszú távon javasolt, különösen, ha az immunrendszer működése gyakori fertőzések vagy krónikus betegségek (főleg onkológiai) következtében gyengült le.

A zöld élelmiszerek, pl. a GOJI, az ACAI és a BARLEY alkalmazása is kifejezetten hasznos lehet. Nagy mennyiségben tartalmaznak ugyanis vírusellenes hatású természetes összetevőket – antioxidánsokat, bioflavonoidokat, resveratrolt, polifenolokat, klorofillt, továbbá jótékony enzimeket és ásványi anyagokat, amelyek óvják a test sejtjeit.

Ha az övsömör már megjelent, ajánlott bizonyos készítmények külsőleges, helyi alkalmazása. A GREPOFIT spray, a CYTOSAN FOMENTUM gél, valamint a DROSERIN vagy CYTOVITAL gyógynövényalapú krémek csillapítják a viszketést és a fájdalmat, egyúttal segítik a bőr gyógyulását. Amennyiben a betegség az arcon lokalizálódik, inkább a gyengédebb DROSERIN RENOVE, illetve CYTOVITAL RENOVE krémek használata javasolt. Duzzadt nyirokcsomók esetén az ARTRIN krémet kenjük a nyirokcsomók feletti bőrfelületre.

A bőr utókezelésében ajánlott a CYTOSAN szappan, esetleg a DRAGS IMUN használata, továbbá a BALNEOL-os fürdő, majd a későbbiekben az értékes ARGAN olaj alkalmazása, amely segít begyógyítani a kiütések után visszamaradt apró hegeket. Szűnni nem akaró fáradtság, kimerültség vagy szorongás esetén hatékony segítséget nyújthat a STIMARAL gyógynövény-koncentrátum.

DR. JULIUS ŠÍPOŠ



Aromaterápia (2.)

Feszültségoldás levendula illóolajjal

A hétköznapokban olyan sok kisebb és nagyobb dolgon tudunk bosszankodni, hogy az csoda. A legtöbb esetben persze később rájövünk, hogy teljesen feleslegesen mérgelődtünk. Ilyenkor viszont a szervezetünk már reagált a stresszes helyzetre, elindította a maga válaszreakcióit – ahogy a stresszhormonok szintje megnő a vérben, megérkezik a szívdobogás, gyomorszorítás, verejtékezés, fejfájás.

Ha sikerül elcsendesedni, akkor a testünk és lelkünk megadja a választ, amit mint egy útmutatót használhatunk a jövőben. Ha odafigyelünk a testünk jelzéseire, és nem húzunk a lelkünkre „kémiai kényszerzubbonyt" – ahogy *prof. dr. Bagdy Emőke* mondta egy előadásában –, azaz nem egyből a szintetikus gyógyszerekért nyúlunk, akkor idővel a test a lélek és a szellem együtt tud gyógyulni.

LEVENDULA ILLÓOLAJ

Ebben a folyamatban támogathat minket az ENERGY LAVENDER, azaz levendula illóolaja. Nemcsak a testet lehet gyógyítani, felhangolni a levendulával, hanem a lelket is. Minden gyógynövénynek van egy sajátos kisugárzása, ami a lélekre is hat.

A levendula kifejezetten erősíti a lelket, mert oszlatja

- a félelmeket,
- a depressziót,
- a szorongást.

Segít könnyebben megtalálni az egyensúlyt, így a hangulatingadozások is kevésbé jelentkeznek. A levendula friss illatú olaja szépen tisztítja a gondolatokat, lecsendesíti a háborgó, kavargó elmét. Lazít és oldja a testi-lelki feszültségeket.

HOGYAN ALKALMAZZUK?

A LAVENDER illóolajat hatékonyan alkalmazhatjuk a következő módokon:

- A levendula illóolajat keverjük össze valamilyen bázisolajjal, például ALMOND (mandula) olajjal, és masszírozzuk be vele a nyakunkat, a vállunkat, a halántékunkat.
- 1-2 csepp belőle a párnánkra, és biztosan nyugodtabb éjszaka elé nézünk. Azt tapasztalom, hogy amikor levendula illóolajat szagolgatok, a fejem kitisztul, a zakatoló gondolatok sokkal könnyebben lecsendesednek.
- Tiszta, jó minőségű bőrápoló krémünkbe is belekeverhetjük a LAVENDER illóolajat, ami így szépen ápolja és fertőtleníti a bőrünket.
- A levendula illóolaj segíthet, hogy a pattanás hamarabb gyógyuljon. Ehhez a 100% tisztaságú illóolajból egy cseppet vigyünk fel közvetlenül a problémás bőrfelületre.

Mindig csak 100% tisztaságú illóolajakat használjunk, mert ezekben van benne valóban a hatóanyag! Drágábbak ugyan, mint a szintetikus olajok, viszont cserébe tényleg hatnak. A nem tiszta illóolajok becsaphatják az orrunkat, mert az illatot érezzük, de a szervezetünk nem fog rá reagálni, hiszen nincs beltartalma. Tehát ezektől ne is várjunk semmit (az esetleges kellemes illaton kívül)!

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

TUDJA-E?

ROMANTIKUS LEVENDULA

Önök ismernek *Levendula* nevű kislányt? Feltételezhetően nem, mivel nálunk (egyelőre) hivatalosan senkit nem hívnak így. Az angolszász országokban azonban más a helyzet. A *Lavender* egy női név, amelynek népszerűsége évről évre növekszik. Az újszülött Levendulák száma az Egyesült Államokban már öt évvel ezelőtt megduplázódott a korábbiakhoz képest. Ennek magyarázata azonban nem az ismert gyógynövény egyre nagyobb népszerűségében rejlik.

A Lavender név azután vált elterjedtebbé, hogy *J. K. Rowling* írónő a *Harry Potter* című könyvsorozatában ezt a nevet adta a történet egyik szereplőjének. A *Lavender Brown* nevű kislánynak nem sikerült ugyan elcsábítania *Harry* barátját, *Ront,* de ismét divatba hozott egy romantikus női keresztnevet.

ANITA PONEŠOVÁ és LENKA TRÉGLOVÁ
Levendula c. könyvéből

A növényi lélek alkímiája

Az illékony illóolajok növényekből történő kivonásának művészete meglepően hosszú múltra tekint vissza. Azokban az időkben, amikor a kőkorszak bronzkorra váltott, az európai emberek szó szerint hullottak a pestisjárványok miatt. A környezetüket, amit egyedül ismertek, a piszok és a bűz határozta meg.

NÍLUS VIDÉKE

Az 5000 évvel ezelőtt Európában élő ember el sem tudta képzelni, mi zajlik a Nílus folyó termékeny partjain. Az ókori Egyiptom rendkívül fejlett civilizáció volt, és éppen itt született meg az illóolajok előállításának, feldolgozásának és hasznosításának művészete, amit az arabok később alkímiának neveztek el. Az arab alkímia, az *al-kemi* szó „fekete földet" jelent, ami a szakemberek szerint a Nílus menti termékeny, fekete talajra utal.

Az illatos esszenciákat Egyiptomban nem csupán a betegek gyógyítására, hanem a holttestek balzsamozására is használták. Nemcsak a fáraók, de az egyiptomi közösség magas rangú képviselőinek, továbbá azok házi kedvenceinek földi maradványait is illóolajokkal balzsamozták, hogy így biztosítsák számukra a halál utáni boldog életet. Ám a testek balzsamozásához nem csupán pár milliliternyi, hanem több liternyi illóolajra volt szükség. Az illatos esszenciák termelése ezért aztán nagyban zajlott, és az egyiptomiak ezen a téren is elismert szakértőkké váltak.

KELETI ALKÍMIA

A keleti világ először beleszeretett az alkímiába, majd továbbfejlesztette azt. Az arabok már akkor legendás parfümöket kevertek, amikor Európában még csak gyerekcipőben járt a mezőgazdaság fejlesztése. Az anyagok átalakításának és a szubsztanciák megtisztításának művészete, amely később a mai gyógyszergyártás és kémiai tudomány alapjává vált, csak az i.sz. VII. évszázadban jutott el Európába, a mórok lakta Spanyolországon keresztül.

A NÖVÉNYI HÁRMAS EGYSÉG

Az alkímia egyik metódusa a *spagíria* módszertana. A spagíria fogalmának szülőatyja maga *Paracelsus*, a svájci származású középkori alkimista, asztrológus és orvos, az újkori gyógyászat alappilléreinek megalkotója.

A spagíria egy görög eredetű szó, amelynek jelentése „szétválasztás és egyesítés". A módszer célja a növények három alkotóelemének (test, lélek és szellem) szétválasztása, azok megtisztítása, majd kölcsönös újrakombinálása. Ugye, milyen bonyolultan hangzik? Bizony, jól érzik, ez a folyamat valóban rendkívül összetett. A figyelmes olvasóban persze felmerülhet az a kézenfekvő kérdés, miért bajlódunk olyasvalami szétválasztásával, majd újraegyesítésével, ami már eredendően is egy tökéletesen kiegyensúlyozott elegy? Ám az alkimisták válasza pofonegyszerű: a cél a hatóanyag-tartalom növelése. Ha megszagolunk egy levendulát, érezzük a kellemes illatát, de a növényben található illóolajok sokkal koncentráltabb formában vannak jelen, és szinte csodákra képesek.

A NÖVÉNY LELKÉNEK EXTRAHÁLÁSA

Az esszenciának is nevezett illóolaj a növény lelke, az a szubsztancia, amely a fent említett három alkotóelem közül a legmagasabb rezgésszámmal bír. Mindez logikusan annyit tesz, hogy ez a szubsztancia képes összekötni minket a saját lelkünkkel. A növény lelkének, azaz illóolajának kivonása érdekes módon rendkívül egyszerű folyamat, és ha megvan hozzá a megfelelő felszerelésünk, akár otthon is elvégezhetjük, ugyanis egy egyszerű vízgőz-desztillációról van szó.

Tapasztalatból tudom, hogy a legtöbb ember számára ez is kínaiul hangzik, ezért most elárulom Önöknek, hogyan kell a vízgőzlepárlást csinálni. Először is be kell szereznünk egy hűtővel rendelkező desztilláló készüléket, ami minél

nagyobb, annál több illóolajat tud előállítani. A desztilláló berendezés aljára öntsünk vizet, majd annak felszínére tegyünk egy hálót, és a hálóra helyezzük rá az alkimista érdeklődésünk tárgyát képző növényt. Töltsük fel a készüléket a növénnyel egészen az edény pereméig. Ezután csatlakoztassuk a hűtőrendszert, kapcsoljuk be a hideg vizet keringtető szivattyút, és fűtsünk be a kazán alatt. Amint a hőmérséklet eléri a 100 °C-ot, a növényen átáramló gőz elpárologtatja a benne található alacsony molekulatömegű, illékony anyagokat, amelyek a hűtőben kondenzálódnak, és a gyűjtőedénybe csepegnek.

A folyamat végén két frakciót kapunk: olajosat és vizeset. Az olajos frakció az a bizonyos illóolaj, míg a vizes frakciót hidrolátumnak, más néven virágvíznek nevezzük. Virágvizet találunk például az ENERGY VISAGE WATER és a VISAGE BALANCE arcápoló készítményeiben.

MINDEN CSEPP ÉRTÉK

Vannak növények, amelyekből rengeteg esszencia nyerhető, de vannak olyanok is, amelyek éppen csak, hogy egy cseppel ajándékoznak meg minket. Egy-egy növény illóolajhozamát nemcsak a növény típusa, de a begyűjtésének körülményei is alapvetően meghatározzák. Ám minden alkimista jól tudja, hogy a növényeket a számukra megfelelő időben kell begyűjteni, mert a szüret ideje hatással van a növény hatóanyagtartalmára. Íme néhány fontos aranyszabály:

1. A virágokat száraz, napos időben kell begyűjteni, rögtön a kivirágzás után, a Hold növekedési fázisában, megfelelő bolygókonstelláció mellett (levegő jegyek – Vízöntő, Ikrek, Mérleg).
2. A leveleket rögtön azután kell leszedni, hogy felszáradt rajtuk a harmat, a Hold növekedési fázisában, megfelelő bolygókonstelláció mellett (víz jegyek – Halak, Rák, Skorpió).
3. A gyökereket este kell kiszedni a földből a Hold fogyatkozási fázisában, megfelelő bolygókonstelláció mellett (föld jegyek – Bika, Szűz, Bak).
4. A gyógyító célokra használni kívánt növények esetében azonban az a legfontosabb, hogy tisztelettel és hálával gyűjtsük be őket. Hiszen ennek a szubsztanciának van a legerősebb rezgése. Ezért mondjunk köszönetet minden növénynek és az illóolajok minden egyes cseppjének!

Ez az alkímia valódi lényege...

TEREZA VIKTOROVÁ

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

A családban aktívan használjuk az ENERGY termékeket, szeretjük őket, jók a tapasztalataink. Szeretném a 3-4 év közötti gyermekem immunrendszerét erősíteni, illetve adott esetben felső légúti megfázásos tüneteit is enyhíteni. Kruppra is hajlamos. Van olyan ENERGY termék vagy termékkombináció, amely a fent említettekre biztonságosan adható kisgyermekkorban?

Ebben az életkorban a Pentagram® termékeket még nem javasoljuk, de kitűnő immunrendszert támogató termék a CISTUS COMPLEX, melyet adhatunk 3 éves kor felett. Adagja megelőzésre napi 2x1-2 csepp, három hetes ciklusokban, egy hét szünetet közbeiktatva. Akut tünetek esetén növelhető a napi adag, 2-3 óránként 1-1 csepp. A FLAVOCEL (napi 1x) szintén az immunrendszert erősíti. Fontos a megfelelő orrtisztítás (orrporszívó), mivel többségében az orrjáratból komplikálódik a fertőzés az alsó légutakba. Az elhúzódó köhögést is sok esetben az orrjárati váladék tartja fenn. Felhívom a figyelmét az AUDIRON cseppre, ami fiziológiás oldattal felhígítva kitűnő a sűrűvé váló orrváladék lazításában.

RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

CT vizsgálaton voltam, és sajnos megállapították, hogy a nehézlégzésem oka, hogy a tüdőmön göbök vannak. Milyen ENERGY terméket javasolna a tüdőm támogatására?

A kezelőorvos javaslatai mellett és vele egyeztetve ajánlom a gyógygombákat is tartalmazó MYCOPULM kapszulát (napi 1-2x1) és a VIRONAL cseppet 2x2, 2x3, 2x4 adagban, hetente emelve a dózist. Egy hét szünet után szedje három hónapig naponta 1x4 cseppel, betartva a három hét szedés egy hét szünet ritmust. Kiegészítésként ajánlom a FLAVOCEL-t (1-2x1), és lefekvéskor egy kapszula PROBIOSAN INOVUM-ot (hónapokig szedni). Figyeljen a megfelelő folyadékpótlásra és a rendszeres testmozgásra a friss levegőn!

20 év elégedettség

Ezúton szeretnék én is csatlakozni az AUDIRON-ról dicshimnuszokat zengők csoportjához. Elsősorban azt emelném ki, hogy az AUDIRON-nal kiválóan kezelhetők a kisgyermekek és a felnőttek füllel kapcsolatos problémái, a különböző bőrgyulladások és a rovarcsípések. Sőt, ezt a sort most tovább bővítem még egy, nem kevésbé fontos hatással: az AUDIRON remekül hat a végbélrepedésre is, szinte már varázslatos, ahogyan ezt a panaszt kezeli. Igaz, eleinte csíp egy kicsit, de utána azonnal megkönnyebbülést hoz.

Az AUDIRON használatát szívből ajánlom továbbá ínyfájdalom enyhítésére is. Egy szó, mint száz, ez a készítmény rendkívül széles körben, számtalanféle panasz esetén hasznosítható.

Szeretnék még említést tenni a REGALEN-ről és az ENERGY egyéb készítményeiről is. Én személy szerint először mindig az ENERGY termékeit hívom segítségül, és csak a legvégső esetben fordulok orvoshoz, ám amikor a jobb hónaljamban egy tyúktojás nagyságú dudorra lettem figyelmes, úgy döntöttem, elmegyek és kivizsgáltatom. A mammográfia és az ultrahang nem mutatott semmi súlyosat, úgyhogy az orvosok tulajdonképpen jó hírt közöltek, de egyre erősebben befészkelte magát a fejembe az a gondolat, hogy sok-sok év után el kellene mennem egy szűrővizsgálatra. A nővérke levett tőlem legalább 4 kémcsőnyi vért, majd következett néhány napnyi bizonytalanság.

Az eredményért úgy mentem, mintha a kivégzésemet vártam volna. A diétákat nem igazán tartom, és már majdnem 76 éves vagyok, így felkészültem, hogy kénytelen leszek koleszterincsökkentőket, vérhígítókat, vérnyomáscsökkentőket, cukorbaj elleni gyógyszereket, sőt köszvény elleni orvosságokat szedni.

Ezért is lepődtem meg annyira, amikor a nővérke egyből az ajtóban közölte velem, hogy: „Be sem kell jönnie a doktor úrhoz! Minden értéke rendben van, még a tumormarkerek is!" Hogy hogyan botorkáltam ki a rendelőintézetből, arra a mai napig nem tudok visszaemlékezni. Csak egy valami biztos: hogy az említett REGALEN, továbbá a RENOL, a KOROLEN és néha a GYNEX is mindig ott van a kezem ügyében, és folyamatosan használom őket. A krémeket nemkülönben, főleg a RUTICELIT-et, amely mindig azonnal segít enyhíteni a visszeres panaszaimat.

Nem szabad azonban megfeledkeznem a PERALGIN-ról sem! Épp a napokban jutott eszembe, hogy a lányom (50 éves) nem panaszkodott az elmúlt pár évben az allergiájára, ami korábban megkeserítette az életét. Már tulajdonképpen nem is nagyon emlékszem, mikor voltak utoljára allergiás tünetei. Hogy ez minek köszönhető? Természetesen a PERALGIN-nak, amely az egyetlen olyan készítmény volt, ami valóban segített neki.

Az ENERGY kivételes termékeinek és azok hatásainak felsorolását folytathatnám a végtelenségig. Az ENERGY készítményeit az egész családom több mint 20 éve a legnagyobb megelégedettséggel használja, és ma már el sem tudjuk nélkülük képzelni az életünket.

MARTA VYMAZALOVÁ
Rájec-Jestřebí

TAPASZTALATI TÁBLÁZAT
AZ ENERGY TERMÉKEK HASZNÁLATÁHOZ

A táblázatból látható, hogy a magyar és külföldi felhasználók tapasztalatai szerint mely állapotok esetében melyik termék vált be. Az elsősorban bevált, a termékfogyasztók által leginkább ajánlott készítményeket dupla 💧 szimbólummal jelöltük.

Egészségi probléma	Vironal	Regalen	Renol	Gynex	Korolen	King Kong	Stimaral	Annona	Cistus Incanus	Artrin család	Cytovital család	Droserin család	Protektin család	Ruticelit család	Cytosan	Cytosan fomentum	Fytomineral	Vitamarin	Celitin	Probiosan család	Grepofit család	Skeletin	Peralgin	Flavocel	Vitaflorin	Imunosan	Revitae	Organic Chlorella	Organic Barley	Spirulina Barley	Organic Beta	Biotermal	Balneol	Audiron	Diamant	Silix	Balsamio	Spiron
Afta	💧							💧💧	💧						💧						💧			💧💧	💧	💧💧				💧				💧			💧💧	
Agyműködési zavar					💧💧		💧💧	💧										💧	💧💧							💧	💧💧				💧							💧
Akne	💧	💧💧	💧💧	💧				💧	💧		💧	💧	💧💧	💧	💧	💧💧				💧💧	💧				💧	💧		💧	💧	💧				💧💧			💧	
Alkoholizmus		💧💧			💧💧			💧							💧💧		💧💧	💧		💧			💧	💧💧	💧		💧💧	💧			💧							
Allergia (légúti)	💧💧	💧💧		💧				💧	💧💧			💧			💧💧		💧			💧💧			💧💧			💧					💧	💧	💧					💧💧
Allergia (bőr), ekcéma	💧💧	💧💧	💧💧			💧		💧	💧💧		💧	💧	💧		💧💧	💧💧	💧	💧		💧💧			💧💧		💧	💧		💧	💧	💧💧	💧	💧💧	💧💧	💧				💧
Allergia (étel)	💧💧	💧💧		💧	💧💧			💧	💧				💧		💧💧		💧💧			💧💧			💧			💧		💧			💧							
Alvászavar, felébredés		💧		💧	💧💧		💧											💧	💧							💧	💧💧					💧	💧					💧
Alvászavar, nehéz elalvás				💧	💧💧		💧											💧	💧				💧💧			💧	💧					💧	💧					💧
Alzheimer-kór					💧💧	💧	💧💧	💧									💧	💧💧	💧💧						💧	💧💧	💧💧		💧💧	💧	💧		💧					💧
Anorexia (kóros fogyás lelki okokból)		💧💧	💧💧	💧💧	💧💧	💧	💧	💧									💧💧	💧💧		💧			💧💧	💧	💧		💧💧		💧💧	💧💧								💧
Aranyér	💧	💧	💧		💧💧					💧		💧		💧💧		💧💧		💧		💧💧				💧💧			💧	💧	💧	💧		💧	💧	💧				
Arcüreggyulladás	💧💧		💧💧					💧	💧💧	💧💧		💧💧		💧							💧💧		💧💧	💧💧		💧					💧		💧💧		💧💧				💧
Asztma	💧💧	💧💧	💧💧		💧	💧💧	💧		💧💧			💧💧			💧💧		💧💧	💧		💧💧	💧		💧	💧		💧						💧💧	💧	💧				💧💧
Autizmus	💧				💧💧		💧💧										💧	💧💧	💧💧							💧			💧									💧
Autoimmun betegségek	💧	💧	💧	💧	💧		💧			💧	💧	💧	💧	💧	💧		💧	💧💧						💧		💧			💧		💧	💧	💧					
Ájulás					💧💧		💧			💧				💧			💧	💧	💧										💧	💧					💧			💧💧
Ásványi anyagok pótlása			💧		💧												💧💧			💧💧		💧💧		💧	💧		💧	💧💧	💧	💧	💧💧	💧	💧		💧	💧	💧	
Baktériumfertőzés	💧💧	💧💧	💧💧	💧	💧			💧	💧💧						💧	💧		💧		💧💧	💧💧		💧	💧💧		💧💧				💧			💧	💧				💧
Bechterew-kór		💧	💧			💧💧				💧💧							💧					💧💧										💧	💧					
Bepisilés (éjszakai)			💧		💧💧		💧			💧								💧💧					💧								💧							
Bélproblémák (vastagbél)	💧💧				💧💧			💧	💧			💧	💧		💧💧					💧💧				💧	💧	💧	💧	💧💧	💧		💧💧							
Bélproblémák (vékonybél)	💧	💧		💧	💧💧			💧	💧				💧	💧	💧💧		💧💧			💧	💧		💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		💧💧							
Böfögés		💧		💧	💧			💧			💧			💧	💧																							
Bőrproblémák	💧💧	💧💧	💧💧	💧				💧	💧💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧💧	💧	💧	💧		💧💧			💧	💧	💧💧			💧	💧	💧💧	💧💧	💧	💧	💧					
Bulimia (kényszeres evés hányással)		💧💧		💧	💧💧		💧💧	💧									💧💧	💧		💧			💧				💧		💧💧	💧💧								💧
Candida gomba	💧	💧💧		💧	💧💧			💧	💧💧				💧💧		💧💧					💧	💧💧							💧					💧	💧				💧
Cellulitisz	💧	💧	💧	💧	💧	💧				💧	💧				💧	💧💧	💧💧			💧				💧				💧	💧	💧💧	💧	💧	💧💧	💧				
Ciszta, herében			💧💧	💧💧		💧		💧		💧💧																💧					💧							
Ciszta, petefészekben			💧💧	💧💧				💧		💧💧	💧💧				💧											💧					💧							
Ciszta, vesében			💧💧					💧		💧💧														💧							💧							
Cukorbetegség			💧💧	💧💧	💧			💧💧							💧		💧💧		💧	💧						💧💧	💧		💧💧	💧💧	💧	💧						
Csontritkulás		💧	💧💧	💧		💧💧				💧					💧		💧💧	💧		💧		💧💧			💧		💧			💧		💧	💧					
Csonttörés			💧💧			💧💧				💧💧				💧			💧					💧💧				💧				💧		💧	💧					
Dadogás, dyslexia					💧💧		💧💧	💧										💧💧	💧💧				💧						💧									💧
Daganatok orvosi kezelésének kiegészítése	💧💧	💧💧	💧		💧💧	💧💧		💧💧		💧	💧	💧	💧	💧	💧💧		💧💧			💧💧				💧💧	💧	💧💧	💧	💧	💧		💧💧	💧	💧		💧		💧	💧
Depresszió	💧		💧	💧	💧💧		💧💧	💧💧									💧	💧💧					💧💧			💧	💧💧		💧💧				💧					💧
Derékfájás			💧💧			💧💧				💧💧					💧		💧	💧	💧			💧💧	💧									💧	💧					
Dohányzás	💧	💧			💧		💧					💧			💧		💧💧		💧					💧💧	💧		💧💧	💧			💧	💧						💧
Ekcéma	💧💧	💧💧	💧💧			💧		💧	💧💧		💧	💧	💧		💧💧	💧💧	💧	💧💧		💧💧			💧💧		💧	💧		💧	💧	💧💧	💧💧	💧💧	💧💧	💧				

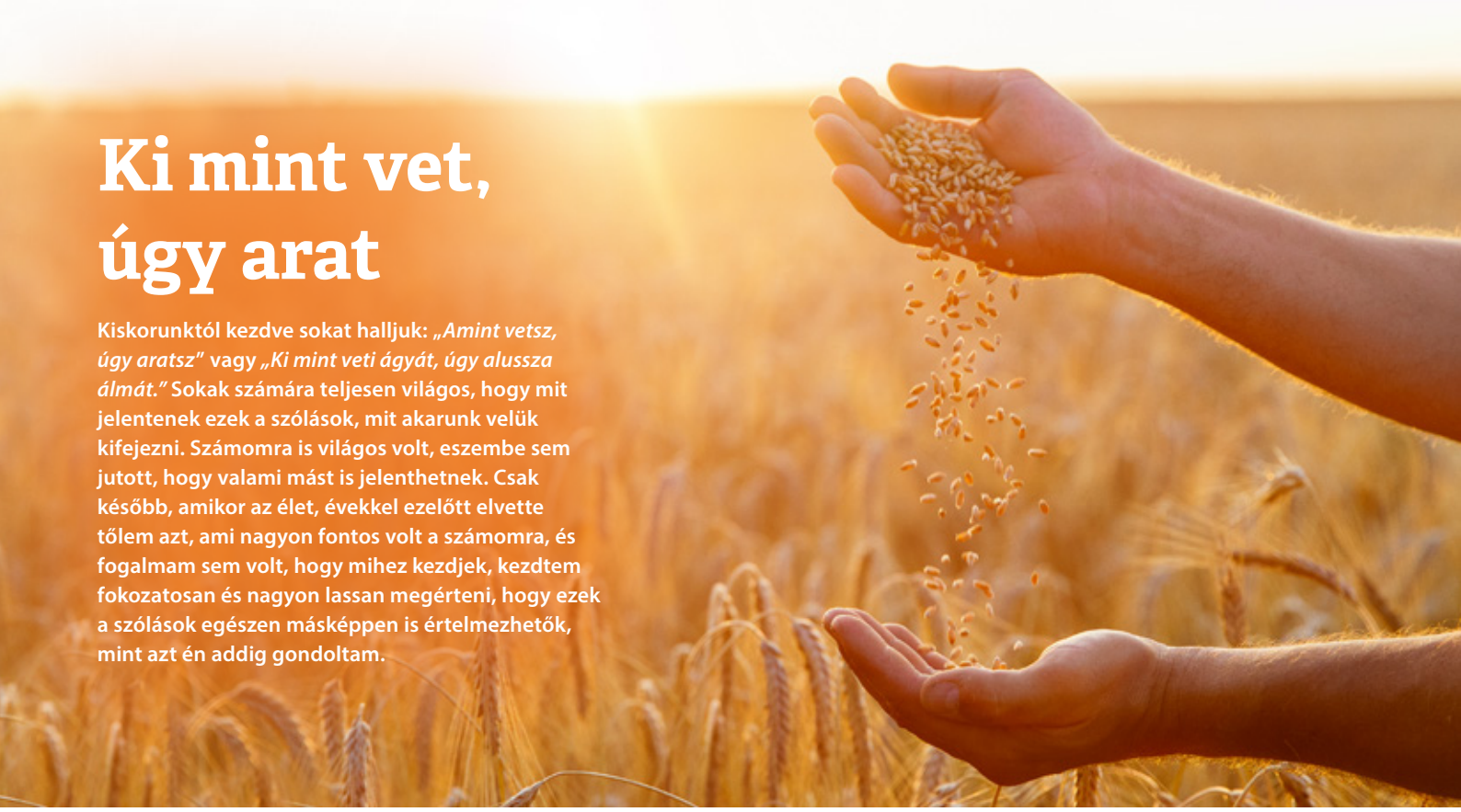
Egészségi probléma	Vironal	Regalen	Renol	Gynex	Korolen	King Kong	Stimaral	Annona	Cistus Incanus	Artrin család	Cytovital család	Droserin család	Protektin család	Ruticelit család	Cytosan	Cytosan fomentum	Fytomineral	Vitamarin	Celitin	Probiosan család	Grepofit család	Skeletin	Peralgin	Flavocel	Vitaflorin	Imunosan	Revitae	Organic Chlorella	Organic Barley	Spirulina Barley	Organic Beta	Biotermal	Balneol	Audiron	Diamant	Silix	Balsamio	Spiron
Elhízás	💧	💧💧	💧	💧	💧	💧💧	💧				💧		💧		💧💧					💧								💧	💧	💧💧	💧		💧					
Emésztési panaszok	💧	💧💧		💧	💧			💧	💧				💧		💧					💧💧			💧			💧	💧	💧💧	💧	💧	💧💧	💧	💧					
Epepanaszok, epekő	💧	💧💧											💧💧		💧								💧💧															
Égési vagy fagyási seb	💧💧				💧					💧	💧💧	💧	💧	💧	💧													💧	💧	💧		💧	💧	💧				💧
Érelmeszesedés, más érproblémák		💧	💧		💧💧		💧	💧						💧💧	💧		💧	💧💧	💧💧		💧			💧💧	💧	💧	💧💧	💧	💧	💧	💧💧							
Értelmi fogyatékosság					💧💧		💧💧							💧	💧		💧	💧💧	💧💧																			💧
Étvágytalanság	💧	💧💧		💧		💧💧							💧		💧		💧💧			💧			💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧💧									
Fáradtság, fizikai	💧	💧	💧			💧💧	💧			💧				💧			💧💧	💧💧						💧	💧	💧	💧	💧	💧💧	💧	💧💧	💧💧	💧💧					
Fáradtság, szellemi			💧		💧	💧	💧💧						💧	💧			💧	💧💧	💧💧				💧	💧	💧	💧	💧		💧💧	💧	💧		💧💧					💧
Fejfájás		💧💧	💧	💧	💧💧		💧		💧	💧			💧	💧					💧💧				💧💧				💧							💧				💧
Fekély (emésztőrendszeri)	💧	💧		💧	💧				💧						💧💧		💧💧	💧		💧	💧			💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧								
Felfekvés, bőrfekély					💧					💧💧	💧💧	💧💧	💧	💧💧	💧	💧💧	💧	💧			💧	💧💧		💧	💧	💧		💧	💧	💧		💧💧	💧	💧				💧
Felfúvódás	💧💧	💧💧		💧				💧💧	💧			💧	💧							💧💧	💧		💧			💧	💧											
Festékhiányos bőr (vitiligo)	💧💧	💧	💧								💧💧	💧💧	💧			💧💧	💧💧	💧💧											💧									
Fogak gyengesége			💧			💧				💧					💧		💧💧					💧💧		💧	💧										💧	💧💧	💧	
Fogfájás	💧		💧							💧													💧	💧										💧	💧	💧💧	💧💧	
Foghúzás															💧		💧						💧	💧	💧	💧								💧			💧💧	💧💧
Fogínygyulladás	💧		💧		💧			💧	💧	💧					💧		💧				💧			💧	💧	💧		💧		💧		💧		💧💧	💧	💧💧	💧💧	
Fogváltás	💧									💧		💧					💧	💧				💧💧		💧											💧	💧	💧	💧
Fülpanaszok	💧		💧					💧	💧	💧		💧									💧💧			💧		💧						💧	💧	💧💧				
Fülzúgás			💧		💧💧		💧💧			💧				💧				💧	💧💧								💧							💧				
Fülzsír																																		💧💧				
Gerincpanaszok		💧	💧💧		💧	💧💧				💧💧				💧	💧		💧					💧💧										💧	💧	💧				
Gombás fertőzés	💧	💧💧			💧💧			💧	💧💧		💧	💧	💧💧		💧💧					💧	💧💧							💧					💧	💧💧				💧
Gyomorproblémák	💧	💧		💧💧			💧	💧	💧		💧		💧		💧💧					💧			💧	💧	💧	💧	💧	💧			💧				💧			💧
Haj- és körömproblémák		💧	💧💧	💧	💧💧			💧		💧			💧	💧	💧💧	💧💧	💧💧	💧	💧	💧		💧💧		💧	💧💧			💧	💧	💧	💧💧		💧	💧					
Hajszálerek					💧💧									💧💧			💧	💧	💧		💧			💧💧	💧		💧		💧	💧	💧		💧					
Hallászavar			💧💧		💧		💧			💧💧				💧				💧	💧								💧				💧			💧💧					
Hasmenés	💧💧	💧💧			💧💧			💧	💧💧	💧		💧	💧		💧💧		💧💧				💧💧	💧		💧	💧💧	💧	💧	💧											
Helicobacter pylori	💧			💧				💧	💧💧						💧					💧	💧💧			💧		💧												
Herpesz	💧	💧			💧	💧		💧💧	💧💧		💧	💧	💧		💧	💧💧				💧	💧💧			💧	💧	💧💧							💧	💧			💧	💧
Hereproblémák			💧💧	💧💧		💧				💧	💧💧						💧										💧		💧	💧	💧	💧	💧					
Hiperaktivitás					💧💧		💧							💧			💧	💧💧					💧		💧						💧		💧					💧
Homloküreg-gyulladás	💧💧							💧	💧💧	💧💧		💧💧									💧💧			💧💧	💧	💧			💧			💧	💧	💧💧				💧
Hormonzavar			💧💧	💧💧	💧💧	💧	💧			💧	💧						💧	💧					💧	💧			💧		💧	💧								
Hörghurut	💧💧							💧	💧💧	💧		💧💧		💧							💧💧		💧	💧	💧	💧						💧	💧	💧				💧
Húgyutak gyulladása			💧💧	💧		💧		💧	💧💧	💧	💧										💧💧			💧		💧			💧	💧	💧💧	💧	💧	💧				
Hüvelygyulladás			💧	💧💧				💧	💧💧	💧	💧				💧						💧💧					💧			💧	💧	💧	💧	💧	💧				
Ideggyulladás				💧	💧			💧		💧				💧	💧	💧💧		💧					💧	💧		💧			💧	💧		💧	💧	💧				
Idegkimerültség		💧	💧	💧	💧💧	💧	💧💧	💧					💧	💧	💧		💧	💧	💧				💧	💧	💧	💧💧	💧	💧	💧	💧		💧	💧					💧
Immunrendszer erősítése	💧💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧💧			💧			💧		💧	💧		💧	💧			💧	💧	💧💧	💧	💧	💧	💧	💧		💧					💧
Impotencia (potenciazavar)			💧	💧	💧💧	💧💧	💧💧			💧							💧	💧	💧💧							💧	💧		💧	💧	💧							
Izomproblémák		💧💧	💧			💧💧				💧		💧		💧	💧	💧💧	💧💧								💧				💧		💧	💧	💧	💧				
Ínysorvadás			💧							💧					💧		💧				💧			💧	💧				💧	💧	💧			💧	💧	💧💧	💧	
Ízületi problémák			💧💧			💧💧		💧		💧💧					💧	💧💧						💧		💧							💧	💧💧	💧💧	💧				
Klimax (menopauza)	💧	💧	💧	💧💧	💧💧	💧	💧				💧		💧	💧	💧		💧💧	💧💧				💧	💧💧	💧			💧		💧		💧	💧	💧					💧

Egészségi probléma	Vironal	Regalen	Renol	Gynex	Korolen	King Kong	Stimaral	Annona	Cistus Incanus	Artrin család	Cytovital család	Droserin család	Protektin család	Ruticelit család	Cytosan	Cytosan fomentum	Fytomineral	Vitamarin	Celitin	Probiosan család	Grepofit család	Skeletin	Peralgin	Flavocel	Vitaflorin	Imunosan	Revitae	Organic Chlorella	Organic Barley	Spirulina Barley	Organic Beta	Biotermal	Balneol	Audiron	Diamant	Silix	Balsamio	Spiron
Koleszterinszint, magas	1	2			2			1					1		2		1	1	1									1			2							
Koncentráció zavara					2		2										1	2	2				1		1		1											1
Köhögés	2	1					1		2	1		2									2		1	1		1						1	1	1				1
Körömgomba		1							1				1			1					2											1		2				1
Kötőszövet erősítése	1	1			1	1			1		1	2			1	1	2	1				2		2	1			1	1	1	1	1	1					
Köszvény		2	2			1			1	2			1		1			1				1				1		1			2	1	1					
Központi idegrendszer problémái					2		2	1						1			1	2	2				1		1	1	1		1		1							1
Lábizzadás	1	1	1		1		1						1		1		1	1	2				2					1	1		1	1	1					1
Lábszag	1	1	1		2		1				1		1		1	1	1			1								1	2	1	1	1	1	1				1
Lábszárfekély	1				2					1		2		2	1	2	1				1			2	1	1		1		1	1	1	1	1				
Lépproblémák	2			2							1						1											1	1		1							
Mandulagyulladás	2		2					1	2	1		2									2			1		1							1	1				
Magas vérnyomás	1	1	2	1	2		1	1						1				2	1				1	1		1	1				2							1
Máj méregtelenítése		2			1	1	1						1		2		1		1	1						1	1	1	1	1	1		1					
Májfolt		2									1		2		1		1	1							1		1	1			1							
Megfázás	2	1	1					1	2	1		1									2			1	1	1	1					1		1				1
Megkésett beszédfejlődés					2		2										1	2	1												1							
Méhproblémák		1	2	2		1					1	1			1						1		1	1		1	1			1	1		1					
Mellben csomó	2	1	1	2				1		2	2	2			1	2		1								1					2		1					
Melldaganat orvosi kezelésének kiegészítése	2	2		1	1			2		1	1	1	1	1	2	2	1	1		1						2		1	1		2							
Memóriazavar				1	2		2							1			1	1	2						1		2				1							
Menstruáció előtti panaszok (PMS)	1	1	1	2	1	1	1				1		1	1	1		1	1		1			2	1	1				1		1	1						1
Menstruáció zavara		1	1	2	2						1			1	1		1	1						1							1							
Migrén		2		2	1		1			1			1				1	1	1				2								1			1				1
Mióma		2	1	1		2		1		1	1		1		2	1		1					1	1		1					2		1	1				
Napégés	1				1						2	1		1	1	1	1	1											1								
Nehézfémek eltávolítása	1	1	1												2		2			2				1	1	1	1	2			2							
Nemi vágy fokozása, nő				2	1		2							1				1								1	1		1		1							
Nemi vágy fokozása, férfi					2	2	2							1				1								1	1		1		1							
Nőgyógyászati panaszok		1	1	2		1			2	1	1				1	1		1			1		1			1					2	1	1	1				
Nyirokrendszer működési zavara	1		2			1		1		2		1			1		1							1		1		1	1		2	1	1					
Nyombélfekély	1	1		1	2			1							1			1		1	1				1		1	1		1	1							
Orbánc	2	1			1			1	2	1	1	1	1	1	1	2	1				2			1	1	2		1					1	2				
Orrdugulás	1	1						1	1	1		1		1							1		2	1								1		2				1
Orrvérzés					1																			2	1					1		1		1				
Ödéma		1	2		1	1				2				1								1	1	1					1		2	1	1					
Övsömör	2	2			2			2	2		1	1	1	2	1	2		1			1			1		1			1	1				1				
Pajzsmirigy alulműködése	1		2	2	1	1	2			1	2				1		2	2						1	1	1	1	1		2	1	1						
Pajzsmirigy túlműködése		2	1		1						1												2								1							1
Parkinson-kór					2	1	2	1						1				2	1						1	1	1		1		1		1					
Pattanások	2	2	1						1	1	1	1	2	1	1	1				1	1				1			1	1	1	1	1		1			1	
Petefészek betegségei			1	2				1	2	1	1				1		1														1			1				
Pikkelysömör	2	2	2			1				1		2	1	1	1	1	2	2		1			1		1	1				1	1	2	1					
Porckopás			2			2				1							1	1				2		1								1	1					

Egészségi probléma	Vironal	Regalen	Renol	Gynex	Korolen	King Kong	Stimaral	Annona	Cistus Incanus	Artrin család	Cytovital család	Droserin család	Protektin család	Ruticelit család	Cytosan	Cytosan fomentum	Fytomineral	Vitamarin	Celitin	Probiosan család	Grepofit család	Skeletin	Peralgin	Flavocel	Vitaflorin	Imunosan	Revitae	Organic Chlorella	Organic Barley	Spirulina Barley	Organic Beta	Biotermal	Balneol	Audiron	Diamant	Silix	Balsamio	Spiron
Prolaktin szint, magas		1		1	1										1																							
Prosztataproblémák			2	2	1	2		1		2	1				1		1	1		1	1			1	1		1				2		1					
Pszichés zavarok, szorongás	1		1	1	2	1	1	1		2		1						1	1				1		1		1		1		1	1	1					1
Puffadás	2	2						1	1			1	2		2					1	1					1	1	1	1									
Reflux		2		1	2						1				2		1						1	1	1		1		1		1		1		1			
Rekedtség	2								2	1		2		1							2		1	2								1		1				
Reuma			2			2		1		2					1	2						1		1		2					2	2	2					
Rovarcsípés									2		1		2			1																	2	2			1	
Sárgaság		2				1							2		2					1						2					1		1					
Sclerosis multiplex (SM)				2	2	2	2	1						1			1	2	1						1	2				1	1		1					
Sebgyógyítás, sebhely					1	1				2	2	1	1	1	1	2	1							1	1	1		1	1	1		1	1	1				
Stressz	1		2	1	2	1	2	1		1							1	1	1				2	1	1	1	1		1	1	1	1	1					1
Sugárkezelés	1		1	1	1			1			2	2	2	1	2	2	1	1		1				1	1	1				1	1	1	1					
Szájszag		2		1											1					1	1							1	1	1					1	1	1	
Szem alatti duzzanat			2		1	1				1			1		1		1							1								1	1	1				
Szemproblémák		2			1		1						1	1	1		1	2	1					2	1		1							1				
Szemölcs	1	1							1			1	1	1	2	2					1					1								1				
Szenilitás				1	2		2							1			1	2	2								1											
Székrekedés	1	2										1	1							2						1	1	2	1	1								
Szélütés (sztrók)			1	1	2	1	2	1						1				2	2					1			1				1							
Szívproblémák		1	1		2			1						1			1	2	1				1	1			1				1							
Szoptatás, tejelválasztás				2							1						2	2		1				1					2					1				
Tályog	1									1	1	1	1	1	1	2					1					1								1				
Tápanyag-felszívódási zavar		1			1										1		2	1		1				1	1			1	1		1							
Terhesség idején támogatás				1						1	1	1	1	1			2	2		1		2		1					2		1			1				
Terhességi csíkok											1																						1					
Terméketlenség, férfi			2	2	2	2				1	1						1	1								1	1		2		1							
Terméketlenség, női			1	2	1		1			1	2						1	1								1	1		2		1							
Térdfájdalom			2			2				2					1			1	1			2									1	1	2					
Torokgyulladás	2		1					1	2	1		1									2		1	2	1	1						1		1				
Trombózis					2			1						2	1			2	2		2			2						1	1			1				
Tüdőproblémák	2					1			2			1									2		1	2		1												1
Urológiai problémák			2			1			2	2											2			2		1					2	1	1					
Utazási betegség (kinetosis)					1		1			1									1				1															1
Vashiány		1			1												2							2	1			1	2	1	2							
Veseműködés zavara			2			1				1												1		2		1							1					
Végtag duzzanata, ödéma			2		1	1				2						1						1	1	1					1		1	1	1					
Vércukorszint ingadozása		2	1	2				2							2		2	1		1			1			1			1	1	1							
Vérképzés	1	1	1	2	2									1			2			1				2	1			1	2	1	2							
Vérnyomás, alacsony			2	1	2	1	2																			1			1		1							
Vérnyomás, magas	1	1	2	1	2		1	2						1				2	1				1	1		1	1				2							1
Vérszegénység	1	1		1	1									1			2	1		1				1	1			1	2	1	2							
Viszketés	1	1	1		1						1	1	2					1					2							1	2	1	1	1				
Vizelési panaszok			2		1	1				1											1						1				2		1					
Vírusfertőzés	2	1				1		2	2			1	1		1					1	2		1	1	1	2		1					1	1				1

Ki mint vet, úgy arat

Kiskorunktól kezdve sokat halljuk: *„Amint vetsz, úgy aratsz"* vagy *„Ki mint veti ágyát, úgy alussza álmát."* Sokak számára teljesen világos, hogy mit jelentenek ezek a szólások, mit akarunk velük kifejezni. Számomra is világos volt, eszembe sem jutott, hogy valami mást is jelenthetnek. Csak később, amikor az élet, évekkel ezelőtt elvette tőlem azt, ami nagyon fontos volt a számomra, és fogalmam sem volt, hogy mihez kezdjek, kezdtem fokozatosan és nagyon lassan megérteni, hogy ezek a szólások egészen másképpen is értelmezhetők, mint azt én addig gondoltam.



MIT VETÜNK?

Sokan úgy gondolják, hogy a külvilág felé mutatott cselekedeteik, viselkedésük a „vetés". Szerintem azt vetjük el, amit bármivel kapcsolatban magunkban hordozunk, azt, ahogyan látjuk a helyzetet, illetve, amit vele összefüggésben tapasztalunk. Egész életünkben vagy szeretetet, vagy közönyt, esetleg ellenszenvet adunk. Ám az, hogy melyiket adjuk, az a bensőnkben dől el. Tehát a döntést az generálja, hogy mit gondolunk az adott dologról, helyzetről vagy emberről, és milyen tapasztalatokat szerzünk vele kapcsolatban.

Ezután cselekszünk, vagy épp nem cselekszünk. Mindegy, hogy a cselekedeteink milyennek tűnnek kívülről, mivel ez egyáltalán nincs hatással arra, hogy valójában mit adunk, mit vetünk el. Ugyanakkor magától értetődik, hogy, ha a bensőnkben a negativizmus nélküli állapotot választottuk (azaz a szeretetet), akkor a cselekedeteink természetesen nem lesznek agresszívak, még ha gyakran határozottak és erőteljesek is.

PÉLDA

Vegyünk egy egyszerű példát: van egy nő, aki nagyon kedves, igyekszik mindenkinek megfelelni és segíteni. Az az ember, aki magát anyagnak látja, tehát az egójával észleli a világot, azt gondolná, hogy ez a nő természetesen szeretetet ad (vet) azoknak az embereknek, akiknek segít. Viszont az a nő, aki gyakran visszautasítja a segítségnyújtást, és nem akar másoknak megfelelni, sokak számára olyan, aki közönyt vagy ellenszenvet ad (vet). Csakhogy a valóság, hogy ezek a nők mit adnak (vetnek), nem a tetteikben rejlik, hanem abban, hogy mi lakozik bennük a helyzettel kapcsolatban.

Ezért az a nő, aki azt gondolja magában, hogy segítenie kellene, mert mit gondolnának róla, ha nem így tenne, illetve, ha nem segítene, legközelebb ő sem fordulhatna hozzájuk – ha magába néz, nyomást érez, azaz valójában ellenszenvet ad. Tekintet nélkül arra, hogy a belső nyomás hatására kívülről úgy tűnik, hogy szívesen segít. Ha ennek a nőnek a helyzettel szemben szeretetteljes gondolatai lennének, úgy képes lenne szeretetet adni, amikor segít valakinek.

Az a nő ezzel szemben, aki nem segít, nyugodt marad legbelül, tehát nem segít ugyan, de nem is haragszik arra az illetőre, aki a segítségét kérte, ezzel szeretetet ad (vet), habár a külső szemlélő azt látja, hogy nem tett eleget az illető kérésének. Ha a segítségnyújtás visszautasítása miatt nyomásérzet keletkezne benne, azaz haragudna a kialakult helyzetre és arra az illetőre, aki segítségért fordult hozzá, akkor ő is ellenszenvet adna.

AMIT ÁTÉLÜNK

Nem aszerint vetünk, amit kívülre mutatunk, hanem aszerint, amit az adott helyzetről gondolunk, és utána magunkban átélünk. Ha kritizáljuk, túlságosan kiemeljük vagy degradáljuk a helyzetet, illetve negatív érzelmeket táplálunk iránta, akkor közönyt és ellenszenvet vetünk el, így közönyt és ellenszenved is fogunk aratni.

Ha semlegesek maradunk, kizárjuk a negatív gondolatokat és megőrizzük a nyugalmunkat, akkor szeretetet vetünk, imígyen szeretet fogunk aratni.

A valóság abban rejlik, amit a helyzettel vagy másokkal szemben magunkban táplálunk, nem pedig abban, amit kifelé mutatunk. Ezzel együtt, ha a bensőnkben nyugalom és szeretet lakozik, negatív gondolatok nélkül, akkor kevésbé nem kerülhetünk külső agresszió közelébe.

PETRA JELÍNKOVÁ

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST II. KER. KLUB	November 25., péntek, 17.00 óra	**ELŐADÁS** / *Czimeth István* természetgyógyász: Fórumbeszélgetés az ENERGY termékeiről, esetek megoldása a készítmények segítségével.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. (kaputel.: 51)	Koritz Edit, 06/70/632-6316, energybuda@energyklub.hu
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	November 23., szerda, 17.30 óra	**KLUBELŐADÁS** / *Németh Imre* klubvezető: Egészségkárosítók a szervezetünkben, az ellenük való védekezés az ENERY termékeivel.	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Imréné Éva és Németh Imre, 06/20/9310-806, energy.belvaros@energyklub.hu energy.belvaros@gmail.com
	November 12., szombat, 9.00-16.30 óra	**TANFOLYAMI JELLEGŰ TOVÁBBKÉPZÉS** / *Németh Enikő* funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadó: Öt elem alapú táplálkozás. (Jelentkezés november 9-ig. A képzés önköltséges.)		
GYŐRI KLUB	November 16., szerda, 17.00 óra	**ELŐADÁS** / *Czimeth István* természetgyógyász: Fórumbeszélgetés az ENERGY termékeiről, esetek megoldása a készítmények segítségével.	Győr, Szent István út 10/a., Győri Iparkamara oktatóterem,	Zsilák Judit, 06/30/560-4405 gyor@energyklub.hu
KECSKEMÉTI KLUB	November 11., péntek, 17.00 óra	**ELŐADÁS** / *Czimeth István* természetgyógyász: Fórumbeszélgetés az ENERGY termékeiről, esetek megoldása a készítmények segítségével.	Kecskemét, Klapka u. 11-13., Gabona Székház oktatóterme	Mészárosné Lauter Erzsébet, 06/76/324-444, kecskemet@energyklub.hu
KESZTHELYI KLUB	November 9., szerda, 16.30 óra	**ELŐADÁS** / *Czimeth István* természetgyógyász: Fórumbeszélgetés az ENERGY termékeiről, esetek megoldása a készítmények segítségével.	Keszthely, Lovassy Sándor u. 13. a klub oktatóterme	Sárvári Balázs, Gyenese Ibolya, 06/30/560-7785, 06/30/747-3068 keszthely@energyklub.hu
PÉCSI KLUB	November 18., péntek, 16.00 óra	**KLUBELŐADÁS** / *Németh Enikő* funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadó: Öt elem szerinti táplálkozás a mindennapokban. ENERGY = egészség, a Víz elem jegyében.	Pécs, Tompa u. 15., a klub oktatóterme	Molnár Judit, 06/30/253-1050, pecs@energyklub.hu
	November 28., hétfő, 16.00 óra	**ELŐADÁS** / *Czimeth István* természetgyógyász: Fórumbeszélgetés az ENERGY termékeiről, esetek megoldása a készítmények segítségével.		
SIÓFOKI KLUB	November 17., csütörtök, 17.00 óra	**ELŐADÁS** / *Czimeth István* természetgyógyász: Fórumbeszélgetés az ENERGY termékeiről, esetek megoldása a készítmények segítségével.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
VESZPRÉMI KLUB	November 23., szerda, 16.00 óra	**ELŐADÁS** / *Czimeth István* természetgyógyász: Fórumbeszélgetés az ENERGY termékeiről, esetek megoldása a készítmények segítségével.	Veszprém, Diófa u. 3., ZöldLak oktatóterem	Vértes Andrea, Török Tamás, 06/30/994-2009, veszprem@energyklub.hu

PÉCSI KLUB

SIKERES TANÁCSADÓKÉPZÉS

A pécsi ENERGY klub szervezésében október hónapban tartott tanácsadóképzésen sikeresen végzett tanácsadók: **Mintálné Hohman Ágota, Pintér Éva, Ricz Judit, Kolozsváriné Szekeres Adrienn.**
Gratulálok, sok sikert kívánok! Januári képzésünkre szeretettel várom a jelentkezőket, ismétlőként is!

Molnár Judit ENERGY klubvezető

KLUBELŐADÁS

A pécsi klubban *november 18-án, pénteken, 16.00 órakor* **Németh Enikő** funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadó tart klubelőadást.
A téma a következő:
Öt elem szerinti táplálkozás a mindennapokban.
ENERGY = egészség, a Víz elem jegyében.
Várjuk klubtagjainkat és minden kedves érdeklődőt!

Klubinformációk

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

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

BUDAPEST II. ker. KLUB

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

BUDAPEST VIII. ker. KLUB

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

GYŐRI KLUB

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

KAZINCBARCIKAI KLUB

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

MICKOLCI KLUB

Zsolcai kapu 9-11., I. em.
November 10., csütörtök, 14:00-16:00 óra: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk.
Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Időpont-egyeztetéshez bejelentkezés, további információ: **Ficzere János** klubvezető, 06-30/856-3365.

SZEGED 2. KLUB

Csongrádi sgt. 39. (bejárat a Csongrádi sgt. felől)
ENERGY készítmények személyre szabott alkalmazása, ingyenes tanácsadás termékjavaslattal. Állapotfelmérés, természetgyógyász-tanácsadás. talpreflexológia (masszázzsal). Jelentkezés a szolgáltatásokra, masszázsokra előzetes egyeztetéssel.
Mészáros Márta klubvezető és **Zádori Ágnes** természetgyógyász, Shiatsu masszőr, alternatív mozgás- és masszázsterapeuta.
Mészáros Márta klubvezető: +36/30/289-3208
Zádori Ágnes: +36/30/555-7729
szeged.meszaros@energyklub.hu

SZOLNOKI KLUB

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

ZALAEGERSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.
nov. 8-án (kedd), 17-18 óra: Hajproblémák szűrése
nov. 9-én (szerda), 17-18 óra:
Mit tehetsz magadért? - Földelés
nov. 14-én (hétfő), 17-18 óra:
Személyes terméktanácsadás
nov. 15-én (kedd), 17-18 óra:
Mozgásszervi problémák
nov. 16-án (szerda), 17-18 óra:
Gerinc állapot felmérés és szűrés
nov. 19-én (szombat), 9.30-16.30 óra:
Boszorkányszombat!
nov. 21-én (hétfő), 17-18 óra: Bőrtáplálás télen
nov. 22-én (kedd), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés
nov. 23-án (szerda), 17-18 óra:
Egyensúly az 5 elemmel: Víz
nov. 28-án (hétfő), 17-18 óra: Parazita szűrés
nov. 29-én (kedd), 17-18 óra: Zöld élelmiszerek
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

BUDAPEST VIII. KER. KLUB

TANFOLYAMI JELLEGŰ TOVÁBBKÉPZÉS

Az ENERGY Belvárosi klubban továbbképzést tartunk, melynek időpontja *november 12., szombat, 9.00-16.30 óra*.
Témája: Öt elem alapú táplálkozás.
Vezeti: **Németh Enikő** funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadó.
A programra *november 9-ig* lehet jelentkezni az energy.belvaros@gmail.com e-mail címen vagy a Belvárosi klubban és elérhetőségein. A képzés önköltséges.

Az energia és harmónia eszközei (9.)

A harmonizáló kereszt

A főszereplő most a kereszt, amely rendkívüli erő kifejtésére képes. A világ egyik legelterjedtebb harmonizáló eszközéről van szó, amelynek energetikai hatásaival azonban csak kevesen vannak tisztában.

AZ ESZKÖZ BEMUTATÁSA

A keresztnek sok fajtája van. Írásunkban most a római katolikus egyházban használatos, klasszikus latin kereszttel, valamint az Egyiptomból származó, szent szimbólumnak tartott Nílus-kereszttel *(ankh)* fogunk foglalkozni. Ám rajtuk kívül létezik még pravoszláv, máltai, talpas, görög, hármas- vagy jeruzsálemi kereszt is.

A latin kereszt két egymást metsző vonal, a hosszabb, függőleges szárat kb. kétharmad részénél metszi a vízszintes szár. A latin kereszt *Jézus* keresztre feszítésének és az emberiség megváltásának jelképe. Úgy néz ki, mint egy áthúzott nagy „I" betű, melynek jelentése több nyelven is: „én". Az áthúzott „én" tehát az emberi ego háttérbe szorításának és az isteni szubsztancia életre hívásának jelképe.

A kereszt készülhet bármilyen anyagból, bármilyen méretben. Lehet olyan kicsi, hogy a nyakláncunkra fűzve a nyakunkban hordhatjuk, de lehet akár a messzi távolból is jól látható, több méter magasságú.

A keresztek érdekes típusa a Nílus-kereszt, az ankh. A szó az írásos emlékekben sokszor az „élet" és az „életre keltő" szavak megfelelőjeként jelenik meg. Valószínűleg a legrégebbi keresztek közé tartozik, főleg Egyiptomban használatos. A kereszt felső részén egy cseppforma van, a hívők ennél a huroknál tartják a keresztet. Sokszor láthatjuk ábrázolásokon az egyiptomi istenek kezében. A Nílus-kereszt formájának célja, hogy akkumulálja a pozitív energiákat, majd kisugározza őket a környezetébe.

ENERGETIKAI HATÁSOK

A keresztek általában képesek elnyelni a környezet energiáit, és átalakítani őket azok tiszta, eredeti formájába. Erejük ott érzékelhető leginkább, ahol maguk a keresztek vannak, ám hatásukat távolabbi helyekre is ki tudják sugározni. Energetikai szempontból védelmet nyújtanak a negatív hatásokkal szemben, és megtisztítják a bensőnket.

A latin keresztet elsősorban védő és tisztító meditációk, valamint rituálék során használjuk a harmónia eszközeként. A kereszt vízszintes része az energiák materiális világát, míg a függőleges része a felsőbb szférákból érkező energiák áramlását szimbolizálja. Gyakran használatos földelési rituáléknál és a felsőbb irányítás elfogadásánál. Energetikai szempontból arra is emlékeztet minket, hogy mindannyian ugyanabból a forrásból érkeztünk, és ugyanahhoz a forráshoz térünk vissza.

A Nílus-keresztet gyakran különböző minták és hieroglifák díszítik, amelyek felerősítik a kereszt hatásait. A Nílus-kereszt fogható a huroknál vagy a két karjánál. Érdekes módon a száránál csak ritkán fogják. Az ankh nyugtatja a fájó lelket, valamint képes megtisztítani a teret. Az energia két irányban keringhet benne, általában a hurkon keresztül áramlik a kereszt karjaiba, és onnan ki a térbe. Képes rendezni a gondolatokat, megóvni az ember lelki és szellemi egészségét, valamint átalakítani a negatív energiákat. Gyakran helyezik házak vagy lakások bejáratához.

HASZNÁLATI TIPPEK

Ha a keresztet a nyakunkban hordjuk, először tisztítsuk meg hideg vízzel, majd tegyük ki egy kicsit a napra. Engedjük, hogy a napsugarak feltöltsék életerővel.

Keressünk egy keresztet ábrázoló képet, vagy rajzoljuk meg a keresztet mi magunk, és adjunk neki célt. A kereszt rajzolásakor nem elég csak két vonalat húzni. Rajzoljuk meg a körvonalát szép lassan, határozott szándékkal, majd színezzük ki a belsejét egy nekünk tetsző színnel. A kereszt körüli területek megrajzolásának is szenteljünk figyelmet.

MEDITÁCIÓS GYAKORLAT

A gyakorlat közben figyeljük meg, hogyan hatnak ránk a latin kereszt különböző megjelenítései. Először keressünk egy bármilyen keresztet ábrázoló fotót. Nézzük figyelmesen, érezzük az energiáját, a hatását, az erejét. Figyeljük meg, hogyan hat ránk a kereszt.

Ezután rajzoljunk egy keresztet, színezzük ki, közben végig a keresztre gondoljunk. Ha készen vagyunk, ismét nézzük, érezzük, hallgassuk! Figyeljük meg, hogyan hat ránk!

Végül sétáljunk el egy olyan kereszthez, amely valahol kint a természeteben van. Figyeljük meg mit ad nekünk, hol érezzük a hatását. Ha szeretnénk, érintsük meg. A gyakorlat végén próbáljuk megfogalmazni, hogyan hatott ránk a természetben álló kereszt, a fényképen vagy a rajzon látott kereszthez képest.

ONDŘEJ VESELÝ

Terápiás módszerek (26.)

A test súlypontja – Spinal Touch terápia

Ami ezt a terápiás módszert illeti, eleinte csak egy egészen apró utalásra lettem figyelmes vele kapcsolatban. Ám később, amikor leestem a létráról és kompressziós csigolyatörést szenvedtem, aminek hatására külsőleg, belsőleg kibillentem az egyensúlyomból, úgy döntöttem, hogy közelebbről is megismerkedem vele. A *Spinal Touch* terápia talpra állított, és életem elválaszthatatlan részévé vált.

Azóta számtalan ügyfelemen segített már, akiknek panaszait a hagyományos orvoslás sokszor nem tudta hatékonyan kezelni. Munkám során különböző fizioterápiás kivizsgálási módszereket alkalmazok, a Spinal Touch pedig segít holisztikus képet alkotnom egy adott ember testfelépítéséről. Felhívja a figyelmemet arra is, hogy az érzelmi beállítottság alapvető hatással van a testtartásra, elválaszthatatlan tőle.

A MÓDSZER TÖRTÉNETE

A módszer születése 1932-re datálódik az Egyesült Államokban. Kidolgozója *Dr. John Hurley* csontkovács, aki eredendően építőmérnök volt. Munkája során elkezdett intenzíven érdeklődni aziránt, hogy a feszültség és az egyensúly kibillenése milyen módon befolyásolja, illetve egy idő után hogyan deformálja, esetleg csökkenti a különböző épületszerkezetek élettartamát. Később felmerült benne, hogy az általa megállapított alapelvek az emberi test esetében is igazak lehetnek, és alkalmazásukkal számtalan egészségügyi probléma kialakulása elkerülhető lenne.

Ezért Dr. John Hurley megkezdte csontkovács tanulmányait a *Ratledge College of Chiropractic* főiskolán, ahol megismerkedett feleségével, *Helen Sanders-szel*, akivel közösen kifejlesztették az általuk *Aquarian Age Healing-nek* elnevezett módszert, amit az 1932-ben megjelent, azonos című könyvben mutattak be a nagyérdeműnek. Céljuk egy olyan módszer kidolgozása volt, amely az emberi élet minden szintjén, tehát testi, érzelmi és energetikai szintjén egyaránt működik, azaz holisztikus.

Azt akarták elérni, hogy a módszer ne legyen technikailag bonyolult, hogy mindenki képes legyen alkalmazni, és a lehető legkevesebb ellenjavallata legyen. Ezt a szándékukat várakozáson felül sikerült megvalósítaniuk. Hurley elkezdte a módszert oktatni, később megismerkedett *Dr. Lamar Rosquist-tal*, aki tovább finomított rajta és felgyorsította, majd körülbelül ötven évvel ezelőtt átnevezte Spinal Touch-ra.

MI AZ A SPINAL TOUCH?

Egy rendkívül gyengéd, non-invazív, érintésen alapuló idegterápiáról van szó, amely a fenéken, háton, nyakon, fejen és hason található akupresszúrás pontokat, meridiánokat és reflexzónákat stimulálja. A test egészére hat, nem közvetlenül a betegséget keresi. Elsődleges célja a test egyensúlyi állapotának visszaállítása, a kismedencében található súlypont kezelése által. A módszer segít aktiválni a szervezet saját öngyógyító, regeneráló mechanizmusait, aminek célja a belső egyensúly elérése.

MARCELA ŠŤASTNÁ

A SPINAL TOUCH ALKALMAZÁSA

- Kibillent egyensúly, a csigolyák körüli szövetek merevsége és porckorongproblémák.
- Stressz, szorongás, migrén, krónikus fáradtság, post-covid szindróma.
- Ízületi gyulladás, mozgászavarok, érzékeny végtagok.
- Asztma, légzési panaszok.
- Hátizom-, gerincfájdalom.
- Egyensúlyi zavarok, fülzúgás.
- Merev váll és nyak, nyakigerinc-problémák.
- Kifózis (a gerincoszlopnak az épvonaltól hátrafelé való kóros elferdülése), lordózis (a gerinc előredomborodása nyaki és ágyéki szakaszon), szkoliózis (gerincferdülés) és egyéb elváltozások.
- Szklerózis multiplex.
- Végtagzsibbadás, idegrendszeri bántalmak.
- Terhesség alatt és azután felmerülő problémák.
- Látászavarok, rendszertelen székletürítés, fülzúgás, sportsérülések.
- Nyáktömlőgyulladás, szinoviális hártyák (ízületet védő belhártya) gyulladása (pl. csukló, könyök, váll).
- Magas vérnyomás.

Körte, te édes!

„Édes ősz jött, hull a körte, hull a földre." **A körte hazánk egyik legjellegzetesebb, színes, lédús, édes, őszi gyümölcse. A körtét régebben a nagylelkűség, a jóság és az erős személyiség jelképének tartották. Ezt a gyümölcsöt számtalan nemesi család, valamint több európai város címerében is felfedezhetjük.**

MIFÉLE GYÜMÖLCS?

A körte eredendően a Kaukázustól keletre fekvő területekről és Nyugat-Kínából származik. Mérsékelt övi gyümölcs, az almához hasonlóan az almatermésű gyümölcsök családjába tartozik. A nemesítésnek köszönhetően mára több mint két és fél ezer fajtája létezik, amelyek méretükben, formájukban, színükben, de főleg ízükben is eltérnek egymástól.

MIÉRT EGYÜNK KÖRTÉT?

Habár a körte édes gyümölcs, viszonylag alacsony a kalóriatartalma. Nem tartalmaz ugyan annyi C-vitamint, mint az alma, de B-vitaminban felettébb gazdag, és mivel ez a fajta vitamin közvetlenül a héja alatt koncentrálódik, ha lehet, a körtét ne hámozzuk meg fogyasztás előtt. Rengeteg víz és rost található benne, ami elsősorban a bélrendszer állapotának kedvez. Tartalmaz még káliumot, rezet, cinket, kalciumot, foszfort és folsavat is.

A körtét már a középkorban is alkalmazták a vérnyomás csökkentésére. Az emberek akkoriban még nem tudhatták, de a körte nem tartalmaz nátriumot. Állítólag képes eltávolítani a testből a nehézfémeket.

A körtelé vizelet- és epehajtó hatású, és képes segíteni rosszullét vagy székrekedés esetén. Könnyen emészthető, a babák hozzátáplálásának megkezdésekor a körte az egyik első szilárd táplálék, amely a kisgyermekeknek adható. A vele szembeni allergia nagyon ritka. Epehólyag vagy hasnyálmirigy-problémákban szenvedőknek azonban óvatosaknak kell lenniük, mert a körte gyümölcshúsában levő apró szemcsék esetükben gondot okozhatnak.

A KÖRTE TÁROLÁSA

A körtéket nyári, őszi és a legtovább eltartható, téli fajtákra oszthatjuk. A nyári körte gyorsan romlandó gyümölcs. Sérült körtéket ne raktározzunk, és mielőtt eltesszük a gyümölcsöket, figyeljük meg a leveleiket is, hogy nem támadta-e meg a körtefát valamilyen betegség. A gyümölcsöt a szárával együtt szedjük le a fáról.

A körte a hűvös és nedves helyeket kedveli, ezért hűtőben vagy pincében javasolt tárolni. Régen kutakba félig leengedett kosarakban vagy mohával bélelt faládákban tették el télire. Hát igen, őseink hihetetlenül találékonyak voltak! Ügyeljünk arra, hogy a körte előszeretettel veszi át más élelmiszerek szagát, ezért, ha lehet, mindig külön tároljuk.

NEM MINDEN KÖRTE EGYFORMA

Ismerik a nashi körtét? Ez a japán körte néven is ismert gyümölcs egy kínai körtefa nemesítéséből született. Formája kerekdedebb, színe sárgászöld vagy akár narancsosan barna. Íze édesebb, és a nashi sokszor lédúsabb, mint a hagyományos körte. Az ízét tekintve olyan, mintha körte és alma lenne egyszerre.

HOGYAN FOGYASSZUK?

A körtét fogyaszthatjuk természetesen nyersen vagy főzve, párolva, aszalva, esetleg kandírozva. Készíthetünk belőle kompótot, ínyenc lekvárokat és dzsemeket, de akár mustot, dzsúszokat és pálinkát is. Csehországban ismert az ún. *pracharanda*, egy különleges, természetes édesítőszer, ami tulajdonképpen nem más, mint morzsolt vagy őrölt szárított körte. Remekül használható különböző sütemények, főleg almás rétes díszítéséhez, kásák, gőzgombócok és meleg italok édesítéséhez.

A körtéből készíthetünk finom édességeket, remekül kombinálható például a csokoládéval. Minden *smoothie-nak* vagy frissen facsart gyümölcslének ínycsiklandóan édes ízt ad. Érdekes ízvilágot biztosít a lilakáposztából készített salátáknak, és kiválóan illik az olyan penészes sajtokhoz, mint amilyen a gorgonzola. Vállalkozó szellemű háziasszonyok kipróbálhatják szárnyasok, halak és fehérhúsok mellé, még esetleg kenőmájasokban is.

MESEBELI FINOMSÁG

Igazán jó körtét találni manapság nem is olyan könnyű. Nem szeretem a zöld, kemény, ízetlen fajtákat, ám a sárga, puha, lédús vilmoskörtét valódi csemegének tartom. A körtét imádom a süteményekben, szirupként a zabkásámon, valamint télen az alpokbeli sípályákon folyékony formában. A körte szó hallatán először mindig egy mesebeli sündisznó jelenik meg a lelki szemeim előtt, aki a tüskéire szúrva viszi az almát és a körtét a téli éléskamrájába.

ZUZANA KOMŮRKOVÁ

SZÁRÍTOTT, MORZSOLT KÖRTE (PRACHARANDA)

ELKÉSZÍTÉS: A körtéket felszeleteljük és gyümölcsaszalóban vagy 80 °C-ra melegített sütőben, esetleg néhány nap alatt egy hálóra helyezve a kályha mellett kiszárítjuk őket. Ezután egy mozsárban összetörjük. Ha szeretnénk, fahéjjal, szegfűszeggel, csillagánizzsal ízesíthetjük. A szárított, morzsolt körtét felhasználhatjuk édesítőszerként a kásáinkhoz, morzsasütemények, rétesek ízesítéséhez.

PÜSPÖKKENYÉR KÖRTÉVEL, DIÓVAL ÉS CSOKOLÁDÉVAL

HOZZÁVALÓK: 4 tojás, 120 g vaj vagy egyéb zsiradék, 80 g nádcukor vagy kókuszvirágcukor, 1 evőkanál juharszirup vagy méz (kihagyható), 120 g liszt (akár gluténmentes is lehet), 2 körte, 2 kávéskanál borkő sütőpor, 1/2 tábla min. 70%-os csokoládé, 2 marék dió.

ELKÉSZÍTÉS: A körtét apró kockákra vágjuk, a diót és a csokoládét felaprítjuk. A tojásfehérjékből kemény habot verünk. A vajat összekeverjük a cukorral, fokozatosan hozzáadjuk a tojássárgákat és a sütőporos lisztet. Ezután hozzákeverjük a csokoládét, a körtét és a diót. Végül óvatosan belekeverjük a tojáshabot. Az így elkészült tésztát beleöntjük egy vajjal kikent és liszttel megszórt, nagyobb püspökkenyérformába, vagy a lustább konyhatündérek esetében egy sütőpapírral kibélelt formába. 160°C-ra előmelegített sütőben, körülbelül 45 percig sütjük.

SERTÉSKARAJ KÖRTÉVEL

HOZZÁVALÓK: 4 szelet sertéskaraj, 3 körte, 2 evőkanál repceolaj, 2 vöröshagyma, 2 szál friss rozmaring, 1 kávéskanál kömény, 1 teáskanál magos mustár, só, feketebors, kb. 250 ml csirke- vagy zöldségalaplé.

ELKÉSZÍTÉS: A sütőt 190 °C-ra előmelegítjük. A körtét felszeleteljük, a hagymát félholdakra vágjuk. A karajszeleteket finoman kiklopfoljuk, sózzuk, borsozzuk. Egy serpenyőbe, amelyet később be tudunk tenni a sütőbe, beleöntjük az olajat, felforrósítjuk, és a húsokat mindkét oldalról elősütjük. Ezután egy tányéron félretesszük őket. A visszamaradt olajra tesszük a felvágott hagymát, a köményt, a rozmaringot és a szeletekre vágott körtét. Az egészet összesütjük. Végül hozzáadjuk a mustárt és felöntjük az alaplével. A hússzeleteket visszatesszük a serpenyőbe, és a serpenyőt 20 percre betesszük a már felmelegedett sütőbe. A kész ételt kenyérrel vagy burgonyával tálaljuk.

RÉSZEG KÖRTE

HOZZÁVALÓK: 4 körte, 750 ml száraz vörösbor, 2 darab fahéj, 4 darab szegfűszeg, 1-2 evőkanál méz vagy juharszirup, 2 evőkanál áfonyadzsem.

ELKÉSZÍTÉS: A körtéket óvatosan meghámozzuk, de egyben hagyjuk őket, a szárukkal együtt. Egy kisebb, magasabb falú edényben felmelegítjük a bort a fűszerekkel. Amikor forrni kezd, beleállítjuk a körtéket, és a körte fajtájától függően 10-15 perc alatt puhára főzzük őket. A lábast levesszük a tűzről, és hagyjuk a bort a körtékkel együtt kihűlni.

Ha lehet, hagyjuk a körtéket 2-3 napig a borban állni, hogy minél szebb legyen a színük. Végül a körtéket és a fűszereket kivesszük a borból, amit visszateszünk a tűzre, és a mennyiségét kb. a felére visszaredukáljuk. Adjuk hozzá az áfonyadzsemet. A körtéket, ha szeretnénk, félbe is vághatjuk, és egy evőkanálnyi visszaredukált vörösborral tálaljuk. Tehetünk még melléjük egy gombóc vaníliafagyit esetleg tejszínhabot.

A fitoterápia szemszögéből (18.)

Kér egy csésze teát?

Őseink tisztelete és tudásának megbecsülése nem csak kultúránk része, hanem elemi érdekünk is. Amikor népgyógyászati megfigyelések alapján alkalmazunk egy módszert vagy gyógynövényt, felmerül a kétely, hogy annak tudományos vizsgálata megegyezik-e a hagyományok bölcsességével? Mintha bizalmatlanok lennénk aziránt, amit az ősi közösségek megfigyelése, tudása és „saját bőrén" szerzett tapasztalata már felfedezett számunkra!

„Az első lépés az őskor hagyománya felé nem lehet más, mint a tanítványi alázat: mert az embert nem a technika alakítja át, hanem a szellem."

(Hamvas Béla)

Fontos ezen tapasztalati tudás megőrzése, a hagyományok ápolása, hiszen új lehetőségeket, másfajta gondolkodásmódot és megoldásokat tárhat elénk a gyógyítás területén. A kémia előretörésével ugyanis lassacskán feledésbe merül a természetben ősidők óta meglévő tudás, és az általa felkínált lehetőségek számtalan csodája, így gyógynövényeink értékei is.

KŐTÖRŐFŰ

Ezen természet adta különlegességek egyike az a gyógynövény, amely *chanca piedra*, azaz kőtörőfű néven vált ismertté a világ forró égövi őserdeiben.

Eredetileg vadon termő fajként az Amazonas melletti területekről származik, de Indiában, Délkelet-Ázsiában, Afrika és Amerika tropikus területein is megtalálható. Az indiai ájurvédikus gyógyászatban *pitrishinek* vagy *budhartinak* nevezett gyógyító szert ősidők óta alkalmazzák. Érdekes módon itt elsősorban hörghurut, asztma, sárgaság, tbc, vérszegénység, erős dehidratáltság esetén használták. Háromezer méteres tengerszint feletti magasságig a kőtörőfű gyakori a Bahamákon és Peru hasonlóan magasan fekvő területein is, ahol a legerősebb gyógyhatású fajai őshonosak.

Peru gazdag kultúrával, ezeréves hagyománnyal, természeti szépségek sokaságával büszkélkedő ország. Számos titokzatos történet lengi körül a bennszülött sámánok rituáléiról, gyógynövények és különböző főzetek segítségével elért, „csodás" gyógyulásokról.

GYULLADÁSOKRA IS CHANCA PIEDRA

A kőtörőfű, latin nevén *Phyllanthus niruri L.*, a kutyatejfélék családjába tartozó, bokorszerű, egyenes tartású, nem feltűnő gyógynövény, amely körülbelül 30-40 cm magasra nő. Ellipszis alakú levei elhelyezkedése átellenes. Apró fehér vagy sárga virágait, kerek termését, de leggyakrabban a szárát használják fel gyógyászati célokra. Egyébként a növény minden része alkalmas gyógyításra, de legtöbb hatóanyagot a föld feletti részeiben találhatunk. A kőtörőfű olyan hatóanyagokat is tartalmaz, amelyek nélkülözhetetlenek az emberi szervezet számára: rutint, C-vitamint, de cserzőanyagokat, szaponinokat, flavonoidokat, alkaloidokatat és még sokféle egyéb anyagot is.

Feltűnését annak a tulajdonságának köszönheti, hogy képes a szervezetből eltávolítani a vese- és epeköveket, innen ered az elnevezése is. A kőtörőfű elsőként ellazítja a húgyutak és epeutak finom izomzatát, aztán képes megbontani a vese- az epe-, a húgykövek szerkezetét.

Gyulladásellenes hatása széleskörű, a máj- és vesegyulladástól, a gyomor- és bélfertőzésen át, a „hétköznapi" megfázásig:

- megoldást jelenthet a gyakori húgyhólyagfertőzésekre,
- férfiaknál a prosztatagyulladásra, nőknél pedig a hüvelyi fertőzésekre,
- szabályozza a húgysav kiválasztását (köszvény),
- vizelethajtó hatású (ödéma, magas vérnyomás),
- serkenti az epetermelést,
- segíti az emésztést,
- támogatja a májműködést, segíti a zsírok megfelelő emésztését (lebontja a zsírokat a májból)
- csökkenti a koleszterinszintet és a vérzsír szintjét (triglicerid),
- antibakteriálisan hat a *staphylococcus aureus* és a *pasteurella pestis* ellen,
- csillapítja a lázat és a gyulladásokat,
- ellazítja a finom izomzatot, enyhíti a görcsöket és a fájdalmat, kiválóan alkalmazható menstruációs fájdalom és görcs kezelésében,
- megakadályozza a sejtek mutációját, azaz lelassítja, vagy akár meg is állítja a rákos sejtburjánzást.
- hatékony a megfázás vagy az influenza első tüneteinek jelentkezésekor,
- használatával megelőzhető az újabb kövek megjelenése.

NÉPHAGYOMÁNYOK SZERINT

A chanca piedrának hosszú története van a gyógynövényrendszerekben minden trópusi országban. Az amazóniai őslakos népek nemzedékek óta alkalmazzák az

epekövek és a vesekövek elhajtására, de felhasználási területe sokrétű: többféle epe- és húgyúti probléma, vese- és epekövek okozta megbetegedések, hepatitisz, megfázás, influenza, tuberkulózis és más vírusfertőzések, májbetegségek és rendellenességek (beleértve az anémiát, sárgaságot és a májrákot is), bakteriális fertőzések, cisztitisz, prosztatitisz, nemi betegségek és húgyúti fertőzések.

Szintén széles körben alkalmazzák a cukorbetegség és a magas vérnyomás ellen, valamint diuretikus, fájdalomcsillapító, emésztő-stimuláló, görcsoldó, lázcsökkentő és sejtvédő tulajdonságú anyagként.

Brazíliában kezelnek vele az epe- és vesekövek elhajtásán túl kólikát, cukorbetegséget, malériát, dizentériát (vérhas), csökkentik a lázat, az influenzás betegséget, a daganatokat, a sárgaságot, a vaginitiszt, a gonorrhoeá-t és az emésztési zavarokat.

Dokumentált előzményekben a növényt a fájdalom és láz csökkentésére, a bélgáz kiürítésére, emellett az emésztés ösztönzésére és előmozdítására, a férgek kiűzésére, valamint enyhe hashajtóként használják.

TUDOMÁNYOS KUTATÁSOK

Klinikai tesztek által alátámasztott hatások igazolják a chanca piedra eredményességét.

Nicole Maxwell amerikai származású növénykutató, aki természetes gyógymódokra és gyógynövényekre specializálódott, 1990-ben beszámolt arról, hogy *Dr. Wolfram Wiemann* (Nürnberg) több mint száz, vesekövességben szenvedő beteget kezelt chanca piedrával Peruban, melynek eredményeként 94% arányban sikert ért el, néhány hét alatt!

A tudósok feltételezése szerint a húgyvezetéken vagy az epevezetéken a kőtörőfű hatására enyhe izomelernyedés jön létre, amely megkönnyíti a vese- vagy hólyagkövek távozását.

Az antihepatotoxikus (májvédő) hatását is kutatási eredmények igazolják. A kőtörőfűvel kezelt betegek májfunkciója még a heveny májgyulladás esetén is öt napon belül visszatért a normális szintre.

2002-ben indiai kutatók tanulmányában szerepel, hogy a kőtörőfű növelte az epesav-kiválasztást, valamint epetermelést fokozó hatású.

Egy 1985-ben elvégzett tanulmányban pedig a kőtörőfű használatával a vér triglicerid- és koleszterinszintjének csökkenését tapasztalták.

A kőtörőfű fájdalomenyhítő tulajdonságát 1996-ban izolálták és teszteltték a chanca piedra egyik növényi komponensén, majd megállapítást nyert, hogy hétszer nagyobb fájdalomcsillapító hatása van, mint az aszpirinnek és az acetaminofennek (paracetamol).

Vérnyomáscsökkentő és diuretikus (vizelethajtó), valamint vércukorcsökkentő hatásokat először egy 1952-ben készült vizsgálatban jelentettek be. Későbbi vizsgálatok során derült fény arra, hogy a kőtörőfű a neorupátiás tüneteket pozitív irányban befolyásolja. A chanca piedra aldóz-reduktáz gátlási tulajdonsággal rendelkezik, ezért eredményes lehet azoknál, akik tartósan – a magas vércukor-koncentráció következményeként – neuropátiában vagy makuladegenerációban veszélyeztetettek lehetnek. (A hatást részben az ellagic savnak, mint gátló anyagnak tulajdonítják).

Fájdalom- és lázcsillapító, antibakteriális, májméregtelenítő, *antilithicus* (megakadályozza és megszünteti a vesekőveket), malériaellenes, antimutagén (sejtvédő), görcsoldó, vírusellenes, diuretikus (vizelethajtó), emésztőrendszert erősítő, májvédő- és erősítő, koleszterinszint-csökkentő, vércukorcsökkentő hatású, hipotenzív (csökkenti a vérnyomást), méh-relaxáns.

A legújabb kutatási eredmények szerint eredményesen alkalmazható a Lyme-kór különböző protokolljaiban, speciális tulajdonságai alapján (ld. *Stephen H. Bruhner*).

Nagy feltűnést keltett 1988-ban, hogy *Dr. Baruch Blumberg* (híres amerikai orvos, biokémikus, aki 1976-ban *Daniel Gajdusekkel* megosztva elnyerte az orvostudományi Nobel-díjat a *hepatitis B* vírusának felfedezéséért, és a fertőzést megakadályozó vakcina kifejlesztéséért) arról számolt be, hogy a chanca piedra gyógyíthatja a hepatitis B krónikus vírushordozó állapotát.

Egy német kutatóintézet 2003-ban jelentette be a chanca piedrához kapcsolódó első tanulmányát és alkalmazását HIV-kezeléssel (a vírus 70-75%-os gátlását jelentette).

A növény más antimikrobiális hatásait is dokumentálták. A chanca piedra antibakteriális hatást mutatott a *staphylococcus*, a *micrococcus* és a *pasteurella* baktériumok, valamint a malária ellen, amelyek más, hagyományos felhasználásokat igazoltak.

Prevenciós képességét klinikai tesztek igazolják, ennek köszönheti a „gyógynövények sebésze" elnevezését.

FIGYELMESEN HASZNÁLJUK

Alkalmazásánál figyelembe kell venni, hogy a chanca piedra az inzulin és az antidiabetikumok hatását fokozhatja – cukorbetegség esetén ez rendkívül fontos!

Erősítheti a vérnyomáscsökkentő szerek, a béta-blokkolók és más szívgyógyszerek (beleértve a kronotróp és inotróp szereket is) hatását.

Erős vízhajtó hatású, ezért a diuretikumokat kizáró betegségek esetében ne használjuk. Gondoskodjunk a megfelelő elektrolit és ásványianyag-egyensúly fenntartásáról, pótlásáról. A diuretikumok esetleges hiányt okozhatnak (bár ez hosszú távú alkalmazás esetén sem merült fel a kőtörőfű esetében), ezt pótolni tudjuk a FYTOMINERAL cseppek (ásványi anyagok és nyomelemek kolloid oldata) egyidejű szedésével.

Állapotos kismamák számára nem ajánlott görcsoldó, méh-izomzatot lazító és méregtelenítő hatása miatt.

Fontos megjegyezni, hogy az elmúlt 20 évben közzétett valamennyi kutatásban az emberi vagy állatkísérletek során sem akut, sem krónikus alkalmazás esetén nem jelentettek toxicitási vagy egyéb mellékhatásokat.

Az ENERGY CHANCA PIEDRA teájának íze nagyon kellemes, mézzel, egy csipet fahéj hozzáadásával, esetleg gyömbérrel ízesítve egyszerűen isteni.

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Felhasznált irodalom:
Vitae Magazin (2012) Zlatuše Knollová cikke,
Esőerdő gyógynövény adatbázis,
Wikipédia

Bőrápolás a Fém elem jegyében

Az évszakok közül az ősz tartozik a Fém elemhez. Ez az időszak a betakarítás, az érés, majd pedig a hervadás időszaka. A Fém elem szoros összefüggésben áll az önérvényesítés képességével, a felelősséggel, a céltudatossággal; ugyanennek az elemnek az árnyoldalát tekintve fontos megemlíteni harciasságot, a szomorúságot, a rossz alkalmazkodóképességet és a szőrszálhasogatást.

Az ENERGY BEAUTY termékcsaládjában a DROSERIN RENOVE arckrém képviseli az említett Fém elemet. A benne található hatóanyag-komplexum az arcbőrön át beszívódva segíti bennünk a Fém elem egyensúlyát megtapasztalni. Ebben szerepet kapnak az illatok is, amelyeket finoman érzékelünk a krém használata közben. Nappali és éjszakai krémként egyaránt használható, segít a bőrnek ellátni a védelmi feladatát.

POMPÁS HATÓANYAGOK

A DROSERIN RENOVE a következő csodálatos gyógynövényeket, illetve hatóanyagokat tartalmazza: argánolaj, mandulaolaj, makadámolaj, jojobaolaj, feketekömény-olaj, borostyánkősav geránium, keserű narancs, niauli, levendula, mirtusz olaja, arália, ökörfarkkóró, kinin, japán akác, útifű, kender, kurkuma, édesgyökér, kerti sarkantyúka, izlandi zuzmó, tüdőfű, martilapu, orvosi ziliz, zsurló, rózsa, kakukkfű, izsóp, gyömbér kivonata.

Ezen gyógynövények közül több is erősen támogatja az alsó- és felső légutak egészségét.

OKOS RENDSZER

A hagyományos kínai orvoslás (HKO) szemléletmódjában a tüdő-vastagbél-bőr egy rendszert alkot. Ez röviden azt jelenti, hogy az egyik szerv erősítésével támogatni tudjuk a rendszer többi részét is. Ha ezek közül az egyik valamilyen kellemetlen tünetet hordoz, akkor érdemes a rendszer másik két alkotójának egészségére is odafigyelni. Még fokozhatjuk az összefüggéseket! A vastagbelünk termeli az immunrendszerünk kb. 80%-át, tehát nagyon fontos, hogy a tüdő-vastagbél-bőr hármasa a lehető legjobb állapotban legyen. Az arcbőrünk megfelelő ápolásával a tüdő-vastagbél-bőr hármasát is erősíthetjük, jelen esetben a bőr felől.

VÉDELEM A BŐRNEK

A DROSERIN RENOVE az értékes és tápláló olajainak segítségével megújítja a száraz, elvékonyodott bőrt. Mivel egy jó zsíros krémről van szó, ezért az extra száraz bőrűek is megfelelő bőrápoló készítményre lelhetnek a használatával.

Ősszel és különösen télen a bőrünk nagyon ki van téve a hidegnek, a szélnek, a fagynak, azaz a külső hatásoknak, emiatt ilyenkor fokozottabb ápolást igényel. A DROSERIN RENOVE arckrém jó választás lehet téli arckrémnek, amely minden bőrtípusra alkalmazható. Remekül óvja a bőrt a külső hatásoktól.

Az ENERGY DROSERIN krémjének pozitív mantrája, ami mindenképpen megállja a helyét a DROSERIN RENOVE esetében is: *„A szépség belülről és kívülről is látszik. Tetszem a világnak és saját magamnak is."*

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

„Csak a halál ellen nem véd” – fekete kömény

A fekete kömény használata és termesztése egyidős az emberiséggel. Ma már lehetetlen meghatározni a pontos származási helyét, csak valószínűsíthető, hogy Délkelet-Ázsia felől hódította meg a Balkánt és a Földközi-tenger vidékét, majd Indiát.

Tutanhamon sírjában talált feketekömény-magok tanúsítják, hogy az ókori egyiptomiak már használták a fekete köményt. A híres ókori orvosok, *Hippokratész* és idősebb *Plinius*, valamint *Avicenna,* a világhírű perzsa polihisztor és orvos a test és a lélek egyik leghatékonyabb erősítőjének tartotta. Gyógyhatásairól a Biblia is említést tesz, de ne feledkezzünk meg *Mohamed* prófétáról sem, aki szerint csak a halál ellen nem véd a fekete kömény.

Sokféle névvel illetik e csodás növényt: hagymamag, katicavirág, parasztbors. Keleten, főként Indiában, Kínában és Tibetben ma is népszerű, a fekete kömény a tradicionális keleti orvosláson kívül a keleti konyhában is kiemelkedő helyet foglal el.

KÜLÖNLEGES BEPORZÁS

A fekete kömény *(Nigella sativa)* a boglárkafélék családjába tartozó, egynyári növény, amely 25 féle fajjal büszkélkedhet. A szárazabb, lazább talajú, napsütötte, meleg élőhelyeket kedveli. 20-40 cm magasra növő szára érdes szőrökkel borított, ebben eltér a hozzá hasonló fajtáktól. Szórt állású levelei többszörösen szeldeltek. Nyár elején, kb. 100 nappal magjának elvetése után különleges, hímnős virágok jelennek meg a növény szárának, vagy oldalágának csúcsán. A virágtakaró levelek kékes színűek, ívesen behajló körömben végződnek. Ezeket követi öt nektáriumlevele, amely erezett és csúcsosodó. A virágok közepéből hosszú, akár 15 db, vékony porzószál, és kettős csúcsú sziromlevélből álló virágszál nyúlik ki.

A beporzásának folyamata egyedülálló a botanika világában, amibe a méhek is besegítenek, ám a munka nagy részét a növény maga végzi el. Az önbeporzás nem szokatlan jelenség a növényvilágban, ám a fekete köménynek saját stílusa van, s ebben az időzítés játssza a legfontosabb szerepet. Éjszaka a virágporral teli bibéi ráhajolnak a porzókra, s ennek eredményeként születnek a mirigyes tüszőkből álló, kb. 2 cm-es toktermések. Ezekben ott lapul a „fekete arany”, a háromélű magocskák sokasága.

FEKETE ARANY

Magjait a már majdnem érett, mirigyes tüszőkből kell begyűjteni. Kiszárításuk után készen állnak a szállításra vagy a feldolgozásra: zúzásra, főzésre, pörkölésre, sajtolásra. A növény kivonata kb. száz különböző hatóanyag összetett szerkezetű „koktélja”.

Tartalmaz speciális alkaloidokat, terpéneket, szaponinokat és kumarinokat, szerves savakat, sokféle vitamint és ásványi anyagot. Mindez egy 25% fehérjét, 30% zsírt, 25% szénhidrátot és közel 2% illóolajat tartalmazó oldatban.

A kertekben nagyvirágú, nemesített változataival találkozhatunk (ez a katicavirág), amelyek gyönyörűek ugyan, ám a magjaik nem rendelkeznek a „fekete arany” gyógyhatásaival, hiszen dísznövények.

A Földközi-tengertől, a Balkánon át Indiáig húzódó, földrajzi szélességen feketekömény-magokkal ízesítik a legkülönbözőbb nemzeti ételeket: a péktermékektől a mártásokon át a salátákig és sajtokig szinte mindent, hogy fűszeres illatot és különleges, enyhén csípős ízt adjanak a fogásoknak.

JÓTÉKONY HATÁSOK

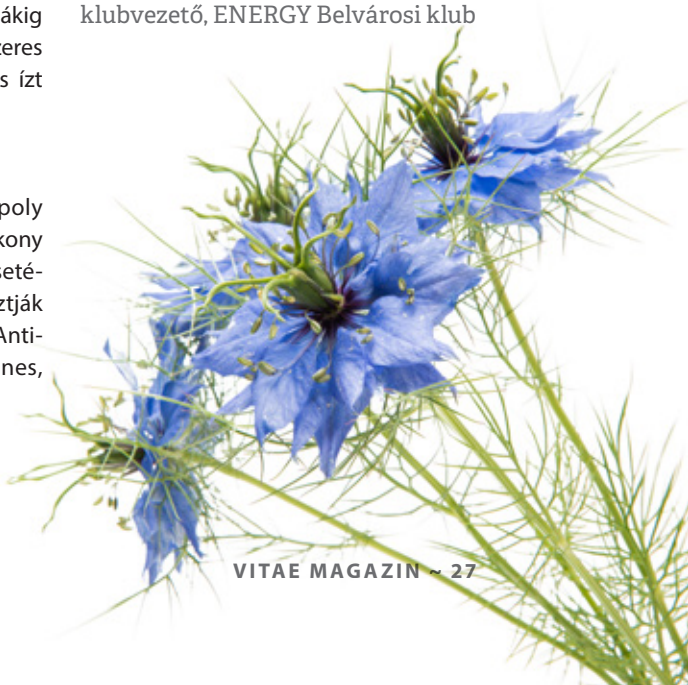
Áldásos hatásainak palettája éppoly széles, mint a benne található jótékony hatóanyagoké. A fekete kömény esetében a modern kutatások alátámasztják a több ezer éves tapasztalatot. Antibiotikus, antivirális, parazitaellenes, láz- és fájdalomcsillapító, gyulladás- és vérnyomáscsökkentő, gombaölő, vizelet- és epehajtó, valamint hatékony antioxidáns. Ennek köszönhetően felveszi a harcot a daganatos megbetegedésekkel is (mely tudományosan bizonyított). Széleskörű indikációi közül a legfontosabbak: megfázás, puffadás, légúti és emésztőrendszeri gyulladások, reuma, ízületi és menstruációs fájdalom, máj- és hasnyálmirigy-gyulladás, fejfájás, cukorbetegség, magas vérnyomás, bőrgomba, ekcéma, asztma és daganatos megbetegedések.

A rövid távú és ésszerű használatának nincsenek mellékhatásai. Ám az állapotos és szoptató kismamáknak kerülniük kell az alkalmazását.

A varázslatos hatású fekete magok jótékonyan hatnak a potenciára, és felhasználásuk egyik leghatékonyabb módja, ha borral együtt fogyasztjuk őket.

Az ENERGY kínálatában megtalálható a méltán sikeres, nagy hatékonyságú ORGANIC NIGELLA SATIVA 100%-ban természetes, hidegen préselt feketekömény-olaj.

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



Egy kincs, amely az egekig repít

ÚJDONSÁG

- a nepáli Tal Barahi pagoda szerzeteseinek receptúrája
- harmonizálja a testet, a lelket és a szellemet
- stresszellenes hatásokkal rendelkezik és serkenti az energia áramlását