



vitae

2025. november

Holisztikus bőrápolás

Kozmetikai újdonságok:
LUMÉA, VELAYA

Ne becsüljük alá
a megfázást



Novemberi ajánlatunk

Első pillantásra sötétnek, komornak és zordnak tűnik, de próbáljunk meg úgy tekinteni rá, mint az év egy olyan időszakára, amely különleges varázslatot hordoz. Nincs mit tenni, beköszöntött a november – de milyen varázslatról is beszélünk? A természet lassan téli álomra hajtja a fejét, körülöttünk kezd minden nyugodtabbá válni. A fák apránként lehullajtják utolsó leveleiket is, a természet egyfajta melankolikus szépséggel kápráztat el minket, a ködös reggelek különleges hangulatot kölcsönöznek a tájnak.

Elérkezett az elmélkedés és az emlékezés ideje, felidézzük magunkban szeretteinket, és hálát adunk mindazért, amink van. A novembert épp ez a nyugodt hangulat és lassúság teszi gyönyörűvé, szinte rávesz minket, hogy lassítsunk a tempón, és felkészüljünk a közeledő adventi időszakra.

Novemberi napjainkat a BALNEOL és az otthoni fürdők segítségével tehetjük kellemesebbé. A humin anyagokban és illóolajokban gazdag, illatos fürdőolaj a bőr felszínén keresztül fejti ki hatását, harmonizálja az egyes szerveink, valamint a megerőltetett ízületek, izmok és a gerinc működését.

A rövidebb nappalok miatt egyre kevesebb napfényben van részünk, emiatt fáradékonyabbá és ingerlékenyebbé válhatunk, akár szezonális depresszió is megnehezítheti mindennapjainkat. Támogassuk meg mentális egészségünket (valamint az immunrendszerünk és a szív- és érrendszerünk működését) a halolajból származó omega-3 zsírsavakat tartalmazó VITAMARIN segítségével. A zsírsavak serkentik az olyan ingerületátvivő anyagok termelődését, mint a szerotonin és a dopamin (boldogsághormon), ezáltal segíthetnek az őszi „világvége hangulat” leküzdésében.

A novemberi hideg időben mindig jól esik egy csésze meleg tea. A trópusi szárcsagyökérből készült SMILAX OFFICINALIS évszázadok óta használatos a népi gyógyászatban. Tisztító és erősítő tulajdonságainak köszönhetően hatékonyan élénkíti a szervezetet, miközben felveszi a harcot a fáradtsággal is.

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

Holisztikus bőrápolás	4
Az igéző tekintetért	6
Tanácsadás a neten	7
Az illóolajok harmóniája	8
Ne becsüljük alá a megfázást!	9
Hogyan támogassuk a szervezetünket?	
Ha borús a hangulatunk	10
Nőknek: a nő túl sok	12
Tapasztalati táblázat	13
Égési sérülés	17
Klubprogramok, Klubinformációk	19
Terápiás módszerek: méregtelenítő és energetizáló pakolások	20
Amikor a tej életre kel	22
A fitoterápia szemszögéből: emésszük meg!	24
Legyen mindig kéznél a GREPOFIT!	26
Skócia és Írország gyógynövénye	27



Holisztikus bőrápolás (1.)

Az emberi bőr egy rendkívül kifinomultan működő, élő struktúra, amely képzeletbeli határvonalat húz külső és belső világunk között. Egész szervezetünk harmóniájának és egyensúlyának tükröje. A hagyományos kínai orvoslás szerint a bőr visszatükrözi a belső szervek és a vérkeringés állapotát, a csí-energia, valamint a jin-jang egyensúlyát. Szerencsére már a nyugati orvoslás területén is köztudott és általánosan elfogadott tény, hogy a bőr elsősorban a bélrendszer és az elme állapotára reagál a leginkább, de a külső környezet hatásai is megmutatkoznak rajta.

A helyesen megválasztott, fenntartható bőrápolási termékek segítenek visszaállítani a bőr egészségét és ápoltságát, miközben jótékonyan hatnak az elmére és az egész test kiegyensúlyozott működésére. Ugyanakkor pusztán kozmetikai jellegű bőrápolással és a trendek feltétel nélküli követésével nem tudunk tartós javulást elérni a mélyebben gyökerező problémák esetében. Ilyenkor holisztikus megközelítésre van szükség, és belülről kell elindítani a bőr nemkívánt állapotával

összefüggésbe hozható belső szervek regenerációját. Mindez természetesen fordítva is működik – a bőr külsőleges ápolásával is támogatható a belső egyensúly –, a hatóanyagok felszívódásának, és a külső környezeti hatásokkal szembeni védelemnek, továbbá a maszsázsoknak és más testkezelési technikáknak köszönhetően.

Sajnos nem minden nő mondhatja magát olyan szerencsésnek, hogy gyönyörű, egészséges, hibátlan bőrt kapott a sorstól. Sokunk arcbőréen pattanások,

viszkető kiütések, pigmentfoltok és ráncok jelenhetnek meg... Ezért indítjuk el magazinunk legújabb cikksorozatát, amelynek egyes írásai a bőr célzott, egyben holisztikus külső és belső ápolásával foglalkoznak.

SZÁRAZ, HÁMLÓ ARCBŐR

Sorozatunk első részében arra a bőrtípusra fókuszálunk, amely a HKO szerint az őszi évszakkal és a Fém elemmel áll kapcsolatban. Tehát ahhoz az időszakhoz kötődik, amikor a külső hatások következtében (száraz időjárás, szél, hőmérsékletváltozás) bármilyen típusú arcbőr hajlamosabbá válik a kiszáradásra. A száraz, kirepedezett, hámló bőr hátterében ráadásul sokszor a jin vagy a vér belső hiánya áll – ha a jin mennyisége csökken, nedvességihiány alakul ki, aminek következtében a szövetek dehidratálttá válnak. A vér pedig nemcsak táplálja, hanem hidratálja is a bőrt, és ha kevés van belőle vagy nem kering megfelelően a testben, akkor a bőr kiszáradhat, elveszítheti színét és vitalitását.

Az arcbőr ebben az esetben vékonynak és törékenynek látszik, durva a tapintása, olykor hámlik és ráncosodik is, vagy kellemetlenül feszül. Mindezt gyakran csak esztétikai problémának tekintjük, pedig ez valójában a test egyértelmű jelzése arról, hogy a bőr nemcsak vízhiányos, de a lipidekből, azaz a számára védelmet biztosító zsírokból is hiányt szenved, amelyek természetes védőréteget képeznek a felszínén, és megóvják a kiszáradástól.

A bőrszárazság genetikai okokra vagy környezeti hatásokra vezethető vissza: fűtés, légkondicionálás, hűvös szél vagy gyakori forró zuhany. A nem megfelelő kozmetikumok (különösen az



agresszív tisztító termékek vagy bőrradírok) szintén kárt tehetnek a bőr természetes lipidrétegében. A bőrszárazság kialakulásához sok esetben belső okok vezetnek, amelyek közül a legfontosabbak a folyadékhiány, az egészséges zsírokban és hidratáló élelmiszerekben szegény étrend, valamint a hormonális változások. A száraz bőr éppen ezért nemcsak arra figyelmeztet bennünket, hogy tudatosan válasszunk megfelelő hidratálókrémet, hanem arra is, hogy ideje elgondolkodnunk azon, hogyan is gondoskodunk összességében a testünkről, mivel tápláljuk és hogyan óvjuk.

TERMÉSZETES KOZMETIKUMOK

A száraz bőrnek hidratálásra, egyúttal ún. okkluzív (védőréteget képező – *a szerk.*) anyagokra, lipidekre, olajokra van szüksége, amelyek megakadályozzák a környezeti hatások okozta dehidratációt. Rendkívül fontos azonban, hogy milyen lipideket biztosítunk a bőrünk számára. Az ásványi olajok (mint amelyen például a *Paraffinum liquidum*) védőréteget képeznek ugyan a bőr felszínén, de idegen anyagok, így a bőr nem tudja azokat a saját javára fordítani. A természetes olajokat és lipideket ezzel szemben a bőr képes a saját hidrolipid rétegének (védőbarrierének) helyreállításához is felhasználni. Különösen hasznosak lehetnek a telítetlen zsírsavakban gazdag olajok, mint a jojoba-, argán-, mandula-, sárgabarackmag- és makadámdió-olaj. Hűvösebb időszakban kiváló szolgálatot tehet a sheavaj, amely megvédi a bőrt a fagytól és szélről, miközben intenzíven táplálja azt. A bőr hidratálásában a hialuronsav, az aloe vera, a természetes glicerín és más hasonló összetevők nyújthatnak segítséget.

Kiemelkedően hatásosak lehetnek a megfelelően megválasztott gyógynövénykivonatok is. Tapasztalataink szerint a száraz, sőt, még a hámló, kiütéses bőr állapota is látványosan javul a VIRONAL Pentagram® koncentrátumban található gyógynövények (japánakác, mezei zsúrló, útifű) gyulladáscsökkentő és regeneráló hatásának köszönhetően. A szóban forgó növényi kivonatok az ENERGY új ELEMENT BEAUTY arcápoló krémei közül a NIKÉ tartalmazza.

A száraz bőr általában vékonyabb, ezért előnyösek számára a modern, bioaktív anyagok, melyek könnyen beszívódó peptideket és fermentációval előkészített, esszenciális ásványi anyagokat (szilícium, magnézium, réz, cink, vas) tartalmaznak. Bőrünk ezeket a hatóanyagokat könnyebben képes hasznosítani az enzimek segítségével. A szóban forgó anyagok javítják a bőr barrierfunkcióját, és úgynevezett növekedési faktorként hatnak, vagyis tömörebbé, erősebbé és feszesebbé teszik az arcbőrt.

A NIKÉ arckrém peptideket és esszenciális ásványi anyagokat is tartalmaz, éppen ezért ideális választást jelent a száraz bőr ápolásában, de univerzális krémként is kiválóan használható hideg időben, mivel szinte védőpajzsot von a bőr köré.

BŐRÁPOLÁSI RUTIN

A jó minőségű arckrém azonban csak egy szelete a száraz bőr ápolási rutinjának. A megfelelő, külsőleges bőrápolás nélkülözhetetlen része a langyos vízzel, és a bőrt nem szárító arcmosóval történő, mindennapi tisztítás. Ennek keretén belül a VISAGE OIL nyújt felbecsülhetetlen segítséget. Használatát követően a nyugtató és harmonizáló hatású BALANCE WATER vagy a szükséges ásványi anyagokat biztosító VISAGE WATER arcmosók segítségével tonizáljuk és hidratáljuk az arcbőrt.

Bőrünk hidratálását bármelyik ENERGY BEAUTY szérum alkalmazásával felerősíthetjük. Száraz és érzékeny bőr esetén a humátokban, valamint hidratáló és nyugtató hatású összetevőkben gazdag BALANCE SERUM használatát javaslom. A bőrápolási rutin utolsó lépéseként vigyük fel a kifejezetten erre

a bőrtípusra kifejlesztett NIKÉ krémet az arcunkra. Szárazabb bőr ápolásához ideális lehet még a sűrű állagú SKIN ESSENCE NIGHT vagy a Föld elemhez tartozó CYBELE arckrém, amely segít táplálni és megújítani a bőrt.

Amit viszont egyáltalán nem javaslok, az az intenzív bőrradírok és arcmosó gélek vagy habok használata. Ezek ugyanis eltávolítják a már egyébként is legyengült arcbőrből a lipideket, amivel tönkreteszik a bőr védőrétegét, megkönnyítve ezáltal a nemkívánt anyagok bejutását a bőr mélyebb rétegeibe.

TELJES KÖRŰ TÁMOGATÁS

A belsőleges támogatásról sem szabad megfeledkeznünk! Biztosítsunk megfelelő mennyiségű folyadékot, omega-3 zsírsavakban gazdag táplálékot (VITAMARIN, ORGANIC SACHA INCHI) és elegendő ásványi anyagot (FYTOMINERAL) a szervezetünk számára. A bőr állapotára az IMUNOSAN (harmonizálja a tudó energetikai pályáját, és vér- illetve jinpótló pecsétviaszgombát tartalmaz), a MYCOPULM (segít regenerálni a bőrsejteket), valamint a FLAVOCEL (fokozza a bőr rugalmasságát) is jótékonyan hat. Végezetül ajánlom kedvenc őszi zöldségélelmiszer-duómat is: az ORGANIC SEA BERRY és az ORGANIC GOJI párosát, amelyet egyszerűen csak „Tibet erejének” hívok.

IRENA SLADKÁ

ÖNÖK ÍRTÁK

A BALANCE WATER teljesen lenyűgözött! Ekcémásként egész életemben kizárólag természetes bőrápoló kozmetikumokat használtam, de még egyiknek sem sikerült begyógyítania az arcomon levő ekcémámat. A BALANCE WATER volt az első, így meggyőződésem, hogy az az arcmosó valóban csodákra képes. Arcbőröm most már tökéletesen tiszta. Soha többé nem használok mást, nagyon köszönöm ezt a készítményt!

VERONIKA KULAJTOVÁ
Hranice

Két kozmetikai újdonság

Az ígéző tekintetért

A szemkörnyék különleges ápolást igényel, mivel itt a bőr akár ötször vékonyabb lehet, mint az arc többi részén, ezért sokkal érzékenyebb és sérülékenyebb. A szemizmok naponta körülbelül 10-20 ezer alkalommal mozdulnak meg, hiszen folyamatosan nézünk, pislogunk, hunyorgunk, mimikai gesztusokkal kommunikálunk – mindez pedig fokozott terhelést ró erre a finom bőrterületre. Éppen ezért itt jelentkeznek legkorábban az öregedés első jelei, valamint a fáradtság, az alváshiány, az elégtelen hidratáltság vagy a környezeti hatások következményei.

A SZEM ÉS SZEMKÖRNYÉK ÁPOLÁSA

A szemkörnyék rendszeres és megfelelő ápolása nemcsak a szép és harmonikus megjelenés, de a bőr egészsége szempontjából is kulcsfontosságú. Segítségével megőrizhetjük a bőr feszességét és hidratáltságát, miközben védelmet is biztosíthatunk számára az olyan káros hatásokkal szemben, mint amilyen az UV-sugárzás, a légszennyezettség vagy a stressz. Ezen tényezők, a különleges igények figyelembevételével alkottuk meg az ENERGY új szemkörnyékápoló krémjét, amelyet most szeretnénk Önöknek bemutatni.

Nemrégiben vezettük be a belsőlegesen használandó, gyógynövényalapú, természetes összetételű OCUSAN-t,

amely táplálja a szemet, csökkenti a szemfáradtságot, javítja a látást és felveszi a harcot a gyulladásokkal. A készítmény serkenti a szem kollagéntermelését, regenerálja a retinát, csillapítja a szem kipirosodását, enyhíti az égő érzést és a szemfájdalmat. Egyértelmű volt számunkra, hogy emellé, a szemünk működését hatékonyan támogató segítőtárs mellé, jó lenne egy hasonlóan hatékony, teljes körű ápolást biztosító szemkörnyékápolót alkotni.

LUMÉA – SZEMKÖRNYÉKÁPOLÓ

Így született meg a LUMÉA szemkörnyékápoló krém. Ennek alapját az OCUSAN egyedülálló gyógynövénykivonatai alkotják, amelyek a szem működését

belülről és kívülről egyaránt segítik. A kék búzavirág és az orvosi szemvidító fű élettel telivé teszi a szemkörnyéket, miközben csökkenti az irritációt, az ezüst rezgőgomba intenzíven hidratál, a gyulladáscsökkentő ázsiai gázló serkenti a kollagén termelődését, csakúgy, mint a fekete áfonya, amely A- és K-vitamintartalmának köszönhetően segít csökkenteni a duzzanatokat és regenerálni a szem körüli érzékeny bőrt.

A modern biotechnológia vívmányainak köszönhetően két rendkívül gyengéd, egyúttal felettebb hatékony bioaktív anyaggal is dúsítani tudtuk a LUMÉA összetételét. A krém egyik kiemelkedő összetevője a Cityguard+, amely egy tengeri algából és vízből származó, természetes hatóanyag. A Cityguard+ már



az első használatot követően csökken-
ti a szem alatti duzzanatot és feszesíti
a megereszkedett szemkontúrt. Mér-
sékli a ráncokat, selymessé varázsolja
a bőrt, csökkenti a duzzanatokat, enyhíti
a fáradság jeleit és a szennyezett kör-
nyezet káros hatásait.

A LUMÉA másik bioaktív hatóanyaga
a tengeri algákból kivont exoszómákat
tartalmazó *Exometics™ G*. Az utóbbi idő-
ben épp az exoszómák váltak a kiemel-
kedő hatékonysággal bíró természetes
kozmetikumok vezető trendjévé – nem
is csoda! A sejtekben természetes úton
kialakuló, apró nanorészecskékről (mik-
robuborékokról) van szó, amelyek a sej-
tek közötti kommunikációban játszanak
fontos szerepet, mert egyfajta „küldönc-
ként” szállítják a fontos információkat és
jótékony anyagokat a bőr mélyebb réte-
geibe. Az exoszómák képesek pontosan
oda „kézbesíteni” a regeneráló és fiatalító
hatású anyagokat, ahol arra a bőrnek leg-
inkább szüksége van. Ráadásul serkentik
az új bőrsejtek termelődését, és segítenek
helyreállítani az öregedés, a stressz vagy
a környezeti hatások okozta sérüléseket.
Láthatóan csökkentik a hiperpigmentá-

ció jeleit, és ragyogóbbá teszik a bőrt,
miközben fiatalosabb megjelenést bizto-
sítanak számára.

A LUMÉA szemkörnyékapólo gyen-
gében hat, és használata rendkívül kel-
lemes. Nem tartalmaz hozzáadott illa-
anyagokat, és víz helyett részben búza-
virág-hidrolátumot tartalmaz, amely
nyugtatója az érzékeny bőrt.

VELAYA – SZEMPILLA- NÖVESZTŐ SZÉRUM

Mi lehetne méltó kiegészítője ennek
a különleges szemkörnyékapoló-
nak? Nem is vitás, hogy a természetes
szempillanövesztő és szempillaerősítő
VELAYA szérum.

A piacon számtalan szempillanövesztő
szérum kapható, ezek közül viszont nem
mindegyik hat gyengéden a szempilla-
tűszők körüli érzékeny bőrre. A VELAYA
azonban garantáltan kíméletes. Három
kivételesen hatékony, prémium minő-
ségű hatóanyagot tartalmaz, amelyek
közös erővel segítenek felettébb gyen-
gében és természetesen megerősíteni,
valamint táplálni a szempillákat, miköz-
ben serkentik azok növekedését.

A szérum egyik ilyen hatóanyaga az
antioxidánsokban és tápanyagokban
(ásványi anyagok és vitaminok) gazdag,
adzuki babból kivont *Akosky® Azuki*,
amely serkenti a szempillák növekedé-
sét, és javítja a kondíciójukat.

A VELAYA másik kiemelkedő összetevője a lucernából kivont *AC AlfalfaBoost*,
amely intenzíven táplálja és hidratálja
a szempillákat, így azok erősebbé és
dúsabbá válnak, emellett kevésbé töre-
deznek.

A szempillanövesztő készítmény har-
madik, kulcsfontosságú alkotóeleme
a szabadalmaztatott *Capixyl™* komplex,
amely segít megakadályozni a szempil-
lák kihullását, fokozva ezáltal a dúságot
és növelve a pillák hosszúságát.

Ezt az erőteljes hármast megfele-
lő ápoló olajokkal is kiegészítettük.
A szérum kíméletes a szemhez, az érzé-
keny szemkörnyékre is felvihető. Már
pár hét használat után egészséges, dús
és hosszú szempillákat eredményez,
még hozzá tökéletesen természetes
úton.

IRENA SLADKÁ

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

Még szoptatom a 9 hónapos babámat, és szeretnék egy megfelelő táplálékkiegészítőt kipróbálni. A barátnőm javasolta az ENERGY-t. Mit javasolnának kimerült, szoptatós anyukának?

Szoptatás alatt biztonsággal a FYTOMINERAL biztosítja a szervezet napi nyomelemszükségletét (adagja napi 15-20 csepp), a FLAVOCEL pedig kitűnő C-vitamin-forrás (napi 2x1 tabletta). Emellett ajánlom az ún. zöld élelmiszerek közül például az ORGANIC BARLEY JUICE zöldárpa-port, mely teljes értékű tápanyag, esszenciális aminosavakkal – tökéletes fehérjekomplex a szervezet számára (napi 2x1 teáskanálnyi por, vízben elkeverve).



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Az Epstein-Barr vírus visszaszorítására keresek megoldást. Nekem elsősorban a májamat károsítja.

Az ENERGY készítményei közül a REGALEN-t ajánlom kúraszerűen szedni, legalább 4x3 hétig, naponta 2-3x3-4-5 cseppel, fokozatosan feltitrálva. Mellé javasolt a CISTUS COMPLEX, naponta 2x5-6 csepp adagban. Ajánlott PROBIOSAN-t is szedni (esténként 1 kapszula). A második háromhetes kúrától vezesse be a MYCOHEPAR gyógyszeres kezelését is tartalmazó kapszulát (naponta 1x1). Tartsa be a három hét szedését, egy hét szünet ritmust, és fogyasszon bőségesen tiszta vizet!

Az illóolajok harmóniája

A gyengéd, mégis erőteljes hatású illóolajok rendkívül hatékony szövetségesei lehetnek egymásnak. Közös erővel képesek megnyugtatni vagy épp felélénkíteni az embert, kiegyensúlyozni az érzelmeket, esetleg egyszerűen csak kellemesebbé teszik a napot. Minderre akár önmagukban alkalmazva is képesek ugyan, de ha megtanuljuk megfelelően kombinálni őket, sokszorosára növelhetjük a hatékonyságukat – ahhoz hasonlóan, mint amikor a zenében gyönyörű, harmonikus dallamban egyesülnek a hangok.

KOMBINÁLJUK ŐKET!

Az illatok egyesülésével valami új születik nemcsak az orrunkban, hanem a testünk-re és az elménkre gyakorolt hatásokban is. Az aromaterápiában ilyenkor úgynevezett szinergikus hatásról beszélünk, ami azt jelenti, hogy egyes olajok kiegészítik, mások felerősítik vagy épp kiegyenlítik egymás hatását. Egy édes illat a menta friss tónusainak köszönhetően könnyedé válhat, míg a citrus akkor lesz igazán intenzív és nyugtató, ha levendula társul hozzá. Használják az orrukat, kísérleteznek, tesztelgessenek!

Az illóolajok kombinálása érdekes játék – vannak résztvevők, amelyek jól kijönnek egymással, másoknál viszont finomításra van szükség. Amennyiben sikerül megértenünk, mit hordoznak magukban az illatok, képesek leszünk pontosan a kedvünknek, igényeinknek megfelelő keveréket összeállítani magunknak.

A keretben található táblázat segítség Önöknek, melyik az az illóolaj, amely felfrissít, amely édesít, amely megnyugtat, vagy amely energiával tölt fel. Ennek ismeretében már elég lesz csak egy csepp ide, egy csepp oda, és máris elkészült a személyre szabott illat. Amint megtalál-

ták az Önök számára ideális kombinációt, csepegtessék diffúzorba vagy hordozóolajjal egy golyós üvegcsébe.

SZEMÉLYRE SZABOTT PARFÜM

Mindig tartsák szem előtt a „három összetevős szabályt”:

- » fő tónus – az az illat, amelyet a leginkább érezni szeretnének (rendszerint ez adja a keverék 50-60%-át)
- » támogató tónus – a fő illatjegyet megerősítő illat (30-40%)
- » kiegészítő tónus – lágy kiegészítés, mely szikrát ad a keveréknek vagy kiegyenlíti a többi illat erejét (5-10%).

Mind az öt ENERGY illóolajat tartsák a kezük ügyében, hogy mindig úgy kombinálhassák őket, ahogyan azt a kedvük diktálja. Kezdetnek csepegtessenek egy-egy cseppet mindegyik választott esszenciából egy vattapamacsra, majd szagolják meg, és játsszanak kedvükre az arányokkal.

Készítsék el egyszerűen, pár perc alatt a saját illatukat, amely csakis az Önöké! Öntsenek egy 10 ml-es roll-on golyós üvegcsébe ALMOND OIL-t (a fényűzőbb változathoz használjanak ARGAN OIL-t), és csepegtessenek bele a kedvüknek megfelelő, 6-10 csepp illóolajat:

- » SWEET ORANGE + MINT, esetleg GERANIUM energiát ad és felfrissít;
- » LAVENDER + YLANG YLANG vagy GERANIUM nyugodt estét biztosít;
- » GERANIUM + SWEET ORANGE harmonizál;
- » YLANG YLANG + GERANIUM nőieségre hangol.

Zárják le az üvegcsét, rázzák fel, majd tegyék pár órára félre. Az illatot vigyék fel a csuklójukra, a fül mögötti területre vagy a dekoltázsukra.

ÉLMÉNY A MINDENNAPOKBAN

Az aromaterápiában az a legszebb, hogy nem kell szigorú receptúrákhoz tartanunk magunkat. Az ENERGY illóolaj-keverékei bármikor könnyedén hozzáigazíthatók az adott évszakhoz, napszakhoz vagy a kedélyállapotunkhoz, hiszen egyszer élénkítésre, máskor nyugtató simogatásra van szükségünk. Válasszunk akár egy reggeli citrusos, egy esti virágos vagy egy munkanapokra készített, frissítő keveréket, az illóolajok mindig megbízhatóan és kitartóan támogatnak minket. Elég csak az orrunk után menni!

ANETA MAČUROVÁ

SEGÍTSÉG AZ ILLATOK KOMBINÁLÁSÁHOZ

ILLÓOLAJ	FELFRISSÍT	ÉDESÍT	CSÖKKENTI AZ INTENZITÁST	ELLAZÍT	ENERGIÁT AD
SWEET ORANGE	✓		✓	✓	✓
MINT	✓				✓
YLANG YLANG		✓	✓	✓	
LAVENDER			✓	✓	
GERANIUM		✓	✓	✓	

Ne becsüljük alá a megfázást!

Heveny náthával (*rhinitis acuta*) már mindenki találkozott az élete során, néhányan akár évente többször is. A betegséget az esetek túlnyomó többségében vírusfertőzés okozza, amely az orr nyálkahártyáit, esetleg annak melléküregeit (*rhinosinusitis*) támadja meg. A fertőzés néha kiterjedhet a hörgőkre vagy akár az egész tüdőre is, különösen akkor, ha az immunrendszer működése legyengült – ilyenkor ugyanis egy másodlagos bakteriális fertőzés (például *Streptococcus*) könnyen „felpattanhat” a vírusfertőzés hátára, hosszan tartó, idült problémát okozva ezzel az arcüregekben (*sinusitis chronica*). Mindez pedig fokozza a fertőzés más szervekre való áttérjedésének kockázatát.

TÜNETEK

A heveny nátha vagy megfázás tünetei viszonylag gyorsan jelentkeznek, rendszerint a vírus szervezetbe jutását követő 12 órán belül. A vírusok általában az orr nyálkahártyáján vagy a szem kötőhártyáján keresztül támadják meg a testet. A betegség nagyrészt cseppfertőzéssel terjed, ha egy beteg ember ránk tüsszent vagy köhög, de fertőzött tárgyak érintése útján is megfertőződhetünk, ha utána a kezünkkel átvisszük a vírusokat az orrunkba, szemünkbe. Ezért fontos a rendszeres kézmosás, különösen hazaérkezés után, valamint az orr rendszeres tisztítása, a higiéniai szokások betartása. A fertőzéssel szembeni védekezés alapvető része természetesen a megfelelő immunitás.

Egy egészséges, jó ellenálló képességel rendelkező embernél a betegség lefolyása általában enyhe, és többnyire csak néhány napig, legfeljebb egy hétig tart. Jellegzetes tünete a bőséges, híg, vizes orrváladék, amely később besűrűsödik. Másodlagos bakteriális fertőzés esetén a váladék a baktériumok és fehérvérsejtek hatására besárgul és besötétedik. Az orrfolyás mellé láz és fájdalom társulhat az arcüreg, a homloküreg, a szemek, a fogak területén, nyomásérzés jelentkezhet a fejben, illetve általános gyengeség és fáradtság lehet úrrá a betegen. A betegség krónikussá válhat, érintve például a foggyökereket, a szemüreg kötőhártyáját, sőt az *Eustach-kürtön* át eljuthat akár a középfülbe is. Súlyos esetekben és gyenge immunrendszer mellett akár

agyhártyagyulladás is kialakulhat. A bakteriális fertőzés megtámadhatja a szívet, a veséket, az ízületeket is.

KEZELÉS, MEGELŐZÉS

A betegség kezelésben fontos a szervezet átmelegítése, majd a kezelés a kiváltó oknak megfelelően folytatódik. Ennek megállapítására orrváladéktesztet is végezhetnek – bakteriális fertőzés esetén célzott antibiotikum-kúra, gombás eredetnél antimikotikum alkalmazása jöhet szóba, támogató és tüneti kezeléssel kiegészülve.

A legjobb megoldás azonban a megelőzés, hogy a betegség ne terjedhesen tovább, és ne váljon krónikussá. A prevenció fontos részét képezik a már említett alapvető higiéniai szokások, az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozás és az elegendő mozgás. Kerülni kell a dohányzást, a túlzott stresszt és a szervezet lehűlését is. Öltözködjünk az időjárásnak megfelelően, tisztítsuk rendszeresen az orrunkat (például sóoldatos orrmosás), pihenjünk és aludjunk eleget! Immunrendszerünk működését egész évben támogatnunk kell, de a tavaszi és őszi nyirkos időben, és a járványos időszakokban még nagyobb figyelmet kell ennek szentelnünk.

AZ ENERGY TERMÉKEK SEGÍTENEK

Minden korosztály számára ideális lehet a VIRONAL gyógynövény-koncentrátum, amely hatékonyan erősíti az immunrendszert, és nemcsak a megelőzés, de

a betegség kezelése terén is hathatós segítséget biztosít. A VIRONAL-lal egy időben érdemes használni a FLAVOCEL-t is, amely felerősíti a VIRONAL immunrendszerre kifejtett jótékony hatását. A FLAVOCEL-t gyermekek is használhatják. Mindkét készítmény alkalmazható megelőzésként, de a betegség kialakulásakor is. Hatásukat a DROSERIN krém külsőleges alkalmazásával is felerősíthetjük: vigyük fel a krémet az orr, a homlok, a nyak és a mellkas területére (torok, hörgők, tüdő). Idült nátha, eldugult orr, illetve arcduzzadás esetén inkább az ARTRIN krém használata javasolt. A két krémet egymással váltogatva is alkalmazhatjuk.

A nátha heveny időszakában fújunk GREPOFIT NOSOL AQUA orrspray-t az orrunkba. Fontos, hogy kíméljük magunkat, hőemelkedés vagy láz esetén pedig otthon pihenjünk a melegben, és igyunk kellő mennyiségű folyadékot. Amennyiben a tünetek nem múlnak, vagy immunrendszerünk legyengült, segítségül hívhatjuk még a DRAGS IMUN-t, amely nemcsak a vírusokkal, de a baktériumokkal is felveszi a harcot, miközben hatékonyan stimulálja az immunrendszert.

Az immunitás megerősítésében az IMUNOSAN, a PROBIOSAN INOVUM és a MYCOPULM is a segítségünkre lehet. Covid-19 vírus okozta fertőzés esetén vegyük elő a már oly sokat bizonyított CISTUS COMPLEX-et vagy ANNONÁ-t. Felépülésünket a STIMARAL gyorsíthatja fel, amely a fáradtságot is segíthet megszüntetni.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Hogyan támogassuk a szervezetünket? (8.)

Ha borús a hangulatunk

„Jó reggelt!” – ez a mondat ellentmondásosnak tűnhet, amikor éppen megszólal az ébresztő, és bal lábbal sikerül felkelnünk. Pedig az ébredés utáni időszak megalapozza az egész napunkat, ezért érdemes jól, harmonikusan indítani a napot.



10 TIPP A JÓKEDVÉRT

Mit tehetünk egy jól induló nap érdekében? Vezessünk be új szokásokat vagy ha úgy tetszik, szertartásokat!

A cikkem elejére összegyűjtöttem 10 tippet, melyekből, ha legalább néhányat rendszeresen megvalósítunk, a kiegyensúlyozottabb napok nem sokat váratnak majd magukra.

1. Keljünk fel korán – egész nap sokkal energikusabbnak, motiváltabbnak érezhetjük majd magunkat, mint akkor, ha túl sokáig lustálkodnánk!
2. Ne kapkodjunk, hagyjunk időt minden szükséges reggeli teendőre!
3. Végezzünk néhány nyújtó gyakorlatot, majd, ha még jut időnk, eddzünk is!
4. Gondoljuk végig a napi teendőinket és „lássuk”, amint gördülékenyen intézünk el minden fontos dolgot! Akár listát is írhatunk vagy rajzolhatunk az aznapi teendőinkről. Amikor egy-egy dolgot sikerül elintéznünk, pipáljuk ki a listán!

5. Olvassunk el néhány inspiráló gondolatot!
6. Reggelizzünk!
7. Ha előző este nem eszük tele magunkat, akkor a másnap reggelünk is könnyebben indul.
8. Hidratáljunk – reggel, éhgyomorra igyunk meg 1-2 pohár langyos vizet, citromlevet is csavarhatunk bele (így beindítjuk a májműködést is)!
9. Főleg reggelente semmiképpen se nézzünk televíziót, ne hallgassunk (rém)híreket!
10. Amikor kilépünk az ajtón, hogy a külvilágban is elindítsuk a napunkat, ünnepeljük meg magunkban az életet például egy mosollyal, egy erős adó, biztató gondolattal!

ILLÓOLAJOZZUNK!

Finom illatokkal még a legszürkébbnek tűnő napokat is feldobhatjuk. Gondoljunk akár egy ínycsiklandó étel, sütemény illatára, vagy akár az illóolajokra. Az illóolajokat aromalámpába cseppentve kellemes illatúvá varáz-

solhatjuk a szobát. A 100% tisztaságú illóolajok olyan hatóanyagokat tartalmaznak, amelyek értékesek számunkra. Én nagyon kedvelem az illóolajokat, mert valóban ünnepivé tudják varázsolni a pillanatot. Összegyűjtöttem néhány illóolajat, amiket én rendszeresen használok akár párologtatásra, akár a bőrömrre kenve.

Figyeljük meg egy-egy élethelyzetben, lelkiállapotban, hogy mit kíván a testünk, lelkünk. Erre a belső hangra hallgatva használjuk a számunkra éppen megfelelő illóolajat!

Fahéj, levendula, édes narancs – mind karakteres illatú és ízű gyógynövény, melyet valaki vagy szeret, vagy nem.

ÁTMELEGÍTŐ FAHÉJ

Én nagyon kedvelem a fahéj meleg aromáját, ami az őszi-téli időszakban különösen jól teszi a szervezetünknek. A fahéj rendszeres fogyasztás esetén csökkentheti az inzulinszintet. Ez a fűszernövény igen erős antioxidáns, gyógyító hatással, ennek köszönhetően csökkentheti a gyulladásokat (akár ízületi gyulladás

tos fogyasztása. Keverhetjük a teánkba vagy kis mézhez is. Szépen fertőtleníti, csökkenti a gyulladást. A fahéj melegítő hatása a szervezetünkre nézve, tehát ha fázunk, melegségre vágyunk, lehetséges megoldásként ez is jusson eszünkbe!

ÖRÖMÖT ADÓ ÉDES NARANCS

A SWEET ORANGE (édes narancs) illóolaj maga a megtestesült játékoság, könnyedség, belső öröm. Szorongás, stressz, alvászavar oldására kiválóan alkalmazható: nyugtatja és tonizálja az idegrendszert, oldja a feszültséget, enyhítheti a fejfájást és a szapora szívverést. Az illóolajat párologtathatjuk, szaglólővegben tartva is belélegezhetjük. Ha éppen egy finom, örömteli fürdőt szeretnénk élvezni, akkor is nyúljunk a SWEET ORANGE illóolaj után. Ebben az esetben 36 csepp illóolajat keverjük el egy kanál mézben vagy tejszínben, vagy tegyük rá 1-2 evőkanálnyi sóra, és ezt az elegyet öntsük a fürdővízhez. Ilyen módon természetesen bármilyen illóolaj hozzáadásával elkészíthetjük az illatos fürdönket.

A SWEET ORANGE illóolaj kulcsszavai: nyugalom, felfrissülés, optimizmus.

Fontos tudni, hogy a citrusfélék, így az édes narancs is, fényérzékenyítő hatásúak. A használatukat követően 6-8 órán belül ne érje napfény a bőrünket (a szolárium használata sem javasolt).

NYUGTATÓ LEVENDULA

Az említett édes narancs illata és hatása szépen összecseng az orvosi levendula, vagyis a LAVENDER illóolaj tulajdonságaival. A friss, gyógynövényes, jellegzetes illatú levendula az egyik legismeretebb nyugtató, idegrendszert regeneráló hatású illóolaj. Pihenteti az elmét, friss energiát küld a léleknek, erősíti a belső békét és a belső stabilitást. Nyugtató hatásának köszönhetően támogatja a szív munkáját, a pihentető alvást. Friss, tiszta energiájával megtisztítja testünket, lelkünket, szellemünket. Testi szinten csodálatos fertőtlenítő mind a vírusok,

baktériumok, mind a gombák esetén, emellett gyulladáscsökkentő, görcsoldó hatású.

A LAVENDER jelszavai: nyugodt elme, belső bölcsesség, élet iránti bizalom, rend.

ÓMEGA-3 ZSÍRSAV

Az ómega-3 zsírsav képes csökkenteni a szervezetben az ún. stresszhormonok (adrenalin, kortizol) szintjét. Az ómega-3 természetes forrása például a tonhal, a lazac, az ENERGY termékpalettáján pedig a VITAMARIN halolaj kapszula. Ha vegetáriánus életmódot folytatunk, vagy éppen nem szeretjük halat, akkor jó ómega-3 forrásunk lehet a dió, a lenmag és az inkamogyoró-olaj, vagyis a SACHA INCHI termék.

SPORT

A testmozgás szintén szuper stressz-levezető hatású. Amikor sportolunk, a figyelmünk arra irányul, amit éppen csinálunk, így kevesebb figyelmet szentelünk a szorongásnak. A mozgás emeli a szervezetben az ún. boldogsághormon, az endorfin szintjét. Ettől valóban mosolygósabbnak, kisimultabbnak érezzük magad. A sport nemcsak a hangulatunkra van pozitív hatással, hanem a vérnyomás és a vércukorszint szabályozásában is nagy szerepet játszik.

NAPFÉNY

A szorongás, belső feszültség talán egyik legjobb ellenszere, ha minél többet tartózkodunk a friss levegőn. Sokkal jobb kedvünk lesz, ha napoztatjuk egy kicsit a testünket, főleg az arcunkat és a csuklónk belső felét. A szervezetünknek szüksége van D-vitaminra, amit a napfényből tud előállítani. A D-vitamin gyulladáscsökkentő (különösen az emésztőrendszert érintő állapotokban), daganatmegelőző hatású, támogatja a csontozat épségét, sőt a hangulatunkra is pozitívan hat.

Használjuk ki ősszel és télen is a napfényes napokat, hogy ezzel is könnyebben eloszlassuk borongós, borús hangulatunkat!

KELEMEN LÍVIA

fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

esetén is bevethető). Erősíti és fertőtlenítheti a beleket, ugyanis gombaölő hatóanyagot tartalmaz. Az ENERGY készítményei közül az emésztőrendszer tekintetében a VIRONAL bioinformációs csepp tartalmaz többek között fahéjillóolajat is.

A fahéjillóolaj párologtatásával javíthatjuk a kedélyállapotunkat. Egyes kutatások szerint a fahéj csökkenti a szorongást, növeli az éberséget, így támogatja az agy működését, stimulálja a gondolkodást. Véleményem szerint a THREE KINGS spray az egyik legtökéletesebb megoldást nyújthatja számunkra azzal, hogy a levegőbe fújva biztosít egyfajta melegséges, puha és egészséges hangulatot.

A fahéj frissítő hatását is élvezhetjük, ugyanis segíthet a kellemetlen szájszag leküzdésében. Antibakteriális hatóanyagainak köszönhetően hozzáadható a fogkrémhez, szájvízhez is. Meghűlés, torokfájás esetén is ajánlott lehet a fahéj óva-



Nőknek (23.)

A nő túl sok

Talán Önökkel is megesett már... de az is lehet, hogy annyira hétköznapivá vált az életükben, hogy már rég hozzászoktak, hogy a viselkedésüket gyakran elfogadhatatlannak tartják, vagy legalábbis kiváltják környezetük nemtetszését. Túl hangosak, túl extrovertáltak, túl színesen öltözködnek, túl bátrak, túl ilyenek, túl olyanok... Egy szó, mint száz, furcsák kicsit. Nos, ha tudják, miről beszélek, akkor szeretettel üdvözlöm Önöket a világomban!



NEM OLVADOK BE

Én ezt nagyon jól ismerem, és mióta az eszemet tudom, mindig kicsit kitűntem a tömegből. Olyan voltam, mint a ki nem hegyezett ceruza a tolltartóban. Az íratlan társadalmi normáknak megfelelően mindenhol csak arra vártak, hogy kihegyezhessenek végre. Eleinte persze nem volt semmi ellenvetésem, és alávettem magam a többség akarátának, mert úgy gondoltam, hogy velem van a baj. Később aztán megértettem, hogy erről szó sincs!

Az emberek egyszerűen félnek az ismeretlentől és attól, ha valaki más. Az idő múlásával Önök is rá fognak jönni, hogy ez az „átlagosra hegyezés” egyet jelent a személyiségük megcsonkításával, és amint helyre tudják magukban tenni a „velem van a baj” érzést, egyszer csak feltámadnak a hamvaikból, mint a fénix, és nem fognak többet félni attól, hogy mit mondanak majd az emberek, csak elkezdenek ragyogni, és büszkén fognak kitűnni a tömegből. Korábban azt hittem, hogy egyedül vagyok „más”. Ma már azonban tudom, hogy nem vagyok egyedül, és tudom, hogy rengeteg ilyen furcsa, kigúnyolt, el nem fogadott „boszorkány” él közöttünk.

NORMÁLISAN VISELKEDNI

Néha valóban túl sok vagyok. Különösen, ha fáradtnak, bizonytalannak, gyengének érzem magam vagy ismeretlen környezetben találok magam.

Ezzel tisztában vagyok, és olykor én magam sem hiszem el, mennyire emocionális tudok lenni. Ez egyfajta védekezési mechanizmus. Már nem rovom ezt fel magamnak. Már képes vagyok az empátiára, és nem csak önmagammal szemben. Mert amikor valaki az én környezetemben viselkedik „állat módjára”, vagy a nők egyik legrejtettebb testrészeként (elnézést, már megint túl sok vagyok), akkor megértéssel viseltetem iránta.

Nem ítélek, hogy ne ítéltessenek – inkább ünneplem az emberi érzelmek sokszínűségét, és nagyra értékelek mindenkit, aki meg meri mutatni magát. Az érzelmeknek ugyanis úgy kell áramlania bennünk, akár a víznek. Normális, hogy vannak érzelmek, de jó tudni, hogy azok nem mi vagyunk. Nem szabad őket visszatartani, mert az több kárt okozhat, mint hasznót. Akinek vannak érzelmek, az megengedheti magának, hogy időnként túl sok legyen!

REJTETTEN FURCSA

A rozsdá is kell: az, hogy éles vagy, önmagában kevés... Egyébként folyton az mondanák rólad: „túl fiatal.” Ez egy Friedrich Nietzsche idézet, amelyet évről-évre egyre jobban értek. Már én is rozsdásodom egy kicsit, és kezdem elveszíteni egykori átütő erőmet és élességemet, avagy csiszoltságomat. Egyre puhább és lágyabb vagyok. Ez nem azt jelenti, hogy már nem vagyok furcsa, szó sincs

róla, csak már nem hívom fel rá a világ figyelmét.

Nemrég egy kosárnyi légyölő galóccal jöttem ki az erdőből, és szándékosan a hátsó úton mentem haza, hogy elkerüljem a falu főterét. Még így is azt mondják rám, hogy „túl természetközeli” vagyok, amit inkább bóknak veszek, bár nem teljesen értem, hogy mit is akar ez pontosan jelenteni. Bizonyos fokig mindegy, mit gondolnak rólam az emberek, de ha megelőzhetem a személyemet érintő rosszindulatú pletykákat, és elkerülhetem a magyarázkodást, akkor azt örömmel megteszem. A világban így is rengeteg meg nem értett ember van, illetve túl sok a felháborodás, úgyhogy nem kell még nekem is rátenni egy lapáttal. Továbbra is furcsa vagyok tehát, csak most már rejtve, a saját örömömről, illetve azokérra, akik imádják a furcsaságomat. A többieket csendben elkerülöm, mint az arany tinórut az erdőben. Nincs ugyan bajom az arany tinóruval sem, de ismerek sokkal finomabb gombákat is...

Már nem érzem úgy, hogy meg kéne védenem magam, vagy bármit bárkinak bizonyítanom – születésemtől fogva kilógok a sorból, és már nem hagyom kihegyezni magam. Amikor az erdőben énekelgetek a tölgyfáknak, nyírfáknak, tudom, hogy nem vagyok sok, csak hasznosítom azt az erőt, amit a sorstól kaptam.

TEREZA VAR VIKTOROVÁ

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 Complex	Artrin család	Cytovital család	Droserin család	Protektin család	Ruticellit család	Cytosan	Cytosan fomentum	Fytomineral	Vitamarin	Celitin	Probiosan család	Grepofit család	Skeleton	Peralgin	Flavocel	Vitaflorin	Imunosan	Revitae	Organic Chlorella	Organic Barley	Spirulina Barley	Organic Beta	Biothermal	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		💧	💧			💧			💧								💧					💧									💧	💧		💧						
Bepisülés (éjszakai)			💧		💧	💧	💧		💧									💧					💧								💧									
Bélproblémák (vastagbél)	💧				💧			💧				💧	💧		💧					💧				💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		💧								
Bélproblémák (vékonybél)	💧	💧		💧	💧			💧				💧	💧	💧	💧	💧	💧			💧	💧		💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧										
Bőfögés		💧		💧	💧			💧			💧		💧	💧	💧																									
Bőrproblémák	💧	💧	💧	💧				💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		💧			💧	💧	💧			💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧				
Bulimia (kényszeres evés hányással)		💧		💧	💧		💧	💧									💧	💧		💧			💧				💧		💧	💧	💧								💧	
Candida gomba	💧	💧		💧	💧			💧	💧			💧	💧		💧					💧	💧							💧				💧	💧	💧	💧					💧
Cellulitiz	💧	💧	💧	💧	💧	💧				💧	💧				💧	💧	💧			💧				💧				💧		💧	💧	💧	💧	💧	💧					
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 Complex	Artirin 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 fogyatékoság					✓		✓							✓	✓			✓	✓	✓																			✓			
Étvágytalanság	✓	✓		✓		✓							✓		✓			✓		✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓												
Fáradtság, fizikai	✓	✓	✓			✓	✓			✓				✓				✓	✓					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓								
Fáradtság, szellemi			✓		✓	✓	✓						✓	✓				✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					✓			
Fejfájás		✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓			✓	✓					✓				✓					✓							✓				✓			
Fekély (emésztőrendszeri)	✓	✓		✓	✓				✓						✓		✓	✓	✓	✓	✓			✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓											
Felfekvés, bőrfekély					✓					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					✓			
Felfúvódás	✓	✓	✓	✓				✓	✓			✓	✓							✓	✓		✓				✓	✓														
Festékhíányos bőr (vitiligo)	✓	✓	✓								✓	✓	✓				✓	✓	✓										✓													
Fogak gyengesége			✓			✓				✓					✓		✓	✓					✓	✓	✓	✓										✓	✓	✓	✓			
Fogfájás	✓		✓							✓														✓	✓	✓									✓	✓	✓	✓	✓			
Foghúzás															✓			✓					✓	✓	✓	✓	✓							✓			✓	✓	✓	✓		
Fogínygyulladás	✓		✓		✓			✓	✓	✓					✓		✓				✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓		✓	✓	✓	✓	✓			
Fogváltás	✓									✓		✓					✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓									✓	✓	✓	✓	✓			
Fülpanaszok	✓		✓					✓	✓	✓		✓									✓			✓		✓							✓	✓	✓							
Fülzúgás			✓		✓		✓			✓				✓				✓	✓								✓								✓							
Fülzsír																																			✓	✓						
Gerincpanaszok		✓	✓		✓	✓			✓					✓	✓		✓					✓											✓	✓	✓							
Gombás fertőzés	✓	✓			✓			✓	✓		✓	✓	✓		✓					✓	✓							✓						✓	✓					✓		
Gyomorproblémák	✓	✓		✓			✓	✓	✓		✓		✓		✓					✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓		✓		✓			✓		
Haj- és körömprblémák		✓	✓	✓	✓			✓		✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓							
Hajszálerek					✓								✓	✓				✓	✓					✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓							
Hallászavar			✓		✓		✓			✓			✓					✓	✓								✓			✓					✓	✓						
Hasmenés	✓	✓			✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓			✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓														
Helicobacter pylori	✓			✓				✓	✓						✓					✓	✓			✓		✓																
Herpesz	✓	✓			✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓				✓	✓			✓	✓	✓	✓							✓	✓				✓	✓		
Hereproblémák			✓	✓		✓				✓	✓						✓											✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓							
Hiperaktivitás					✓		✓						✓					✓	✓				✓	✓	✓					✓		✓		✓						✓		
Homloküreg-gyulladás	✓							✓	✓	✓		✓									✓			✓	✓	✓	✓		✓			✓	✓	✓	✓					✓		
Hormonzavar			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓							✓					✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓											
Hörghurut	✓							✓	✓	✓		✓									✓			✓	✓	✓	✓						✓	✓	✓	✓				✓		
Húgyutak gyulladása			✓	✓				✓	✓	✓											✓			✓					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
Hüvelygyulladás			✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓						✓					✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
Ideggyulladás				✓	✓			✓		✓				✓		✓	✓						✓	✓	✓		✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
Idegkimerültség		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓			✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					✓		
Immunrendszer erősítése	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓				✓		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						✓	
Impotencia (potenzia-zavar)			✓	✓	✓	✓	✓			✓								✓	✓								✓	✓		✓	✓											
Izomproblémák		✓	✓			✓				✓		✓		✓	✓	✓	✓							✓						✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
Íny-sorvadás			✓							✓					✓		✓							✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Ízületi problémák			✓			✓		✓		✓					✓	✓						✓	✓	✓							✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
Klimax (menopauza)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓		✓	✓	✓		✓	✓					✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓							✓	

Egészségi probléma	Vironal	Regalen	Renol	Gynex	Korolen	King Kong	Stimaral	Annona	Cistus Complex	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	Biotalmal	Balneol	Audiron	Diamant	Silix	Balsamio	Spiron		
Koleszterinszint, magas	1	2			1			1					1		2		1	1	1								1			1										
Koncentráció zavara					1		1											1	1				1		1														1	
Köhögés	2	1					1		1	1		1									1		1	1		1							1	1	1				1	
Körömgomba		1							1				1			1					1												1						1	
Kötőszövet erősítése	1	1			1	1			1		1	1			1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1					
Köszvény		1	1			1			1	1			1		1			1				1				1		1				1	1	1	1					
Központi idegrendszer problémái					1		1	1						1				1	1	1			1		1	1	1	1	1			1	1	1					1	
Lábizzadás	1	1	1		1		1						1		1		1	1	1				1					1	1			1	1	1	1				1	
Lábszag	1	1	1		1		1				1		1			1	1	1		1								1	1	1	1	1	1	1	1	1				1
Lábszárfekély	1				1					1		1		1	1	1	1	1			1			1	1	1	1		1			1	1	1	1	1				
Lépproblémák	1			1							1						1											1	1			1	1	1	1	1				
Mandulagyulladás	1		1						1	1	1	1									1			1		1								1	1					
Magas vérnyomás	1	1	1	1	1		1	1						1				1	1				1	1		1	1					1	1						1	
Máj méregtelenítése		1	1		1	1	1						1		1		1		1	1						1	1	1	1	1	1	1	1		1					
Májfolt		1	1								1		1		1		1	1							1		1	1	1			1	1							
Megfázás	1	1	1					1	1	1		1										1	1	1	1	1	1	1	1				1	1		1			1	
Megkésett beszédfejlődés					1		1										1	1	1	1												1								
Méhproblémák		1	1	1		1					1	1			1						1		1	1		1	1				1	1		1						
Mellben csomó	1	1	1	1				1		1	1	1			1	1	1	1							1							1	1		1					
Melldaganat orvosi kezelésének kiegészítése	1	1		1	1			1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1						1	1	1	1			1	1							
Memóriazavar				1	1		1							1			1	1	1						1		1					1								
Menstruáció előtti panaszok (PMS)	1	1	1	1	1	1	1				1		1	1	1	1	1	1		1			1	1	1				1		1	1							1	
Menstruáció zavara		1	1	1	1						1			1	1	1	1	1					1									1	1							
Migrén		1	1	1	1		1			1		1					1	1	1				1									1			1				1	
Mióma		1	1	1	1	1		1		1	1	1			1	1	1	1					1	1		1					1	1		1	1					
Napégés	1				1						1	1		1	1	1	1	1											1											
Nehézfémek eltávolítása	1	1	1												1	1	1		1	1				1	1	1	1	1			1	1								
Nemi vágy fokozása, nő				1	1		1							1				1								1	1	1	1			1								
Nemi vágy fokozása, férfi					1	1	1							1				1								1	1	1	1			1								
Nőgyógyászati panaszok		1	1	1		1			1	1	1				1	1	1	1			1		1									1	1	1	1	1				
Nyirokrendszer működési zavara	1		1			1		1		1		1			1		1							1		1		1	1	1		1	1	1	1					
Nyombélfekély	1	1		1	1			1							1			1		1	1				1		1	1	1		1	1	1							
Orbánc	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1			1	1	1	1	1					1	1	1	1				
Orrdugulás	1	1						1	1	1		1		1							1		1	1									1		1	1			1	
Orrvérzés					1																			1	1	1					1		1	1	1	1				
Ödéma		1	1		1	1			1					1							1	1	1	1					1		1	1	1	1	1					
Övsömör	1	1			1			1	1		1	1	1	1	1	1	1	1		1			1			1			1	1	1	1		1		1				
Pajzsmirigy alulműködése	1		1	1	1	1	1			1	1				1		1	1						1	1	1	1	1		1	1	1	1							
Pajzsmirigy túlműködése		1	1		1						1												1	1								1							1	
Parkinson-kór					1	1	1	1						1				1	1							1	1	1				1		1						
Pattanások	1	1	1						1	1	1	1	1	1	1	1				1	1				1			1	1	1	1	1	1	1		1			1	
Petefészek betegségei			1	1				1	1	1	1				1		1															1	1		1					
Pikkelysömör	1	1	1			1				1		1	1	1	1	1	1	1		1			1		1						1	1	1	1						
Porckopás			1		1				1								1	1				1		1								1	1	1						

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

Égési sérülés

Augusztus 14-én délelőtt leforráztam magam egy gyümölcszörp eltevése közben. 3 liternyi, forrásban lévő, cukros folyadék ömlött rám.



1 nap: azonnal zuhany alá álltam és hűtöttem magam. ARTRIN krémmel kentem az égett felületet, óránként hűtöttem és kentem a sérült bőrömet.

2. nap: a kezemben elkezdődött a hólyagosodás is. A fájdalom és a sokk miatt egy homeopátiás készítménnyel (Arnica) próbáltam lenyugodni. Naponta 5-6 alkalommal kentem magam az ARTRIN-nal.

3. nap: CYTOSAN FOMENTUM-mal kezeltam az égési felületet 20-30 percig, majd lemosás után ismét az ARTRIN krémet használtam. Később kiegészítettem CYTOVITAL krémmel, amihez AUDIRON cseppeket és FYTOMINERAL-t is kevertem (10-10 csepp). Ezzel naponta 5-6 alkalommal kentem be az égett bőrömet. A fájdalmakat emellett hűtéssel csillapítottam. Minden bőrápolás után enyhültek a panaszok, de a hólyagok a kezemben még mindig csak egyre nőttek. A fertőzés veszélye miatt nem szúrtam ki őket.

Első naptól 3x9 csepp DRAGS IMUN-t is használtam antibiotikum helyett és a fertőzés elkerülése érdekében.

4. nap: a bőröm a csontomon egyre jobban feszült, de az előző napi krémek és cseppek használata csillapította. A fájdalom intenzív volt. A közérzetem jó volt, támogattam még a gyógyulást CHLORELLA (napi 3x4) és BARLEY JUICE (3x2) tablettákkal.

5. nap: a karomat a krémezés után be kellett kötni, mert a hólyagon a bőr elkezdett puhulni. Estére, mikor levettem a kötést, teljesen rátapadt a bőr a karomra. Nem szúrtam ki – ez fontos, mert hermetikusan zárt volt és fertőzésmentes! Hihetetlen, hogy a krémek mennyit segítettek! Már az előző napokban kiegészítettem a kezelést a bőr gyorsabb és egészségesebb gyógyulása érdekében napi 3x1 FLAVOCEL-lel és QI COLLAGEN-nel. A fájdalom is kezdett lassan enyhülni az egész testen.

6. nap: a karomon a hólyag elvékonyodott, így beszakadt. Azonnal DRAGS IMUN-t és ARTRIN-t kentem rá, és bekötöttem.

Mára a fájdalom a testen eltűnt, inkább néhol viszket a bőr. A combomon is a nagy, vörös foltok kezdtek megnyugodni, és a bőr elkezdett finoman hámlani. Tisztában voltam első pillanattól a helyzet súlyosságával, de mivel már lassan 10 éve ENERGY tanácsadó vagyok, jól ismerem a termékeket, így tudatosan cselekedtem. Nagyon sokat köszönhetek a Belvárosi ENERGY klubban dolgozóknak, akik önzetlenül tanítottak, segítenek a mai napig. Hálás vagyok a fantasztikus hatású termékek miatt, melyekkel nemcsak magamon, hanem másokon is tudok segíteni.

TREFELI ZSUZSA
Érd

BUDAPEST VIII. KER. KLUB

SIKERES TANÁCSADÓKÉPZÉS

Az ENERGY Belvárosi klub szeptember 27., október 4., 11., 18. napokon tartott tanácsadóképzésén sikeresen végzett tanácsadók: *Andrási Gabriella, Bank Henriett, Édl Zsuzsanna, Ferencz Zsuzsa, Hanákné*

Geng Viola, Hattyárné Hidas Zsuzsanna, Helmanné Tonk Virág, Jónás Gabriella, Kocsis Enikő, Konkoly Emese, Nagy Tünde, Szabó Lilla, Dr. Szalai Margit, Dr. Szelei Nóra, Surányi Réka, Zborai Lilla, Zsolnai Zita.

Mindannyiuknak gratulálunk, és sok sikert kívánunk!

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA és
NÉMETH IMRE klubvezetők



Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	November 26., szerda, 17.30 óra	KLUBELŐADÁS / Németh Imréné Éva természetgyógyász, klubvezető: Az őszi-téli időszakra javasolt ENERGY termékek használata az egészség megőrzésére. (A részvétel ingyenes, a klubtagok vendéget is hozhatnak, de kérjük az előzetesen a részvételi szándék jelzését.)	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Imréné Éva és Németh Imre, 06/20/588-8263, energy.belvaros@gmail.com, energy.belvaros@energyklub.hu
NYÍREGYHÁZI KLUB	November 12., szerda, 17.00-18.00 óra	KLUBELŐADÁS / Ráczné Simon Zsuzsanna természetgyógyász, hormonegyensúly-tanácsadó, ENERGY szakoktató: Témák – fertőzések, izületek, mozgásszervrendszer. Aktualitások.	Nyíregyháza, Sóstói út 2-4., Egészségügyi Főiskolai kar, A épület, 1. em., tanterem	Fitos Sándor, 06/20/427-5869, nyiregyhaza@energyklub.hu
SÍÓFOKI KLUB	November 6., csütörtök, 18.00 óra	SZAKMAI ALAPKÉPZÉS / Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető: ENERGY termékekről bővebben, tapasztalati megosztás.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu, margagitika@gmail.com
SZOLNOKI KLUB	November 11., kedd, 16.00 óra	KLUBELŐADÁS / Dr. Kissné Veres Erzsébet természetgyógyász: Felkészülés a téli időszakra az ENERGY termékek segítségével.	Szolnok, Arany J. u. 23., Egészségház oktatóterme	Németh Istvánné Éva, 06/30/169-0016, 06/56/375-192, szolnokenergyklub.hu, szolnokenergyklub@gmail.com

BUDAPEST VIII. KER. KLUB

KÁSABEMUTATÓ A BELVÁROSI KLUBBAN

Érdekes programon vehetett részt, aki szeptember 20-án, szombaton az ENERGY Belvárosi klubba érkezett. „Kását is kásával” címmel az ENERGY szuperkásaival ismerkedhettünk meg egy előadás és kóstoló keretében.

Bevezetesként egy rövid áttekin-téssel kezdtük a kínai öt elem tanról és táplálkozásról. Ezek természetesen nem mutathatóak be egy rövidke elő-adással, de néhány fontos elvet érde-mes volt megismerni, hiszen – mint az ENERGY minden készítménye – a kásák is ebbe a rendszerbe illeszkedve lettek megalkotva, hatásaik ezek figyelembe-vételével érvényesülnek igazán.

Eközben megéheztünk, így már az előadás alatt is kóstolgatni kezd-tünk, és tapasztalhattuk, hogy a Runa Snack milyen jól csillapítja az éhséget, azonnal energiát biztosít a szervezet számára, könnyen szállítható, és nem utolsó sorban egészséges és finom nassolnivaló.

Az előadás következő része az ele-mekhez kapcsolódva a GAJA, BUDDHA és LAMA kásákról, és a RUNA és TAO smoothie-kről szólt. A termékeket több szemszögből körüljártuk, bemutattuk összetevőiket, hatásait, energetikai jellemzőiket. Beszélgettünk arról is,

milyen esetekben melyik kását érde-mes fogyasztani, akár egészségünk megőrzése, akár szervezetünk megerősítése, akár az esetleges felborult egyensúly helyreállítása a cél.

A szellemi táplálék után eljött az ideje a várva várt kóstolásnak. Fogyasztottuk a finomságokat csu-pán forralt vízzel leöntve, de kipró-bálhattuk növényi tejjel, joghurttal elkeverve, különféle idénygyümölcs-csel, csokoládéval gazdagítva. A kós-tolgatás közben kellemes beszélgetés alakult ki klubtagjaink között, tapasztalatot cseréltünk, és a menet közben felmerülő kérdésekre is igyekeztünk választ adni.

Az előadás során kiderült, és a tapasztalatok is azt mutatják, hogy az ENERGY szuperkása jól funkcionálnak a meleg reggeli gyors és egészséges alternatívájaként, energiát adó tizórai-ként, uzsonnaként is megállják helyü-ket. Gondosan összeállított, minőségi és finom ételek.

Ismerjék meg jobban, próbálják ki bátran, érdemes!

NÉMETH ENIKŐ
és a klubvezetők



Klubinformációk

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

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

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

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

BUDAPEST II. KER. KLUB

ENERGY Klub Buda,
1027 Budapest, Fő u. 61. Bejárat a Bem rakpart 37. felől. Kapukód: 99
ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás.
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, testlelmezés. Funkcionális táplálkozási tanácsadás. Konzultáció szaktanácsadással, csakrák energetikai állapotának áttekintése, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége termékjavaslattal és személyre szóló adagolás beállításával.
Funkcionális táplálkozási, pedagógiai szaktanácsadás, időpont-egyeztetéssel, **Németh Enikő** differenciáló pedagógus, funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadóval.
Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel,
Puhl Andrea fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY tanácsadóval.
Időpont-egyeztetés, további információ: **Németh Enikő** 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.
November 1-jén a klub zárva tart!
A nyitvatartással kapcsolatos részletek, aktuális információk az ENERGY weboldalon, a Google- keresőben, az ENERGY Belvárosi klub Facebook oldalán és az energybelvaros.hu weboldalon található.

DEBRECENI KLUB

„Füredi Kapu Lakópark”, Böszörményi út 68., J épület, földszint (Füredi út és Böszörményi út sarkán, Kossuth lak tanya felőli oldal).
ENERGY készítmények értékesítése; szaktanácsadás; elismert orvosok, természetgyógyászok kajaánlása (pl. háziorvos, fogorvos, homeopata orvos, kineziológus, reflexológus, fitoterapeuta, dietetikus, csontkovács, masször, íriszdiagnosztika, műszeres állapotfelmérő, táplálkozási referens, hormonegyensúly-szakértő, életmód-tanácsadó, jógaoktató, személyi edző stb.)
További információ: **Kovácsné Ambrus Imola**, **Kovács László** klubvezetők +36/30/458-1757, +36/30/329-2149,
debrecen@energyklub.hu, www.imolaenergy.hu

Nyitvatartás:

Kedd 9.00-18.00 óráig,
Szerdától csütörtökig 9.00-12.00 óráig,
Péntek 9.00-18.00 óráig.

GYŐRI KLUB

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

KAZINCBARCIKAI KLUB

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

KECSKEMÉTI KLUB

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

MISKOLCI KLUB

Zsolcai kapu 9-11., I. em.
November 13., csütörtök, 14.00-16.00 óra: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk.
Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Időpont-egyeztetés miatt előzetes bejelentkezés szükséges **Ficzere János** klubvezetőnél, a +36/30/856-3365 telefonszámon.

NYÍREGYHÁZI KLUB

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

PÉCS

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

SIÓFOKI KLUB

SZAKMAI ALAPKÉPZÉS

Ebben a hónapban alapképzés lesz a siófoki ENERGY klubban.

Időpont: nov. 15-16., 9.00-18.00 óra
A mai világban egyre fontosabb az a tudás, amivel saját magunk is tenni tudunk a saját, és családunk, ismerőseink egészségének megőrzésében. Ebben nagy segítség a magas színvonalú ENERGY termékek palettája.

Tematika: HKO filozófiája, alapelvei. Szervezetünk biológiai működése. Pentagram regeneráció. ENERGY készítmények felhasználási módjai.

SZEGED 2. KLUB

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

SZÉKESFEHÉRVÁRI KLUB

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

SZOLNOKI KLUB

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

ZALAEGERSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.
nov. 10-én (hétfő), 17-18 óra: Takács Barbara dietetikus előadása
nov. 11-én (kedd), 17-18 óra: Személyes terméktanácsadás
nov. 12-én (szerda), 17-18 óra: Mozgásszervi problémák
nov. 17-én (hétfő), 17-18 óra: Gerinc állapot felmérés és szűrés
nov. 18-án (kedd), 17-18 óra: Mit tehetsz magadért? - Földelés
nov. 19-én (szerda), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés
nov. 24-én (hétfő), 17-18 óra: Egyensúly az 5 elemmel: Víz
nov. 25-én (kedd), 17-18 óra: Parazita szűrés
nov. 26-án (szerda), 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



Terápiás módszerek (54.)

Méregtelenítő és energetizáló pakolások

A méregtelenítő és energetizáló pakolások olyan csodálatos, egyben természetes kezelések, amelyek nemcsak segítenek a testnek megszabadulni a méreganyagoktól, hanem a teljes ellazulást és az energiakészletek megújulását is elősegítik.

Önökkel is megesett már, hogy zaklattottan és kapkodva indították a reggelt? Még a munkába indulás előtt elintézték három telefont, elkészítették a reggelit a gyerekeknek, miközben egy kollégától kapott e-mail is felbosszantotta Önök... Amennyiben ez az állapot egész nap kitart, testükön fokozatosan úrrá lesz a krónikus stressz, amely egyre csak gyűlik, és ha nem sikerül rendszeresen feloldaniuk, olyan kellemetlen következményeket idézhet elő, mint a fáradtság, ingerlékenység, legyengült immunrendszer vagy akár a kiégés. Abban az esetben, ha a stressz tünetei közül négyet vagy akár többet is észlelnek magukon – például gyakran fáj a fejük, alvászavarokkal küzdenek, nyugtalanok vagy már nem lelnek örömet semmiben, akkor épp itt ideje, hogy elkezdjenek törődni magukkal.

TEST ÉS LÉLEK REGENERÁLÁSA

Az egyensúlyi állapot visszaállításának egyik rendkívül hatékony eszköz a méregtelenítő pakolás, amely akár az egész testen vagy csak annak egy részén, például az arcon is alkalmazható. Minden az elérni kívánt céltól függ. A méregtelenítő pakolások gyógyászati és kozmetikai célokat is szolgálhatnak. Melegen kell őket felvinni a test felületé-

re, hogy átmelegítsenek és ellazítsanak, illetve fokozzák a szövetek vérellátását. Időnként aromaterápiás összetevővel is gazdagítják őket, olyan illóolajokkal, amelyek felerősítik a pakolások hatását.

Ezek a kezelések gyengéden segítenek rátalálni az elvesztett nyugalomra, segítenek visszaállítani a természetes energiaszintet, és megőrizni a belső határokat, hogy az ember végre saját magára és egyéni igényeire tudjon összpontosítani. A méregtelenítő pakolások több szinten regenerálják a testet, miközben elősegítik a tökéletes ellazulást.

TERMÉSZETES ÖSSZETEVŐK

A méregtelenítő pakolások kiemelkedő hatékonysága elsősorban a természetes összetevők erejében rejlik. Sár, iszap, tengeri só vagy növényi kivonatok – a természet eme ajándékai pontosan azt nyújtják a testnek és a bőrnek, amire szükségük van.

- » Sár és iszap – erőteljesen méregtelenítenek. Segítenek eltávolítani a salak- és méreganyagokat, miközben fontos ásványi anyagokat biztosítanak a bőr (és a szervezet) számára.
- » Tengeri só – harmonizálja a szervezet működését, elősegíti a test megtisztulását, fokozza a bőr hidratáltságát.
- » Illóolajok – aromaterápiás hatá-

suknak köszönhetően mélyrehatóan relaxálnak, megnyugtatták az elmét. A levendula például nyugtat, a menta felfrissít, a rozmaring pedig serkenti az energia áramlását.

- » Gyógynövények – az aloe vera, a menta vagy a kamilla regeneráló és nyugtató hatású növények, amelyek egyben táplálják és kényeztetik is a bőrt.

HUMÁTFÜRDŐK ÉS -PAKOLÁSOK

Az egyik kedvenc terápiás módszerem a humátokkal dúsított pakolás. Olyan, a tőzegtől kinyert természetes anyagokról van szó, amelyek egyik legfőbb alkotóelemét a huminsavak adják. A humátok rendkívüli méregtelenítő tulajdonságokkal rendelkeznek – képesek magukhoz kötni a méreganyagokat, a nehézfémeket és egyéb káros anyagokat, amelyeket aztán természetes úton kiválasztanak a szervezetből. Egyik legnagyobb előnyük abban rejlik, hogy energetikai terhelés és bőjtölés nélkül méregtelenítik a testet. Ráadásul antioxidánsokban, tehát olyan anyagokban gazdagok, amelyek segítenek megőrizni a sejteket a szabad gyökök káros hatásaitól. A humátok nemcsak méregtelenítenek, de regenerálják is a szöveteket, harmonizálják a szervezetben zajló

folyamatokat, és jótékonyan hatnak az immunrendszerre.

Én személy szerint a CYTOSAN FOMENTUM GEL és a BALNEOL használatát javaslom. Mindkét termékből készíthető pakolás vagy fürdő is, teljes körű ápolást biztosítanak a testnek, és lehetővé teszik a kezelés egyszerű és kényelmes alkalmazását. A humátokon kívül gyógyító illóolajokat is tartalmaznak, amelyek hatóanyagai a tüdőn és a bőrön keresztül bejutnak a test minden szegletébe.

A PAKOLÁSOK ALKALMAZÁSA

A pakolások a kellemesen és egyszerűen alkalmazható terápiás módszerek közé tartoznak. Miután az adott készítményt felvitték testük kiválasztott területére (vagy akár az egész testükre), fekdjenek le, és takarják be magukat egy lepedővel, valamint egy meleg pléddele. A meleg kulcs-

fontosságú: megnyitja a pórusokat, így lehetővé teszi, hogy a hatóanyagok bejuszanak a bőr mélyebb rétegeibe. A pihenés 20-30 perce csakis Önökről szól! Lélegeznek mélyeket, lazuljanak el, élvezzék a készítményekben található, aromaterápiás hatású illóolajok kellemes illatát.

Miután a pakolást lemosták magukról, érdemes a bőrükre vastagabb rétegben felvinni a konkrét igényeiknek megfelelő, ENERGY gyógynövénytartalmú krémek valamelyikét (például a PROTEKTIN-t vagy a CYTOVITAL-t). Ami nem szívódott be a bőrükbe, azt kicsit később nyugodtan letörölhetik egy nedves mosdókesztyűvel. A rituálé után nagyon fontos, hogy kellő mennyiségű vizet igyanak, ezzel is elősegítve a méreganyagok kiválasztását a szervezetből.

Amennyiben a kezelést szakember végzi, az nemcsak minőségi gondoskodást és az eljárás szakszerűségét biztosítja, hanem a személyes kapcsolódás

megnyugtató hatását is. A terapeuta ráhangolódik az igényeinkre, biztonságos környezetet teremt, és a kezelés során nemcsak a testi, hanem a lelki jóllétünket is támogatja.

FIGYELJÜNK MAGUNKRA!

Álljanak meg egy pillanatra rohanó életükben, figyeljenek oda testük jelzéseire, és kényeztessék magukat, amennyire csak lehet. Sokszor elhatározzuk, hogy ma végre teszünk valamit önmagunkért, de aztán elnapoljuk testünkről, lelkünkről való gondoskodást, és inkább bökdössük a telefonunkat.

Ám, ha szeretnék megtisztítani szervezetüket és támogatni a regenerálódását, miközben a nyugalom és a relaxáció kellemes pillanatait élvezik, a pakolások jelentik az Önök számára az ideális megoldást.

DENISA KREJČÍŘOVÁ

TUDJA-E?

ÁLDÁSOS HATÁSOK

1. Méregtelenítés: szervezetünkbe nap mint nap számtalan méreganyag kerül – a szennyezett környezetből, az élelmiszerekben található kémiai anyagokból vagy a stresszhormonok hatása következtében. A méregtelenítő pakolások segítenek hatékonyan eltávolítani ezeket a káros anyagokat a szervezetből. A hatóanyagok bejutnak a bőrön keresztül a test mélyebb rétegeibe is, ahol magukhoz kötik a toxinokat, megkönnyítve azok kiválasztását a szervezetből.

2. A vérkeringés javítása: a meleg serkenti a vérkeringést, aminek köszönhetően javul a szövetek vérellátása, avagy azok oxigén- és tápanyagellátása. Ez a folyamat felgyorsítja a méregtelenítést, a regenerációt és a sebgyógyulást.

3. A mozgásszervekre és a gyulladásos betegségekre kifejtett jótékony hatás: a kezelés ellazítja az izmokat, csillapítja a gyulladásokat és a krónikus fájdalmat, javítja a mozgékonyt, támogatja a szövetek (izü-

letek, izmok, gerinc) regenerálódását. A pakolások alkalmazása porckopás, ízületi gyulladás és köszvény esetén kifejezetten ajánlott, és sokat segíthetnek nőgyógyászati vagy urológiai gyulladások kezelésében is.

4. Az immunrendszer megerősítése: a kezelés megerősíti a test természetes védekezőképességét, aminek köszönhetően a szervezet nagyobb terhelés vagy stressz esetén is képes megvédeni magát.

5. Az anyagcsere és a fogyás támogatása: a pakolásoknak köszönhetően felgyorsul az anyagcsere, aminek következtében a test gyorsabban égeti el a zsírokat. Így kiegyensúlyozott étrend és rendszeres mozgás mellett a testsúly csökkentését is megkönnyíthetik.

6. Bőrápolás: a pakolások jótékonyan hatnak a bőrproblémákra (kiütésekre, sömörre, aknera, sérülésekre, duzzanatokra és vérömlenyekre). Elősegítik a bőr regenerálódását, csillapítják az irritációt, és felgyorsítják a sérült bőrfelületek gyógyulását. Kozmetikai keze-

lésként is alkalmazhatók, hiszen segítenek gyengéden eltávolítani az elhalt hámsejteket, növelik a bőr rugalmasságát, miközben selymessé varázsolják és feszesítik, egyúttal visszaadják természetes ragyogását. Ezzel egy időben felkészítik a további ápoló készítmények és azok hatóanyagainak befogadására.

7. Energiaáramlás serkentése: a jógában *nádi* néven ismert energetikai pályákon keresztül segítenek felélnéíteni az energia áramlását. A vendégek a kezelés után úgy érzik, mintha elöntötte volna őket a frissesség és az életerő hulláma.

8. Mély ellazulás: a kezelés ellazítja a feszes izmokat, csökkenti a lelki feszültséget, megnyugtatta az elmét, és megteremti a belső egyensúlyt.

A kezelés után könnyebbnek, erősebbnek, ellenállóbbnak fogják érezni magukat, és készen állnak majd szembenézni a mindennapi kihívásokkal. Mintha csak épp akkor fejezték volna be az alapos őszi nagytakarítást.

Amikor a tej életre kel

Hogyan válhatott a hétköznapi tej az erjesztés ősi varázslata által az életerő gazdag forrásává? Képzeljék el, hogy a tejet véletlenül kint hagyják a napon. A legtöbb ember undorral fordítaná el a fejét el a pár órával később keletkezett végterméktől, amely pedig pont elsőként volt jelen annak az élelmiszernek a világrajövetelénél, amely ma az emésztésünk és az immunrendszerünk kiemelkedő szövetségesei közé tartozik. A savanyított tejtermékek ékes bizonyítékai annak, hogy különböző mikroszkopikus méretű organizmusok közbenjárásával születhet olyan élelmiszer, amely finom, eltartható és jótékony hatással van az egészségünkre.



A savanyított tejtermékek története több mint 7000 éves múltra vezethető vissza. Valószínűleg teljesen véletlenül jöttek létre még azokban az időkben, amikor a friss tejet állatbőrben vagy kerámiaedényekben tárolták, meleg időjárási viszonyok között. A természetes tejsavbaktériumok elkezdtek tejsavvá alakítani a tejcukrot, aminek következtében a tej besűrűsödött, kellemesen savanykás ízt kapott, és meghosszabbodott az eltarthatósági ideje. Az emberek hamar felismerték, hogy az így keletkezett élelmiszer nemcsak finom, de teljes biztonsággal fogyasztható, még hosszabb idő eltelte után is.

A savanyított tejtermékek teljes értékű fehérjéket, kalciumot, B-vitaminokat, probiotikus baktériumkultúrákat tartalmaznak, melyek segítenek megőrizni a bélflóra egyensúlyát, erősítik az immunrendszert, és hozzájárulnak az emésztés javításához. Mivel az erjedés során a tejcukor lebomlik, ezeket a termékeket az enyhe laktózérzékenységgel élők is jobban tolerálják.

SAVANYÍTOTT TEJTERMÉKEK

A joghurtot a tej felmelegítésével, majd visszahűtésével, és a joghurtkultúra (azaz oltóanyag, ami lehet például *Lactobacillus bulgaricus* és *Streptococcus thermophilus*) hozzáadásával, 42°C-os hőmérsékleten történő érleléssel készítik. A joghurtokhoz olykor további probiotikus baktériumtörzseket (*Lactobacillus* és *Bifidobacterium*) is hozzáadnak, az élelmiszer jótékony hatásainak növelése érdekében. A joghurt definíciója egészen pontosan meg van határozva a jogszabályokban. Ezek előírják, hogy a joghurtnak közvetlenül a lejáratási idő vége előtt is meghatározott mennyiségben kell még tartalmaznia élőflórát, mégpedig legalább 10 millió/g arányban. A konyhában a joghurtot rendkívül széles körben lehet hasznosítani – a reggeli müzlis és gyümölcsös tálaktól kezdve, az önteteken és pácokon át egészen a süteményekig és egyéb desszertekig.

A kefir a baktériumok és élesztők keverékét tartalmazó kefirgombák hatására

jön létre, amelyeknek köszönhetően enyhén szénsavas lesz, és kis mennyiségű alkoholt is tartalmaz. Leginkább önmagában fogyasztjuk, de *smoothie*-hoz, kelt tésztákhoz is ideális alapanyag.

A savanyított (*acidofil*) tej, avagy az aludttej hagyományos erjesztésindító, úgynevezett *starter* kultúra és *Lactobacillus acidophilus* kultúra hozzáadásával készül. Ez a különleges baktériumtörzs csökkenti a tej pH-értékét, és jellegzetesen savanykás ízt kölcsönöz számára. Az így elkészült aludttej probiotikus hatásai jótékonyan befolyásolják a bélflóra állapotát. Fogyasztása leginkább önmagában vagy gyümölcskoktélokban ajánlott.

A tejföl pasztörizált tejszín és nemes tejsavbaktérium-kultúrák összekeverésével születik. A keveréket megerjesztik (általában kontrollált hőmérsékleten), aminek hatására az megsavanyodik és besűrűsödik. Miután elérte a kívánt savasságot és állagot, tovább érlelik, hogy az enyhén savanykás, selymes íze tökéletesen ki tudjon bontakozni. Magasabb zsírtartalmának köszönhetően

kiválóan felhasználható mártások, öntetek, mártogatósok készítéséhez, levesekbe, számtalan desszertbe.

Az író a vaj készítése során keletkezett melléktermék, amely savanyítható. Rendkívül frissítő italként, de amerikai palacsinta, kalácsok vagy a kenyér alapjául is szolgálhat.

ÜDÍTŐ ÉS FINOM

A savanyított tejtermékek szerintem a hagyomány, a természetes folyamatok és a modern tudomány ötvözetének megtestesítői. Fantasztikus ízek, tápanyagok és egészségügyi előnyök széles palettáját kínálják nekünk. Fogyaszszanak akár laktató joghurtot, frissítő kefirt vagy selymes tejfölt – minden esetben biztosak lehetnek abban, hogy jól tesznek az egészségükkel. Egy tálka minőségi natúr joghurt, dióval megszórva és mézzel leöntve több, mint tökéletes desszert, amelyet még a legelhivatottabb fogyókúrázók is megengedhetnek maguknak. Kovászos kenyeret kizárólag kefirrel vagy savanyított íróval sütök, és úgy gondolom, hogy minden tartalmas leves megérdemel egy kanálnyi tejfölt, amelyet egyébként a mártásaim ízének lágyításához is előszeretettel használok.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

ÍRÓS HÁZI KENYÉR

HOZZÁVALÓK: 250 g finom búzaliszt, 250 g teljes kiőrlésű finom rozsliszt, 400 g író, 10 g szárított élesztő, 12 g só, 1 kávéskanál őrölt kömény, 50 g olaj.

ELKÉSZÍTÉS: Mindkét lisztet kimérjük egy tálba, mélyedést formázunk a közepébe, amelybe beleöntjük az író, az olajat és az élesztőt. A szélét megszórjuk sóval és köménnyel. Az alapanyagokat összedolgozzuk, először a tálban, majd kitesszük a tésztát egy gyűrődesházra, és kézzel homogén golyóvá gyúrjuk. Amennyiben a tészta ragadna, szórjuk meg még egy kis liszttel. A tálba visszatéve, konyharuhával letakarva hagyjuk megkelni. A tésztának

kétszer akkorára kell dagadnia. Ezután megformázzuk a cipőt, amelyet kilisztezett sütőformába helyezünk, és tovább kelesztjük, majd bevagdossuk a tetejét és betesszük az előmelegített sütőbe. Először 250 °C-on sütjük körülbelül 10 percig, majd a hőfokot 230 °C-ra csökkentve további 30 percig sütjük.

KEFIRES-ALMÁS SÜTI

HOZZÁVALÓK: 250 g alma (3 db), 155 g nádcukor, 150 g napraforgóolaj, 190 g kefir, 2 tojás, 1 evőkanál rum, 290 g finomliszt, 35 g kakaó, 12 g sütőpor, 1 teáskanál őrölt fahéj, egy csipet só, 50 g apró darabokra vágott aszalt sárgabarack vagy mazsola, 100 g csokoládé (70%), 80 g habtejszín, egy pohár házi sárgabaracklekvár.

ELKÉSZÍTÉS: Egy tálba reszeljük az almát, hozzáadjuk a cukrot, az olajat, a kefirt, a tojást és a rumot, majd az egészet alaposan összekeverjük. Ezután hozzáadjuk a lisztet, a kakaót, a sütőport, a fahéjat, a sót, a sárgabarackot vagy mazsolát, és elkészítjük a tésztát, amelyet beleöntünk egy tortaformába vagy egy sütőpapírral kibélelt kisebb tepsibe, és 160 °C-ra előmelegített sütőben körülbelül 45 percig sütjük. A megsült süteményt hagyjuk kihűlni, a tetejét megkenjük sárgabaracklekvárral. Egy lábasban felmelegítjük a tejszínt, és belekeverjük a kockákra tördelt csokoládét – addig kevergetjük, amíg sima, fényes lesz. Ezt a *ganache*-t csurgatjuk a lekvárral megkent süti tetejére.

TEJFÖLŐS LASKAGOMBA-PAPRIKÁS

HOZZÁVALÓK: 500 g laskagomba, 30 g zsír vagy olaj, 2 fej hagyma, 3-4 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál őrölt csemegepaprika, 1 kávéskanál kömény, 20 g paradicsomsűrítmény, 250 ml húsalaplé, 100 g magas zsírtartalmú tejföl, 1 evőkanál majoránna, só és bors ízlés szerint.

ELKÉSZÍTÉS: A laskagombát kisebb darabokra vágjuk. Egy nagyobb serpenyőben vagy lábasban, zsíradékon aranybarnára sütjük. Hozzáadjuk az apró-

ra vágott hagymát és fokhagymát, amelyet szintén megdinsztelünk. Megsózjuk paprikával és köménnyel, hozzáadjuk a paradicsomsűrítményt, és az összefőzzük. Felöntjük az alaplével, a lábast lefedjük, és alacsony hőfokon hagyjuk 10 percig bugyogni. Belekeverjük a tejfölt és a majoránna, sóval és borsal ízesítjük. Kenyérral, tésztával, nokedlivel tálaljuk.

BOLGÁR MÁRTOGATÓS (KATAK DIP)

HOZZÁVALÓK: 400 g 10%-os natúr görög joghurt, 2-3 db piros kápia paprika, 50 g feta vagy bolgár *sirene* bivalysajt, 3 evőkanál olívaolaj, só, fekete bors, fokhagyma, esetleg chili ízlés szerint.

ELKÉSZÍTÉS: Egy magasabb falú edény tetejére befőttesgumival rögzítünk egy darab vásznat, és mélyedést formázunk a közepére. Ráöntjük a joghurtot, és hagyjuk pár órán át állni, hogy lecsöpögjön. Akár egész éjszakára betehetjük a hűtőbe. Időnként megkeverjük.

Egy tepsibe tesszük a paprikákat. Lecsöpögtetjük olajjal, sózzuk, borsozzuk, és 200 °C-on körülbelül 20 percig sütjük (közben többször megforgatjuk). A paprika héján megjelenő sötét foltokról tudhatjuk, ha kész. Ezután azonnal betesszük egy nagyobb uzsonnás zacskóba, és hagyjuk 15 percig pihenni. Miután kihűltek, szinte maguktól ledobják a héjukat. A meghámozott paprikákat apróra vágjuk. A lecsöpögtetett joghurthoz hozzákeverjük a morzsolt sajtot, az átnyomott fokhagymát, a sült paprikát, borsot, chilit. A mártogatóst kenhetjük kenyérre, fogyaszthatjuk zöldségfészekkel vagy sült húsok, grillzöldségek mellé.



A fitoterápia szemszögéből (48.)

Emésszük meg!

Fontos, hogy ismerjük testünk emésztési folyamatait – különösen nagy odafigyelést érdemel, ha ilyen irányú panaszaink is vannak. A panaszok okának feltárásakor életmódunkat is tudatosan hangoljuk át annak érdekében, hogy kivédjük az állapot súlyosbodását.

„Az egészség rend, a betegség káosz. A rend és a káosz folyamatos kölcsönhatásban van egymással a testben. A bölcs ember megtanulja tudatosan észlelni a testében kialakuló káoszt, és visszaállítani a rendet. Megérti, hogy a rend a káoszra vezethető vissza, és így vissza tudja nyerni az egészséget.”

(Dr. Vasant Lad ájurvédikus orvos)



FONTOS A TUDÁS

„A megrágott táplálék a nyelőcsővön át a gyomorba jut, ahol gyomorsavval keveredik, pepsinálva jut tovább

a vékonybélbe, ahol találkozik a máj által termelt epével, mely a zsírok emésztésében játszik szerepet, valamint a hasnyálmirigy enzimeivel (lipáz, amiláz, pepszin), utóbbiak a zsír, szénhidrát és fehérje bontásában vesznek részt. Ugyancsak a hasnyálmirigy termeli az inzulint, mely a megemésztett és felszívódásra került cukrot a vérből bejuttatja a sejtekbe, további felhasználásra. A gyomorsavat a táplálék és az epesavak mellett a hasnyálmirigy bikarbonáttermelése semlegesíti. Szervezetünket a legkritikább esetekben (egyes vesebetegségeket kivéve) szabad csak lúgosítani vagy savasítani. Ez normális esetben egy önszabályozó mechanizmus révén tökéletesen működik. A gyomorsav számos emésztőenzimünk aktiválásához (pepszin, tripszin...) szükséges, és szervezetünk első „baktériumszűrője”, a lenyelt orr- és torokváladék, valamint a táplálékkal lejutott kórokozók elpusztításában is részt vesz. A vékonybél a táplálék emésztésének és felszívódásának színtere...” (Dr. Wacha Judit: Emésztőrendszerünk)

Joggal kérdezhetjük, hogy ez a tudás miért kell nekünk? Elsősorban azért, hogy okosan tudjuk használni az emésztésünk megfigyelésével szerzett ismeretet egészségünk megőrzésére. Amennyiben az emésztés helyes sorrendje vagy pH-értéke megváltozik, felborul az emésztési folyamat, kellemetlen tüneteket észlelünk, többnyire evés során vagy azt követően, sőt, elalvás előtt. „Visszajön a sav a nyelőcsőbe”, „sok a savam”, „ég a gyomrom” „puffadok, nyomást érzek a gyomromban”, „torkomban érzem a savat”. Ezen tünetek jelzések lehetnek arra, hogy a gyomorszáj záróizma nem tökéletesen működik, így átszivároghat a savas tartalom.

Az ok többféle lehet: nem megfelelő időben vagy mennyiségben történő táplálkozás, falás, rágás hiánya, kapkodva evés, erős hatású, intenzív fűszerek használata, a helyes arányok felborulása, túl sok szénhidrát, zsíros étel, alkohol, koffein, stb. Ekkor már sürgető a változtatás, a helyes életvitel kialakítása. Az átállás nem könnyű, ezért a táplálkozásban, életmódunkban hozott változtatások mellett egy különleges ENERGY tea fogyasztása is nagy segítségünkre lehet.

JÓTÉKONY MAYTENUS

Dél-Amerika területén számos különleges növényt találhatunk, így egy nagyra növő, örökzöld, cserjés fát is, a *Maytenus ilicifoliát*, melynek otthont ad Brazília, Uruguay, Paraguay, Argentína. A növény szárított, zúzott, borszerű, tüskés szélű levelei adják sokoldalú, gyógyító hatását. Többféle elnevezéssel illették már, a *Cangorosa*, *Espinheira Santa* mellett spanyolbodzaként is ismert. Virágai sárgászöld színűek, termései ellipszis formájúak, narancssárgák, a madarak kedvelt csemegéi. Gyógyászati célból a növény értékes fiatal ágait és leveleit



összel gyűjtik be, amikor hatóanyag-tartalma a legmagasabb. Az őshonos vidékek hagyományos gyógyászatában gyomor és emésztési panaszok, fekélyek és tumorok kezelésére használták és használják ma is.

Az ENERGY MAYTENUS ILICIFOLIA teája Braziliából származik, a növény leveleiből készül. A tea számos jótékony hatóanyagot, vitamint és ásványi anyagot tartalmaz, főként olyanokat, amelyek az emberi szervezet működése számára nélkülözhetetlenek. A benne lévő kalcium az ízületek és a csontok szilárdságát erősíti. A magnézium élettani folyamatokat befolyásol, így a lelki nyugalmat és a kiegyensúlyozottságot biztosítja. A fitohormon-tartalom pozitívan hat a hormonrendszerre. Szabályozza a belső elválasztású mirigyek működését (agyalapi mirigy, tobozmirigy, pajzsmirigy, mellékvese és nemi mirigyrendszer, petefészkek). Ennek eredményeként csökkenti a csontritkulás kialakulásának veszélyét, főleg változókorbán lévő nőknél.

Az 1960-as évektől kezdve a maytenus a mélyrehatóan vizsgált növények közé tartozik. A tudósokat főként rákellenes hatásai érdekelték. Gazdag forrása az ún. maytansinoid anyagoknak, amelyek megtalálhatók a növény leveleiben, kérgében és gyökerében. Ezeknek az anyagoknak (elsősorban a maytansinnek és a mayteninnek) köszönhetőek a növény rákellenes hatásai, amit már több klinikai

tanulmány is bizonyított. Származékaik napjainkban több kemoterapeutikumban is megtalálhatók. Amerikában a maytenint az 1970-es években sikeresen tesztelték bizonyos típusú limfómában, petefészekrákban és bőrrákban szenvedő betegeken.

Erős terápiás hatásait egy 1991-ben készített tanulmány támasztja alá, bizonyítva, hogy a növény leveleiből készített főzetnek ugyanolyan hatásai vannak a gyomorfekélyre, mint az abban az időben alkalmazott orvosságoknak (ranitidin és cimetidin). Ugyanezen tanulmány mutatott rá arra is, hogy a maytenus megnöveli a gyomornedvek mennyiségét. Magas antimikrobiális anyagainak köszönhetően a maytenus kiváló *Helicobacter pylori* ellen, amely a pH-szint felborulásán kívül a gyomorfekély, gyomorrák és reflux kialakulásáért is felelős.

KOMPONENSEK SOKASÁGA

A növény leveleiben jelenlevő fontos hatóanyagok a cangorinnak nevezett terpén anyagok. Daganatellenes hatásait már kis adagokban is bizonyították, a leukémia és a bőrrák kezelésében.

A maytenus sokat tesztelt összetevője a celastrol. Gyulladáscsökkentő (például ízületi gyulladások), javítja a memóriát, segíti a tanulást, a pszichomotorikus aktivitást. Jótékony hatású neurodegeneratív betegségek kezelésében (például Alzheimer-kór). A celastrol hatással van a spermiumok mozgékonyására és mennyiségére is. Hatékony antioxidáns (15x erősebb, mint az E-vitamin), a szabad gyökökkel szemben kifejtett hatásának köszönhetően lassítja a sejtek öregedését, „fiatalító elixírként” hat.

Érdekes komponense a friedelain is. Ez az összetevő adja a maytenus antimikrobiális hatását és az ellenállóbb baktériumtörzsekkel szembeni hatékonyságát. A növény korlátozza bizonyos daganatos betegségek kialakulásának hátterében álló vírusok szaporodását is. Védi a sejtek DNS-ét a szabad gyökök ellen. Említést kell tennünk a salaspermic-sav-tartalmáról (a salaspermic sav izolációja új kutatások eredménye), amely a HIV-vírussal szemben is hatékony.

Egy 1991-es tanulmányban kimutatták forróvizes levélkivonatának fekély elleni hatékonyságát. 1997-ben egy japán tudományos kutatócsoport az Espinheira Santa néhány biológiailag aktív vegyületére alapozva szabadalmi kérelmet nyújtott be új, gyomorfekély elleni gyógyszerre.

Igen értékes kutatást folytattak a prágai Cseh Agráregyetem Trópusi és Szubtrópusi Intézetében, *Mgr. Svobodová és Kokoška PhD.* mérnökdokens vezetésével: a növény antimikrobiális és antioxidációs aktivitását bizonyították. A maytenus leveleinek kivonata fertőző légúti, emésztőrendszeri, húgyúti és bőrbetegségeket okozó patogén mikroorganizmusok széles skálájára hat.

MAYTENUS ILICIFOLIA TEA

A MAYTENUS tea legfontosabb hatásai a következők:

- » harmonizálja a női hormonrendszer működését,
- » beállítja a menstruációs ciklust és enyhíti a változókor nemkívánatos tüneteit,
- » akne kezelésére külsőleg és belsőleg egyaránt hatékony,
- » csökkenti a csonttrikulás kialakulásának veszélyét és lassítja az öregedést,
- » jótékonyan hat a csontok szilárdságára és a porcok rugalmasságára,
- » tisztítja a veséket, megelőzi az alsó végtagok vizesedését, az ödémát,
- » nyugtatja a pszichét,
- » enyhíti a fájdalmat,
- » szabályozza az emésztést, csökkenti a gyomor túlzott savtartalmát, enyhíti a gyomorégést,
- » oldja a görcsöket, segíti az anyagcserét,
- » támogatja a húgysav kiválasztását, ezért előnyös köszvényes panaszok esetén,
- » csillapítja az asztma és egyéb légúti betegségek tüneteit,
- » felgyorsítja a lábszárfelekély gyógyulását,
- » hatékony magas vérnyomás kezelésében, értágító hatású.

A MAYTENUS tea ízletes, fűszeres aromájú. A növény leveleiből egyszerűen és gyorsan készíthetünk teát: 3/4 liter forrásban lévő vízbe szórjunk 3 teáskanálnyi teát, lassú tűzön további 3 percig főzzük, majd leszűrjük.

Készítés közben érdemes megfigyelni a tea sötét borostyán színét, ami annál átütőbb lesz, minél tovább hagyjuk a teát állni. Az így elkészített italnak kellemes illata, frissítő, könnyed, citrusos, enyhén diós íze van. Mézzel ízesíthetjük.

A tea erős hatású, ezért 3 év alatti gyermekeknek, várandós és szoptatós kismamáknak, valamint babát tervező nőknek nem ajánlott.

A MAYTENUS teát joggal nevezhetjük a fiatalság és az optimizmus elixírjének – érdemes megízlelni, ha szükséges, kúraszerűen alkalmazni!

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Felhasznált irodalom:
Dr. Wacha Judit: Emésztőrendszerünk;
Vitae/Marcela Štátná; Wikipédia

Legyen mindig kéznél a GREPOFIT!

A testünk nagyon bölcs: pontosan tudja, hova összpontosítsa a saját erőit. Ha van tartalékunk, akkor az öngyógyító rendszereink szépen működésbe lépnek. Ha van elegendő fizikai és lelki erőnk, akkor a szinte bármivel szemben ellenállók tudunk lenni.



MIVEL TÁMOGASSUK SZERVEZETÜNKET?



Oda kell figyelniük, hogy mind testileg, mind szellemileg harmóniában legyünk önmagunkkal. A fizikai testünk nagyon meghálálja a rendszeres mozgást (a szabadban, friss levegőn végzett mozgás különösen ajánlott), a nyújtást, az egészséges, változatos és kiegyensúlyozott étkezést, a megfelelő mennyiségű folyadékfogyasztást (testsúlykilogrammonként 30 ml az ideális).

A lelkünket megörvendeztetjük, ha figyelünk a munka és a pihenés közti egyensúlyra. Mindennap kell szakítani legalább per percet ennek a kényes egyensúlynak a megteremtésére: zene, tánc, alkotás, olvasás, kertészkedés, merengés, relaxáció... Bármilyen szóba jöhet, ami valóban kikapcsol, feltölt.

Az őszi, téli meghűléses időszakban különösen támogatni kell a szervezetünket. Ebben nagy segítségünkre lehetnek a természetes gyógymódok, a gyógynövények hatóanyagai. Kakukkfű, hársfa, bodza,

lándzsás útifű, bíbor kasvirág, grépfrút, ánizsmag – csak hogy néhány szuper fertőtlenítő, roboráló gyógynövényt említsek.

GREPOFIT CSALÁD

Az ENERGY termékei közül kiemelem a GREPOFIT családot (kapszula, csepp, spray). Mindegyik GREPOFIT termék tartalmaz grépfrútmagolajat (természetes vírusellenes, antibiotikus és gombaölő hatású), *Echinaceát* (a vírusellenes hatású bíbor kasvirág az elsődleges védelmi vonalat erősíti), szudáni hibiszkuszt (kitűnő C-vitamin-forrás, gyulladáscsökkentő és fertőtlenítő hatású), valamint szintén gyulladáscsökkentő, valamint összehúzó hatású zsályát (antibiotikus hatással is bír).

Milyen konkrét esetekben alkalmazhatjuk a GREPOFIT készítményeket:

- » megfázás,
- » influenza,
- » immunerősítés,
- » emésztőrendszeri probléma, fertőzés,
- » nőgyógyászati gyulladások, pl. HPV, candidiázis,
- » Epstein-Barr vírus (EBV),
- » CMV (cytomegalovírus).

GREPOFIT KAPSZULA

Azt tapasztalom, hogy a GREPOFIT termékcsalád tagjai közül a kapszula örvend a legnagyobb szeretetnek, talán azért, mert a kapszulát könnyebb és gyorsabb bevenni a rohanó hétköznapiokon, mint a cseppel „bajlódni”.

Természetgyógyásként is tapasztalok olyan egészségügyi helyzeteket, amikor valóban inkább a kapszula tűnik sokkal hatékonyabbnak a cseppnél. Ilyen problémák lehetnek többek között az emésztőrendszert érintő betegségek és a nőgyógyászati gyulladások. Ezekben az esetekben én mindenképpen a kapszulás kisserelést javaslom, mert a kapszula pont azon a területen oldódik fel, ahol a legnagyobb szükség van a gyulladáscsökkentésre, illetve a fertőtlenítésre.

Úgy gondolom, jó, ha minden háztartásában van egy doboz GREPOFIT kapszula. Bármikor jól jöhet, és ha szükség van rá, akkor legyen kéznél!

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

Skócia és Írország gyógynövénye

A csarab Skócia és Írország egyik jelképe. Megjelenik irodalmi alkotásaikban, szimbolikájukban, legendáikban. Példa erre az utolsó piktk herceg feláldozásának története, mely szerint a király, aki ismerte a sör ízesítéséhez és tartósításához használt, csarabvirágokból készíthető „gruit” keverék titkos receptjét (a komló elterjedése előtt) inkább a saját fia halálát választotta, mintsem elárulja a receptet a vikingeknek... *Viktória királynő* pedig sokat tett azért, hogy megerősítse a fehér csarab hagyományát, melyet a spirituális energia és a tartós szerencse jelképévé emelt.

SZÍNEK VILÁGA

A közönséges csarab, seprővirág, hanga, erika (*Calluna vulgaris*, *Sommerheide*, *Simply ling*) egy alacsony, örökzöld cserje, amelynek magassága 20-70 cm közötti, és akár 40 évig is élélhet. Szára elágazó, fás részei kemények és rugalmasak. Szarai szőnyegszerűen terülnek el a talajon. Kocsány nélküli, váltakozó állású, apró levelei szorosan a cserje ágaihoz simulnak. Színük egész évben zöld, de lehet arany, ezüst, bíbor vagy narancssárga is. A csarab júliustól szeptemberig virágzik, de egyes fajtái még október vége felé is hoznak virágokat. Apró virágai tarka színekben pompáznak, tömött fürtökben nőnek, akár 50 cm hosszúak is lehetnek. A csarab termése apró, gömbölyű toktermés, könnyű magvai a szél segítségével terjednek.

Gyökérzete finom gyökerek hálójából áll, amelyek gombákkal élnek szimbiózisban, így a csarab még a tápanyagszegény, savas talajból is képes tápanyaghoz jutni. Érdekesség, hogy a csarab hemikriptofita növény, ami annyit jelent, hogy a föld feletti részeivel áttelel, és a tavaszi regenerálódás közvetlenül a föld feletti rügyekből indul ki.

A csarab különböző színekben nemesített fajtáit *Calluna vulgaris* névvel illetik, a csoporton belül másodlagos jelölésekkel különböztetik meg egymástól. A csarab virágzata lila, bíbor színű, például a „*Boskoop*” csarabnak mélybíbor virágai és sárga levelei, míg a „*Firefly*” változatnak lila szirmai és zöldes-narancssárgás levelei vannak. A rózsaszín virágokkal nyíló csarabok ritkák. Vanak vörös és fehér színű változatok, az „*Alba*” például a fehér variáns legáltalá-

nosabb fajtája, a „*Red Star*” élénkvoros, míg a „*Carmen*” rózsaszínbe hajló vörös virágokkal nyílik. Érdekes az aranyszínű leveleket hozó „*Golden Carpet*” és a rezes levelű „*Annemarie*” csarab is.

RÉGMŰLT IDŐK VIRÁGA

A régészek által végzett pollenanalízisek szerint a csarab az utolsó jégkorszak (glaciális periódus) előtti időszakban is jelen volt Európában. A kőkorszakban (neolitikum) valószínűleg szárított formában használták rovarűzőként, ill. az állatok almába is belekeverhették. Elsősorban a kelták tartották nagy becsben, akiknek a csarab a szeretet és a tisztaság jelképe volt. A monda szerint *Freyja* istennő (a szerelem és a szépség patrónusa) ültetette el az általa igen szeretett csarabot a Skót-felföldön.

A középkorban nemcsak a sör ízesítjeként, hanem vesegyulladások és húgyúti fertőzések elleni orvossággként, és a gyapjú természetes festőanyagaként is gyakran használták. A XVIII.-XIX. században a parkok és kertek közkedvelt dísznövényévé vált, Skóciában és Írországban a hagyományok fontosságára emlékeztető növényként ültetik. A XIX. század végén a fitoterápia, a kozmetika és a népi gyógyászat területén is egyre inkább nőtt az érdeklődés a csarab iránt, amelyet napjainkban számtalan egészségügyi probléma kezelésében sikeresen alkalmaz az emberiség.

KÍVÜL-BELÜL SEGÍT

A csarab főbb hatóanyagai a flavonoidok, fenolsavak, az arbutin, cserzőanyagok, szaponinok, kálium, kalcium, magnézium, mangán, a szilícium és az illó-

olajok. A népi gyógyászatban elsősorban a vesehomok és az apróbb vesekövek eltávolításához használják, de húgyúti fertőzések, reuma, köszvény, álmatlanság, idegeskedés, meghűléses betegségek és köhögés kezelésére is alkalmazzák. A csarabot a fitoterápiában sokszor áfonyával, zsurlóval, nyírfakivonattal kombinálják méregtelenítő, illetve urológiai hatású teakeverékekben.

A HKO szerint enyhén hűsítő jellegű növény, amely kivezeti a szervezetből a túl sok meleget és a nedvességet. Elsősorban a vese és a húgyhólyag energetikai pályáját harmonizálja.

Kozmetikai célokra vizes és alkoholos kivonatokat készítenek virágaiból és leveleiből. Találkozhatunk vele arcápoló krémek, tonikok összetevőjeként, mivel hidratálja és nyugtatja a bőrt, csökkenti az irritációt, egyúttal feszesít és fokozza a bőr rugalmasságát. Samponok összetevőjeként segít megtisztítani a fejbőrt, jótékonyan hat zsírosodásra hajlamos haj esetén. Az aromaterápiában nyugtató, harmonizáló, az ellazulást és meditációt segítő hatásai miatt alkalmazzák. Gyakran használják levendulával vagy kamillával kombinálva.

Az ENERGY készítményei közül a RENOL, a PROTEKTIN krém, szappan és sampon, a VISAGE OIL sminklemosó, valamint a CARALOTION testápoló tartalmaz csarabkivonatot.

ONDŘEJ VESELÝ

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

Ejtse rabul környezetét
egyetlen pillantással!

velaya

szérum

- + Természetes szempillaápoló szérum
- + Három bioaktív hatóanyag erejével
a maximális eredményért
- + Hosszabb és dúsabb pillák,
már 2,5 hónap használat után



luméa

szemkörnyékápoló

- + Csökkenti a szem alatti duzzanatokat,
karikákat és táskákat
- + Segít kisimítani a szem körüli
ránccokat és halványabbá teszi
a pigmentfoltokat
- + Intenzíven hidratál