



vitae

2025. október

Méregtelenítés:
egészségmánia vagy
követendő példa?

Újdonság!
BALANCE SERUM

Új ENERGY klub nyílt
Gödöllőn



Októberi ajánlatunk

A tarka ősz szép lassan átveszi a hatalmat a tüzes nyár fölött. Elérkezett a szüreti mulatságok ideje, a levegőben almáspíték és tábortüzek illata száll, és a reggeli ködök sem váratnak már magukra. Íróasztalunkon teásbögrék sorakoznak, és újra megtanuljuk, hogyan kell lelassítani, lecsendesedni és figyelni.

Októberben egyre erősödő támadások érik immunrendszerünket, sokféle irányból. Aki előre felkészül, az előnyben van, így ne felejtjük el házi patikánkba beszerezni a védelmezők védelmezőjét, a C-vitamint, azaz a FLAVOCEL-t – ami klisének tűnhet ugyan, de higgyék el, hogy ez a vitamin valóban nélkülözhetetlen. Olyan rendkívül erős antioxidánsról van szó, amely kulcsfontosságú szerepet játszik immunrendszerünk megerősítésében, segít, hogy testünk fel tudja venni a harcot a fertőzésekkel, sőt, még a sebgyógyulás folyamatát is felgyorsítja. Emellett támogatja a vas felszívódását, óvja a sejteket az oxidációs stresszel szemben, és segíti a bőr, az erek, valamint az ízületek egészséges működéséhez szükséges kollagén termelődését. Azokban az időkben, amikor intenzívebben támadnak a vírusok és a hűvös idő, a C-vitamin az egyik legjobb szövetségesünk az egészségünk megőrzése terén.

Amennyiben valamilyen kórságnak mégiscsak sikerülne ledöntenie minket a lábunkról, érdemes azonnal elővennünk a GREPOFIT készítményeket. Egy kis időkülönbséggel nyugodtan szedjük a GREPOFIT DROPS-ot és a kapszulás GREPOFIT-ot is, mert a két készítmény gyönyörűen kiegészíti egymást – a cseppek azonnal kifejtik a hatásukat, amely azonban hamarabb lecseng, míg kapszulák nagyjából egy óra múltán kezdenek hatni, de hatásuk akár három-négy órán át is megmarad.

Ám mit tegyünk akkor, ha már semmi nem segít, és szervezetünk jelentősen legyengült? Nos, ekkor kerülhet játékba a MYCOREN, amely szépen kihúzza az embert a csávából.

Erőben és egészségben gazdag októbert kívánunk mindenkinek, hogy az őszi erdőben sétálva kedvükre gyönyörködhessenek a természet lenyűgöző színeiben, hiszen ennél talán nem is létezik jobb terápia!

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

Méregtelenítés: egészségmánia vagy követendő példa?	4
A cukorbetegségről	6
Sokoldalú Immunosan	8
Hogyan támogassuk a szervezetünket? Ha sok a teher a vállunkon	10
Mi a komfortzóna?	12
Tanácsadás a neten	13
Klubprogramok, klubinformációk	14
Univerzális Spiron	14
A betegségek okai	16
Balance serum	18
Nőknek: a nő maga a múzsa	19
Terápiás módszerek: csikung	20
Új klub nyílt Gödöllőn	21
Szőlő – a gyümölcs és átlényegülése	22
A fitoterápia szemszögéből: a tudós paprikája	24
A mindennapok luxusa – Zen spray	26
Szibéria ajándéka: chaga	27



Méregtelenítés: egészségmánia vagy követendő példa?

Ez a nagy kérdés! Minden a mértéktől, a körülményektől és attól az élethelyzettől függ, amelyben a méregtelenítés mellett döntünk... Sok-sok tényező esik itt latba, ezért most alaposan megvizsgáljuk őket.

A méregtelenítés jelenségével gyakorlatilag minden kultúrában, minden emberi közösségben találkozhatunk. Rendszerint valamilyen böjt formájában van jelen, helyenként bizonyos típusú növények fogyasztásával kiegészülve. Az emberek rendszerint a társadalmi szokások hatására vagy vallási okokból tartanak tisztítóúrákat. Ezen kívül azonban számos orvosi jellegű méregtelenítési eljárás is létezik, amelyek az emberi test folyamatairól alkotott elképzeléseken alapulnak – úgy, ahogyan azokat az egyes orvosi irányzatok értelmezik.

ELTÉRŐ SZEMLÉLET

Merem állítani, hogy a méregtelenítő és úgy általában a tisztító technikák királynője a jóga, amely rengetegféle módon képes elősegíteni a test és a lélek meg-

tisztulását. A jógán alapuló ájurvédikus orvoslás is számtalan különböző tisztító technikát ajánl.

A kínai orvoslás másképpen tekint erre a kérdésre. A kínai gyógyászat értelmezésében minden méregtelenítés felemészti a páciens Qi-energiájának (csíjének) egy részét, amelyet azonban védenünk kellene, nem pedig pazarolnunk. A csíftáplálnunk kell, meg kell tanulnunk dolgozni vele, és meg kell sokszoroznunk.

A két szemlélet tehát alapvetően eltér egymástól, de ez gyakorlatilag érthető is. India szinte egész területén a trópusi éghajlat a meghatározó, ahol rengeteg a bél- és a bőrparazita. A paraziták jelenlétét nem lehet figyelmen kívül hagyni, és az ott élő embereknek úgy kell gondoskodniuk a testükről, hogy időről-időre megtisztítsák tőlük a szervezetüket.

Kínában ezzel szemben a területek nagy részén a kontinentális vagy a hegyvidéki éghajlat az uralkodó, ezért ott a paraziták nem számítanak központi témának – az ország aprócska trópusi szegletében pedig jól tudják, hogyan harcoljanak ellenük. A hűvösebb éghajlatú területeken inkább az energiaszint megőrzése jelent nagyobb kihívást.

Mi, itt az ENERGY-nél a HKO alapelveire támaszkodunk ugyan, de semmiképpen sem vonjuk kétségbe más kultúrák ismereteit. Sőt, ellenkezőleg! Úgy véljük, hogy az egyes irányzatokat érdemes bizonyos esetekben, az ember aktuális élethelyzetéhez igazodva olykor összekötni egymással.

Végezzünk akkor most egy kis elemzést. Kontinentális éghajlaton élünk, ezért maximális védelmet kell biztosíta-

nunk a csí-energiáknak. Hagyományos étrendünk növényi és állati fehérjékben gazdag. Napjainkban gyakorlatilag elkerülhetetlen, hogy ne fogyasszunk iparilag feldolgozott élelmiszereket, valamint kémiai adalékanyagokkal dúsított ételeket és italokat. Még akkor is, ha az alapanyagokat mi magunk természetjűk otthon, és esetleg háztáji állatokat tartunk. Talán bele sem gondolunk, de az öntözéshez vagy az állatok itatásához felhasznált víz is szennyezett lehet a mezőgazdaságban alkalmazott káros anyagokkal vagy akár ösztrogénnel... Ez nem hangzik túl öröndetesnek, igaz?

Az emberi test azonban rendkívül erős és hihetetlen dolgokra képes. Számtalan káros anyaggal maga is elbánik, kiválasztja őket magából, de vannak olyan materiák, amelyek hajlamosak felhalmozódni például a zsírszövetekben, melyek minden ember, még a legkarcsúbbak testében is megtalálhatók. Abban az esetben például, ha túl gyorsan fogyunk, ezek a káros anyagok bekerülnek a véráramba – ez az egyik oka annak, miért kardoskodik minden szakember a lassú súlycsökkentés mellett...

MÉREGTELENÍTÜNK VAGY NE?

A kontinentális éghajlaton élő, modern kor emberének azt javasolnám, hogy minden ősszel tartson egy kíméletes, míg tavasszal egy kicsit másfajta, gyengéd méregtelenítő kúrát. A legfonto-

sabb kérdés, hogy mit várunk az adott tisztítókurától.

Az őszi méregtelenítés során elsősorban a felesleges váladéktól és nyáktól kellene megszabadítanunk a testünket, illetve a kúra segítségével az emésztésünket kéne téli, főleg a zsírok feldolgozására fókuszáló üzemmódra hangolnunk. Nyári étrendünk sokkal több szénhidrátot tartalmaz, ezért a nyári anyagcserénk valamelyest eltér a télitől. Ami pedig ősszel és télen a legnagyobb galibát okozhatja, az a váladék. A rengeteg nyers gyümölcs, zöldség, fagyi és egyéb hideg nyári ételek, italok által legyengített hasnyálmirigy termelte váladék, amely a tüdő területén érzeteti leginkább a hatását – nátha és hörghurut formájában. Amennyiben sok váladék van jelen a testünkben, kevés is elég ahhoz, hogy azonnal kellemetlen tünetekben nyilvánuljon meg. Nem kell hozzá más, mint hogy átfújjon minket a szél, vagy összefussunk valakivel, aki beteg. Már is ágnak dönt minket az úgy nevezett szezonális betegség.

Hogyan készítsük hát fel testünket a téli hónapok terhelésére és a hűvös időjárására? Semmiképpen se tegyünk olyat, ami legyengítheti a csí-energiánkat! Az ilyen jellegű méregtelenítő kúrák piaci kínálata azonban nem nevezhető túlságosan gazdagnak. A csit nem gyengítő kevés termék közé tartozik a CYTOSAN, illetve a CYTOSAN INOVUM is. Mindkét készítmény kíméletesen tisztít

títja a szervezetet, magához köti a salakanyagokat, amelyeket további feldolgozás vagy átalakítás nélkül kiválaszt a testből. A különbség köztük az, hogy a CYTOSAN INOVUM a CYTOSAN-tól eltérően inkább a bélrendszerben marad, ezért őt válasszuk elsőként, ha leginkább az emésztőrendszerünket szeretnénk megtisztítani.

Nem szabad megfeledkeznünk a CYTOSAN FOMENTUM gélről sem, amely hatékonyan tisztítja a bőrt a szennyeződésektől, ráadásul a benne található humátok egy része a test mélyebb rétegeibe is felszívódik, így a készítmény a szervezet belső szöveteiben előforduló gyulladásokra is jótékony hatással van. A fent említett termékek „munkáját” a humáttartalmú sampon, valamint a CYTOSAN szappan használatával is megtámogathatjuk, így szó szerint tetőtől-talpig méregteleníthetjük a testünket.

ŐSZI TISZTULÁS

Szervezetünk ősszel szeretne megszabadulni a különböző méreganyagoktól, a nedvességtől és a váladéktól – ha ez sikerül, sokkal jobban érzi magát. A méregtelenítésnek ez a módja megóvja a szervezet csí-energiáját, de rendkívül hatékony is egyben. Ne feledkezzünk meg azonban arról sem, hogy a CYTOSAN készítményeket a gyógyszerek és a gyógynövények használata, illetve étkezés után legalább egy órával alkalmazzuk, és kemoterápia esetén legalább három napot várjunk a tisztító kúra megkezdésével, nehogy a fontos hatóanyagokat is kiürítsük a szervezetünkben.

A CYTOSAN készítmények bármilyen más ENERGY termékkel együtt is alkalmazhatók, persze csak az előbb említett, egyórás időköz betartása mellett. Véleményem szerint ősszel a CYTOSAN – IMUNOSAN – STIMARAL a legjobb kombináció. Ennek a kúrának a hatására a bacilusok azonnal nyúlcipőt húznak!

Kívánom, hogy szervezetük ellenálljon minden fertőzésnek, és hogy jól érezzék magukat a bőrükben!

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



A cukorbetegségről

Napjainkban a diabétesz, latin nevén *diabetes mellitus* egy rendkívül gyakori, kóros állapot, és sajnos a cukorbetegek száma napról napra növekszik. A betegség hazánkban, Európa többi országához hasonlóan, a lakosság mintegy 10%-át érinti, a kicsi gyerekeket is beleértve. A jelenlegi trendeket figyelembe véve 2050-re feltételezhetően a Föld népességének 30%-a, azaz minden harmadik ember ezzel a betegséggel fogja élni az életét...



DIABÉTESZ

A diabétesz egy súlyos, endokrin eredetű anyagcserezavar. A betegséget a glükóz felszívódási és feldolgozási zavara váltja ki, ami annyit jelent, hogy a test sejtjei általában inzulinhiány következtében nem tudják megfelelően felszívni és feldolgozni az ún. vércukrot. Az inzulinhiányt jellemezhetjük abszolút hiányként, amikor a szervezetben nincs megfelelő mennyiségű inzulin – ez az 1-es típusú diabétesz, illetve relatív hiányként, amikor a test elegendő inzulint produkál, de a szervezet valamilyen okból nem képes megfelelően energiává alakítani a bevitt szénhidrátot, emiatt növekszik a vér cukortartalma – ez a 2-es típusú diabétesz, amelyet a köznyelv helytelenül néha öregkori cukorbetegnek nevez. (Ez utóbbi kialakulásának pontos oka nem teljesen ismert – a szerk.).

A betegséget tehát az inzulin, azaz a hasnyálmirigyben található Langerhans-szigetek béta sejtjeiben termelődő hormon hiánya okozza. Paradox módon az is előfordulhat, hogy a szervezetben

elegendő inzulin termelődik, sőt néha még több is, mint kéne, de a hormon nem tudja kellően kifejteni a hatását. Ilyenkor beszélünk ún. inzulinrezisztenciáról, mert a sejtek ebben az esetben nem reagálnak megfelelően az inzulinra, ezért a cukor nem képes megfelelően felszívódni a vérből. A sejtek ilyenkor a vércukortöbblet ellenére cukorhiányt és energetikai éhséget érzékelnek.

A diabéteszt manapság szív- és érrendszeri betegségnek is tekintik, mivel, ha nem kezelik megfelelően, és hosszú távon nem tartják kompenzált, vagyis az anyagcsere szempontjából jól kiegyensúlyozott állapotban, akkor több szövődmény – elsősorban érrendszeri – idő előtti kialakulásához, valamint gyorsabb öregedéshez vezet.

A BETEGSÉG JELEI, TÜNETEI

A megelőzés szempontjából jó, ha ismerjük, illetve időben felismerjük a cukorbetegség első klinikai tüneteit. Ezek közé tartozik mindenekelőtt a fokozott szomjúság, ami gyakori és

nagymértékű folyadékbevitelhez, illetve ezzel párhuzamosan fokozott vizeletürítéshez vezet. Ez a rendszerint elsőként jelentkező, két klinikai tünet mindenkinek (nem csak az orvosoknak és az egészségügyi szakembereknek) a figyelmét fel kellene hívnia a cukorbeteg lehetséges jelenlétére.

A fokozott szomjúság és a bőséges vizeletürítés tüneteinek kívül később a gyakori bőr- és nyálkahártyagyulladások, főleg a húgyúti gyulladások, valamint a *Candida albicans* gomba által okozott, külső nemi szervek gombás gyulladásai is a diabétesz veszélyére figyelmeztetnek. Ez a gombás gyulladás nőknél a külső nemi szervek viszketésében, a nemi szervek nyálkahártyáin megjelenő fehér bevonatban és hüvelyfolyásban nyilvánul meg. Férfiaknál mikotikus *balanitisben*, azaz a makk gyulladásában (vörös foltok) jelentkezik.

A diabétesz késői tünetei a betegség kialakuló szövődményeinek nyomán jelenthetnek meg, amennyiben a cukorbeteg évekig kezeletlen marad. Ezek

leggyakrabban az ér- és idegrendszer, továbbá a vesék és a szem működését, valamint a bőr állapotát érinthetik. Felléphet korai érlelmesedés, aminek következtében eltömődhetnek az erek, és szívinfarktus is kialakulhat. Előfordulhat továbbá a lábujjak vagy akár az egész láb üszkösödése, magas vérnyomással kísért veseelégtelenség, amely akár hirtelen szükségessé vált dialízishez is vezethet, de a látásromlás, valamint az alsó végtagok kellemetlen zsibbadása és a bőr érzékelő funkciójának elvesztése sem számít ritka szövődménynek. Sokszor legyengül az immunrendszer, kiújuló bőrgyulladások, gennyes, nehezen gyógyuló sebek, vagy akár apró sérülések, fekélyek jelennek meg, főleg az alsó lábszáron (ún. diabéteszes láb).

DIAGNÓZIS

A diagnózis felállítása egyáltalán nem bonyolult, hiszen elég hozzá egy csepp vér, amelynek megvizsgálják a cukortartalmát, és ennek segítségével a diabétesz jelenléte azonnal megerősíthető vagy kizárható. A diabéteszes betegeknél általában a vizeletben is kimutatható a cukor, de a diagnózis felállításában a vércukorszint játssza a döntő szerepet, ami egészséges ember esetében 5,6 mmol/l éhgyomorral mérve. Amennyiben ez az érték 5,6-6,0 mmol/l közötti, akkor határértékről beszélünk, és a vércukorszintet ebben az esetben később újra ellenőrizni kell, mert az fokozatosan emelkedhet, és az állapot akár cukorbetegségbe is átfordulhat. Amennyiben a mért érték 6,1-6,9 mmol/l közötti, csökkent glükóztoleranciáról beszélünk, amely állapot a cukorbetegség előszobájának tekinthető, ezért rendszeres orvosi ellenőrzést, cukorbeteg étrendet és életmódváltást igényel. Ha az éhgyomorral mért vércukor 7,0 mmol/l fölött van, akkor a cukorbetegség igazoltnak számít, és ez az állapot megfelelő kezelést, valamint rendszeres gondozást igényel, általában diabetológus felügyelete mellett.

MEGELŐZÉS

Bár a cukorbetegségre való örökletes hajlamot befolyásolni nem tudjuk, a többi kockázati tényezőnek elejét vehetjük, vagy legalábbis minimálisra

csökkenthetjük őket. A hatékony megelőzés alapja az egészséges életmód és a kiegyensúlyozott étrend, amely nem kalóriadús, csak minimális mennyiségben tartalmaz egyszerű cukrokat, édesítőket és zsírokat. Elsősorban megfelelően elkészített zöldségek, kevésbé édes gyümölcsök, rostok, halak (főleg tengeri), valamint jó minőségű színhúsok, főleg szárnyasok fogyasztása javasolt. A cukorbetegség és a kóros elhízás (ez a két betegség gyakran kéz a kézben jár) megelőzésének fontos része a rendszeres mozgás, a dohányzás és a függőséget okozó szerek elhagyása, a gyakori meghűlések és fertőzések elkerülése, illetve az immunrendszer működésének támogatása.

ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK

Az ENERGY készítmények a megelőzés és a betegség kiegészítő kezelése terén is hatékonyan alkalmazhatók. A gyógynövény-koncentrátumok sorából elsősorban a GYNEX használata javasolt, amely segít harmonizálni és megerősíteni az endokrin rendszert a hasnyálmirigy működésével egyetemben, ahol az inzulin termelődik. Ezzel egy időben segíthet csökkenteni a túlsúlyt és enyhíteni a kóros elhízást, ami a diabéteszes betegek 2/3-ára jellemző. Előnyös lehet továbbá a REGALEN alkalmazása, amely regenerálja a májat és támogatja a méregtelenítő képességét, aminek köszönhetően hozzájárul a koleszterinszint csökkentéséhez.

A cukorbetegségeknél gyakran fellépő szív- és érrendszeri szövődmények kialakulásának megelőzésében a KOROLEN lehet a segítségünkre. Segít harmonizálni a szív- és érrendszert, regenerálja az artériák és a hajszálerek falát, valamint az idegrendszert. Jó szolgálatot tehet még a RENOL is, amely támogatja a cukorbetegség esetén nagyobb veszélynek kitett vesék működését. Emellett hozzájárul a víz- és ásványianyag-gazdálkodás javításához, és segít csökkenteni a vérnyomást.

Diabétesz esetén javasolom továbbá a MYCOSYNERGY termékek, elsősorban a MYCOPAN használatát, de nyugodtan próbálják ki a termékcsalád többi tagját is. Természetesen nem egyszerre, hanem egyiket a másik után, mivel

a cukorbetegség bizonyos szinten minden egyes szervrendszert, tehát gyakorlatilag az egész szervezetet érinti. A MYCOSYNERGY termékek és a Pentagram® koncentrátumok együttes használata kifejezetten előnyös lehet – mindig aszerint a probléma szerint válasszuk ki a készítményeket, amelyet szeretnénk első helyen megoldani, tehát aszerint a cukorbetegséggel kapcsolatos szövődmény szerint, amely ránk nézve épp meghatározó.

Az említett termékeken kívül a kiegészítő készítmények is hasznosak lehetnek. Különösen előnyös lehet a FYTOMINERAL, azaz az ásványi anyagok kolloid oldata, mivel olyan elemeket tartalmaz, amelyek nélkülözhetetlenek a szervezet biokémiai folyamatainak megfelelő működéséhez. Gondolok itt elsősorban a cinkre, a biokémiai reakciók katalizátorára és a krómra, amely fontos szerepet játszik az inzulin termelésében és felhasználásában a szénhidrát-anyagcserében, valamint a sejtek energiatermelése során. A telítetlen omega-3 zsírsavakban gazdag VITAMARIN segít lebontani az érrendszerben lerakódott koleszterint és zsírokat, aminek köszönhetően javítja az erek átjárhatóságát és rugalmasságát. A REVITAE és a CELITIN jólékonyan hat az agyra és az érrendszerre, javítja a memóriát és a koncentrációt.

Javasolt továbbá a természetes vitamin-, antioxidáns-, ásványi anyag-, enzim- és rosttartalmú készítmények alkalmazása is, mely csoportba az ENERGY összes zöld élelmiszere beletartozik. Különösen az antioxidánsokban rendkívül gazdag ACAI-t, valamint az ORGANIC MACÁ-t ajánlom a figyelmükbe, mely nagy mennyiségben tartalmaz ásványi anyagokat és nyomelemeket. Hatékony antioxidánsként mindenképpen előnyös lehet még az immunrendszer működését támogató FLAVOCEL, valamint a DRAGS IMUN és a CYTOSAN. A gyógynövénytartalmú krémek sorából rendkívül hasznos lehet, mivel jólékonyan hatnak a bőr gyulladásos és *trophicus* (táplálkozási összefüggő – *a szerk.*) elváltozásaira, a CYTOVITAL, a PROTEKTIN és a DROSERIN krém, valamint a DRAGS IMUN szappan.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Sokoldalú Imunosan

Manapság egyre komolyabb gondokat okoz az antibiotikum-rezisztencia. Sajnos az orvosok, mintha nem lenne más választásuk, még a kicsi gyerekeknek is ismétlődően antibiotikum-kúrát írnak elő, miközben a gyermekek immunrendszere még felettebb törekeny.

ANTIBIOTIKUM

Olyan gyerekekkel is érkezek hozzám, akik két hónap leforgása alatt 2-3x is átestek valamilyen antibiotikum-kúrán. A gyerekek sápadtak, fáradtak, nincs étvágyuk és életerejük. Az antibiotikum-kezelés nem a szervezet saját védekezőképességét erősíti, nem az immunrendszer természetes erejét mobilizálja – sőt, ellenkezőleg! Már az *anti* (ellen) és a *bio* előtag is (a görög *bios* = élet szóból) arra utal, hogy az orvosság legyengíti a beteg szervezetét. Azt is észre-

vettem, hogy ha antibiotikum-kúrán átesett személy érkezik hozzám, annak általában puffadt a teste, még akkor is, ha sovány. Különösen a derék környékén (a vesetájékon) látható ilyenkor jelentősebb ödémásodás.

Az antibiotikumok nemcsak a vastagbélre és a gyomorra vannak rossz hatással, hanem az élet gyökerét jelentő vesékre is.

IMUNOSAN

A hosszú távon alkalmazott IMUNOSAN növeli a kiújuló fertőzésekkel szembeni ellenálló képességet. A betegség lefolyása alatt „edzi” az immunrendszert. A készítményben található kivonatok hozzájárulnak a T-limfociták termelésének serkentéséhez. A T-limfociták az immunrendszer ún. memóriasejtjei, amelyek emlékeznek a kórokozóra, ezért a következő „támadás” alkalmával képesek elejét venni a betegségnek.

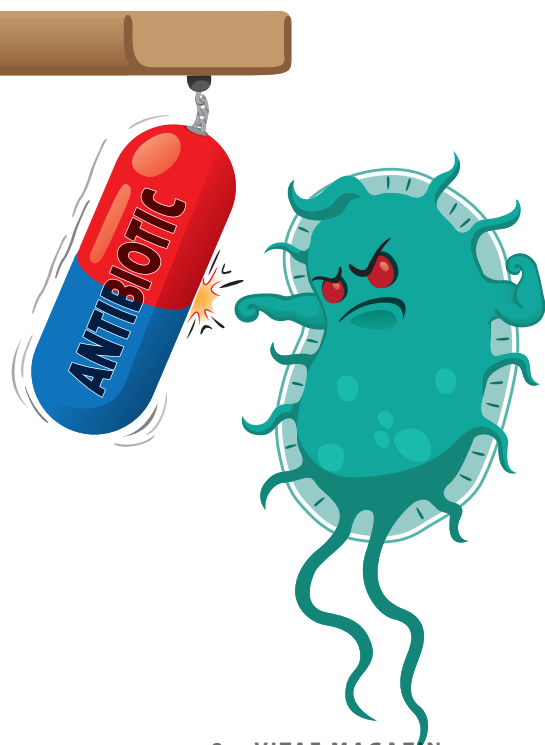
Az IMUNOSAN gyulladáscsökkentő hatásai segítséget nyújthatnak légzőszervi, gyomor- és bélrendszeri, valamint egyéb szervi megbetegedések kezelésében. A készítmény jótékonyan hat a lép-hasnyálmirigy, a máj és a vesék működésére. A készítmény számtalan egyéb egészségügyi probléma esetében hatékonyan használható.

SAJÁT TAPASZTALATOK

Fogfájás

Felkeresett egy hölgy, aki elmondta, hogy már két hónapja jár fogorvoshoz, de a foga (jobb felső hatos) még mindig fáj. Már egészen kétségbe volt esve. A pulzusdiagnosztika és a célzottan feltett kérdések segítségével megállapítottam, hogy a gyomrával van baj. A hatos fog a gyomornak és a lép-hasnyálmirigynek felel meg. Átbeszéltük azt az élethelyzetet, amelyet nem tudott megemésztetni. Az IMUNOSAN-t és a REGALEN-t írtam elő a számára, illetve azt javasoltam, hogy a hatos foga fölötti területet az arcán ARTRIN-nal kenegesse. A hölgy fogfájása már két nappal később jelentősen enyhült, és egy hét után teljesen elmúlt.

A Föld elem keretében (gyomor, lép-hasnyálmirigy) jelentkező fogfájással már nekem is volt ugyanilyen tapasztalatom. Amikor a barátnőmnél töltötünk két hetet Valenciában, többnyire mi magunk készítettük az ételünket, helyi, friss alapanyagokból, a HKO alapelvei szerint összeállított táplálkozás alapján. A gyomrom azonban az utolsó nap sokkot kapott – a hazautat későbbre kellett halasztanom, de az állapotomnak nem ez volt az egyetlen kellemetlen



folyománya. Miért is írok erről? A spanyolországi repülőút előtt pár nappal elkezdett fájdogálni a bal felső hatosom. Már nagyban készülődtünk, semmire sem volt időm, így a fájdalmat elűztem az ARTRIN segítségével. A vakáció ideje alatt a fájdalom teljesen eltűnt. Miután pár napos késéssel sikerült hazatérnem, már másnap reggel éreztem, hogy herpesz van kialakulóban az alsó ajkamon (gyomor), ráadásul elkezdett fájni a négyfejű combizmom (a gyomor energetikai pályája). Azonnal elővettem az IMUNOSAN-t és a REGALEN-t – az előbbi napi 3x1 kapszula adagban, míg az utóbbit naponta 2x alkalmaztam. A herpesz négy napig kitartott ugyan, de a fogam és a lábam két nap alatt helyrejöttek. Egy szó, mint száz, az IMUNOSAN rendkívül gyors és hatékony megoldást jelenthet a kimerültség okozta egészségügyi problémák kezelésében.

Legyengült immunrendszer

Visszatért hozzám egy anyuka, aki három évvel ezelőtt IMUNOSAN-t adott a 8 és 10 éves fiainak egy antibiotikumokkal sikertelenül kezelt *Streptococcus*-fertőzés után. A fiúk viszonylag rendbejöttek. Mind a ketten jégkorongoznak, és ahogy egyre nagyobb terhelésnek voltak kitéve, megjelent a torokfájás, a fáradtság és kiújult a *Streptococcus*-fertőzés. Az étrendjük szintén nem járult hozzá a stabil lépműködés fenntartásához (túl sok édességet és tejterméket fogyasztottak). Az édesanyjának a fiúk étrendjének összeállítása kapcsán is tettem pár javaslatot.

A nagyobbik fiú esetében kitartott, és torokgyulladásakor a RENOL-t csepegtette neki, de a kisebbik antibiotikumokat szedett. A kezelés nem bizonyult hatékonynak, ezért visszajött hozzám IMUNOSAN-ért. Adtam még neki RENOL-t is mellé, mert a kisfiú fáradt volt, és egyértelműen láttam, hogy legyengült nála a vesék jangja. Az édesanya tudja, hogy kisfiának probiotikumokat kell szednie (hosszú távon). Az IMUNOSAN-t az előírt szünetekkel legalább 2 hónapig kell alkalmazniuk.

Szűnni nem akaró köhögés

Március végén elkezdtem egy egyhónapos tisztító rizskúrát. Nagyon érdekes tapasztalatot szereztem, például az édesség iránti vágygal kapcsolatban (máskor ez lehet akár a kávéfüggőség is), de a kúra hatalmas előnye volt az egészséges fogyás, mert a súlycsökkenés nem az izomtömeg kárára történt. A kúra végeztével szép fokozatosan visszaálltam a vegetáriánus étrendemre, amelyet már 15 éve gyakorlok. Több tejterméket fogyasztottam – ezek azonban nyálképző és hűsítő hatásúak. Édességeket csak minimális mennyiségben vettem magamhoz.

A barátnőmmel ellátogattunk egy étterembe, ahol *poke bowl*-t szolgálnak fel. Ez az étel ugyanolyan összetevőkből készül mint a *sushi*, csak egy tálkában összerakva. Legfőbb alkotóelemei az ecettel puhított rizs, a friss, nyers hal, a zöldségek és a *nori* alga. Mi vegetáriánus verziót rendeltünk, háromféle hüvelyes növényvel. Az étel íze fantasztikus volt, de hidegen szolgálják fel, és egyáltalán nem volt meleg idő. Azt, hogy a túlzott fehérjebevitel leterhelte a veseműködésemet, már csak otthon vettem észre. Sajnos nem engedhettem meg magamnak, hogy kimaradjak a munkából. Elkezdtem köhögni, eleinte szárazon, ami azt jelezte, hogy a hideg és a szél legyengítette a szervezetemet, majd hurutosan folytattam (leterhelt lép). A száraz és hurutos köhögés változása 3 héten át tartott.

A VIRONAL-t, a CISTUS-t, a DRAGS IMUN-t, a FLAVOCEL-t és a GREPOFIT-et hívtam segítségül. Testem kezdett felmelegedni, de a köhögés sehogy sem akart elmúlni. Megértettem, hogy az étrendemen kívül a gondolkodásmódom is változtatnom kell, és muszáj elengednem (felköhögöm) néhány olyan dolgot, amelyet képtelen vagyok megemészteni. Muszáj kiengednem, megbocsátanom, köszönetet mondanom és elfogadnom. Végül, amikor már az egész testem fájt, és kezdett kimerülni a szívem, elővettem a MYCOREN-t. A HKO szerint a köhögésnek 3 fajtája van: vese, gyomor és szív eredetű. Nálam mind a három fajta felváltva volt jelen.

Nos, ekkor jutott végre eszembe az IMUNOSAN. Naponta 3x2 kapszulát

TUDJA-E?

LÉPMŰKÖDÉS

A hagyományos kínai orvoslás szerint a legtöbb gyermekbetegség hátterében a legyengült lépműködés áll. Hogyan erősítsük meg a gyerekek lépműködését? A legfőbb tényező a táplálkozás. Amire feltétlenül oda kell figyelnünk:

- » a rendszeres étkezés – fontos, hogy a gyermek naponta 4-5x egyen, mindig ugyanabban az időben,
- » a változatos étrend,
- » az egészséges növekedést és fejlődést támogató tápanyagokban gazdag, jó minőségű élelmiszerek,
- » ne hagyjuk, hogy a gyermek túlegye magát,
- » korlátozzuk az édességeket, a tejtermékeket és a búzából készült élelmiszerek fogyasztását,
- » ne feledkezzünk meg a rendszeres mozgás fontosságáról.

szedtem belőle (bizonyos esetekben akár ilyen nagymértékben is növelhető az adagolása), és a MYCOREN-nel együtt pár nap alatt visszaadták az egészségemet. Az IMUNOSAN-t most össze ismét használni fogom – a segítségével szinte teljesen eltűntek a duzzadt nyirokcsomóim. 16 éves koromban kivetkék a torokmandulámat, így felettébb érzékeny vagyok a kórokozókra, amelyek szinte ellenállás nélkül tovább tudnak haladni a hörgők irányába. Ezért nagyon figyelek, hogy meg ne fázzak, és ne hűtsem le túlságosan a testem hideg italokkal és ételekkel. Figyelem az ételek hőhatását, és igyekszem minél inkább glutén- és laktómentesen étkezni. Az ilyen jellegű élelmiszerek elhagyása sokat segített az egészségem visszaállításában.

DANA ŠVESTKOVÁ



Hogyan támogassuk a szervezetünket? (7.)

Ha sok a teher a vállunkon

Időnként újra és újra érezhetjük azt, hogy a teendők, nehézségek, megoldandó helyzetek maguk alá temetnek. Az lenne a csodálatos, hogy ha ügyesen tanulnánk a helyzeteinkből, és a jövőben már kevesebbszer jutnánk el arra a mélypontra, amikor már szinte erőnk sincs semmihez. Onnan nehezebb felkapaszkodni mind testileg, mind lelkileg.



Ezen a területen is nagy szerepe lehet a prevenciónak, azaz annak, hogy jó lenne, ha úgy szerveznénk és élnénk a mindennapjainkat, hogy azoknak szerves része a pihenés, az öngondoskodás, a stresszoldás. A következőkben ezekkel kapcsolatos inspiráló gondolatokat, konkrét ötleteket osztok meg Önökkel, és természetesen ENERGY termékeket is ajánlok.

ALUDJUK KI MAGUNKAT!

A pihentető alvás szó szerint létfontosságú, főleg hosszú távon. Ezt azok tapasztalhatják meg igazán, akik olyan munkarendben dolgoznak, amelyben felborul a nappali ébrenlét és az éjszakai

alvás ciklikussága. A megfelelő mennyiségű és jó minőségű alvás hiányában a szervezetünk egy idő után túlélő üzemmódban kezd el működni, aminek számos tünete lehet, például türelmetlenség, feszültség, fáradékonyság, tikkelés, hangulatingadozás, koncentrációs nehézségek. Jó megoldásnak tűnhet a koffeines kávé, ami csökkenti ugyan a fáradtság érzetét – de nem pótolja a hiányzó alvást.

A rossz minőségű és/vagy kevés alvás növeli a cukorbetegség, a magas vérnyomás és az infarktus kockázatát is. A holisztikus állapotfelmérések során nagyon gyakran beszélgetünk a páciensekkel többek között a krónikus mellékvese-kifáradásról, az inzulinrezisztenciáról, a hormonális egyensúlytalanságokról. Ezen problémák mögött sokszor az

alvás húzódik meg, mint az egyik pillér, amit rendezni kell.

A nyugodt éjszaka legfontosabb kelléke maga az ágy, illetve a matrac. Ne legyen se túl kemény, se túl puha. Ellenkező esetben nemcsak az alvás nem lesz pihentető, de a hát-, derékfájás is könnyebben kialakulhat. A jó alvást elősegíti, ha nem túl meleg a hálószoba levegőjének hőmérséklete. Az elalvás előtti televíziózás, mobilozás sem segíti a könnyed elalvást, mivel túl sok inger éri az agyat, a szemet és az idegrendszert, holott a szervezet természetesen már a pihenésre készülne. Szoktam javasolni, hogy érdemes egy kis rituálét kialakítani az esti rutinban. Ez lehet egy kellemes fürdő, egy relaxáló illóolaj párologtatása (például a LAVENDER vagy SWEET ORANGE illóolaj), vagy egy



ESTI NYUGALOM RELAXINNAL

Az ENERGY gyógynövénycseppek között rábukkanhatunk olyan termékre, amely – az eddigi sok-sok tapasztalat alapján – szépen segíthet alvász problémák esetén. Amennyiben azért jön nehezen álom a szemünkre, mert a gondolatok kavarnak a fejünkben, túl nagy nyomást érzünk magunkon a hétköznapi életben, stresszesek és feszültek vagyunk, nem tudunk kikapcsolni, akkor jó megoldásnak bizonyulhat a RELAXIN csepp. Ez a készítmény hozzájárul a szorongás érzésének csökkenéséhez, hozzásegít a lelki békéhez és a kiegyensúlyozottsághoz, segít megbirkózni a stressz okozta káros hatásokkal, csillapíthatja a pánikrohamokat, valamint támogatást nyújt a különféle függőségek (például alkohol, dohányzás) leküzdéséhez. A RELAXIN főleg a szív, a szívburkok, a vékonybél, a hármass melegítő, a lép-hasnyálmirigy energiapályáit harmonizálja.

FÉNY A SÖTÉTEN: REVITAE

A REVITAE doboza is dizájnáltatáson esett át, de a melegséget, erőt sugárzó narancssárga szín szerencsére megmaradt. Véleményem szerint a benne található homoktövisre, mint az egyik fő összetevőre utal, de szerintem a hangulatunknak is jót tesz a látványa. A narancssárga egy erőt adó, stabilizáló, melegséget sugárzó szín. Az említett homoktövisen kívül tartalmaz még kínai ördögcérnát (talán ismertebb a másik neve: goji), kudzut, körömvirágot, ginszenget, Chlorella algát, páfrányfenyő-kivonatot, tökmagolajat. A termék legfőbb összetevője, vagyis ebből a gyógynövényből tartalmaz legtöbbet a kapszula, a kínai ördögcérna, ami a hagyományos kínai orvoslás szemléletmódja szerint a vese és a máj energetikai pályáját harmonizálja. A keletiek úgy tartják, hogy a goji nagyjából mindenre jó: növeli az életerőt, támogatást nyújthat lelki problémák esetén is azzal, hogy erőt ad és harmonizál, erősíti az érfalakat és hatékonyan támogatja az érrendszer egészségét, valamint gyengéden segíti az öregedéssel összefüggésbe hozható panaszok enyhítését.

A REVITAE kapszulában igen magas arányban megtalálható a flavonoid nevű

hatóanyag, ami a ginkgo kivonatával együtt hatékonyan távolítja el a szervezetünkben a szabad gyököket (külön-külön is, de együtt aztán még inkább) és pozitívan hatnak az érrendszerre, illetve a nyálkahártya állapotára.

A kudzu az a gyógynövény, ami miatt leginkább most szó van erről a termékről az alvás kapcsán. A kudzu képes harmonizálni a szerotonin és a melatonin nevű hormonok termelődését, ezáltal támogatja a pihentető alvást, és hozzájárul a derűsebb kedélyállapothoz. Nálam, a balatonfüredi klubban is sok klubtag beszámolt arról, hogy az esti egy kapszula REVITAE milyen sokat dobott az alvás minőségén.

Ha már azt érezzük, hogy túl sok van a vállunkon, akkor gondoljunk arra, hogy a REVITAE segíthet túlélni a nehezebb időszakokat. A benne található hatóanyagok erőteljesen növelik az életerőt, az optimizmust és segítik a szövetek regenerációját azáltal, hogy támogatják a szervezet anyagcsere-folyamatait.

HA TÚL SOK A VILÁG...

Időnként jogosan érezhetjük, hogy túl sok a világ... túl sok a zaj, túl sok a fény, túl sok az inger, túl sok a megoldandó helyzet. Ilyenkor az idegrendszerünk kiemelt támogatást igényel, elsősorban a pihenést, jelentse az akár az alvást, akár az ingerszegényebb órákat, napokat.

Mindig, de ezen időszakokban kiemelten támogathat minket a már említett RELAXIN csepp és a VITAMARIN. Ez a halolaj kapszula sok minden mellett előnyösen hat az agyműködésre, és segítséget nyújthat szorongás vagy depresszió esetén is; javítja a lelki-szellemi állapotot. Ha az éjszakai pihenést szeretnénk jobb minőségűvé varázsolni, akkor az esti szedését mindenképpen javaslom. A VITAMARIN halolajtartalma kiváló forrása az omega-3 telítetlen zsírsavaknak, de megtaláljuk benne a jódot, valamint az A- és D-vitamint is. Kapszulánként 5 µg jódot tartalmaz, emiatt jóderzékenyek és pajzsmirigy-túlműködésben szenvedők feltétlenül beszéljék meg a fogyasztását a kezelőorvosukkal.

KELEMEN LÍVIA

fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

csésze langyos tea elfogyasztása, lefekvés előtt körülbelül 1 órával.

Az illóolajokat említve egyből eszembe jutott, hogy a SPIRON vagy a ZEN spray-ből is fújhatunk egy keveset akár a levegőbe, akár a párnánkra. Más-más illatkompozícióval és hatóanyagokkal ugyan, de mindkettő segítheti az elme lecsendesedését, és ráhangolhatja a szervezetünket a nyugalomra, a pihenésre. A SPIRON eredményesen alkalmazható még fejfájás, depresszió, ideggyengeség, idegkimerültség esetén, megnyugtató a szívet. Véleményem szerint az őszi-téli időszakban ez a kis spray nem hiányozhat egyetlen otthonból sem, hiszen erősíti az immunrendszert, fertőtleníti a levegőt (megfázás, influenza esetén kiváló), tisztítja a légutakat.

Mi a komfortzóna?

Végállomás, kérem, hagyják el a komfortzóna szerelvényét! A világ talán még nem is hordott a hátán olyan motivációs szónokot, aki beszédében meg ne említette volna a komfortzóna fogalmát, illetve ne ösztönözte volna a hallgatóságot annak elhagyására a jobb élet reményében. Ám azt, hogy mi is valójában ez a zóna és mi található mögötte, csak ritkán halljuk tőlük. Vizsgáljuk meg most együtt ezeket a kérdéseket, egy kicsit közelebbről.

KOMFORTZÓNA

Ennek a napjainkban lépten-nyomon használt fogalomnak a definiálása nem is olyan egyszerű. Minden önfejlesztési és pszichológiai módszernek, és minden embernek megvan a maga magyarázata, amelyek gyakran ellentétesek egymással. Általánosságban két elmélet számít elfogadottnak, amelyek azonban megosztják az önfejlesztés világát.

Az egyik elmélet szerint a komfortzóna a stabilitás, a mentális jóllét és a biztonság területe, amely lehetővé teszi az előrehaladást, a személyes fejlődést, valamint a kihívások leküzdését. Ez a hipotézis támogató környezetként tekint a komfortzónára, amelynek elhagyása lehetőséget ad olyan új tapasztalatok megszerzésére, amelyek segítségével ápolni tudjuk ezt a biztonságos teret.

A másik nézőpont szerint azonban a komfortzóna az az állapot, amikor már mindent rutinszerűen végzünk, nem teszünk semmi újat, kreatívat vagy megérőltetőt. Amennyiben megrekedünk ebben az állapotban, az csak unalomhoz, frusztrációhoz és elégedetlenséghez vezet, ezért, ha teljes életet akarunk élni, az egyetlen megoldás, ha elhagyjuk a komfortzónát és szembenézünk az új kihívásokkal. Eszerint az elmélet szerint, ha hosszú ideig maradunk a komfortzónánk határain belül, azzal gátat szabunk a személyes fejlődésünknek.

KOMFORT VAGY STAGNÁLÁS

A komfort és a stagnálás fogalmait sokszor figyelmen kívül hagyjuk, és olykor összecseréljük egymással. Ugyanis a komfortzónán belül ugyanúgy fejlődhetünk, ahogyan akár stagnálhatunk is azon kívül. A komfort olyan, mint egy ház, egy bázis, ahol biztonságban vagyunk, olyan környezet, amelyben jól

érezzük magunkat, ahol ismerős dolgok és helyzetek vesznek körül, ahol teret adunk az önreflexiónak. A stagnálást a házban található, zárt pinceként ábrázolhatnánk, és a hosszan tartó pangás, mozdulatlanság és belső elégedetlenség állapotaként jellemezhetnénk.

Manapság sokan azt hangoztatják, hogy ha valaki a komfortzónájában rekedt, az stagnál és lusta. Ez a napjaink társadalmát alapvetően meghatározó áramlat a siker, az eredmények és az újdonságok szüntelen hajszolására készít minket, ez azonban időnként kiegészítéshoz, szorongáshoz vezet. „Nem fejlődsz? Alkalmatlan vagy!” Nem mindenkinek kell azonban drámai, a külvilág számára is jól látható módon fejlődnie. Amennyiben a komfortzónánkban tudatosan dolgozunk magunkon és tökéletesítjük képességeinket, úgy sokkal természetesebben tudjuk átlépni annak határait, és könnyebben meg tudjuk erősíteni biztonságérzetünket a zónán belül.

KOMFORT VAGY KÉNYELEM

E között a két fogalom között már sokkal finomabb az átmenet, mint az előző esetben, viszont ugyanolyan fontos, sőt, talán még fontosabb is. A komfort szinonimája a kényelem, de a személyes

fejlődés terén talán sokkal helyénvalóbb lenne a nyugalom és az elégedettség szavak használata. Ebből ered a szóban forgó két állapot közti különbség. A komfort egy olyan kiegyensúlyozott állapot, amely támogatja testi-lelki békénk megőrzését, ezáltal a személyes fejlődésünket is. A kényelem, illetve a kényelmesség állapotában azonban kerüljük a kihívásokat, elutasítjuk a változásokat és nem teszünk erőfeszítéseket, így olyan helyzetekbe is beleragadunk, amelyek ránk nézve erőteljesen toxikusak, ellenben bizonyos szempontból mégiscsak kényelmesek.

A komfort tehát segít előrejutnunk, míg a kényelem hatására állandóan visszacsúszunk a régi megszokotthoz, még akkor is, ha az az állapot nem megfelelő számunkra.

LEHETŐSÉGEK TÁRHÁZA

Mi található a „biztonságos kikötőn” túl, a „bizonytalanság tengerén”? Egy ismeretlen, veszélyes világ vagy egy készs-



geket fejlesztő játszótér? A válasz egyszerű. Azt találjuk ott, amit találni akarunk. Amennyiben azt gondoljuk, hogy csupa szörnyűség vár ott ránk, akkor szörnyűségekbe fogunk botlani, de ha a „gazdagodás” reményében hagyjuk el a komfortzónánkat, akkor „kincsre” bukkanunk a határain túl. A komfortzóna határain kívül a lehetőségek végtelen tárháza vár ránk, amely azt tárja fel előttünk, amire összpontosítunk.

Sok függ attól is, milyen messze és milyen módon távolodunk el a komfortzóna határaitól. Abban az esetben például, ha nem igazán szeretnénk új emberekkel találkozni, akkor annak gondolata, hogy öt idegen személlyel töltsünk együtt egy hetet egy helyiségben, valószínűleg igencsak destruktív lenne. Ellenben, ha egy olyan helyre látogatunk, amelyet már ismerünk, és ott találkozunk egy számunkra ismeretlen személlyel, az már sokkal kellemesebb és megvalósíthatóbb élmény lenne. Ennek segítségével pedig tovább tudnánk fejlődni.

AZ A HÍRES FLOW

Amennyiben a megfelelő *flow*-t keresik, elárulom, hogy az pontosan a komfortzónájuk határán található. Rendben, de az hol van, ha a komfortzóna definíciója ennyire homályos? Abban az állapotban, amelyben megvan a testi-lelki békénk, és a tevékenység, amellyel foglalkozunk ismerős a számunkra, de van benne egy csipetnyi bizonytalanság és kihívás. Az általunk végzett tevékenység kellően bonyolult, de nem nehéz, és nem unalmas.

A *flow* megtalálásának köszönhetően nem kell kimenekülnünk a komfortzónánkból, hanem nyugodtan kitolhatjuk annak határait. Fontos, hogy ne az eredményeket hajszoljuk, az előrehaladás ne váljon a rögeszménkké, csak élvezzük az életet, szeressük, amit csinálunk, és időnként hanyagoljuk az önfejlesztést. Nem kell mindenáron naponta háromszor focimeccset játszaniunk a kupáért, az is jó, ha néha csak úgy lemegyünk rúgni a bőrt a barátainkkal.

ONDŘEJ VESELÝ

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

Érdeklődni szeretnék, hogy a MYCOREN és a STIMARAL szedhető-e együtt, illetve, hogy a STIMARAL nem emeli-e a vérnyomást, mert azt olvastam, hogy normalizálja az alacsony vérnyomást. Férfjemnek szeretném adni, de neki kicsit magasabb a vérnyomása.

A MYCOREN és a STIMARAL szedhető együtt. Lehet enyhe vérnyomásemelő hatása a STIMARAL-nak, ezt a fokozatos dózissal lehet tesztelni. Alacsony napi cseppszámmal indítanám: napi 2x2 csepp, és maximum napi 2x5-6 cseppig emelném. Ha ennek ellenére emelné a vérnyomást, akkor vissza kell venni a napi dózisból, vagy a férje vérnyomáscsökkentő gyógyszereire – amennyiben szed – kell módosítani.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Szeretném kérdezni, hogy az immunrendszer támogatására melyik terméket javasolná 7 és 9 éves gyermekek részére?

Az ENERGY készítményei közül az őszi-téli időszakban a VIRONAL cseppet ajánlom, naponta 1x1-3 csepp adagban, három hét szedés, egy hét szünet ritmusban, és gondoskodni kell a bélflóra egyensúlyának fenntartásáról, amihez a PROBIOSAN-t ajánlom (kétnaponta 1 kapszula este). Fontos lenne szedni ebben az időszakban naponta 1000 NE D3-vitamint is.

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	Október 4., 11., 18., szombati napokon	TANÁCSADÓKÉPZÉS / Németh Imre, Németh Imréné Éva klubvezetők. Október 18-án Házipatika az ENERGY termékeiből.	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
	Október 29., szerda, 17.30 óra	KLUBELŐADÁS / Németh Enikő ENERGY tanácsadó, funkcionális táplálkozási tanácsadó: Az ENERGY terápiás italai a mindennapokban – QI DRINK, QI COFFEE, QI COLLAGEN, stb. (A részvétel ingyenes, a klubtagok vendéget is hozhatnak, de kérjük előzetesen a részvételi szándék jelzését.)		
KESZTHELYI KLUB	Október 11., szombat, 9:00-20:00 óra	XI. TERMÉSZETGYÓGYÁSZ NAP / Természetes gyógymódok, alternatív terápiák és módszerek, előadások, kiállítók, házi készítésű termékek, kóstolók, ingyenes kipróbálható kezelések. (Részletek a Facebookon)	Keszthely, Fő tér 3.	Sárvári Balázs, Gyenese Ibolya, 06/30/560-7785, 06/30/747-3068, keszthely@energyklub.hu
MISKOLCI KLUB	Október 15., szerda, 17.00 óra	KLUBELŐADÁS / Ráczné Simon Zsuzsanna természetgyógyász, ENERGY szakoktató: Fókuszban az Immunrendszer, felkészülés az őszi-téli időszakra.	Miskolc, Zsolcai kapu 9-11., I. em. 118. (kis előadó a miskolci klub mellett)	Ficzere János, 06/30/856-3365, kazincbarcika.miskolc@energyklub.hu
SIÓFOKI KLUB	Október 8., csütörtök, 18.00 óra	KLUBELŐADÁS / Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető: Az ősze való felkészülés az ENERGY termékeivel.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/30/314-6811, siofok@energyklub.hu
SZOLNOKI KLUB	Október 14., kedd, 16.00 óra	KLUBELŐADÁS / Dr. Kissné Veres Erzsébet természetgyógyász: Az immunrendszer regenerálása az ENERGY készítményeivel.	Szolnok, Arany J. u. 23., Egészségház oktatóterme	Németh Istvánné Éva, 06/30/169-0016, 06/56/375-192, szolnok@energyklub.hu, szolnokesegszeghaz@gmail.com

Univerzális Spiron

Szeretettel osztom meg pácienseim és jómagam tapasztalatát a SPIRON olajról és a SPIRON spray-ről. A SPIRON olaj rovarcsípéseknél (szúnyog, darázs, méh, hangya), a csípés helyét többször bekenve, megakadályozza a duzzadást, és a viszketést jelentősen csökkenti. A napokban csípett meg egy darázs (amire allergiás vagyok), bekentem többször a csípést, és nem duzzadt fel a kezem, nem fulladtam be, minimális zsibadást éreztem az arcomon. Másnapra semmi nem látszott a csípésből. Mindig velem van, mint ahogy az életmentő injekció is. (Annak, aki allergiás

a darázs- vagy méhcsípésre, nem szabad pusztán a SPIRON-nal próbálkoznia, mindig legyen kéznél a speciális, előre töltött tollban az adrenalininjekció! – A szerk.)

Egy páciensem a SPIRON spray-ről mondott hasznos tapasztalatokat: zúzódások, kisebb sebek fertőtlenítésére is sikeresen alkalmazta, csökkentette, elállította a vérzést.

A SPIRON illóolajainak csodás ereje van, illata nyugtat, békét teremt testben, elmében, lélekben.

UNYI MÁRIA,
Szekszárd



Klubinformációk

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

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

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

Energy Klub Zugló, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.
Nice Hajógyógyászat
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, góckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység mérése, parazitaszűrés, candidaszűrés, demodex atka-szűrés, ásványi anyagok és vitaminok hiányának pontos meghatározása.
Előzetes bejelentkezés szükséges:
info@nicehajgyogyszat.hu,
Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,
Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.
Honlapunk: www.nicehajgyogyszat.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 info: **Czímeth 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, testelemezés. Funkcionális táplálkozási tanácsadás. Konzultáció szaktanácsadással, csakrák energetikai állapotának áttekintése, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége termékjavaslatlal 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.

Október 23-26. között a klub zárva tart!

A nyitvatartással kapcsolatos részletek, aktuális információk az ENERGY weboldalon, a Google-keresőben, az ENERGY Belvárosi Klub Facebook oldalán és az energibelvaros.hu weboldalon találhatók.

DEBRECENI KLUB

„Füredi Kapu Lakópark”, Böszörményi út 68., J épület, földszint (Füredi út és Böszörményi út sarkán, Kossuth laktanya felőli oldal).
ENERGY készítmények értékesítése; szaktanácsadás; elismert orvosok, természetgyógyászok kiejánlása (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.
Október 16., 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 zárásként meditáció.
További információ **Molnár Judit** klubvezetőnél.
Nyitvatartás: H-P: 09:00-19:00, Sz.: 09:00-14:00
Telefon: +36 30/253-1050
E-mail: pecs@energyklub.hu

SZEGED 2. KLUB

Csongrádi sgt. 39. (bejárat a Csongrádi sgt. felől) ENERGY készítmények személyre szabott alkalmazása, adagolás beállítása, ingyenes tanácsadás termékjavaslatlall. Talp-reflexológia, Access Bars, különböző masszázsok (nyirok-masszázs, Shiatsu, Trigger-pont terápia, gyermek- és felnőtt gerincproblémák, köpölyözés, stb.), energetikai kezelések. Jelentkezés a szolgáltatásokra, masszázsokra előzetes egyeztetéssel.
Mészáros Márta klubvezető, természetgyógyász, reflexológus: +36/30/289-3208
Sándorné Szabó Irlingó 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
szolnokegeszsegghaz@gmail.com

ZALAEGERSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.
okt. 8-án (szerda), 17-18 óra: Parazita szűrés
okt. 13-án (hétfő), 17-18 óra: Személyes terméktanácsadás
okt. 14-én (kedd), 17-18 óra: Energy teák
okt. 15-én (szerda), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés
okt. 20-án (hétfő), 17-18 óra: Egyensúly az 5 elemmel: Fém
okt. 21-én (kedd), 17-18 óra: Felkészülés a télre
okt. 22-én (szerda), 17-18 óra:
Gerincállapot-felmérés és szűrés
okt. 27-én (hétfő), 17-18 óra: Bőrbetegségek szűrése
okt. 28-án (kedd), 17-18 óra: Pentagram cseppek használata
okt. 29-én (szerda), 17-18 óra: Személyes terméktanácsadás
A programok a résztvevők számára ingyenesek.
A programokat vezeti: **Takács Mára** klubvezető. Érdeklődni lehet: 70/60-777-03 vagy mara.energy@gmail.com és www.maraboszi.hu

A betegségek okai

A kínai hagyomány szerint a betegségek mindössze húsok okra vezethetők vissza. Az élő szervezetet a hagyományos kínai orvoslás (HKO) szerint az immunrendszere, a bőr alatt „nyargaló” *wei qi*, azaz a védő csí felkészíti a kívülről jövő kórokok, azaz a hat külső ok kivédésére. A hangsúly tehát az immunrendszer jó szinten tartásán van, tehát a betegségek megelőzésén.



A hat külső okon kívül van a betegségeknek hét belső, érzelmi, lelki oka, valamint van öt ún. független ok. Ez utóbbiak között találjuk az élősködőket

(beleértve a láthatatlan mikroorganizmusokat is), ezek kivédéséhez az életmódunk változtatására is szükség lehet.

Végül két járulékos okról váladék- illetve vérpangás esetén beszélnek.

KÜLSŐ OKOK: HAT KÖRNYEZETI TÚLHATÁS

Az öt elem tana alapján érthető, hogy az adott környezeti hatás miért pont azt a szervfunkciót károsíthatja, illetve valamely szerv energetikai gyengesége esetén miért pont arra a környezeti hatásra lesz az egyén érzékenyebb.

A szél

A Fa fázissal, azaz a máj és az epehólyag szervfunkciókkal kapcsolódik. Ezen szervek energetikai zavara esetén az egyén a szélre lesz különösen érzékeny, illetve, ha huzamosabban van kitéve a szél hatásainak, az ezeket a szerveit károsíthatja.

A szél mozgékony, tehát *yang* természetű. A szélnek tulajdonított betegségtüneteket jellemzi a hirtelen kezdet, a gyors állapotváltozások, a rángógörcs, kisebb fokban a remegés. Ide sorolt

tünetek még: a szédülés, a vándorló fájdalom, a viszketés, a fejfájás (a szél „behatolt” a fejbe), stb. A beteg ilyenkor irtózik a széltől. A szél ritkán jelenik meg önmagában. Kísérheti hideg, nedvesség, meleg. Így a hat külső okból a szelet tekintik a legrosszabbnak, „százfajta betegség előidézőjének”. Először a test felső, külső rétegét érinti.

Van belső szél is. Jelzései lehetnek a közelgő szélütés jelei: szédülés, fülzúgás, a végtagok zsibbadása, reszketés, látászavar. A belső szél a májat érinti. Mivel a máj a felelős a sima és szabályozott mozgásokért a testben, különösen érzékeny a szél „rendezetlenségére”.

Érdekes, hogy a „szélütés” szó csak a magyar és a kínai nyelvben fordul elő. A nyelvünk emlékszik arra, hogy a szélütéskor a máj plusz vért pumpál hirtelen a keringésbe (ez a máj szele), és ez a szél az, ami megüti az agyat (ahol az erek, az agy nem tud tágulni, lévén a koponyába van zárva).

A hideg

A Vízrel, azaz a vese és a húgyhólyag funkciókkal kapcsolódik. Ezen szervek energetikai zavara esetén az egyén a hidegre lesz különösen érzékeny, illetve, ha huzamosabban van kitéve a hideg hatásainak, az ezeket a szerveit károsíthatja.

A hideg *yin* természetű. Hatása főleg télen érvényesül. A hidegnek tulajdoní-

tott betegségtüneteket jellemzi, hogy a beteg rosszul tűri a hideget, vágyakozik a meleg után, feltűnően hidegek a végtagok, hideg és fájdalmas az alhas, a vizelet tiszta és sok, a széklet híg hasmenés. Összekuporodva alszik, mivel a hideg „összehúzza a dolgokat”. A fájdalom megrengi.

A nedvesség

A Földdel, azaz a lép és gyomor szervfunkciókkal kapcsolódik. Ezen szervek energetikai zavara esetén az egyén a nedvességre lesz különösen érzékeny, illetve, ha huzamosabban van kitéve a nedvesség hatásainak, az ezeket a szerveit károsíthatja.

A nedvesség elnehezíti, *yin* természetű. A nedvességnek tulajdonított betegségtüneteket jellemzi a fizikai fáradtság, a nehéz, ormótlán végtagok, a nehéz fej. Az ízületek fájdalmasak, a hajlításuk, nyújtásuk nehezített. Jellemző továbbá az étvágytalanság, a rossz emésztés, mellkasi nyomásérzés és hasi puffadás. A vizelet kevés, a széklet vékony. A bőrön nedvedző hólyagok, fekélyek testszerte. A lábak ödémásak, nőknél hüvelyi folyás is van.

A szárazság

A Fémmel, azaz a tüdővel és a vastagbéllel kapcsolatos. Ezen szervek energetikai zavara esetén az egyén a szárazságra lesz különösen érzékeny, illetve, ha huzamo-

sabban van kitéve a szárazság hatásainak, az ezeket a szerveit károsíthatja.

A szárazságnak tulajdonított betegség tüneteket jellemzik a száraz orrlyukak, orrvérzés, száraz száj, repedezett, száraz ajkak. A torok viszkető vagy kisebesedett, száraz a köhögés, durva, száraz a beteg bőre, száraz a nyelve. A szárazság okozta megbetegedések általában őszre esnek. A vastagbélben székrekedést okoz.

A meleg

A Tüzzel, azaz a szívvel és a vékonybéllel kapcsolatos, de érinti a szívburok és a hármias melegítő funkciót is. Ezen szervek energetikai zavara esetén az egyén a melegre lesz különösen érzékeny, illetve, ha huzamosabban van kitéve a meleg hatásainak, az ezeket a szerveit károsíthatja.

A melegnek tulajdonított betegség tüneteket jellemzi a magas láz, a kipirult arc, a kivörösödött szemek, a sűrű orrváladék és a vörös nyelv, sárga lepedékkel. A beteg rosszul tűri a meleget, vágyakozik a hűs iránt. A bőrén duzzanatok, piros horzsolások, kiütések jelennek meg. A vizelete sötét színű, sűrű, kevés. A széklet száraz, kemény, lehet véres is, ürítésekor gyakran lép fel égő érzés. Súlyos esetben a beteg izgalmi állapotba kerül, majd a tudatállapota elborul, látászavar lép fel.

A nyári forróság

A nyári forróság a nyárra jellemző, yang jellegű. Párosulhat a hőség és a nedvesség tüneteivel is. Jellemző tünetek: a verejtékezés hiánya, gyors légzés, gyengeség, mellkasi nyomásérzés, émelygés és hányás. A fenti tünetek megfelelnek a hóguta tüneteinek.

BELSŐ OKOK

A hét érzelem, a túlzott érzelmek megbetegíthetnek. Erre néhány szólásunk is utal: ijedtében bevizel, dühében elönti az epe, stb. Az érzelem hat a szervre, illetve a szerv energetikai zavara esetén az adott érzelem túlzott jelenléte vagy hiánya lesz jellemző.

Az öröm

A túl nagy meglepetés kiváltotta öröm a Tüzzel kapcsolatos, azaz a szívvel és a vékonybéllel, de érinti a szívburok és

a hármias melegítő funkciót is. A hirtelen és túlzott öröm esetén mondják: „eszét veszti örömében”. A túlzott örömnél tulajdonított betegség tüneteket jellemzi a szívdobogásérzés, a rossz memória, álmatlanság, szórakozottság. Szélsőséges esetben mániákus izgalom vagy elmezavar lép fel.

A harag

A harag, a túlzott ingerlékenység, a lobbanékonyosság a Fával kapcsolatos, azaz a májjal és az epehólyaggal. A nagy harag vértolulással jár, „a máj szele felszáll”, gyakori a magas vérnyomás. Lehet még bordaív alatti fájdalom, gombócérzés a torokban, fájdalmas puffadás az alhasban, rendszertelen menstruáció a nőknél.

A szomorúság

A szomorúság, a lehangoltság, a türes a Fémmel kapcsolatos, azaz a tüdővel és a vastagbéllel. A beteg arckifejezése kedvetlen, az arca sápadt, szeme fénytelen.

A gond, a töprengés

A túl sok gondolkodás, a gondokba való belefeledkezés, a képzelődés a Földdel kapcsolatos, azaz a léppel és a gyomorral. Étvágycsökkenés, gyomorfekély, nyugtalan alvás léphet fel, a beteg fogyni fog.

A félelem, az ijedtség

A túlzott félelem, a nagy ijedtség, a pánik a Vízzel kapcsolatos, azaz a vesével és a húgyhólyaggal. Az ijedtséggel „a csí süllýed”, azaz vizelet- és székletvisszatartási zavar lép fel (a beteg önkéntelenül bepisil). A félelmet az különbözteti meg az ijedtségtől, hogy a félelemnél a beteg tudja az okot, míg az ijedtségénél nem tudja előre, hogy mitől ijed meg. Szeret zárt (de nem bezárt) helyen tartózkodni, túlzottan óvatos, könnyen elveszti a nyugalmát.

AZ ÖT FÜGGETLEN OK

Étrendi hibák

A kínai felfogás szerint betegséget okozhat a túl sok nyers, hideg étel, a tisztátalan táplálék, a túl mohó evés. Bajt okoz az is, ha túl sok zsíros vagy édes

ételt fogyasztunk, kerülni kell az erős, fűszeres ételeket és a mértéktelen alkoholfogyasztást.

Túlzott nemi aktivitás

A túlzásba vitt nemi élet vagy nőknél a túl sok gyermek szülése a veseesszencia korai kimerüléséhez vezet. Tünetek: derékfájás, szellemi fáradtság, általános erőtlenység, kimerültség és szédülés.

Kimerüléssel járó fáradtság

A túlerőltetés bármilyen formája (szellemi vagy fizikai egyaránt) gyakran vezet a lép funkció gyengüléséhez, a lélek kimerüléséhez. A beteget a sárga arcszín és soványság jellemzi.

Sérülések

Minden trauma: ütés, vágás, szúrás, égés ide tartozik.

Élősködők

A látható belférgek éppúgy élősködők, mint a láthatatlan mikroorganizmusok. A bélben élősködők gyakran lép-gyomor tüneteket okoznak.

JÁRULÉKOS OKOK

Váladékok (testfolyadékok) pangása

A testben lévő folyadékok besűrűsödhetnek. Így besűrűsödhet az ízületekben lévő folyadék is. Például sérülés vagy más ok miatt megduzzadhat a térd, benne folyadékpangás lesz.

A vér pangása

Tünetei: lilás, barnás elszíneződés (lábak, ajkak, stb.), helyi fájdalom, csomók. Pangásos foltok a nyelv szélén. Okozhatja külső sérülés is, például, ha egy téglá esik valaki fejére, akkor ott egy púp lesz, ami a vérpangás következménye.

Az testi, lelki egyensúlynak, a szervezet harmóniájának megőrzésében nagyon nagy segítségünkre tud lenni az ENERGY természetes készítményeinek széleskörű kínálata és megfelelő használata. Csak éljünk vele!

(Forrás: Sárga császár könyve)

ÁNGYÁN JÓZSEFNÉ
természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Siófok

Az ENERGY őszi kozmetikai újdonsága

Balance serum

A méregtelenítés és a bőr regenerálása terén felbecsülhetetlen segítséget nyújtó humátokat senkinek sem kell bemutatni az ENERGY-nél. Természetes erejükben rejlő, jótékony hatásait már sok éve élvezhetjük a CYTOSAN FOMENTUM gél és a Pentagram® krémek használata során. A humátok csodálatos tulajdonságai a mindennapi bőrápolásban is kiválóan hasznosíthatók, és pontosan ez volt az a tény, amely a BALANCE SERUM megalkotására sarkallt minket.



A HUMÁTOK EREJE A BŐRÁPOLÁSBAN

Humátokkal az utóbbi időben egyre gyakrabban dúsítják a kozmetikai készítményeket, és ez nem is csoda, hiszen a környezeti hatások és a nem megfelelő bőrápolási rutin miatt arc bőrünk egyre gyakrabban szenved enyhe krónikus gyulladásoktól, amit talán észre sem veszünk, viszont ezek a gyulladások jelentősen felgyorsíthatják bőrünk öregedését. Amennyiben a gyulladás súlyosbodik, számtalan kellemetlen tünetet okozhat.

Ekkor jön el a humátok ideje! A humátok segítenek eltávolítani a bőrből a káros anyagokat, semlegesítik a szabad gyökök hatásait, és támogatják a bőr anyagcseréjét. Ennek köszönhetően hosszan tartó védelmet biztosítanak a bőrsejteknek, és elősegítik azok megújulását, aminek következtében az arc bőr ragyogóvá, hidratálttá és fiatalos megjelenésűvé válik, egyúttal megszabadul a kellemetlen, gyulladásos tünetektől.

A legtöbb bőrápoló készítmény általában egyetlen specifikus hatóanyagot tartalmaz, amely mindig egy konkrét bőrproblémára nyújt megoldást. A humátok azonban lehetővé teszik, hogy ne kelljen százféle bőrápoló kozmetikumot használnunk, mivel teljes körű, univerzális ápolást biztosítanak a bőrünk számára. Segítséget nyújtanak akne, ekcéma, bőrpír, pigmentfoltok és vízhiányos bőr esetén, miközben hozzájárulnak az bőröregedés folyamatának lassításához is.

ÖSSZETÉTEL ÉS HATÁSOK

A BALANCE SERUM elsősorban az egyensúlyát veszített, gyulladt bőrnek hoz megkönnyebbülést. Intenzíven hidratál, megőrzi a bőr mikrobiomjának egyensúlyát, gyengéden méregtelenít, nyugtatja

a bőrt, és támogatja annak önregeneráló funkcióit. A humátok antioxidáns (méregtelenítő, sebgyógyító) hatását a szérumban található egyéb természetes összetevők még tovább erősítik.

» Elsőként a japánmandarin-kivonatot (Eosidin®) kell kiemelnünk, amely jelentős mértékben csökkenti a bőr érzékenységet, ugyanakkor megerősíti a barrierfunkcióját és hatékonyan hidratál.

» A szérum fontos összetevője az ásványi anyagokban gazdag *Chlorella vulgaris* és *Laminaria digitata* algák kivonata (Actibiome). A szóban forgó algák biztosította ásványi anyagok nélkülözhetetlenek a bőr regeneráló (enzimikus) folyamatai számára, mivel segítik az egészséges mikrobiom fenntartását, azaz felveszik a harcot a nemkívánt mikroorganizmusokkal, miközben támogatják a bőr számára hasznos baktériumok szaporodását. Hozzájárulnak a gyulladások csökkentéséhez és a bőrpír mérsékléséhez.

» A kiemelt összetevők közé tartozik a szudáni hibiszkusz, amely intenzíven hidratálja a bőrt azáltal, hogy segít megakadályozni a nedvesség elvesztését annak felszínéről. A sejtek ozmotikus nyomását szabályozó betaint tartalmaz, amely kedvezőtlen körülmények között is segít megővni a bőrsejteket a kiszáradástól és a károsodásoktól. A bőr ennek köszönhetően sokkal hatékonyabban és tartósabban képes megőrizni a nedvességtartalmát. A hibiszkusz kivonata ráadásul javítja a bőr textúráját és selymes tapintást biztosít.

» Feltétlenül meg kell említenünk a bizonyítottan hatékony panthenolt, avagy a B5-provitamint, amely egy-

szerre nyugtat és hidratál. Segít meg erősíteni a bőr védőrétegét és javítja a rugalmasságát. Felgyorsítja az apró sebek és bőrsérülések gyógyulását, továbbá kiválóan alkalmazható aknés vagy ekcémás, irritált bőr ápolásában.

» A szérumban található ápoló hatású, könnyed szkevalanolaj jótékonyan hat a kombinált és zsíros, valamint az érzékeny bőrre. Tökéletesen beszívódik, anélkül hogy eltömítené a pórusokat. Selymes tapintást és bársonyos megjelenést kölcsönöz az arc bőrnek.

» Mivel az illatanyagok, még a természetes eredetűek is, irritálhatják a bőrt, a BALANCE SERUM hozzáadott illatanyagokat nem tartalmaz. A termék természetes illatát azonban a körömvirág és az orgona virágvirág (hidrolátuma) teszik teljessé, amelyek nemcsak lágyan simogatják, de gyulladáscsökkentő hatásukkal nyugtatják is a bőrt.

PRÓBÁLJÁK KI!

Bízunk benne, hogy a BALANCE SERUMBAN azonnal beleszeretnek, hiszen egy rendkívül sokoldalú segítő, amely bármilyen típusú bőrre felvihető. Csillapítja az irritációt és mélyrehatóan hidratál. Nyugtatja a kipirosodásra és ekcémára hajlamos érzékeny bőrt. Kivételes hatásait az érett bőr is szívesen fogadja, hiszen a szérum kíméletesen lassítja az öregedés folyamatát, miközben csökkenti a pigmentfoltok láthatóságát. A BALANCE SERUM rendkívül könnyed állagú, gyorsan beszívódik a bőrbe, ráadásul bármelyik ENERGY krémmel remekül kombinálható. Segítségével könnyedén elindulhatnak az egészséges és elégedett bőr felé vezető úton!

IRENA SLADKÁ



Nőknek (22.)

A nő maga a múzsa

Ki ne szeretne egy felejthetetlen művészeti alkotás inspirációs forrása lenni, beírni magát a történelembe, legalább egyszer valamelyik magazin címlapján szerepelni vagy jelentős elismerésben részesülni? Példaképpé válni mások szemében, és kiérdemelni amegbecsülést és tiszteletet? Nos, ki ne szeretne? Csak az, aki még nem rakta rendbe magában a dolgokat...

JOBBA, MINT A VALÓSÁG

Talán most azt gondolják, hogy Önökre ez nem vonatkozik, de merem állítani, hogy ez a vágy tudat alatt mindannyiunkban ott él. Bármilyen összejövetelel vagy olyan helyzetben, amikor meg kell mások előtt jelennünk, elsősorban a pozitív oldalunkat igyekszünk megmutatni. Ezt valahogy a világ is elvárja tőlünk, és az egónk is így akarja. Az elfogadás iránti vágy egyszerűen a génjeinkbe van táplálva, ezért igyekszünk mindig elfogadtatni magunkat – bármit is jelentsen ez épp az adott szituációban. Minden korszaknak és minden nemzedéknek megvannak a maga kritériumai az elfogadást illetően. Egykor a paróka és a rizsporos arcbőr volt a divat, máskor a batikolt felsők és a trapéznadrág.

Abban az esetben viszont, ha nem sikerül a kor elvárásainak megfelelő csillogként beragyognunk az eget, egónk zseniális stratégiát vet be: mindent a fejetejére állít, ezért mi inkább csak a legrosszabbakat mondjuk magunkról, mert egyfajta különleges, fordított módon még így is magunkra vonhatjuk a figyelmet. Akár így, akár úgy, olyannak mutatjuk magunkat, amilyenek valójában nem vagyunk. A közösségi média mindenek a legjobb bizonyítéka. Néha úgy érzem, egyes barátnőim olyan életet élnek a közösségi oldalakon, amely igencsak távol áll a valóságtól. És ez még nem minden! A plasztikai műtétek, a filterek és

a rafinált szögből készített fotók mind azt a látszatot keltik, hogy minden karcsúbb, simább és fesesebb. Még egy olyan látószólag ártalmatlan dolog is, mint a magas-sarkú cipő, képes csodával határos módon optikailag eltüntetni néhány kilót, a jól eltalált smink pedig jó néhány évet. (Vannak nők, akik még otthon, egyedül sem képesek smink nélkül meglenni.)

Mindenhol ezt látjuk magunk körül, ezért könnyű elhinni, hogy ez a normális, hogy a valóság nyilvánvalóan nem elég, nem szabad elégnék lennie, ezért álcázunk, leplezünk, színlelünk és igyekszünk jobbnak mutatkozni, mint amilyenek valójában vagyunk. Ezek után nem kell sok idő, és máris elveszünk ebben a saját kezünkkel épített elfogadási útvesztőben. Lehet, hogy ezt nem is másokért, hanem saját magunkért tesszük, hogy jobban érezzük magunkat, mert titokban arról álmodunk, hogy kicsit fiatalabbak, karcsúbbak, gazdagabbak, műveltebbek, gondtalanabbak és elégedettebbek vagyunk... de mindez valójában nem számít, ha nem azok vagyunk, akik valójában vagyunk.

A NORMALITÁS ÜNNEPE

Lelkünk, amikor erre a világra jött, konkrét képességeket és ajándékokat, illetve hibákat, tökéletlenségeket és korlátokat választott magának. Nagyon jól tudta, hogy miért. Ez nemcsak az én mély meggyőződése, hanem a Ham Yu ősi kínai tanítás egyik alapvető tétele

is. Az, amilyenek vagyunk, az ajándék. Egyedi rezgésünk van, egyfajta energetikai íz, és nincs más feladatunk, mint ezzel az aromával gazdagabbá tegyük a világot. Valóban szeretnénk Valakivé válni? Akkor elég, ha önmagunk leszünk. Ez a harmónia, és ez az egyetlen, ami normális. Se több, se kevesebb.

Az elcsépeltnék hangzó „itt és most” önmagában nem elég, szükség van arra, hogy az Ég és a Föld társává váljunk, hogy önmagunk középpontjában álljunk, mert csak ekkor tehetünk csodát.

NE AKARJUNK!

Merre találjuk azonban a kiutat a színlelés labirintusából? Paradox módon éppen az önfeladás felé haladva. Ne erőltessünk semmit, ne igyekezzünk erőnkön felül. Próbáljuk meg feladni az önmagunkról alkotott idealisztikus elképzeléseinket, ne tegyünk szemrehányásokat magunknak, ne támasszunk irreális elvárásokat önmagunkkal szemben, és vegyük le a rózsaszín szemüveget. Adjuk át magunkat életünk áramlásának. Becsüljük meg az erősségeinket, de a gyengeségeinket is, és egyszerűen csak a legkisebb ellenállás nélkül járjuk az utunkat, mert kizárólag ez lehet a szív és az öröm útja, a tökéletes tökéletlenségünkhöz vezető út. Próbáljanak tehát ellazulni, és önmaguk múzsájává válni.

TEREZA VAR VIKTOROVÁ

Terápiás módszerek (53.)

Csikung

A csikung gyakorlása, azaz az életenergia táplálásának, művészete 4000-5000 évre nyúlik vissza. Eredeti gyökerei a taoista filozófiáig és a klasszikus kínai orvoslásig (a mai HKO elődje) nyúlnak vissza, amelyek nagy hangsúlyt fektettek az öt elem, a szervrendszerek és a meridiánok közötti egyensúlyra.



A csikung a légzés, a szándék és a mozgás révén segít összehangolódni a *Tao-val*, avagy a világ természetes rendjével. A HKO később terápiás módszerként illesztette be a hosszú élet elérése, a gyógyítás és a megelőzés eszközeinek sorába. A csikung az évszázadok során orvosi, harcművészeti és spirituális irányzatokra bomlott, de gyökereiben megőrizte a természeti ciklusok, a belső fejlődés és az energiaáramlás megfigyelésének fontosságát.

Napjaink krónikus stresszel teli, digitálisan túlterhelt, természetből elszakadt világában a csikung lehetővé teszi az egyensúlyhoz való visszatérést. Az idegtudomány és a szomatikus kutatások területéről származó bizonyítékoknak köszönhetően tudjuk, hogyan hat a légzés, a mozgás és a szándék az idegrendszerre. A csikung aktiválja a paraszimpatikus idegrendszert, amelynek feladata szervezet nyugalmi helyzetének visszaállítás. Csökkenti a stresszhormonok (kortizol) termelődését, szabályozza a szívritmust, javítja az immunfunkciókat és helyreállítja a belső egyensúlyt. Tudományos vizsgálatok rámutattak, hogy a csikung alapját képező tudatos mozgás javíthatja a neuroplaszticitást, az érzelmszabályozást és a kognitív képességeket.

EGÉSZSÉGÜGYI ELŐNYÖK

Fizikai test: a lassú, folyamatos mozgás serkenti a vér és a csí-energia áramlását, táplálja a szöveteket és megszünteti a pangást. Növeli a hajlékonyságot, erősíti a koordinációt. A gyakorlatok „masszírozzák” a belső szerveket, javítják az emésztést, a légzést és a szív-érrendszert funkciókat.

Lelki és érzelmi jólét: a csikung a meditatív légzés és a tudatos mozgás

révén csökkenti a stresszt. A légzés szabályozása tisztább gondolkodást eredményez, a csí-energia kiegyensúlyozása harmonizálja az érzelmeket és javítja a kedélyállapotot.

Energia és vitalitás: a kiegyensúlyozott életerő nagyobb állóképességet és jobb alvást biztosít. Az olyan gyakorlatok, mint a „Belső mosoly” vagy a „*Tan Tien-be* irányított légzés” erősítik a szerveket és megújítják a belső tartalékokat.

HÁROM ALAPPILLÉR

1. Testtudatosság

A gyakorlatok segítségével jobban érzékeljük a mozgásszerveinket (izmokat, csontokat, inakat), valamint a belső rendszereinket (vér, nyirok, idegek). Fokozottabban megérezzük a jin és jang dinamikáját, az emelkedő és süllyedő energiát, a gravitációt és a test elektromágneses mezejét. Ez a tudatosság kifinomult önszabályozó eszközt ad a kezünkbe.

2. A légzés, mint az életerő forrása

Minden élő szervezetnek szüksége van oxigénre. A sejtlégzéstől az agyműködésig a légzés tartja fenn az életet. A csikungban finomítjuk és szabályozzuk a légzésmintákat, hogy maximalizáljuk az oxigénfelvételt, támogassuk a vitalitást és a belső egyensúlyt a különböző szervrendszerekben – a szív- és érrendszerben, a légző-, a nyirok-, az endokrin-, az immun- és az idegrendszerben. A rekeszizomlégzés és a fordított légzés növeli a tüdőkapacitást, stimulálja a paraszimpatikus idegrendszert, nyugtatja a szimpatikus idegrendszert. A tudatosan művelt légzés egyfajta médiummá válik, melyen keresztül az

életerő fokozódik, táplálja és átalakítja a test minden részét.

3. Szándék és mentális fókusz

„*Ahová az elme tart, oda követi a csí.*” A szándék tudatos irányultság, amelyet a gyakorlatok során alkalmazunk. Minden mozdulat, belégzés vagy szünet a figyelmünket edzi. Idővel élesedik a tudatos jelenlét és nő abbéli képességünk, hogy az energiát a gyógyítás, a táplálás, az erősítés irányába tereljük, bizonyos szervekre fókuszálva.

LELKI FEJLŐDÉS

A csikung nemcsak az egészséghez, hanem a belső békéhez és a magasabb tudatossághoz is megnyitja előttünk az utat. A gyakorlatok rendszeres elvégzése erősíti az önreflexiót, feltárja szokásainkat, belénk ivódott mintáinkat, és növeli a bölcsességet. A csikungban végzett meditáció harmonizálja a légzést, a testet, az elmét és az energiát. Mindez nagyobb érzelmi tisztasághoz, kiegyensúlyozottsághoz és ellenálló képességhez vezet, méghozzá a kognitív idegtudomány és a modern pszichológia által is alátámasztott taoista, buddhista bölcsességgel összhangban.

A csikung a mély átalakulás útja. Bármilyen legyen a céljuk – szilárdabb egészség, tisztább tudat, spirituális kapcsolódás vagy egyszerűen egy kis lassítás – a csikung pontosan ott találkozik Önnel, ahol kell. A tudatos mozgás, légzés és meditáció által a csikungot gyakorlók megtanulnak visszatérni a jelen pillanatba, elengedni a mentális feszültséget és felébredni saját természetes életerejükre.

JOSEF BERAN

Új klub nyílt Gödöllőn

Az alternatív gyógyászat alapgondolatához hasonlóan én is azt vallom, hogy a jóllétünk a bennünk lévő harmónián és a környezetünkkel való egyensúlyon múlik. Erre testi, lelki, energetikai szinten kell törekednünk, mivel az ember egy egységes egész, ahol az érzelmek, a fizikai test, a lélek és szellem egyetlen rendszerben kapcsolódik.



Természetgyógyászként dolgozom, legelőször kineziológiára és fülakupunktúrára szakosodtam, majd idővel újabb módszereket is elsajátítottam. Tevékenységem természetes, kíméletes megoldásokat kínál. Minden folyamat egyéni állapotfelméréssel kezdődik, a kapott eredmények alapján elsősorban gyógynövényes és fülakupunktúrási módszerekkel dolgozom, amelyek főként a testi tünetek enyhítését, a fizikai egyensúly visszaállítását célozzák. Emellett kiemelt figyelmet fordítok a lelki, érzelmi háttér feltáráására. Ebben különféle stresszoldó technikák alkalmazása nyújt segítséget. Így a mélyben meghúzódó elakadásokhoz juthatunk el, hogy azokat feloldva, valódi, tartós változás történhessen.

AZ ENERGY-T VÁLASZTVÁ

Körülbelül tizenkét éve fogalmazódott meg bennem, hogy hiteles, hatékony gyógynövénykivonatokkal bővítssem a terápiás lehetőségeimet. Egy kedves ismerősöm ajánlására kerültek látóterembe az ENERGY termékek. Felhívtam az első telefonszámot, amit ezzel kapcsolatban találtam: *Németh Imréné Évi*-hez, a Belvárosi klub vezetőjéhez tartozott. Különös egybeesés, hogy másnap reggel éppen egy kétnapos tanácsadói tanfolyam indult náluk, amelyen már én is részt vettem. Azóta is nagyon jó kapcsolatban vagyunk Évivel, akitől az évek során rengeteget tanultam.

Az ENERGY készítmények szinte az első pillanattól kezdve lenyűgöztek! Az egyedülálló bioinformációk, a tiszta és magas hatóanyag-tartalom különlegessé teszi ezeket a termékeket, számomra azonban az igazi hívószó a hagyományos kínai orvoslás volt. Aki megérti a HKO

mögött lévő filozófiát, képes lehet arra, hogy a világ működését is megértse. Az ENERGY pedig éppen ezt az ősi tudást alkalmazza a termékek megalkotásánál.

TAPASZTALATOK

A termékeket már az első találkozás óta használom, sőt, mellettük maximum fájdalomcsillapító van a házipatikánkban. A tapasztalatokat kezdetben saját magamon, majd a szűkebb családomban és vállalkozó kedvű barátainkon keresztül évekig gyűjtöttem, mielőtt felelősséggel ajánlani kezdtem volna őket másoknak is.

Ha ki kellene emelnem egy kedvenc készítményt – ami nem könnyű feladat –, akkor talán a GREPOFIT kapszulát választanám. A Covid időszakban nagy segítséget jelentett volna, de sajnos akkortájt nem mindig tudtam hozzájutni. Megpróbáltam „leutánozni”, és beszereztem a legjobb minőségű grépfrútmag-kivonatot és más összetevőket, de a GREPOFIT-hoz képest szinte semmi eredménye nem volt. Korábban hajlamos voltam a torokfájásra, sokszor hosszan elhúzódó panaszokkal. Mióta látóterembe került a GREPOFIT, ezek a tünetek szinte teljesen eltűntek.

A KLUB

A klub megnyitásával több álmom vált valóra. Egyrészt örömmel tölt el, hogy vendégeim mostantól közvetlenül hozzájuthatnak azokhoz a készítményekhez, amelyekre szükségük van, másrészt régóta dédelgetett vágyam egy olyan közösség megteremtése, ahol az egészséges életmód iránt nyitott, hasonlóan gondolkodó emberek megoszthatják egymással tapasztalataikat, velem együtt inspirálhatják egymást, akár egy-egy előadás, beszélgetés, közös program során.

A klubon keresztül egyre többen ismerhetik meg környezetünkön is az ENERGY készítményeket. Szinte mindennapos, hogy a már ENERGY terméket



használó ismerősök közül valaki megkeres egy családtag egészségügyi problémája kapcsán. Hogy ezt a támogató szemléletet még inkább megerősítsük, hamarosan elindul egy zárt Facebook-csoport is, ahol hasonló kérdéseket lehet majd megosztani. Hiszem, hogy a valódi gyógyulás és fejlődés nem csak egyéni, hanem közösségi élmény is lehet, ebben szeretnék a klubon keresztül hiteles, elérhető és inspiráló partner lenni.

Mélyen hálás vagyok mindenkinek, aki bizalmával megtisztel. Hálás vagyok az ENERGY csapatának – igazi ajándékként élem meg, hogy ilyen kedves, támogató embereket ismerhettem meg bennük. Köszönöm a belém vetett bizalmat, amely tovább erősíti a hitemet abban, hogy jó úton járok.

Minden érdeklődőt szeretettel vár a gödöllői ENERGY klub a város központjában, könnyen megközelíthető helyen. Legyen szó régi ismerősről, klubtagokról vagy új érdeklődőkről, itt barátságos, nyitott közösség fogadja mindazokat, akik számára a jóllét és az odafigyelés fontos érték.

VÉCSEY-HLINKA CSILLA
természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Gödöllő

Szőlő – a gyümölcs és átlényegülése

A szőlő sokszor elképzelhetetlenül nagy hatással volt az emberiség történetére, a gasztronómia fejlődésére és a vallási szertartások kialakulására. Ebből a kúszónövényből az egész világot meghódító kulturális jelenség vált. Ki gondolta volna, hogy ez a kevésbé feltűnő növény évezredek át táplálja majd az emberiség szenvedélyét, a bibliai időkől kezdve egészen a rangos borászati versenyekig?!



A szőlő a szőlőfélék családjába, a *Vitis* nemzetségbe tartozó növény, amely 70 fajnál is többet foglal magában. Egy évelő, fás szárú, kacsokkal kapaszkodó, kúszó cserje, melynek levelei karéjosak, bogyótermései 50-150 darabos fürtökben nőnek, ezeket nevezzük szőlőfürtöknek. A szőlőt ültetvényeken, általában sorokba rendezve, támrendszer körül termesztik, amelyre a növény fel tud kúszni. Jó vízáteresztő talajt, enyhe lejtőket és minél több napfényt igényel, ideális esetben 1500-2000 óra napsütést a vegetációs időszak alatt.

A szőlő eredeti hazája a Kaukázus és a Közel-Kelet térsége, első háziasítása nagyjából i. e. 6. évezredre tehető. Ma már szinte minden kontinensen termesztik, az Antarktisz kivéve.

MIÉRT FOGYASSZUNK SZŐLŐT?

A szőlő nem csak egy édes finomság. C-, K-, B6-vitamint, káliumot, vasat, rezet, mangánt és antioxidánsokat – főleg flavonoidokat és rezveratrolt tartalmaz. Ezek az anyagok jótékonyan hatnak a szívre, az erekre és az immunrendszerre, egyúttal lassítják a sejtek öregedését. A rezveratrol – amelyet elsősorban a lila szőlő héja tartalmaz nagy mennyiségben – gyulladásgátló és daganatellenes hatású, csökkenti a vérnyomást, továbbá hozzájárul az agy egészséges működésének fenntartásához. A szőlő mind-

emelt természetes cukrokat (glükózt és fruktózt), borsavat és almasavat, cserzőanyagokat és rostokat is tartalmaz. A gyümölcs ennek köszönhetően gyors energiapótló, támogatja az emésztést és a szervezet méregtelenítését. Az aszalt szőlő a mazsola, amely ugyanezen tápanyagok nagy részét megőrzi magában, még koncentráltabb formában.

A BOR

A szőlő levének erjesztésével keletkezik a bor. Ez a folyamat természetes úton megy végbe az élesztőgombák hatására, amelyek a cukrot alkohollá és szén-dioxiddá alakítják. A végeredményként születő bor íze, színe, aromája és jellege függ a szőlőfajtától, a gyümölcs termesztésének helyétől, a betakarítás módjától és a borkészítés során alkalmazott technológiáktól. (Magyarországon több mint 65 ezer hektáron, 223 fajtával folyik borszőlőtermesztés. Az ültetvényeken megtalálhatók a Kárpát-medencében őshonos, tipikus magyar fajták és a világfajták egyaránt. – A szerk.)

A bort eredendően azért kezdték el készíteni az emberek, mert szerették volna a szőlőt valahogy eltenni télire. Viszont az ily módon napvilágot látott ital már a történelem kezdetekor is mélyebb kulturális és spirituális jelentőséggel bírt. Az ókori civilizációk, a sumérok, egyiptomiak, görögök és rómaiak nemcsak készítették, de tisztelték is a bort. Ez volt

az istenek itala, a termékenység és az élet szimbóluma, amely összekötötte az embert a magasabb erővel. A kereszténységben és a judaizmusban a vallási szertartások fontos részévé vált. Minden olyan kultúrában, ahol elterjedt a borbogyaszítás, ott ez a nedű nélkülözhetetlen társadalmi szerepet is magára vállalt, hiszen a bor a barátság és a vendégszeretet jelképeként egyetlen társasági összejövetelről sem hiányozhat. Vele erősítettek meg szövetségeket és szerelmeket, kötöttek üzleteket, békeszerződéseket és házasságokat.

SZŐLŐ A KONYHÁBAN

A szőlő minden formájának megvan a helye a konyhában. Friss szőlővel gazdagítjuk a salátákat, díszítjük a sajttalakat, desszerteket. A Földközi-tenger vidékén, Kelet-Európában és a Közel-Keleten használják a leveleit is különböző töltött ételek készítéséhez (erdélyi töltike, görög *dolmades*, török *yaprak sarma*). A folyékony szőlő, a bor nélkülözhetetlen szerepet tölt be számtalan fogás megalkotásában. A francia *coq au vin-től* (kakas borban) kezdve, az olasz *risotto al vino bianco-n* át, egészen a spanyolok híres frissítő italáig, a *sangririáig*. Sokszor ízesítjük borral a pácleveket, mártásokat, húseleket, desszerteket.

A mazsola pedig az édes ételek egyik elmaradhatatlan összetevője (a hazai kalácsok, az osztrák *apfelstrudel*, a brit



karácsonyi *pudding*), de az indiai *biryani* esetében vagy a marokkói ételekben a mazsolát különböző fűszerekkel és hússal is kombinálják.

A BOR KULTUSZA

A szőlő figyelemre méltó növény, amely az egész világot meghódította. Nemcsak finom, egészséges gyümölcs, hanem civilizációnk legősibb kultuszitalának alapja is. Termesztése tudomány és művészet: minden szőlőszemben ott rejlik a Nap, a föld és a víz ereje, a borász szeretete és egy csipetnyi mágia. Amikor majd legközelebb leszakítanak egy szemet a fűtről, vagy töltenek maguknak egy pohárával, jusson eszükbe, hogy az ember és a természet több ezer éves együttműködésének eredményét tartják a kezükben.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

CSIRKESALÁTA SZŐLŐVEL GAZDAGÍTVA

HOZZÁVALÓK: 2 sült csirkemell, 150 g mag nélküli lila szőlő, 1 lila hagyma, 1 alma, 100 g dió, 1 lime leve, 4 evőkanál majonéz, 2 evőkanál natúr joghurt, só, fekete bors ízlés szerint, 1-2 marék friss petrezselyem.

ELKÉSZÍTÉS: Egy tálba tesszük a felkockázott sült húst, a félbevágott szőlőszemeket, a felaprított hagymát és diót, a vékonyra szeletelt almát. Hozzáadjuk a majonézt, joghurtot, a lime kifacsart levét, sót, borsot, és alaposan összekeverjük. Petrezselyemmel díszítjük. A salátát hűtve, *baguette*-tel tálaljuk.

DOLMADES

HOZZÁVALÓK: 20 szőlőlevél, 300 g rizs, 1 hagyma, friss fűszernövények (menta, kapor, oregánó), 2-3 evőkanál olívaolaj, 1 citrom, 250 g natúr görög joghurt, 2 gerezd fokhagyma, só, bors ízlés szerint.

ELKÉSZÍTÉS: A szőlőleveleket forró víz alatt leforrázzuk, és hagyjuk lecsöpögni. A rizst megsózzuk és megfőzzük. Hozzáadjuk az apróra vágott hagymát, a fűszernövényeket és borsozzuk. A tenyerünkre fektetjük a szőlőlevelet, erezetével felfelé. Eltávolítjuk a szárát, majd a szélesebb szélére helyezünk egy keveset a rizses töltelékkel. A levél széleit ráhajtjuk a töltelékre, majd feltekerjük. A tekercseket pár csepp citromlével ízesítjük. Kevés olajat öntünk egy alacsonyabb falú lábasba, és szorosan egymás mellé beletesszük a tekercseket. Felöntjük vízzel, hogy ellepje a tekercseket. Lefedjük, és alacsony hőfokon 20-30 percig pároljuk. A dolmadest a joghurt, fokhagyma, só, bors összekeverésével elkészített dresszingsel tálaljuk.

VÖRÖSBOROS MARHAPOFA

HOZZÁVALÓK: 1 kg marhapofa, só, bors, 5 evőkanál olívaolaj, ½ fej zeller, 3 nagyobb sárgarépa, 2 petrezselyemgyökér, 2 lilahagyma, 2 gerezd fokhagyma, 2 babérlevél, 6 szem szegfűbors, friss rozsmaring és kakukkfű, 1 evőkanál nádcukor, 2 evőkanál paradicsomsűrítő, 1 liter száraz vörösbor, 700 ml alaplé, 2 evőkanál vaj, 200 g csiperkegomba, 1-2 marék friss petrezselyem.

ELKÉSZÍTÉS: A marhapofát megtisztítjuk, sózzuk, borsozzuk. Egy sütőbe is tehető nagyobb lábasban olívaolajon minden oldalról megkérgesítjük, majd kivesszük, félretesszük. A lábasba tesszük a felkockázott gyökérzöldségeket,

megfuttatjuk a visszamaradt olajon, majd hozzáadjuk a felvágott hagymát, fokhagymát, a fűszereket, és az egészet összepirítjuk. Ezután beletesszük a friss fűszernövényeket, a paradicsomsűrítőt és a cukrot. 2 perc kevergetés után felöntjük a borral, felforraljuk, és hagyjuk háromnegyedét elpárologni. A sütőt 140 °C-ra előmelegítjük. A lábasba visszateszük a húst, felöntjük az alaplével, lefedjük, és betesszük az előmelegített sütőbe. Kb. 2 óra alatt puhára pároljuk. Két evőkanálnyi vajon megfuttatjuk a negyedekre vágott csiperkét, sózzuk, borsozzuk, megszórjuk petrezselyemmel, majd hozzáadjuk a kész húshoz. Krumplipürével tálaljuk.

SABAYON

HOZZÁVALÓK: 1,5 dl fehér édes habzóbor vagy pezsgő, 4 tojássárgája, 100 g cukor.

ELKÉSZÍTÉS: A tojássárgákat és a cukrot hóállós tálban, vízgőz fölött, habverővel krémesre keverjük. Fokozatosan hozzáöntjük a bort, és folyamatosan, élénken verjük, míg könnyű, habos, selymes krémet nem kapunk. A borhabot azonnal tálaljuk, melegen.

KÖRTE PORTÓI BORBAN

HOZZÁVALÓK: 4 érett körte, 4 evőkanál nádcukor, 30 g vaj, 100 ml portói bor, 120 ml narancslé, ½ teáskanál fahéj.

ELKÉSZÍTÉS: Lábasba tesszük a vajat, cukrot és a negyedekre vágott körtét. A körtét pár perc alatt aranybarnára sütjük. Hozzáöntjük a portóit, a narancslét, megszórjuk fahéjjal. 5 percig főzzük. A körtéket tányérokra szedjük, leöntjük a boros lével. Tálalhatjuk vaníliafagylalttal, joghurttal vagy sabayonnal.

A fitoterápia szemszögéből (47.)

A tudós paprikája

Egy különleges kutatás eredménye 1937-ben, 88 éve kerülhetett napvilágra, melyet Szent-Györgyi Albert tudományos munkásságának köszönhetünk. A magyar kutatóorvos, biokémikus az emberiség számára kivételes jelentőséggel bíró felfedezést tett, melyet a legmagasabb elismeréssel, az orvosi Nobel-díjjal jutalmaztak. Ez pedig nem volt más, mint a C-vitamin (aszcorbinsav). Szent-Györgyi Albert felfedezésére mi, magyarok méltán büszkék lehetünk.

„...egy este a feleségem paprikát adott vacsorára, amit nem volt kedvem megenni, de nem volt elég bátorságom ezt mondani. ...és azt mondtam a feleségemnek, hogy ezt inkább elviszem a laboratóriumba ahelyett, hogy megegyem, és még aznap éjjel tudtam, hogy ez egy kincsesládába a C-vitaminnak.”

(Szent-Györgyi Albert)



A C-VITAMIN CSODÁI

A C-vitamin mára már az egészség egyik legfontosabb szimbólumává vált világszerte.

Ez a vízóldékony vitamin nélkülözhetetlen az emberi szervezet működéséhez. Az élővilágban számos növényi és állati szervezet a saját maga számára a szükséges C-vitamint elő tudja állítani. Az ember szervezete sajnos erre már nem képes – az evolúció során ez az adottsága elveszett –, így azt napi szinten pótolnia kell, a hiánybetegségek és azok következményeinek elkerülése érdekében. A C-vitamin biokémiai folyamatok működését szabályozza, hatékony antioxidáns, jelenléte nélkül például a vas, réz sem képes hasznosulni, nem tud felszívódni.

A napi szinten kiegyensúlyozott táplálkozás ugyan lehet az elsődleges forrása a C-vitamin bevitelének, így a nyers zöldségek és gyümölcsök rendszeres fogyasztása alapvetés, mégis, a táplálkozásból felvett vitaminok mellett is szükség lehet kiegészítésre, ha azt bizonyos élethelyzetek indokolják. Ilyenek lehetnek a fokozott fizikai és szellemi igénybevételek, aktív sportolás, a betegség megelőzés, immunrendszer erősítése,

de akár egy megfázás, vagy más betegségek, műtétek utáni sebgyógyulás, lábadozás, fogínyproblémák, fogászati gyulladások esetei, bevérzések (szem, bőr), keringési problémák, felszívódási zavarok, vérszegénység, fáradtság, gyengeség is.

A C-vitamin többek között hozzájárul a kötőszövetek felépítésében résztvevő kollagén termelődéséhez (hiányában a jó minőségű kötőszövet sem jöhet létre), a csontok, ízületek, a bőr, a hajszálerek, erek egészségéhez, a keringési rendszerhez, a vérnyomás és szív egészségéhez, az idegrendszer és a normál pszichológiai funkciók megtartásához, számos enzim működését segítve. A pótlás mennyisége mellett érdemes figyelni a rendszerességre, az akár napi többszöri bevitelre, az egyenletes adagolás érdekében.

TÖKÉLETES FLAVOCEL

A C-vitamin szükséges bevitelét érdemes jó minőségű, tiszta és természetes forrásból származó összetevőkből biztosítani. Ilyen lehet az ENERGY FLAVOCEL készítménye, amely nem csupán a C-vitamin napi adagját kínálja, de a vese, a húgyhólyag, a hármass melegítő, a tüdő, a szív és a lép-hasnyálmirigy energetikai pályáit is harmonizálja.

FLAVOCEL összetétele egyedi és különleges. Tablettaként 200 mg C-vitamint találunk benne, amely főként a szudáni hibiszkusz növényi kivonatából áll, vagyis szerves növényi származék. Tartalmaz továbbá különleges illóolajakat és bioinformációt is, amely nem képvisel mást, mint az egészséges emberi szervezet rezgését, annak információját.



A szudáni hibiszkusz (*Hibiscus sabdariffa*) Ázsiában őshonos, a mályvafélék családjába tartozó cserje, dísznövényként is ismert. Élelmiszeripari növényként világszerte termesztik virágáért (vörös színe és savanykás íze miatt), levelét fűszerként a trópusi, szubtrópusi, és a mérsékelt égöv alatti területeken. Természetes C-vitamin-forrás; szerves savakat (citromsav, aszcorbinsav) növényi (antocián) festékanyagot (főként a virágzatban), továbbá poliszacharidokat, szterolokat és flavonoidokat is tartalmaz (melyekről bebizonyosodott széleskörű kémiai és biológiai aktivitásuk), amelyek felgyorsítják a C-vitamin felszívódását. Főképp a már említett energetikai pályákat harmonizálja, ezáltal az érintett szervek elégtelen működésével összefüggő problémák megoldásában segít.

Különösen előnyös az alkalmazása vírusos fertőzésnél, megfázásnál, keringési problémáknál. Vérnyomás- és enyhe koleszterincsökkentő hatása is segíthet visszaállítani a szervezet egyensúlyi állapotát. A hibiszkusz hatóanyagaival tisztítja a húgyutakat, a vesét, enyhítést nyújt a köhögés, gyomorgörcs, hasgörcs esetében. A vérszegénység megelőzésében, az ínyduzzanatok, gyakori orrvérzés felszámolásában is hatékony. A hibiszkusz



kusz antibakteriális hatású, nagyobb adagja a bélparaziták ellen is alkalmazható. Elmondható, hogy hatóanyagai fékezik a sejtek öregedését a szervezet minden területén.

A FLAVOCEL ritka és különleges illóolajai jól kiegészítik a termék hatékonyságát.

- » Az eukaliptusz levelében található illóolaj gyulladáscsökkentő hatása tudományosan igazolt. Összetevője a cineol, hatását tekintve gomba- és baktériumellenes, köhögéscsillapító és köptető hatású, a tüdő és a légutak problémáinak kiváló ellenszere,
- » A kardamom elsősorban fűszerként ismert növény, mely Indiában honos. Gyógynövényként a HKO és az indiai ajurvédikus gyógyászat évszázadok óta széleskörben alkalmazza, főként emésztési panaszok, étvágytalanság, gyomorfájdalmak, hasmenés, húgyúti megbetegedések, epepanaszok és vércukorproblémák esetén, valamint a koleszterin- és trigliceridszint szabályozására.
- » A kopaiva (Közép- és Dél-Amerika trópusi területein található) óriási méretű fájának gyantájából gőzdesztillációs eljárással előállított illóolaj gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító, valamint sebgyógyulást elősegítő, immunrendszert erősítő hatású,

mindemellett nyugtató, a légzőrendszer egészségét támogató tulajdonságú.

» A guajava az Amazonas esőerdeiben őshonos fa, de a trópusi országok területén szépségének és hasznosságának okán sok helyen honosították dísznövényként, és ízletes gyümölcsért is. Levelének kivonata az adenin, mely hatóanyag a vérsűrűséget és az artériás plakkokat csökkentő hatású. Mindemellett *Candida* és bőrgombák elleni szer. Több tudományos kutatás bizonyította antibakteriális, antimikrobiális, fájdalomcsillapító és gyulladásgátló hatását (Japán 2003).

» Az ENERGY termékskálájából jól ismert gépfrútmagkivonat, mely a vírusokkal, a baktériumokkal és a gombákkal is elbánik, de légúti, urológiai és nőgyógyászati fertőzések kezelésében is hatékony.

A FLAVOCEL nem tartalmaz cukrot, ezért cukorbeteg is bátran használhatja. Édes ízét a *Stevia rebaudina* (jázminpakóca), a Dél-Amerikában őshonos gyógynövény leveleiben található steviol-glikozidok adják, amelyek 200-300-szor édesebbek a cukornál. A stevia kalóriamentes alternatívája a cukornak, ezért népszerű a cukorbeteg és a diétázók körében. A stevia csökkenti a vérnyomást, szabályozza a hasnyálmirigy működését és segít stabilizálni a vércukorszintet. Kíméli a fogazatot.

HOGYAN HATÉKONY?

A természetes és igazán különleges összetevők ismeretében nem találunk ehhez hasonlítható készítményt az antioxidánsok pótlása területén. A FLAVOCEL tabletta a C-vitamin bejuttatásán túlmenően felgyorsítja a nehézfémek kiürülését a szervezetből, de egyben – nagy valószínűséggel – számos betegség kialakulását képes visszaszorítani, elejét

venni, azaz megelőzni. Gyerekek számára a tabletta akár szétrágva is fogyasztható, mert édes íze miatt nem okoz gondot a fogyasztása.

Alkalmazását illetően a napi akár többszöri FLAVOCEL (2x1-2 tabletta) egyenletes bevitele a leghatékonyabban működő megoldás. Előnyös a C-vitamin bejuttatása a szervezetbe, ha az több részletben, kisebb adagokban történik, mint egyszerre, egy nagyobb mennyiségben. Az utóbbi esetben ugyanis a szervezet nem tudja egyszerre feldolgozni a bevitt C-vitaint, sőt, ily módon akár megterheljük a veséinket. Terapeutaként sokszor szembesülök azzal, hogy több ezres nagyságrendű napi dózisokat is használnak ma már a C-vitamin napi pótlására.

A FLAVOCEL összetételének és hatásainak ismeretében a C-vitamin-pótlást ma már érdemes újragondolni, másképp értelmezni és tudatosabban alkalmazni a terápiák összeállításakor. Így lehetünk méltók a Nobel-díjas, kiváló magyar tudóshoz, aki ennek a létfontosságú vitaminnak a felfedezését nekünk ajándékozta.

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub



A mindennapok luxusa – Zen spray

Mennyire nagyon szükségünk van a mindennapokban a pihenésre, az elcsendesedésre ahhoz, hogy egyensúlyban maradhassunk! Látom, hogy milyen sokan mennyire nehezen engedik meg maguknak a kikapcsolást, a semmittevést, ami valójában egyáltalán nem fölösleges dolog. *Mérő László* matematikus, pszichológus nevéhez fűződik az a gondolat, hogy időnként létfontosságú, hogy olyan dolgokat is csináljunk, amelyek nem létfontosságúak.



Ha végre meg is engedjük magunknak a kikapcsolódást, nem biztos, hogy mindig ugyanarra a típusú tevékenységre vágyunk. Testünk,

lelkünk és szellemünk többféleképpen tud elfáradni, ennek megfelelően alkalmanként más-más lehet az, ami segít újra jobban kapcsolódni önmagunkhoz. Lehet, hogy egyik nap az intenzív sportolás, máskor egy jó könyv olvasása vagy éppen a kertészkedés. Ha szerzünk egy kis rutint abban, hogy megfigyeljük magunkat, akkor egy idő után a pihenés is könnyebben megy majd.

SEGÍTŐ ILLATOK

Én személy szerint nagyon szeretem az illatokat, az illóolajokat. Úgy gondolom, ezekkel lehet színesíteni a mindennapokat. Az ENERGY termékínálatában erre az egyik lehetőség a finoman keleties illatú ZEN spray. A flakon kinézete is egyfajta lágy harmóniát közvetít a maga

halvány rózsaszínjével és tengervízkecskéjével; a színek mellett a lótszvirágmintha is domináns. A lótsz a buddhizmus meghatározó virágszimbóluma, ami a spirituális ébredést és a tisztaságot képviseli. A lótsz minden reggel képes a sáros vízből kiemelkedni és napközben újjászülni. Valami ilyesemben lehet a segítségünkre a ZEN spray is a mindennapok forgatagában. Ha feszülnek, nyugtalanak érezzük magunkat, akkor az illatával segít ellazulni és serkenti az energiaáramlást bennünk, körülöttünk.

ZEN ILLÓOLAJ SPRAY

A ZEN spray-nek a következő harmonizáló hatásait élvezhetjük:

- » csillapítja a szorongást, a félelmeket,
- » segítheti a belső békéhez és elfogadáshoz vezető utunkat,
- » kimerültség, fáradtság esetén serkenti az energiaáramlást,

- » segíti az összpontosítást, így a meditációk során is remekül alkalmazható,
- » támogatja az önmagunkra való ráhangolódást, ezáltal a mélyebb, minőségibb kapcsolódást önmagunk belső világához,
- » energetikai szempontból erősíti bennünk a pozitív hozzáállást és szemléletmódot.

A ZEN spray fantasztikus növények illóolajait tartalmazza, amelyek mind-mind erősen képesek hatni a szív energiatérre, valamint alkalmasak az idegrendszer harmonizálására, lecsendesítésére. Az illatkompozícióban megtaláljuk a levendula, a vetiver, az ylang-ylang, a tömjén, a bergamott és a keserűnarancs olaját. Ezek az illóolajok energetikailag a szív, szívburok és a hármass melegítő meridiánpályáinak akadálymentes áramlását támogatják.

Kapcsolódjunk többször és jobban a szívünkhöz, a ZEN spray segítségével is felhasználva!

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred



Szibéria ajándéka: chaga

Földünk északi féltekéjének zimankós területeiről származik a hamvaskéreg-gomba, azaz a *chaga*. Szibériában teát főztek belőle, a régi időkben Isten ajándékának, a halhatatlanság gombájának nevezték. A szibériai sámánok a természet legértékesebb kincsének tartották, szerintük a tajga szelleme ajándékozta az emberiségnek. A szibériai vadászok rendszeresen fogyasztották, hogy elég erejük legyen és megőrizze éberségüket. *Alekszandr Szolzsenyicin Rákostály c. önéletrajzi regényében a főhős a chaga gomba főzetét issza az onkológiai szanatóriumban – az író úgy vélte, a saját gyógyulása is nagyrészt a chaga gombának volt köszönhető.*

HAMIS FORMÁJÚ CHAGA

A hamvaskéreg-gomba vagy terülő rozsdástapló, ferde csertapló (*Inonotus obliquus*, *Phaeoporus obliquus*, *chaga*, *kabanoanatake*, *sterile conk*) egy farontó gomba, amely elsősorban nyírfákon nő, de más lombhullató fák törzsén is megtelepszik. Kétféle alakja ismert: hamis és valódi, steril és termő, illetve tökéletlen és tökéletes formákkal.

A gomba hamis formája valójában nem igazi termőtest, hanem steril micéliumtömeg, amely a fa testén nő át. Fekete, kemény, repedezett kinövéseket alkot, belseje narancssárga vagy barnás színű. Átmérője elérheti az 50 centimétert, és 2 évtől akár 20 éven át is növekedhet. Éppen ezt az ún. hamis formájú chagát használják a népi gyógyászatban.

A valódi termőtest csak a megtámadott fa elpusztulása után jelenik meg. Ez a formájú hamvaskéreg-gomba vékony, sárgásbarna és leggyakrabban a kéreg alatt képződik. Lemezes szerkezetű, és spórákat bocsát ki, amelyek megtámadják a környező nyírfákat.

KÜLÖNLEGES ÉLETCIKLUS

Egyetlen spórával kezdődik a chaga gomba életciklusa, amely a valódi termőtestből származik, és a levegőben terjed. A spóra ráhullik a fa sérült kérgére, lassan keresztülnő azon és a fa törzsén. Idővel kialakul a micélium (gombafonalak összessége), aztán szétterjed, eközben a gazdatestben levő ligninnel és cellulózzal táplálkozik. Néhány év elteltével a meddő micélium a felszínre tör, és kialakul a „fekete daganat”, amelynek alakja függ a fa fajtájától, a sérülés helyétől, ahol a spóra behatolt a fakéregbe. A kinövés formája lehet hosszú, sávos, gömbszerű vagy szabálytalanul rücskös, sekélyebb és mélyebb repedésekkel.

A „daganat” tele van bioaktív anyagokkal. A fa elpusztulása után, annak belsejében megjelenik a valódi termőtest (termő fázis). Kinézetre olyan, mint ha a fa vékony kérgé lenne a fatörzs belsejében. Néhány hónap, de akár több év elteltével a termőtest spórákat kezd kibocsátani, és a ciklus újra kezdődik. A gombának ez a formája ritkán látható, és a gyógyászatban nem hasznosítható.

A gombának a gyógyászatban – hosszú fejlődési ciklusa miatt – a laboratóriumban termesztett formáját hasznosítják, amelyet a XX. században fejlesztettek ki a volt Szovjetunióban. Leginkább gabona, fa vagy szintetikus táptalajon tenyésztik, és néhány hét/hónap alatt gyűjtik be a kifejlett gombát.

A CHAGA TÖRTÉNETE

Az alkalmazásáról szóló első hiteles említés a XI-XII. század fordulójára tehető, amikor is *II. Vlagyimir Monomah* orosz cár chaga gombával mulasztotta el az ajkán megjelenő daganatot. Az első írásos feljegyzések a hamvaskéreg-gomba hatásairól a XVI. századból maradtak fenn, a *Domostroj* című herbáriumban. (1560 körül készített kódex, mely az orosz kultúrtörténet fontos irodalmi emléke. – *A szerk.*)

A gomba hírneve elterjedt a világban, a XIX. századra már a gyógyszerészkönyvek részévé vált. A tudományos áttörés a XX. század 40-es éveiben következett be, az első klinikai jelentés a chaga gomba gyomorrákos betegeknél történő alkalmazásáról szólt. A gomba hatásait ezt követően Finnországban, Lengyelországban, majd később Japánban is kezdték kutatni. Az 1990-es években újra „felfedezték”, és napjainkra a gyógyhatású gombák sorában, valamint a *biohacking* (jelentése, hogy olyan változtatásokat vezetünk be az életmódunkban, amelyek

hosszú távon javítják az életminőséget) modern trendjei között tartják számon.

SÉRÜLÉSEKRE ÉS GYULLADÁSOKRA

A chaga gomba legfontosabb hatóanyagai a betulinsav (kizárólag a nyírfa fájából vonható ki), a poliszacharidok, a melanin, a fenolos vegyületek, a triterpének, a szterolok, a vas, magnézium, cink és kálium.

A gombát a szibériai népi gyógyászatban elsősorban az immunrendszer és az életerő megerősítéséhez, gyomorfekélyek, krónikus gyulladások és a műtéti sebek gyógyulásának felgyorsításához használják. Gyakran ízületi fájdalom, izomfájdalom enyhítéséhez, kenőcs formájában különböző bőrsérülések (sebek, égési sérülések, kiütések) kezeléséhez használják.

A nyugati orvoslásban a pszichikum megerősítéséhez, a stresszhelyzetek ellensúlyozásához és a sejtek szabad gyökökkel szembeni védelméhez használják, valamint az emésztés, a májműködés és a méregtelenítés támogatásához, a nyálkahártyák regenerálásához. Egyes kutatások szerint a herpeszvírus okozta fertőzések kezelésében is kiváló és eredményes.

Klinikai vizsgálatok folynak a chaga gomba onkológiai betegségekre történő hasznosítását illetően. Azt már sikerült egyértelműen kimutatni, hogy kiegészítő kezelésként a gomba immunstimuláló hatását, és képes lassítani a rákos sejtek burjánzását.

Az ENERGY készítményei közül a MYCOPAN tartalmaz chaga gombát.

ONDŘEJ VESELÝ

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



Varázsolja ragyogóvá arcbőrét

- kivételes hatású humátokat és szabadalmaztatott Eosidin összetevőt tartalmaz
- mélyrehatóan méregteleníti a bőr valamennyi rétegét
- gyulladásgátló és nyugtató hatású
- megújítja a bőr védőrétegét és felveszi a harcot az aknéval
- használata elsősorban érzékeny/problémás bőrre ajánlott