vitae

2023 február

Fókuszban a vese

A Pentagram® rózsája és a szervóra

Csak semmi pánik – IMUNOSAN

www.energyklub.hu

Februári ajánlatunk

Mindannyian tudjuk, hogy az egészség a legfontosabb. Ezért nem szabad megfeledkeznünk a megfelelő „karbantartásáról", ami tudatos gondoskodás nélkül lehetetlen! Februárban érdemes célzottan táplálni és megerősíteni szervezetünket, hogy sikerrel kerülhessük el a tavaszi fáradtságot.

A hagyományos kínai orvoslás szerint világunkat öt elem uralja, és a testünkben mind az öt elemhez tartozik egy-egy létfontosságú szerv. Mindegyikük ugyanolyan jelentős, de januárban és februárban a veséinkre kell kiemelt figyelmet fordítanunk. Veséink őrzik ugyanis azt az ajándékot, amelyet a szüleinktől kaptunk, az ún. életesszenciánkat.

A probléma azonban az, hogy az utóbbi időben a legtöbb ember erősen felgyorsult életmódot folytat, ami kimeríti a veséket. Ezért tegyünk meg mindent működésük megerősítéséért! Próbálják ki a MYCOREN-t, amely életerővel tölti fel a testet! Nem kevés kimerült embert állított már újra talpra.

Az energiaszint csökkenése és az életerő megfogyatkozása arra utal, hogy télen sokszor ettük túl magunkat, és figyelmen kívül hagytunk fontos, egészségmegőrző szabályokat. Ebben az esetben hívjuk nyugodtan segítségül a PERALGIN-t. Ez a készítmény növeli az energiaszintet, tonizálja a szervezetet és megerősíti az immunrendszert. Mindemellett segít megelőzni a tavaszi allergiás tünetek megjelenését.

A téli időszak nem csak belső szerveinket, de kiterjedését tekintve testünk legnagyobb szervét, a bőrünket is alaposan próbára teszi. Kiszáradt és igénybe vett bőrüket táplálják a CARALOTION testápolóval, mely antioxidáns tulajdonságainak köszönhetően még az öregedés látható jeleivel is felveszi a harcot.

Ápolják hát szervezetüket és bőrüket rendszeresen, meglátják, sokkal jobban fogják érezni magukat!

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

Az életerő szelencéje 4
Mit tehetünk veséink egészségéért? 5
A veseműködés támogatása 6
Tapasztalatok Mycoren-nel 7
Egészségünk őrei 8
Nincs ebben semmi meglepő! 9
Tanácsadás a neten 9
A Pentagram® rózsája és a szervóra 10
Herpeszfertőzések: Epstein-Barr vírus, azaz fertőző mononukleózis 13
Klubprogramok, Klubinformációk 15
RENOL – a remény cseppjei 16
Megoldás egy hétvége alatt 16
Aromaterápia: borsmenta illóolaj, a tiszta éberség 17
Beteg lettem. Mit tegyek? 18
Le a cigivel! 19
Az energia és harmónia eszközei: Spirál, amulett és talizmán 20
Terápiás módszerek: rebozo szertartás 21
Chilei csoda – a quinoa 22
A fitoterápia szemszögéből: csak semmi pánik! 24
Egy csésze élmény 26
Magasba törő jegenyefenyő 27

Az életerő szelencéje

Február a tél, a nyugalom, a tavaszvárás és az egyre hosszabbodó nappalok hava. A fákban megindul a víz felfelé, a borzok ébredeznek... Mi, emberek pedig okosan megerősítjük a veséinket.

AZ ENERGIA FORRÁSA

A hagyományos kínai orvoslás (HKO) a vesét tartja a test egyik legfontosabb szervének. A vesék jelentősége abban rejlik, hogy bennük „tároljuk" a velünk született életerőt, és azt a matériát, amelyből az ember „létrejön", és amelynek köszönhetően maga is képes utódokat nemzeni, majd világra hozni. A HKO szerint a vesék életerőnk forrásai, amelyeknek nem szabad kiszáradniuk, belőlük ered az az energia, amely erőt ad a szervezetünknek az élethez. Hatással van a szellemi tevékenységre, az intelligenciára, az ambícióinkra és az akaratunkra.

A VESÉK JELLEMZÉSE ÉS MŰKÖDÉSE

» A vesék rendszeréhez tartozik a húgyhólyag, a csontok és a csontvelő, az agy, a haj, a fül, a végbél és a húgycső.

» A HKO szerint a vesék kivezető nyílása a fül és két jin. Az elülső jin = külső nemi szervek, hátsó jin = végbél.

» A szervóra szerint a vesék energiája 17.00 és 19.00 óra között a legerősebb, míg reggel 5.00 és 7.00 óra között a leggyengébb.

» A vesék folyadéka a nyál.

» A vesék a télhez kapcsolódnak, ami annyit jelent, hogy csíjükre a téli időszak hat a leginkább.

» A vesékhez az észak, a hideg, a fekete szín, a sós íz, a hangok közül pedig a sóhaj hangja tartozik.

» Leginkább a Víz elem, az alkalmazkodóképesség, a rugalmasság, a kompromisszumkészség jelképe befolyásolja.

» A vesék érzelme a félelem. A félelem mellett a vesékhez tartozik még a bizalmatlanság, az ijedtség, a rémület, a sokk, a fóbiák – amelyek így együtt, de külön-külön is gyengítik a csít. Ez és a vesék, és a két alsó kiválasztó nyílás közti kapcsolat magyarázza, hogy miért adódhatnak vizelet- és székletvisszatartási gondok olyankor, amikor az embert elönti a félelem.

» Ha valaki nehezen tud együtt élni másokkal, az a vesebetegség egyik intő jele lehet: a vesebetegek nem tudják elfeledni a történteket, nem tudnak megbocsátani, és nem hajlandók lezárni a múltat a kapcsolataikban. Az ilyen emberek szeretnek szurkálódni, könnyen agresszívvá válnak, és félelmet mutathatnak más emberekkel szemben.

» A vesék energiáját megerősíthetjük az ősi taoista mesterek kora reggel végzett gyakorlatával: kezünk élével harmincszor dörzsöljük át függőlegesen a vesék területét.

» Reflexterápia közben a vesék pontjait a húgyhólyag pontjaival együtt nyomkodjuk a talpakon – a masszírozó mozdulatokat a saroktól az ujjak irányába végezzük.

ENERGY GROUP

Mit tehetünk veséink egészségéért?

A vese egy páros szerv, tehát kettő található belőle az emberi szervezetben. Ha egészségesek és megfelelően működnek, szinte fáradhatatlanok. Ha egy baleset, betegség vagy szervadományozás következtében egyiküktől meg kell válnunk, a másik egyedül is elég erős ahhoz, hogy maximálisan kielégítse a szervezet igényeit.

A VESEMŰKÖDÉS

A vesék fő feladata a vér szűrése (tisztítása), valamint a méreganyagok, gyógyszerek, de elsősorban az anyagcsere végtermékeinek (húgysav, kreatinin) kiválasztása a szervezetből, a vizeleten keresztül. A vesék fontos szerepet töltenek be továbbá a só- és vízháztartás szabályozásában, a savbázisegyensúly megőrzésében. Részt vesznek a csontok ásványi anyag ellátásában és az anyagcserében.

Számos hormonhatású anyagot termelnek, többek között az *eritropoetint*, amely serkenti a vörösvérsejtek termelődését a csontvelőben. Hozzájárulnak a vérkeringés és a szív megfelelő működéséhez, mivel a felesleges víz és só kiválasztásával megakadályozzák az ödémásodást és a szívelégtelenség kialakulását.

A vesék és a szív funkcionális szempontból éppen ezért rendkívül közeli kapcsolatban állnak. Krónikus szívelégtelenség vagy szívbetegség esetén a vesék is szenvednek, és ez fordítva is igaz, így, ha a vese szenved olyan betegségben, amelynek okán csökken a vesefunkció, az akár szívelégtelenséghez is vezethet. A veseműködés hatással van továbbá a vérnyomásra, mivel a vesék részt vesznek a vérnyomás szabályozásában is. Veseproblémák esetén nő a vérnyomás, ami még inkább megterheli a szívet, az artériákat és más fontos szerveket, az agyat, a szemet (a látást).

A szervezet egészséges működéséhez a vesék nélkülözhetetlenek. Funkciójuk részben pótolható ún. művesével vagy dialízissel, de ez számos korlátozáshoz, sőt olykor súlyos komplikációkhoz vezet a beteg életében. Ezért tegyünk meg minden tőlünk telhetőt, hogy megóvjuk veséinket a betegségektől és a gyulladásoktól.

A kezeletlen veseproblémák gyakran más szervek krónikus megbetegedéseit idézhetik elő. A magas vérnyomás vagy a nem megfelelően kezelt cukorbaj pedig a krónikus veseelégtelenség egyik leggyakoribb kiváltó oka. Vesebetegséget okozhatnak továbbá gyulladások, immunrendszeri problémák, kiújuló húgyúti fertőzések, és így tovább.

A BETEGSÉG TÜNETEI

A veseproblémák különböző tünetekben nyilvánulhatnak meg, miközben nem biztos, hogy mindegyik tünet egyszerre jelentkezik, illetve, hogy mindenkinél ugyanazok a tünetek jelentkeznek. A vesebetegségek leggyakoribb tünetei: duzzadt boka és lábszár, duzzadt szemhéj, vérnyomásemelkedés, gyengeség, fáradtság, vérszegénység, száraz bőr és bőrszínváltozás, laborvizsgálat által kimutatott fehérje vagy vér jelenléte a vizeletben.

A vese vizsgálata fájdalommentes, ezért nem kell tőle tartani. A betegségmegelőzés, de a sikeres gyógykezelés szempontjából is fontos az esetleges probléma időben történő felfedezése, ekkor a betegség megelőzhető, illetve megakadályozható a súlyosbodása.

MEGELŐZÉS ÉS A GYÓGYKEZELÉS TÁMOGATÁSA

Veséink egészségének megőrzéséhez fontos, hogy elkerüljük a gyakori megfázást és a gyulladásokat, emellett betartsuk a higiéniai szabályokat, és rendszeresen járjunk szűrővizsgálatokra. Fontos továbbá, hogy megfelelő mennyiségű folyadékot fogyasszunk, elsősorban tiszta vizet, azt is főleg a délelőtti órákban. A vízen kívül ajánlott még a gyógyteák, vagy kisebb mennyiségben a gyümölcslevek fogyasztása is.

Az ENERGY természetes készítményei közül a RENOL használatát javaslom az első helyen, mert jótékonyan hat a vesék működésére, harmonizál és méregtelenít. A koncentrátum hatását felerősíthetjük az ARTRIN krém külsőleges használatával (a vesék fölötti bőrfelületre kenjük). Az ARTRIN-t használhatjuk talpmasszázshoz is, de fürdőadalékként is kiváló hatásokat érhetünk el vele.

Ne feledkezzünk meg a gyógygombákat tartalmazó MYCOREN-ről se, amely a legkülönbözőbb betegségekben segít visszaállítani a vesék és a húgyhólyag szöveteinek normál működését. A TRIBULUS TERRESTRIS dinamikus energiát ad, szinte új életre kelti a testünket. A hiányzó ásványi anyagokat a FYTOMINERAL-lal tudjuk a leggyorsabban pótolni.

Vesegyulladás és húgyúti gyulladás esetén a szervezet ellenállóképességét is megerősítő GREPOFIT kapszulára, DRAGS IMUN-ra és FLAVOCEL-re essen a választásunk. A zöld élelmiszerek sorából főleg a természetes antioxidánsokban gazdag ACAI és GOJI használatát ajánlom. A gyakran elviselhetetlen görcsöket okozó húgykövek és vesekövek ellen a görcsoldó, egyben fertőtlenítő hatású CHANCA PIEDRA tea fogyasztását javaslom. A tea húgyhólyaggyulladás vagy húgyúti gyulladások esetén is segít.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

TUDJA-E?

A vese szervezetünk bab alakú páros szerve. A gerinc két oldalán, a 12. háti és a 3. ágyéki csigolya között helyezkednek el. Színük belül fehér, kívül vörös és egy sárga zsírburok veszi őket körül. Normális esetben a vesék naponta megközelítőleg 180 liter folyadékot szűrnek meg, miközben kiválasztódnak belőle a felesleges és káros anyagok. Úgynevezett primer vizelet, azaz szűrlet termelődik (ultrafiltáció), amelyből további szűrőfolyamatok után kialakul a kb. 1,5 liter végleges vizelet.

A veseműködés támogatása

Feleségemtől MYCOREN-t kaptam ajándékba. Ajándékomat egy speciális szolgáltatással tette még különlegesebbé – január elsejétől kezdve minden nap ő adagolta nekem a készítményt. Mivel számomra bármilyen tabletta vagy kapszula lenyelése nehézséget okoz, nem vagyok egy könnyű eset. Feleségem ezért minden alkalommal langyos vízben oldotta fel a kapszula tartalmát, mert abban maradéktalanul el lehetett keverni. Az első MYCOREN-es víz elfogyasztása előtt azzal nyugtatgattam magam, hogy a készítménynek elsősorban segítenie kell, nem pedig ízlenie, de meg kell mondjam, az íz, amit a számban éreztem, kellemesen meglepett. A feloldott MYCOPULM-ot is megkóstoltam már, de a MYCOREN jobban ízlett.

A készítmény hatása nagyon gyorsan érzékelhetővé vált. A kúra megkezdése után néhány nappal egyre sűrűbben jártam a mosdóba, sőt, néha körülbelül tizenöt percenként kellett kiszaladgálnom. Ujjaimon a vesepontok helyén furcsa puklik jelentek meg, és a húgyhólyag pályáján is látszottak, csak ott egy kicsit másképp néztek ki. Veséim is fájdogáltak, de tíz nap után minden visszatért a normális kerékvágásba, és úgy éreztem, hogy sokkal több energiám van. Az egyhetes szünetet követő második kúra elején pár napig ismét gyakrabban kellett kimennem a mosdóba, de utána megint minden szépen helyreállt.

A MYCOREN tökéletesen átjárhatóvá tette a vesék és a húgyhólyag pályáját. Bőröm láthatóan hidratáltabbá vált, és a szemem is kevésbé száradt ki a számítógép előtt töltött hosszú munkaórák után. A MYCOREN kúra alatt végig éreztem, hogy muszáj többet innom. Ez a csodás készítmény gyönyörűen „kiúsztatott" belőlem mindent, ami feleslegessé vált, és ami gyengíthette volna az erőmet.

ONDŘEJ VESELÝ
Louny

Tapasztalatok Mycoren-nel

A MYCOREN a Víz elemhez, tehát elsősorban a vesékhez tartozó készítmény. A vesékről azt mondja a HKO, hogy valamennyi belső szervünk jin-jang gyökerei, egyben életünk forrásai. A vesék rendszeréhez tartozik a húgyhólyag, a csontok és a csontvelő, az agy, a haj, a fül, a végbél és a húgycső. A MYCOSYNERGY család öt készítménye közül a MYCOREN az egyik legkedveltebb. Talán, mert a legnélkülözhetetlenebb?

SÚLYOS ADENÓMA

A készítménnyel kapcsolatos első igazi tapasztalatomat valójában egy ismerősöm hosszúra nyúlt története által szereztem, akinél prosztatamegnagyobbodás következtében veseelégtelenség alakult ki. Nehéz megmondani, mi volt előbb... A gyakori vizelési inger miatt, ami főleg éjszaka jelentkezett, ismerősöm elkezdte szedni a MYCOREN-t, a RENOL-t, időnként bevetette a KING KONG-ot és a CRANBERRY port. Ez az állapot közel egy évig tartott. Amikor éjszakánként már húszpercenként ki kellett mennie a mosdóba, nyilvánvalóvá vált, hogy valami nincs rendben. Az urológusnál a vizsgálat magasabb (9,4) PSA-szintet (prosztata specifikus antigén) mutatott ki, és ismerősömet előjegyezték biopsziára.

Ám a biopsziát nem végezték el. Másik gyógyszert írtak fel, és arra kérték, hogy két hónap múlva menjen vissza kontrollra. Erre már nem került sor, mert időközben ki kellett hozzá hívni a mentőket. Ismerősöm szervezete kezdte felmondani a szolgálatot: már majd egy hete nem aludt, szinte semmit nem evett és rettentő fájdalmai voltak a has tájékán, és főleg a vesék területén. Vércukorszintje és vérnyomása is az egekbe szökött. Az ügyeleten 5800 ml vizeletet vezettek ki a szervezetéből, amely állandóan visszaáramlott a vesékbe, így azok működésének összeomlását okozta. Ismerősöm 110 g-ra nagyobbodott prosztatája (adenóma) maga alá nyomta a húgycsövet, így a vizelet nem tudott kiürülni a szervezetből, habár ő úgy érezte.

Itt végre eljutok a MYCOREN-hez írt ódához. A kórházban végül kiderült, hogy a daganat nem rosszindulatú. Megygyőződésem, hogy ez a MYCOREN-nek köszönhető, amely megállította a rákos sejtek burjánzását. Ismerősöm most újabb MYCOREN kúrába kezd, valószínűleg a REGALEN-nel együtt, mert testét sokszor elönti a forróság.

GYENGÜLT VESE JIN

Barátnőm egyik nap azzal hívott fel, hogy retteg, mert a szegycsontjánál valami dudort találtak, és épp biopsziára vár. (A félelem a Víz energiájához tartozik, és a vese meridiánja a szegycsonton keresztül, a kulcscsont alatt ér véget.) Egy speciális állapotfelmérésen a vizsgálat nem mutatott ki gyulladást, csak a vese jinjének gyengülését, illetve gyenge lépműködést. A MYCOREN-t, a RELAXIN-t és a GYNEX-et vitte haza magával, a készítmények hatását pszichoterápiával is megtámogattuk. Később boldogan hívott, hogy a biopszia eredménye negatív lett. Egy hónappal később találkoztunk személyesen, és látszott rajta, hogy tökéletesen kiegyensúlyozott. De megfogadta, hogy sokkal több időt fordít ezentúl saját magára, mert ha csak másokkal törődünk, az egy idő után súlyosabb betegség kialakulásához vezethet.

ENERGIAHIÁNY

Gyakran keresnek fel olyan középkorú vagy egy kicsit idősebb férfiak, akik derékfájdalomra panaszkodnak, és sokszor pszichés problémákkal küzdenek. Közös vonás mindnyájuknál a kopaszodás. Általában mindegyikük kisgyermekes édesapa, akiket hajt a belső forróság, és akik képtelenek akár egy pillanatra is lazítani. Nem tudnak pihenni, pedig nagyon vágynak rá. Ezekben az esetekben szerintem kimerült a vesék esszenciális energiakészlete. Az ilyen panaszokkal hozzám forduló férfiaknak rendszerint a MYCOREN-t ajánlom, a STIMARAL-lal, a REVITAE-vel vagy a REGALEN-nel együtt, attól függően, hogy pontosan mik a panaszok.

DANA ŠVESTKOVÁ
Tasov

Egészségünk őrei

A VIRONAL Pentagram® koncentrátum talán a legismertebb és leggyakrabban ajánlott, ENERGY termékek sorába tartozó készítmény. A legtöbben olyan immunerősítőként ismerik, amely főleg légúti betegségek esetén nyújt hatékony segítséget, ám a VIRONAL ennél sokkal többre képes.

A FÉM ELEM

Vizsgáljuk meg egy kicsit közelebbről a Fém elemet, amelyhez a VIRONAL tartozik. A Fém elem fő jellemzője a rendezettség. Szerkezete állandó, ha megsérül, nem tudja betölteni a feladatát. Az emberi testben ez elsősorban a tüdő vonatkozásában igaz. A hörgőrendszer egy rendkívül kifinomult struktúra, amelynek hajszálvékony membránján keresztül jut a levegőből érkező oxigén a vérbe, majd rajta keresztül ellenkező irányban áramlik ki a szén-dioxid a testből. A belégzést aktív folyamatként érzékeljük, amely során a bordaközi izmok és a hasizmok, különösen a rekeszizom dolgoznak.

A kínai orvoslás másképp tekint a légzés folyamatára. Szerinte a belégzést a vese, a kilégzést a tüdő biztosítja. A belégzés minősége ebből kifolyólag a vese energiájától, a kilégzése pedig a tüdő energiájától függ. A belégzéssel kapcsolatos problémák éppen ezért a veséktől, a kilégzéssel összefüggő zavarok pedig a tüdőtől eredeztethetők. A HKO szerint a tüdő feladata a test csíjének szabályozása is. A tüdő biztosítja tehát a csí felfelé és lefelé, befelé és kifelé áramlását. Ezért olyan fontos a légzés a legkülönbözőbb betegségek gyógyításában, ezért annyira hatékony pránajáma a jógában, és ezért olyan fontos a csikung gyakorlatokban.

A Fém elemhez a tüdőn kívül számtalan más dolog is tartozik az emberi testben, többek között például a bőr. A bőr szoros kapcsolatban áll a tüdővel, nem véletlenül mondjuk, hogy a bőr is lélegzik. Ha a Fém elem csíje hosszú időre kibillen az egyensúlyából, a bőr fénytelenné, fakóvá válik.

A Fém elem felel továbbá a vastagbél működéséért. A vastagbél csíje nélkülözhetetlen az emésztési folyamat lezárásához, a víz felszívásához és a széklet kialakításához, továbbá annak kiürítéséhez.

VIRONAL – NEM CSAK AZ IMMUNRENDSZERÜNKÉRT

Fontos tisztában lennünk azzal, hogy a VIRONAL a Fém elem, azaz a tüdő, a bőr és a vastagbél csíjét is erősíti. Éppen ezért kiválóan alkalmazható a legkülönbözőbb eredetű tüdőbetegségeknél, amelyeknél fontos a csí pótlása, továbbá az olyan vastagbélproblémáknál, amelyek a vastagbél alacsony energiaszintje következtében alakultak ki. Az említett zavarok esetén fáradtság, légszomj és a bél székletürítési képességének csökkenése miatti székrekedés jelentkezik, amit a nyugati orvoslás lustabél-szindrómaként emleget.

A VIRONAL mindemellett számtalan bőrbetegség esetén is hatékony segítséget képes nyújtani. Mindenekelőtt az ekcéma kezelésének utolsó szakaszában ajánlott a használata.

SPIRON – TESTET, LELKET ÉS SZELLEMET KÉNYEZTET

Légzésünket a SPIRON is megkönnyítheti. Az illatok felettébb érdekes és erős hatásait a mi kultúránk csak mostanában kezdi újra felfedezni. Nem csak a templomok megtisztítására használt tömjén képes jótékonyan hatni a pszichére, számtalan egyéb olyan illat van még, amely szinte simogatja az emberi lelket, testet. Az illatok mindig is elválaszthatatlanok voltak például a jóslástól, a születéstől, de a haláltól is.

A SPIRON olyan tökéletesen tiszta illóolajok kompozícióját tartalmazza, amelyek segítséget nyújtanak köhögés, fejfájás, depresszió, idegeskedés (neuraszténia), idegkimerültség, a tüdő fertőző megbetegedései és influenza esetén. Nyugtató hatásával kellemes, békés környezetet teremt. Képes fertőtleníteni a levegőt, ami napjainkban talán fontosabbá vált, mint valaha. Olyan rendelőbe, üzletbe vagy masszázsszalonba betérni, ahol csodálatosan illatos, egyben biztonságos környezet fogad, habár odakint „röpködnek" a bacilusok, egyszerűen megfizethetetlen. A SPIRON segít nekünk egy ilyen környezet megteremtésében. Sőt, nehéz üzleti tárgyalások vagy személyzeti kérdések boncolgatása közben oldja a feszültséget, növeli a résztvevők kreativitását, és segít lenyugtatni a kedélyeket.

A VIRONAL és a SPIRON kettőse tehát megkönnyíti a légzést, segít rátalálni a belső békére és növeli a csí energiáját. Együttes erővel legyengítik az egészségünkre ártalmas bacilusokat, és megerősítenek minket. Ez az egészséghez vezető legbiztosabb út!

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Nincs ebben semmi meglepő!

Habár már több mint húsz éve ENERGY tag vagyok (annak idején teherbeesési nehézségek vezettek el a készítményekhez), és a termékeket az egész családom használja, soha nem jutott eszembe, hogy a személyes tapasztalataimat megosszam a nagy nyilvánossággal, egészen mostanáig.

Gyermekeim (mind a hárman) már kiskoruk óta használták a készítményeket – VIRONAL cseppeket az őszi, locspocsos időjárás beköszöntekor, a CELITIN-t, a VITAMARIN-t és a FLAVOCEL-t minden reggel, és, ha az óvodában tetvesedés vagy bármilyen vírusfertőzés ütötte fel a fejét, kivétel nélkül a SPIRON fátylába burkolódzva hagyták el a biztonságos otthon melegét. Ha valamelyikük mégis lebetegedett, a GREPOFIT-ot, a DRAGS IMUN-t vagy az AUDIRON-t hívtuk segítségül.

Majd szinte észrevétlenül beléptek a kamaszkorba. A reggeli készítmények csipegetésének szokását időnként enyhe lázadásokkal ugyan, de sikerült megőriznem, ám, ha ledöntötte őket valami kórság, nem engedték magukat a természet erejével kezelni. Főleg a középső fiam volt az, aki egyértelműen a tudtomra adta, hogy azokat a gyógyszereket részesítené előnyben, amelyeket a normális anyukák a gyógyszertárból szereznek be...

Így volt ez egészen a múlt hétig. A kinti hidegek és a fűtés mérséklése az iskola épületében megtették a magukét. A fiam pénteken csúnyán megfázott, és úgy nézett ki, hogy emiatt a keddi iskolai táncmulatságot is ki kell hagynia. Nagyon óvatosan felajánlottam neki régi, jól bevált „ismerőseinket". Sok-sok FLAVOCEL-t, naponta többször, kettesével szedett GREPOFIT kapszulát és mézes teát. Elég súlyos lehetett a helyzet, mert vonakodva bár, de végül elfogadta az ajánlatomat, és kedd reggel az alábbi szavakkal foglalta össze a történteket: „Meglepő módon jól érzem magam." Én nagyon jól tudom, hogy ebben az égvilágon semmi meglepő nincsen, de győzködni erről biztosan nem fogom.

Délután elmentem, hogy a barátnőmnek és magamnak megvegyem az általunk állandóan használt, imádott GYNEX-et, és a klubban felhívták a figyelmemet az új OFFTUSIN-ra is. Azonnal vettem belőle, mert tudom, hogy nem csak nekem, de a hitetlen fiamnak is nagyon jó szolgálatot fog tenni.

JITKA ONDRÁČKOVÁ
Stařeč

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

Az ENERGY termékei közül a REGALEN és a KOROLEN termékeket vásároltam meg. Az egyiket a férjem, a másikat az én problémáimra. Kérdezném, hogy a kettőt lehet együtt is alkalmazni? A KOROLEN mellett nekem is szükségem lenne a REGALEN-re.

Általában nem tanácsoljuk a Pentagram® termékek párhuzamos alkalmazását. A hatékonyságuk erőteljesebb, ha egymást követő kúrákban használja őket. A REGALEN, mint elsősorban a májra ható, ún. tisztító, méregtelenítő, jól felkészíti a szervezetet a többi Pentagram® termékre, így a KOROLEN-re is. A javaslatom az, hogy végezzen egy három hétig tartó REGALEN kúrát, majd ezt követően alkalmazza a KOROLEN-t.

RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Egy általános méregtelenítő kúrát szeretnék elvégezni, így az ünnepek után. Érzem, hogy a szüksége van a szervezetemnek erre. Gyakran puffadok, a hüvelyflórám is felborult. Én a CYTOSAN-ra és probiotikumra gondoltam, erről kérném a véleményét.

A CYTOSAN helyett inkább a REGALEN cseppet javaslom, az első héten 2-3x2, második héten 2-3x3, a harmadik héten naponta 2-3x4 csepp dózisban. Egy hét szünet után szedje három hétig naponta 2x5 cseppel. Ha szükséges, ismételheti még három hétig. Mellé jó választás a PROBIOSAN INOVUM, lefekvéskor 1 kapszula, hónapokig. Fontos a bőséges vízfogyasztás!

A Pentagram® rózsája és a szervóra

Az ősi Kínában úgy vélték, hogy a kozmosz összetételét ötféle energia befolyásolja, mely energiák irányítják a bolygók energetikáját és együttműködését, köztük természetesen a Földét is. Megtalálták ennek az öt, minőségileg különböző energiafajtának a szimbolikus megnyilvánulását is itt a bolygónkon, ez pedig öt elem, a Fa, a Tűz, a Föld, a Fém és a Víz. Ez az öt mozgatórugó az anyagi világ minden jelenségében ott van, befolyásolja az ember életét, szervezetének működését, testi, lelki állapotát.

AZ ENERGY ÉS A PENTAGRAM® RÓZSÁJA

Az öt elem, és azok kölcsönhatásának rendszere jól kifejezhető a Pentagram® rózsájának ábrázolásában, mely nem más, mint szervezet energetikai programjának rajza. A hagyományos kínai orvoslás (HKO) és filozófia által ismert, mindenütt jelenlévő ötös fogat ábrája megmutatja a természet és az emberi szervezet dinamikája közötti kapcsolatokat, hatásokat (ld.: szemközti illusztráció). Az erők, elemek három formában, kölcsönösen kapcsolódnak egymáshoz: táplálás, fékezés, irányítás.

Minden elem pozítív, erősítő, tápláló energiát ad az utána következő elemnek, ám a kettővel utána következőre fékező energiával hat. Mindez jól érzékelteti, hogy minden mindennel összefügg és mindenre hatással van.

A szimbolikus rózsában minden elemhez tartozik egy szervpár, valamint tulajdonságok, érzékelés, irány és időszak. Tartalmazza a harmonizáció leglényegesebb összefüggéseit: szervpárok, elemek, szín, íz, szag, hőérzet, valamint a hozzárendelt ENERGY Pentagram® termékeket, társítja a legfőbb érzelmi és az ún. szervórát érintő hozzárendeléseket is.

Az ENERGY tehát ennek az ősi, harmonizáló elvnek figyelembevételével alkotta meg öt, széles spektrumú, bioinformációs gyógynövény koncentrátumát, melyek az egészség megtartását és helyreállítását célozzák meg.

A Pentagram® regeneráció öt készítménye a KOROLEN, a GYNEX, a VIRONAL, a RENOL és a REGALEN és a hozzájuk tartozó öt komplex gyógynövénykrém, a RUTICELIT, CYTOVITAL, DROSERIN, ARTRIN és PROTEKTIN. Ez az öt gyógynövény koncentrátum és a hozzájuk tartozó krém hatékonyan képes befolyásolni a szervezet méregtelenítő és regeneráló folyamatait, igazodva az öt elem jellegéhez, minőségéhez. A készítmények a HKO több ezer éves tudására építve, mind a 12 pár alapvető energiavezetékre, a meridiánokra és a hozzájuk kapcsolódó szervekre fejtik ki hatásukat.

Az öt elem és azok kölcsönhatásának rendszere segít megérteni az ENERGY Pentagram® készítményeinek regenerációs elvét.

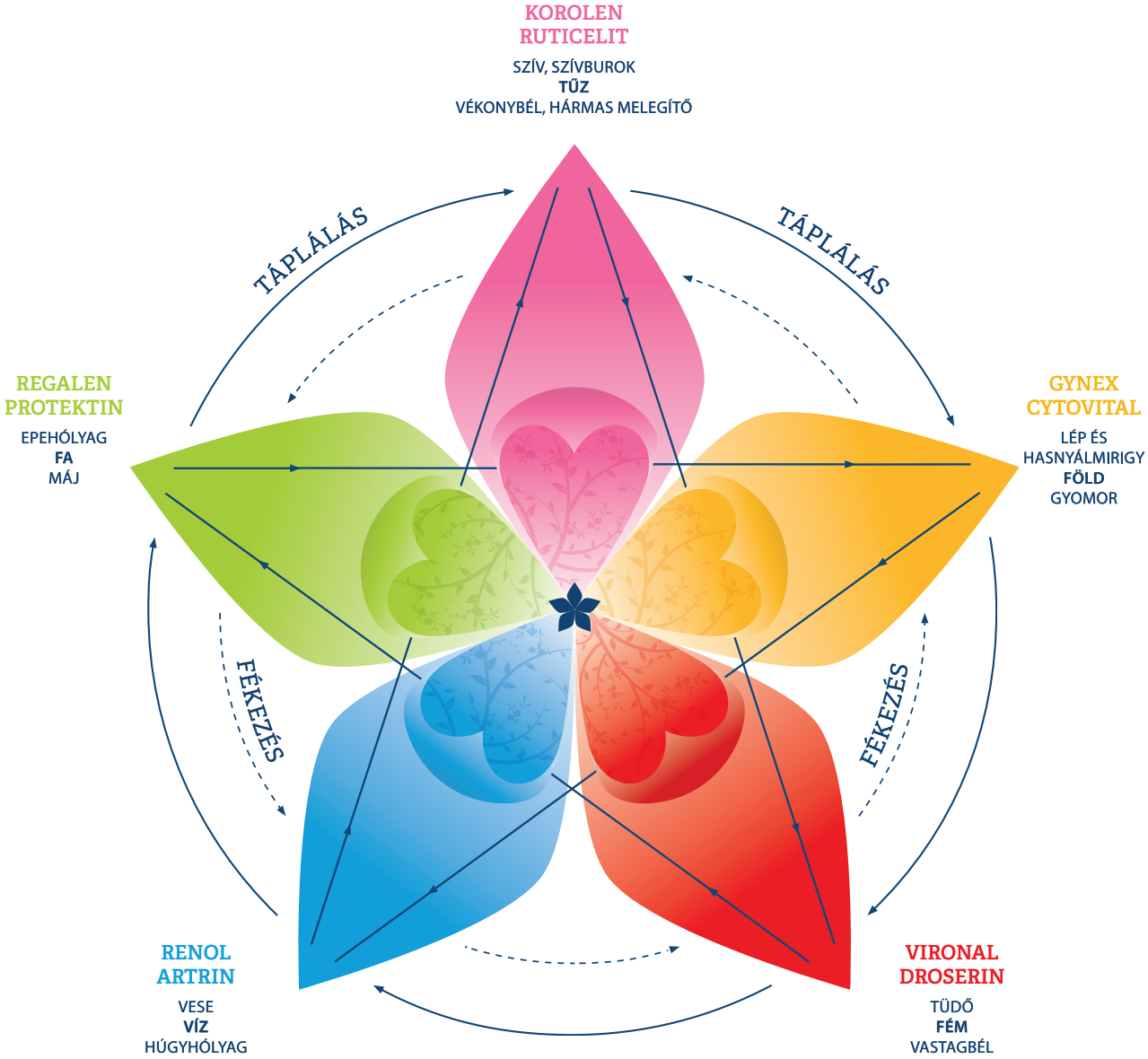
A HAGYOMÁNYOS KÍNAI ORVOSLÁS ALAPJAI

A HKO néhány évezredes tapasztalatának kiinduló eszméje a taoizmus, az ősi kínai filozófia egyik irányzata. A taoizmus alapját az a gondolat vezérli, hogy a természet az Univerzum törvényszerűségeivel összhangban, aszerint működik. Az ember maga is a természetben él, annak része, így rá is ezek az energiák, törvényszerűségek érvényesek.

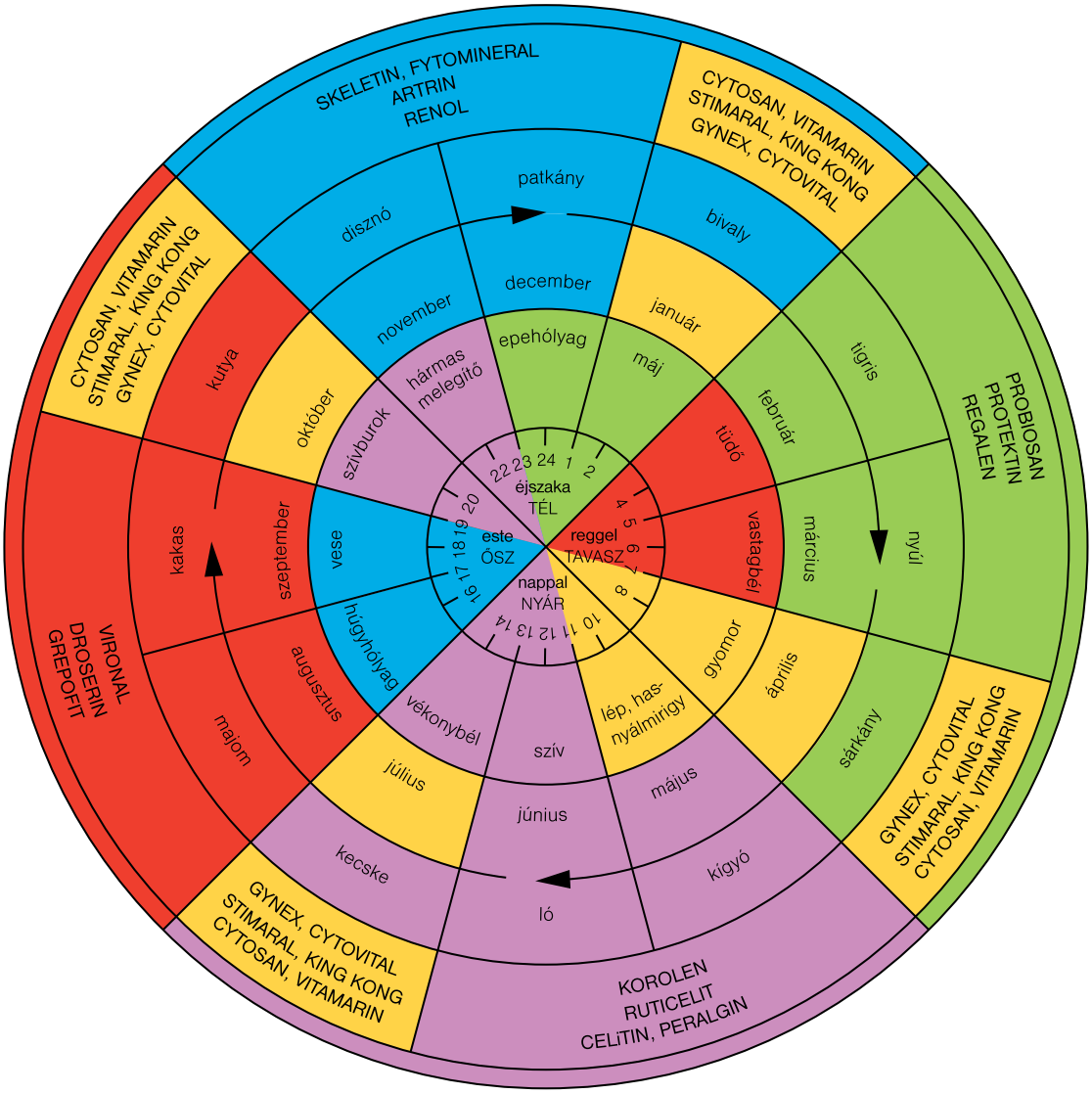
A HKO szerint az emberei élet lényege az életerő áramlása, azaz a *qi* (csí), valamint két ellentétes energia folyamatos egyensúlykeresése, a jin és jang dualitása. A HKO az egészséget a jin (negatív női) és jang (pozitív férfi) energiák harmonikus kapcsolatával, dinamikus mozgásuk kiegyensúlyozottságával azonosítja. A két ellentétes pólusú energia, mely egymás nélkül nem létezik, ún. meridiánokon keresztül kering a testben, összekapcsolva ezzel a test szerveit és szervrendszereit. A meridiánok energiája az akupunktúrás pontokban koncentrálódik. E pontok energetikai állapotát stimulálással egyensúlyi helyzetbe lehet hozni, például akupunktúra, akupresszúra alkalmazásával.

Az Univerzumban, a természetben mindennek megvan a maga helye és ideje. Az ember működése a HKO szerint szintén ezen kozmikus energiák hatásaira rezonál, azt érzékeli. Az évszakok és azok váltakozó befolyása alól sem vonhatja ki magát az ember.

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA



VÍZ	FA	TŰZ	FÖLD	FÉM
hűvös	szél	meleg	nedvesség	szárazság
félelem	düh	öröm	empátia	szorongás
hallás	látás	beszéd	ízlelés	szaglás
sós	savanyú	keserű	édes	pikáns
Észak	Kelet	Dél	Közép	Nyugat
húgyhólyag (15.00–17.00)	**epehólyag** (23.00–1.00)	**szív** (11.00–13.00)	**gyomor** (7.00–9.00)	**tüdő** (3.00–5.00)
vese (17.00–19.00)	**máj** (1.00–3.00)	**vékonybél** (13.00–15.00)	**lép és hasnyálmirigy** (9.00–11.00)	**vastagbél** (5.00–7.00)
		szívburok (19.00–21.00)		
		hármas melegítő (21.00–23.00)		



A SZERVÓRA

Az emberi szervezet energetikai állapota folyamatosan, óráról-órára változik. Testünkben speciális, naponta, havonta, évente ismétlődő biológiai ritmus van kódolva, ezeket a rendszeres folyamatokat egy központi biológiai óra irányítja. Emellett számos más „óra" is dolgozik testünkben, melyek a különböző szervek működését irányítják.

A HKO-t alkalmazó kínai orvosok képesek voltak arra, hogy speciális pulzusdiagnosztikával 12 szerv működését érzékeljék 24 óra leforgása alatt. Megfigyeléseik szerint egy szerv egy nap során 2 órára aktívan tevékenykedik, 2 órára pedig passzívan pihen. Ezek az aktív-passzív szervpárok meghatározott sorrendben követik egymást. Helyes energiaáramlásnál a fő szerv védelmezi a vele párban lévő mellékszervet. Ezen alapelvek működtetik a szervórát. Fontos tapasztalat, amely hozzájárul a helyes és pontos gyógyító terápiák kialakításához.

E bioritmus működése egy-egy betegség lefolyása alatt jól megfigyelhető: egy nap alatt a tünetek változása egyértelműen a szervóra ritmusának felel meg. Orvosi statisztikák is igazolják a szervezet szervóra szerinti működését, például epegörcsök rendszerint éjjel jelentkeznek, szívproblémák pedig 11.00-13.00 óra között, főleg nyáron.

Jelen időszakban, februárban és márciusban, a Fém elem hatókörében a tüdő (3.00-5.00 óra) és a vastagbél (5.00-7.00 óra) meridiánja érintett, ennek a szervezetre gyakorolt hatása, hogy igyekszik a salakanyagoktól megszabadulni, így hajnali 3.00 óra után erősödik a köhögési inger, a vastagbél pedig ürítési ingereket küld. Betegségtünet lehet az asztmás köhögés vagy a hasmenés. A legalkalmasabb készítmények ilyenkor a VIRONAL és a DROSERIN krém.

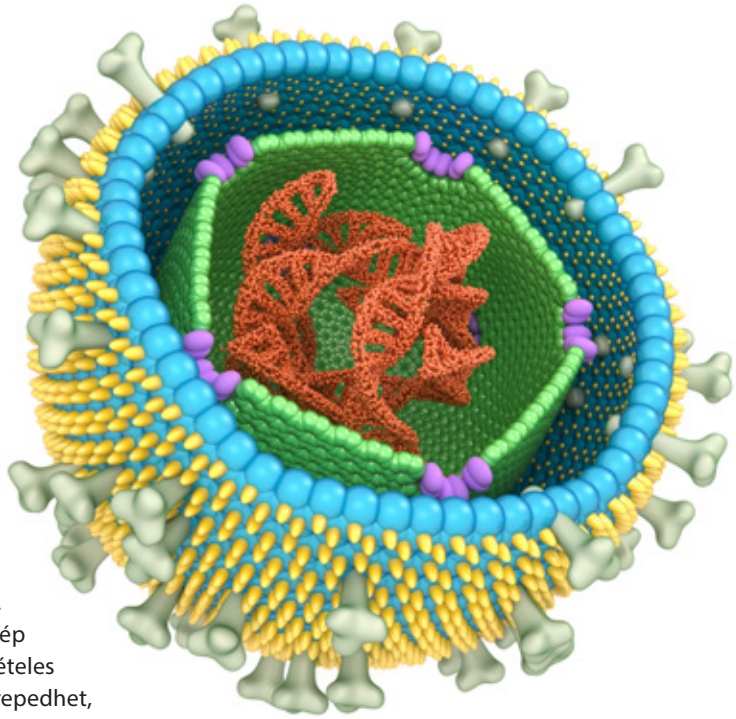
A szervezetben keringő energia ciklikussága jól áttekinthető a szervóra ábráján, (ld.: fenti illusztráció). Látható, hogy mely szerv meridiánja mely időszakban és pontosan mikor aktív, és, hogy megfelelő időszakonként és problémák esetén melyik ENERGY gyógynövény koncentrátum és krém párjának használata ajánlott.

CSEH KRISZTINA

Herpeszfertőzések (4.)

Epstein-Barr vírus, azaz fertőző mononukleózis

A fertőző mononukleózis olyan vírusos megbetegedés, amely az egész világot érinti, és amelynek kórokozója a humán herpeszvírusok csoportjába tartozik. A betegséget a kórokozó felfedezőiről elnevezett Epstein-Barr vírus (EBV) idézi elő, mely vírust először 1964-ben azonosította *Anthony Epstein* és *Yvonne Barr*.



A mononukleózis klinikai tünetei a sorozatunk előző számában tárgyalt citomegalovírus-fertőzés tüneteihez hasonlóak. A betegség leginkább magas lázban, mandulagyulladásban (torokgyulladásban) és nyirokcsomó-megnagyobbodásban nyilvánul meg. Testi érintkezéssel terjed, leginkább a csókolózás közben kicserélődött nyállal. Ezért is nevezik a mononukleózist csókbetegségnek.

A BETEGSÉG LEFOLYÁSA

A mononuklezózis többnyire gyerekek és serdülők körében fordul elő. Felnőttkorra a népesség nagy részénél (több mint 90%-ánál) már kialakul az immunitás (antitestek). A fertőzés elsősorban nyállal terjed csókolózás közben, de nyállal szennyezett tárgyak is terjeszthetik a vírust (játékok, törölközők, evőeszközök, stb.), vagy akár vérrel és nemi érintkezés útján is átkerülhet egy másik ember szervezetébe.

A lappangási idő 4–6 hét. Az első tünetek rendszerint már a fertőzést követő első vagy második hétben megjelennek. Ezek a fáradtság, gyengeség, csökkent teljesítőképesség, torokfájás, esetleg apró, gombostűfej nagyságú kiütések a szájpadláson *(petechia)*. A következő fázisban jelentkezik a láz, a mandulagyulladás (hasonlíthat egy bakteriális eredetű gyulladáshoz), esetleg a nyirokcsomóduzzadás főleg a nyaknál, a hónaljban vagy ágyéktájon. Ha a fertőzött személy immunrendszere erős, a betegség általában enyhe lefolyású, mérsékelt tünetekkel jelentkezik, vagy akár teljesen tünetmentes. Abban az esetben viszont, ha a szervezet legyengült, komplikációk léphetnek fel. Megnagyobbodhat a lép *(splenomegalia)*, sőt, kivételes esetekben akár meg is repedhet, ami akut hasi vérzést okozhat. Emellett előfordulhat májnagyobbodás *(hepatomegalia)*, és a májtesztek is magasabb értékeket mutathatnak.

A diagnózist a vírus izolálása céljából a torokból vett kenet, valamint szerológiai vérvizsgálat segítségével állítják fel. A betegség kezelése tüneti: enyhíti a súlyos tüneteket, például a lázat, miközben erősíti az immunrendszert. A hatékony megelőzés titka a higiéniai alapelvek betartása. Rendszeresen fertőtlenítsük a körülöttünk levő eszközöket, ne használjuk más törölközőjét és tisztálkodószereit, egyúttal fordítsunk figyelmet immunrendszerünk működésének támogatására.

ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK

A vírusfertőzések megelőzésében nagy segítségünkre lehetnek az ENERGY természetes, immunerősítő készítményei is. Mivel a fertőző mononukleózis vírusos eredetű megbetegedés, hatékony segítséget nyújthat ellene a VIRONAL és a CISTUS COMPLEX együttes használata. Az ENERGY további étrend-kiegészítői közül hasznosak lehetnek a természetes antioxidánsokban és vitaminokban gazdag készítmények, a FLAVOCEL, a VITAFLORIN és gyakorlatilag valamennyi zöld élelmiszer. Ezek sorából is a leghatékonyabb a SEA BERRY, az ACAI, a GOJI, valamint a fiatal árpát, algát és probiotikumokat tartalmazó termékek. A DRAGS IMUN szintén segíthet, még bakteriális fertőzésekben is, amely sokszor a vírusfertőzések komplikációjaként üti fel a fejét. Mindezek mellett ajánlott még az IMUNOSAN, a GREPOFIT kapszula és csepp használata is.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST II. KER. KLUB	Február 24., péntek, 17.00 óra	**ELŐADÁS** / *Czimeth István* természetgyógyász: Szervezetünk feltöltése energiával – zöld élelmiszerek, vitaminok. Részletesen a gyógyító olajokról.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. (kaputel.: 51)	Koritz Edit, 06/70/632-6316, energybuda@energyklub.hu
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	Február 18., szombat, 9.00-16.30 óra	**TANFOLYAMI JELLEGŰ TOVÁBBKÉPZÉS** / *Németh Enikő* funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadó: Öt elem alapú táplálkozás (alapok-elemek szerint). Jelentkezés február 15-ig. A képzés önköltséges.	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Imréné Éva és Németh Imre, 06/20/9310-806, energy.belvaros@energyklub.hu energy.belvaros@gmail.com
	Február 22., szerda, 17.30 óra	**KLUBELŐADÁS** / *Németh Imréné* fitoterapeuta, klubvezető: Gyógyhatású gombák és gyógynövények az ENERGY termékeiben, felkészülés a Fa elem aktualitásaira.		
GYŐRI KLUB	Február 22., szerda, 18.00 óra	**ELŐADÁS** / *Czimeth István* természetgyógyász: Szervezetünk feltöltése energiával – zöld élelmiszerek, vitaminok. Részletesen a gyógyító olajokról.	Győr, Szent István út 10/a., Győri Iparkamara oktatóterem,	Zsilák Judit, 06/30/560-4405 gyor@energyklub.hu
KECSKEMÉTI KLUB	Február 17., péntek, 16.00 óra	**ELŐADÁS** / *Czimeth István* természetgyógyász: Szervezetünk feltöltése energiával – zöld élelmiszerek, vitaminok. Részletesen a gyógyító olajokról.	Kecskemét, Klapka u. 11-13., Gabona Székház oktatóterme	Mészárosné Lauter Erzsébet, 06/76/324-444, kecskemet@energyklub.hu
KESZTHELYI KLUB	Február 15., szerda, 16.30 óra	**ELŐADÁS** / *Czimeth István* természetgyógyász: Szervezetünk feltöltése energiával – zöld élelmiszerek, vitaminok. Részletesen a gyógyító olajokról.	Keszthely, Lovassy Sándor u. 13. a klub oktatóterme	Sárvári Balázs, Gyenese Ibolya, 06/30/560-7785, 06/30/747-3068 keszthely@energyklub.hu
NYÍREGYHÁZI KLUB	Február 8., szerda, 17.00 óra	**ELŐADÁS** / *Czimeth István* természetgyógyász: Szervezetünk feltöltése energiával – zöld élelmiszerek, vitaminok. Részletesen a gyógyító olajokról.	Nyíregyháza, Sóstói út 2-4., Egészségügyi Főiskolai kar, A épület, 1. em., tanterem	Fitos Sándor, 06/20/427-5869, nyiregyhaza@energyklub.hu
PÉCSI KLUB	Február 4., szombat, 9.00 óra	**KLUBPROGRAM** / *Dr. Dérer Cecilia:* Homeopátiás alapok tanfolyama.	Pécs, Tompa u. 15., a klub oktatóterme	Molnár Judit, 06/30/253-1050, pecs@energyklub.hu
	Február 11., szombat és február 17., péntek	**TANÁCSADÓKÉPZÉS** / *Molnár Judit* klubvezető: HKO alapelvei. Jin és jang. A betegségek okai a Tao tanítása szerint. Az egyes elemekhez tartozó embertípusok. Pentagram® regeneráció, az ENERGY filozófiája. Fa, Tűz, Föld, Fém, Víz elemek és a hozzájuk tartozó ENERGY termékek alkalmazási lehetőségei, adagolásuk. A készítmények hatásmechanizmusa, a bioinformációk jelentősége.		
SIÓFOKI KLUB	Február 23., csütörtök, 17.00 óra	**ELŐADÁS** / *Czimeth István* természetgyógyász: Az alternatív fizioterápia alapjai (leöntések, dörzsölések, stb.).	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
	Február 25-26., szombat, vasárnap, 9.00-18.00 óra	**SZAKMAI ALAPKÉPZÉS** / *Ángyán Józsefné* természetgyógyász, klubvezető: A HKO filozófiája, alapelvei. Szervezetünk biológiai működése, Pentagram® regeneráció, ENERGY készítmények felhasználási módjai. Tapasztalatok megosztása. Házipatika kialakítása.		
SZEGED 2. KLUB	Február 24., péntek, 17.00-18.30 óra	**KLUBELŐADÁS-TOVÁBBKÉPZÉS** / *Mészáros Márta* klubvezető: ENERGY és MYCOSYNERGY készítmények az egészségmegőrzésben és -helyreállításban. Gyakorlati tanácsok. (Az előadás ingyenes és előzetes regisztrációhoz kötött.)	Szeged, Csongrádi sugárút 39., a klub oktatóterme	Mészáros Márta 06/30/289-3208, szeged.meszaros@energyklub.hu
SZOMBATHELYI KLUB	Február 17., péntek, 17.00 óra	**ELŐADÁS** / *Ángyán Józsefné* természetgyógyász: Tavaszi regeneráció az ENERGY termékeivel.	Szombathely, Március 15. tér 5., Agora Művelődési és Sportház	Nánási Eszter, 06/30/852-7036, szombathely@energyklub.hu
VESZPRÉMI KLUB szervezésében	Február 10., péntek, 15.30-17.30 óra	**ELŐADÁS** / *Czimeth István* természetgyógyász: A Pentagram® termékek konkrét hatásai, VIRONAL-tól GYNEX-ig.	Pápa, Jókai utca 61/b., FényMagHáz	Vértes Andrea, 06/30/994-2009, veszprem@energyklub.hu

TANÁCSADÓKÉPZÉS – BUDAPEST VIII. KER. KLUB – ELŐZETES

Az ENERGY Belvárosi klubban márciusban, szombati napokon tanácsadóképzést tartunk. Időpontok: *március 4., 11., 18. és március 25.,* Házipatika

A programra *március 2-ig* lehet jelentkezni az energy@belvaros.com e-mail címen vagy a Belvárosi klubban és elérhetőségein. A képzés önköltséges.

Klubinformációk

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

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

BUDAPEST II. ker. KLUB

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

BUDAPEST VIII. ker. KLUB

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

GYŐRI KLUB

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

KAZINCBARCIKAI KLUB

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

MICKOLCI KLUB

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

SZEGED 2. KLUB

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

SZOLNOKI KLUB

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

ZALAEGERSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.
feb. 7-én (kedd), 17-18 óra: Parazita szűrés
feb. 8-án (szerda), 17-18 óra:
Pentagram és a zodiákus
feb. 13-án (hétfő), 17-18 óra:
Allergiás megbetegedések
feb. 14-én (kedd), 17-18 óra: U-sin módszer
feb. 15-én (szerda), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés
feb. 20-án (hétfő), 17-18 óra:
Személyes terméktanácsadás
feb. 21-én (kedd), 17-18 óra: Cukorbetegség
feb. 22-én (szerda), 17-18 óra: Belső gyermek
feb. 27-én (hétfő), 17-18 óra:
Gerinc állapot felmérés és szűrés
feb. 28-án (kedd), 17-18 óra: Energy teák
A programok a résztvevők számára ingyenesek.
A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető.
Érdeklődni lehet: 70/60-777-03 vagy
mara.energy@gmail.com és www.maraboszi.hu

PÉCSI KLUB

TANÁCSADÓKÉPZÉS

Februárban klubunkban tanácsadóképzés indul. Időpontok: *február 11., szombat és 17., péntek.*
A képzés főbb témakörei:

» A Hagyományos Kínai Orvoslás alapelvei. Jin és jang. A betegségek okai a Tao tanítása szerint. Az egyes elemekhez tartozó embertípusok.
» Pentagram® regeneráció, az ENERGY filozófiája. Fa, Tűz, Föld, Fém, Víz elemek és a hozzájuk tartozó ENERGY termékek alkalmazási lehetőségei, adagolásuk.
» Az ENERGY készítmények hatásmechanizmusa, alkalmazása, bioinformációk jelentősége.
» Mit, mivel és hogyan alkalmazhatunk?

Szeretettel várom az ismétlőket és az új tanácsadókat!
Információ: **Molnár Judit** klubvezető, 06/30/253-1050.

SIÓFOKI KLUB

SZAKMAI ALAPKÉPZÉS

A siófoki klubban alapképzést tartunk, melynek időpontja *február 25., 26., szombat és vasárnap, 9.00-18.00 óra.*
A képzés tartalmából: A HKO filozófiája, alapelvei. Szervezetünk biológiai működése, Pentagram® regeneráció, ENERGY készítmények felhasználási módjai. Tapasztalatok megosztása. Házipatika kialakítása.

A mai világban egyre fontosabb az a tudás, amivel saját magunk is tenni tudunk egészségünk és családunk egészségének megőrzésében – ebben nagy segítség a magas színvonalú ENERGY termékek palettája.

Ángyán Józsefné
természetgyógyász, klubvezető

RENOL – a remény cseppjei

Szeretném megosztani Önökkel az ENERGY készítményekkel kapcsolatos tapasztalataimat. Egy 9 éves, ügyes, életvidám autista kisfiú anyukája vagyok. Tanulmányait „normál" iskolában kezdte, ahova nagyon szépen beilleszkedett. Második osztályos korában azonban hirtelen dadogni kezdett, sokszor volt fáradt, aluszékony, ideges, emlékezetkiesései voltak, elfelejtette a tananyagot, nem akart kommunikálni, szomorú volt, és az eredményei nagyon leromlottak.

Sejtelmeim sajnos beigazolódtak, az EEG vizsgálat kimutatta az epilepsziát. Az epilepszia az esetek nagy részében kísérő betegsége az autizmusnak. A főorvosasszony olyan gyógyszert írt fel a fiamnak, amely nem tett jót neki, pszichésen teljesen „szétesett" tőle, ezért azonnal abbahagyta a szedését.

HKO-t tanulok, így szerencsére eszembe jutott, hogy az agyat a vesék táplálják. Így kisfiamnak elkezdtem adagolni a vese-, ezáltal az agyműködést erősítő RENOL-t. Állapota már 3 nap után javulni kezdett: ismét mosolygott, szépen olvasott, nem volt állandóan fáradt. A következő EEG vizsgálaton kellemes meglepetés ért minket, az eredményei 70%-os javulást mutattak (gyógyszer alkalmazása nélkül), ami fantasztikus! Állapota azóta is folyamatosan javul. Fiam jelenleg a KOROLEN-t is szedi, és várjuk, hogy a doktornő milyen gyógyszeres kezelést javasol az epilepsziájára.

Szeretnék köszönetet mondani az ENERGY-nek, hogy ilyen sokat segít nekünk!

ROMANA BOŽKOVÁ
Křižínkov

Megoldás egy hétvége alatt

Még soha nem írtam és küldtem el a véleményemet sehova, de mivel a GREPOFIT DROPS megmentette az állásinterjúmat, úgy döntöttem, hogy megosztom a tapasztalataimat.

Péntek este úgy éreztem nagy baj van – hirtelen elment a hangom, gombóc volt a torkomban, és az alsó ajkam égett, viszketett, feszült... Akkor már biztos voltam benne, hogy megfáztam és ráadásul herpeszem van. Hétfőn egy fontos állásinterjúra kellett mennem, amit nem szívesen mondtam volna le. Most mit tegyek? Anyukám tanácsára kipróbáltam a GREPOFIT DROPS-ot. A készítményt pénteken kezdtem szedni, óránként 10 csepp adagban, és cseppentettem néhányat egy vattakorongra is, amellyel külsőleg az alsó ajkamat kezeltem. Szombaton és vasárnap napi 4x10 cseppet szedtem be belőle. Ám a hangom csak nem akart visszatérni.

Ekkor anyukám azt javasolta, hogy próbáljuk ki a GREPOFIT-ot borogatásként, hogy felgyorsítsuk a gyógyulást. Egy nedves textilpelenkára rácseppentettünk néhány csepp GREPOFIT-ot, rátettük a nyakamra, körbetekertük fóliával, majd a nyakam köré sálat tekertünk. A borogatást 2 óráig hagytam a nyakamon, majd még 2x megismételtem a folyamatot, és vasárnap is folytattam a kezelést. A herpesznek nem maradt ereje előjönni, a GREPOFIT DROPS győzedelmeskedett felette. Vasárnap este kicsit rekedten ugyan, de elkezdtem beszélni. Feltettem még egy borogatást éjszakára, és hétfőn el tudtam menni az interjúra. A jelenlevők közül senki sem sejtette, milyen erőt próbáló hétvége állt mögöttem. Nagyon köszönöm, GREPOFIT!

DANIEL
Chýně

Aromaterápia (4.)

Borsmenta illóolaj, a tiszta éberség

Éber jelenlét, az Élet belélegzése, szabadság, tisztaság. Ezek jutottak eszembe, amikor letekertem a MINT (borsmenta) illóolaj kupakját és beleszippantottam az üvegcsébe. Nagyra becsülöm az illóolajok áldását. Ad egyfajta biztonságérzetet az, hogy akár a fizikai testem egészségi állapotára, akár a lelkemre, kedvem felhangolására keresek megoldást, az illóolajok kéznél vannak.

Ezen a télen nagyon rákaptam a borsmenta illatára, ezt szoktam párologtatni a klubban is. Akár diffúzort, akár mécsessel melegített vizes párologtatót alkalmazunk, arra figyeljünk, hogy délelőtt is párologtathatunk 1-2 órát, majd egy kis szünet után délután is pár órát.

Ha olyan helyzetben vagyunk, hogy nem tudjuk megoldani a párologtatást, akkor cseppentsünk 1 csepp illóolajat és hordozóolajként 1 csepp ALMOND olajat a tenyerünkbe, dörzsöljük össze, majd emeljük az orrunkhoz és 7-szer lélegezzük be jó mélyen az illatot.

LÉLEKSIMOGATÓ

A MINT illóolaj frissítő, ébresztő, koncentrációt elősegítő hatású, de hatékony görcsoldó, nyákoldó is. A görcsoldást a lelki „gubancokra" is értelmezhetjük, ugyanis a borsmenta felszabadító illata segíti a megértést, a tisztábban látást és ezáltal a történések megemésztését, feldolgozását is. Továbbá elősegíti a mély levegővételt, ami által újra megérezhetjük a bennünk lakozó bátorságot, azt az érzést, hogy „végre önmagam lehetek".

A FIZIKAI TEST ERŐSÍTÉSE

A MINT illóolaj jótékonyan hat a következő esetekben:

- fejfájás, migrén, rosszullét,
- hasfájás, puffadás, gyomorégés,
- csillapítja a fogfájást,
- tisztítja és erősíti a légutakat nátha, influenza, hörghurut, köhögés, asztma, arc-, homlok-, orrüregi gyulladás esetén,
- segíti a váladék felköhögését,
- ideggyulladás esetén is hasznos lehet,
- pszichés fáradtság, kimerültség, enerváltság,
- élénkít, inspirál,
- kitisztítja a gondolatokat, segíti a koncentrációt.

Az intenzív, üde, friss, átható illatú MINT illóolaj használata nem ajánlott várandós és szoptatós anyukáknak, 6 év alatti gyermekeknek, magas vérnyomás és epilepszia esetén.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

Beteg lettem. Mit tegyek?

„Minden ember élete egyedi és megismételhetetlen. Csak beteg emberek léteznek, betegségek nem, és ugyanannak a gyógyszernek eltérő hatásai lehetnek." (Ignacio Larrañaga) **Az idézetben mély bölcsesség rejlik. Mindannyian több „darabkából", tapasztalatból és érzésből kirakott, egyedülálló mozaikok vagyunk. Annyira hasonlóak, mégis rendkívül különbözőek! Nincs például két olyan ember, aki tökéletesen egyformán értelmezné az idézet szavait. Engedjék meg, hogy megosszam Önökkel a saját értelmezésemet.**

KÜLÖNBSÉGEK

Nézzük meg először a testi vonásainkat. Mindannyiunknak vannak fizikai vonásaink, de ezek eltérőek. Legyen szó akár az ujjainkon vagy a tenyerünkön húzódó vonalakról, a retinánk vagy a szivárványhártyánk szerkezetéről, a fejünk méretéről, a szemünk, az orrunk és a fülünk elhelyezkedéséről, a fülünk formájáról, a hangunkról, az illatunkról, a DNS-ünkről.

A személyiségünk is eltér a többiekétől, mert a saját tudásunk, tapasztalataink, szokásaink, érzékeléseink és attitűdünk formálja a világrajövetelünk óta. Senki nem fog az általunk átélt eseményekre ugyanolyan érzelmekkel és gondolatokkal reagálni. Mindannyian a saját perspektívánkból szemléljük a világot.

Hogy mit fejlesztünk önmagunkban, azt a szokásaink határozzák meg, tehát az, amit ismételten és rendszeresen teszünk. A tetteink határoznak meg minket. Minden különbözőségünk ellenére életutunk során felismerjük azokat akikkel egy hullámhosszon vagyunk. Ők néha a családunk tagjai, de többnyire barátok. Jó érzés, ha van valaki, aki elkísér minket az úton, aki mellett nyugodtan lépkedhetünk, akivel kölcsönösen gazdagítjuk egymást. Ilyen kíséretet egy terapeuta is megadhat a számunkra.

HOLISZTIKUS SZEMLÉLET

Nyilvánvaló, ha kibillenünk az egyensúlyunkból, ha megbetegszünk, mindannyiunknak más „orvosságra" lesz szüksége. Ha megbetegszünk, rendszerint orvoshoz megyünk. Leszoktunk arról, hogy saját magunkról gondoskodjunk, és az egészségünkért viselt felelősséget átadtuk az egészségügyi intézmények kezébe. „Majd felírnak egy gyógyszert, és meggyógyulok. Beoltatom magam, így nem leszek beteg. Minden reggel beveszem az orvos által előírt vérnyomáscsökkentőt, koleszterincsökkentőt és bélmozgásjavítót, így képes leszek megfelelően működni egész nap." Valóban így lenne?

Szerintem ez nem más, mint függőség. Az egészségügyi rendszer és a páciens közti függőség, ahol a beteg sokszor nem több egy számnál. Minden függőség kötöttséghez és a belső szabadság elvesztéséhez vezet. Emberi dolog szükséghelyzetbe kerülni, de vajon hányan adják fel önmagukat azért, hogy egy másik embertől megkapják azt, amit önmagukban nem találnak meg? A rendszer a keresletre reagál, a beteg pedig az életmentő ajánlatra. Azt a helyet, ahol a kereslet találkozik a kínálattal, piacnak nevezzük. Nincs olyan érzésük, hogy ez csak egy üzlet?

Ezt most szándékosan vittem egy kicsit túlzásba. De felmerül a kérdés: mi a fontosabb? Az üzlet vagy az emberek egészsége? Ami egészen biztos, az az, hogy a test egy teljes egész. Ha egy szerv megbetegszik, nem a betegséget kell gyógyítani, hanem magát az embert. Ezért nincs más út, mint a holisztikus szemléletmód.

A MI FELADATUNK ÉS A TERAPEUTA FELADATA

Miért lettem beteg? Melyik orvosság lenne jó pont nekem? Megbirkózom vele egyedül? Ki/mi tudna nekem segíteni? Amikor tanácstalanok vagyunk, teljesen természetes, hogy segítséget kérünk. Sokszor már maga a tudat is gyógyító hatású lehet, hogy van kihez fordulnunk. A bajban ismerszik meg a barát – ahogy mondani szokás.

Segítségért fordulhatunk terapeutához, szakképzett orvoshoz (olyanhoz is, aki számára a beteg nem csak egy diagnózis), tanárhoz, gyógyítóhoz, edzőhöz, masszőrhöz, tanácsadóhoz. Letehetjük a voksunkat valamilyen terápia, a nyugati orvoslás, a hagyományos kínai orvoslás, a homeopátia, az ájurvéda, a fitoterápia, a pszichoterápia, a hangterápia, a mozgásterápia, a fényterápia és így tovább, mellett. Vagy akár az illóolajok, a gyógyító olajok és egyéb módszerek mellett.

Vállaljuk önmagunkért a felelősséget, cselekedjünk, és válasszunk félelem nélkül. Akárhogy is döntünk, az lesz a mi utunk. Mindannyiunknak egyéni megoldásra van szükségünk, hiszen mindannyian egyedi egységet alkotunk. Egy terapeutának az a feladata, hogy megismerje az ember egyéniségét, legfőbb jellemvonásait. Fel kell tudnia ismerni, mi billentette ki az egyensúlyából, és mi az, ami gátat szab a gyógyulásának. Saját ismeretei, képességei, tapasztalatai és megérzései alapján meg kell tudnia határozni, milyen terápia lenne a legmegfelelőbb a betege számára.

Egy terapeutának azonban nem szabad megengednie, hogy a betegei függővé váljanak tőle! Abban kell segítenie a betegét, hogy újra kapcsolatot teremthessen saját magával. Hogy rátaláljon a saját erejére, és képes legyen megérteni, érezni saját magát. Hogy elindulhasson a saját bensőjéhez vezető úton. Hogy képes legyen meghallani saját magát, és segíteni önmagán. Hogy meg tudja őrizni az egyensúlyát. Hogy felismerje azokat a szinte észrevehetetlen, apró jeleket, amelyek a betegségre utalnak, és amelyeknek általában nem szentelünk kellő figyelmet. Egy terapeuta számára kellemes lehet az az érzés, hogy vannak emberek, akik függnek tőle. Szintén kellemes lehet az a tudat, hogy ő segít a betegének fejlődni és változni, hogy ő a változások mozgatórugója. Ez egy nagyon vékony határmezsgye, és érdemes elgondolkodnunk azon, hogy milyen kapcsolatokat építünk. Az emberi kapcsolatok mindig új dolgokra tanítanak minket.

A GYÓGYULÁS LÉNYEGE

Egyetértek azzal a gondolattal, hogy a testi betegség pusztán gyógyszeres kezelése még nem elegendő a gyógyuláshoz. A testi betegség ugyanis nem más, mint a lélek és az elme közti diszharmónia. Annak a valódi oknak a tünete, amely minden embernél más és más betegségben nyilvánulhat meg. Ezért fontos az okot és annak következményeit megszüntetni – ha ez sikerül, a tünetek sokszor maguktól is elmúlhatnak. Hiszem, hogy mindenki meggyógyulhat, ha visszanyeri belső békéjét, boldogságérzetét, és be akarja tölteni életfeladatát.

Bízhatunk-e bárkiben is jobban, mint önmagunkban? Még, ha a szó a legnagyobb mester száját hagyta is el, az még mindig csak az valaki más szava. Érdemes odafigyelni, de nekünk nem kell azt feltétlenül követnünk vagy lemásolnunk. Vállaljuk a felelősséget a saját egészségünkért!

DANA HÜBSCHOVÁ

Le a cigivel!

Nem vagyok rá büszke, de sajnos pár évvel ezelőtt, még mielőtt az ENERGY-vel megismerkedtem, rászoktam a dohányzásra. Párszor megpróbáltam elhagyni, de nem sok sikerrel. Úgy gondolom, a stressz levezetése miatt kerített hatalmába. Nagy szerencse, hogy megismerkedtem az ENERGY-vel, mert több mint másfél éve, egyik napról a másikra elhagytam ezt a rossz szokást. A lényeg az egész történetben, hogy amikor sikerült letennem a cigarettát, nem is akartam leszokni róla, véletlenül történt.

Sok terméket kipróbáltam már az ENERGY-től, csak úgy… kíváncsi voltam, hogyan hatnak rám! Éppen problémás időszakot éltem át, sok hivatalos ügyet kellett intéznem, és szükségem volt valamire, ami lenyugtat és valamire, ami felpörget.

Így jutottam a REVITAE-hez, amiből napi 3x1-et szedtem, délután pedig megittam egy csésze MATCHA teát, forrón. Hát ez a kettős nagyon hatásosnak bizonyult, mivel amikor rágyújtottam, kifordult a számból a kecses, vékony szálú cigaretta! Borzasztó hányingerem lett, az összes hajam égnek állt! Nem is tudom leírni az érzést, annyira szörnyű volt.

A lényeg, hogy azóta eszembe sem jutott, hogy rá kellene gyújtanom, aminek igazán örülök! Büszke vagyok magamra, hogy sikerült megszabadulnom ettől a káros szenvedélytől. Köszönöm szépen ENERGY!

ZSUZSA
Keszthely

Az energia és harmónia eszközei (9.)

Spirál, amulett és talizmán

Most olyan eszközöket vizsgálunk meg, amelyeket a többségünk jól ismer. A spirálról, az amulettről és a talizmánról van szó. Ezek a tárgyak segíthetnek az energia áramlásában, képesek biztonságérzetet kelteni, így támogathatnak az élet akadályainak leküzdésében.

SPIRÁL

A spirál az életenergia szimbóluma, hatása az élet végtelen körforgásából ered. Az életben gyakran ugyanazokat a dolgokat ismételjük, csak más szinten. Léteznek lapos spirálok, melyek elsősorban személyes célokra használatosak, de vannak a tér harmonizálására szolgáló, háromdimenziós spirálok is. A spirált már a kelták is használták, ezért olvashatunk egyes forrásokban kelta spirálokról. A jobbra forgó spirál energiával tölt fel, a balra forgó spirál energiát von el.

AMULETT ÉS TALIZMÁN

Ha a spirálon szeretnénk szemléltetni az amulett és a talizmán közötti különbséget, akkor az amulett egy balra forgó spirál lenne, amely hárítja a negatív hatásokat és megvédi viselőjét. A talizmán az amulett ellentéte, azaz egy jobbra forgó spirál, amely erőt és energiát ad. A legtöbb ember, aki ilyen „segítőt" hord magánál, nem tesz különbséget aközött, hogy talizmánt vagy amulettet visel-e.

Mindkét harmonizáló eszköz arra hivatott, hogy segítsen, megvédjen minket. Valószínűleg sokunknak van valamilyen személyes talizmánja vagy amulettje, amelyet a nyakunkban, zsebünkben, pénztárcánkban hordunk. Még egy halpikkely is talizmánnak számít a pénztárcánkban, amely a hiedelmek szerint segít gazdaggá tenni minket. Azt mondják, hogy annak a talizmánnak van a legnagyobb ereje, amelyet egy szeretett személy adott nekünk szeretettel és jókívánságok kíséretében. Mindenesetre jó érzést okoz, ha tartunk magunknál ilyet.

ENERGETIKAI HATÁSOK

A spirál egyfajta amulettnek vagy talizmánnak tekinthető. Állítólag különleges hatást fejt ki a vízre és az élelmiszerekre. Az energiaátvitel és a motiváció fellendítése érdekében próbáljanak meg egy jobbra forgó spirált tenni a vizes palackjuk alá, és hagyják a vizet 24 órán keresztül töltődni. Egy helyiség védelme érdekében ideális esetben egy balra forgó üvegspirált akaszthatunk a térbe, amely eltávolítja a negatív hatásokat az otthonunkból. A spirál energiája fokozza a tudatot, az életerőt, a szexualitást. A spirál az élet örvényét, a születés és a halál körforgását jelképezi. A DNS-ünk is spirál alakú.

Jó, ha szándékkal ruházzuk fel az amuletteket és a talizmánokat. Ha veszünk vagy kapunk egy ilyen harmonizáló eszközt, érdemes megtisztítani és magunkra hangolni. Először mossuk meg hideg vízben, majd vésessük rá a monogramunkat. Ezután mondjuk ki azt a szándékot, amelyben a segítségére számítunk. A kívánságot mindig magunknak küldjük, mások felé nem fog működni.

Régebben az amuletteket leginkább a törzs védelmére használták. Ezek különböző, természetes anyagok vagy elhunytak maradványai voltak, amelyeket az emberek az otthonaik körül temettek el, vagy közvetlenül az otthonaikban helyeztek el.

HASZNÁLATI TIPPEK

» Ha a nyakunkban viseljük a talizmánt, megpróbálhatjuk ingaként használni. Alkalmazhatjuk igen/nem típusú kérdések megválaszolására.

» Az eszközt rendszeresen tisztítsuk hideg víz alatt. Feltölthetjük a napon, teliholdkor vagy újholdkor.

» Személyes amulett vagy talizmán adható ajándékba, de nem adható kölcsön.

Az amulett és a talizmán lehet szobor, kép, nyaralásból származó emléktárgy, stb. A fából készült rúnatalizmánok és amulettek állítólag erős és különleges hatással bírnak.

MEDITÁCIÓS GYAKORLAT

Ma egy olyan rituálét tanulunk meg, amely minket és a harmonizáló eszközünket is megtisztítja, amely összeköt minket a Nappal, és nagyszerű kapcsolatot teremt köztünk és a segédeszközünk között.

Napüdvözletnek hívják, ha tehetjük, ezzel a rituáléval kezdjük a napjainkat. A rituáléhoz használjuk a személyes talizmánunkat vagy amulettünket.

Vegyük a kezünkbe az eszközt, aztán álljunk arcunkkal a felkelő Nap felé (ne törődjünk azzal, ha felhő takarja). Fogjuk a harmonizáló eszközt összekulcsolt kezünkbe, helyezzük a fejünk fölé, és mutassuk a Nap irányába. Kérjünk megtisztulást magunknak és az eszköznek. Ezután kérjük meg a Napot, hogy töltsön fel a sugaraival. Lélegezzünk mélyeket és érezzük a felénk áramló energiákat. Végül köszönjük meg a Napnak és az eszközünknek, és élvezzük az új napot.

ONDŘEJ VESELÝ

Terápiás módszerek (28.)

Rebozo szertartás

A szülés utáni, ún. *rebozo* kendővel végzett rituálé ősi, hagyományos szertartás. A szülés utáni „pólyázás" hagyománya először Oroszországban és Ukrajnában kezdte újra a reneszánszát élni. Hasonló rituálékkal találkozhatunk azonban Dél-Amerikában, Ázsiában és Afrikában is.

A szülés utáni záró rituálénak eredendően mindenhol ugyanaz volt a célja: a terhesség és a szülés folyamatának testi, érzelmi, energetikai és spirituális lezárása. Ezért is végezték ezeket a szertartásokat legygyakrabban a bábák. A kendővel végzett „pólyázás" ma már más fontos életesemények lezárásához is használatos rituálé, amely férfiaknál is kiválóan alkalmazható.

A KAPU BEZÁRÁSA

Az ősi szlávok úgy vélték, hogy a születés egy két világot összekötő kapun keresztül történik. Ez a kapu szerintük már 40 nappal a szülés előtt nyílni kezdett, mert már akkor kezdetét vette valami. Szülés közben a nő teste és lelke is tágra nyílik, az egész folyamat egy nyitott térben zajlik. Ekkor szinte valahol máshol, két világ között van. A nőnek végül be kell zárnia a kaput, hogy az energiák ne illanhassanak el.

A szülés utáni záró rituálé, amelyet rendszerint a szülés után 40 nappal, azaz kb. a gyermekágyi időszak végén végeztek el, segített visszazárni ezt a kaput. Ez a szertartás lezárta az anyává válás folyamatát. Újraegyesítette a testet a lélekkel, elősegítette, hogy a nő anyaként szülessen újjá. A szertartásnak ideális esetben a terhesgondozás, a szülés és a gyermekágyi időszak záró lépéseként kell szerepelnie a kismamagondozásban.

VISSZATÉRÉS ÖNMAGUNKHOZ

A szülés utáni záró szertartás biztonságos és szeretetteljes környezetet teremt a nő számára, amelyben megnyílhat. Pszichológiai szempontból lehetővé teszi, hogy a nő kibeszélje magát, megkönnyebbüljön, ellazuljon és kiadja magából az érzelmeit.

A szülést segítő bábák állítása szerint, ha a nőt a szülés után „lezárják", a medence és azok szervei könnyen visszatérnek az eredeti pozíciójukba. A sebek is gyorsabban gyógyulnak, az anya szervezete megpihen, izmai ellazulnak.

A szertartás közben különböző italokat, olajokat és gyógynövényeket alkalmaz a terapeuta, amelyek segítenek táplálni és felmelegíteni a szülés következtében kimerült női testet. A folyamat során a test megtisztul, kiürülnek belőle a méreganyagok. A nő energetikailag bezárul, megújul és feltöltődik. Ismét érzékeli a saját határait. A szülés utáni záró rituálé pszichés, fizikai és energetikai szinten egyaránt segít a nőnek. Sok nő állítja, hogy a szertartás után úgy érzi, mintha újjászületett volna és teljesnek érzi magát.

A SZERTARTÁS

A szertartás nagyjából 8 órát vesz igénybe, attól függően, hogy a nőnek mennyi időre van szüksége. A rituálét általában a nő otthonában végzik, hogy a szertartás után nyugodtan pihenhessen, ne kelljen sehova mennie.

Miből áll egy ilyen szertartás:

» a nő megosztja a történetét,
» különleges, melegítő jellegű italokat fogyaszt (többnyire kakaót),
» érintésekkel, egész testes masszázzsal (különös tekintettel a hasra) regenerálják a testét,
» gyertyafényes, gyógynövényes fürdőt vesz,
» az egész testét körbetekerik speciális kendőkkel.

RÉGIBŐL ÚJ

Ezt a rituálét nem csak a szülés után lehet alkalmazni, hanem bármikor, ha szeretnénk valamit lezárni, ha egy megoldatlan, fel nem dolgozott esemény megakadályoz minket abban, hogy teljes életet éljünk. A módszer azoknak a nőknek is a segítségére lehet, akik szeretnének elbúcsúzni meg nem született gyermekeiktől.

A rituálé azoknak a nőknek is ajánlott, akik készek továbblépni, de érzik, hogy egy új kezdethez le kell zárniuk a múltjuk egy részét. Előfordulnak olyan esetek is, hogy a szertartást egy adott téma lezárására kezdik, de menet közben derül csak ki, hogy valójában mit is lenne fontos lezárni. A rituáléval megajándékozhatjuk saját magunkat vagy valaki mást, lehet számunkra egy ceremónia vagy önmagunkra fordított idő.

JANA ROSA MATULOVÁ

MIT LEHET A MÓDSZERREL LEZÁRNI?

» Egy kapcsolatot, egy válást.
» Szeretett személy halálát.
» Vetélést, halva születést, a kisbaba szülés utáni halálát.
» A szülések végét (ha a nő már nem szeretne több gyermeket),
» A termékenységi idő végét (menopauza).
» Betegséget.
» Baleset vagy műtét utáni felépülést.
» Munkahelyváltást.
» Elköltözést.
» Egy olyasvalami lezárását önmagunkban, amit már szeretnénk elengedni.
» A régi „énünket" egy új kezdet előtt.
» Bármilyen más változást.

Chilei csoda – a quinoa

A quinoa csak néhány évvel ezelőtt vált ismertté hazánkban és szinte azonnal a gluténmentes és vegán konyha királynőjévé vált. Önök találkoztak már vele? Tudják, hogyan kell felhasználni, és van-e értelme a mi éghajlatunkon felvenni az étrendünkbe? Vizsgáljuk most meg ezeket a kérdéseket kicsit közelebbről.

MI A QUINOA?

A quinoa vagy más néven rizsparéj a disznóparéjfélék, illetve amarántfélék családjába tartozó, évelő növény. Sokszor sorolják a gabonafélék közé, de ez nem felel meg a valóságnak. A quinoa ún. álgabona, vagyis pszeudocereália. Őshazája Dél-Amerika, azon belül is Peru, Bolívia, Chile, mely országokban már hétezer évvel ezelőtt is a hagyományos étrend szerves része volt. Már az ősi aztékok és inkák is tudták, hogy a quinoa erőt ad a harcosoknak, felgyorsítja a sérültek gyógyulását, megtölti a gyermekek pocakját – nem véletlenül nevezik a „magok anyjának".

Miután az európaiak megjelentek Dél-Amerikában, a quinoát még saját hazájában is egyre inkább háttérbe szorították az öreg kontinensről származó gabonafélék. Ám azóta, hogy a rizsparéjról egyre gyakrabban kezdtek beszélni az egészséges életmód kapcsán, a quinoa termesztése ismét hatalmas méreteket öltött. A növény zsenge levelei is fogyaszthatók, ám a legfontosabb részei az apró csírát tartalmazó, gömb alakú, érett szemei. A quinoának mogyoróra emlékeztető, édeskés íze rendkívül semleges. Különböző színekben pompázhat, vannak fehér, vörös vagy fekete rizsparéjszemek is.

MIÉRT ANNYIRA ÉRDEKES NÖVÉNY?

A quinoa elsősorban a gluténmentesen táplálkozók számára érdekes élelmiszer. A növény magjai ugyanis gluténmentesek, és könnyedén lisztté is őrölhetők. Kiváló rizspótló köret vagy akár alapfogás, hiszen rengeteg rostot és fehérjét tartalmaz. A quinoa esetében a fehérjék jelentik a kulcsszót! A rizsparéj egyike azon kevés növényi forrásoknak, amelyekben az esszenciális aminosavak teljes skálája megtalálható, ezért a növény a vegán és vegetáriánus konyhában is rendkívül közkedvelt alapanyag. Alacsony glikémiás indexének és összetett szénhidrát tartalmának köszönhetően cukorbetegek is fogyaszthatják.

Nagy mennyiségben tartalmaz továbbá antioxidánsokat (főleg a quinoa színes változatai) és ásványi anyagokat (kálium, magnézium, vas, kalcium, cink, mangán, foszfor), E-vitamint, A-vitamint és B-vitaminokat. Rendkívül tápláló, laktató és könnyen emészthető. Az emberi egészségre kifejtett hatása felettébb pozitív. Talán nincs is olyan szervünk, amelyre a quinoa fogyasztása ne lenne áldásos hatással. A rizsparéjjal szembeni allergia pedig rendkívül ritka.

HOGYAN KÉSZÍTSÜK EL?

Bármilyen quinoát vásárolunk, először mindig öblítsük át forró vízzel, hogy eltávolítsuk róla a keserű anyagokat. Ezután már csak kb. 15 perc alatt puhára kell főznünk sós vízzel vagy alaplével teli, lefedett lábasban vagy rizsfőzőben, és máris kész a pihe-puha golyócskákból álló étel. Használhatjuk levesbetétként vagy salátákhoz, de készíthetünk belőle „rizottót" vagy köretet a főételhez. Különböző zöldségekkel együtt gyakran találkozhatunk vele lepényekben, fasírtokban. Sajtokkal kombinálva készíthetünk vele töltött, sült cukkinit, paprikát vagy paradicsomot is. Az édes ételekhez is kiváló lehet. Tejben vagy növényi italban megfőzve finom kásákat varázsolhatunk belőle.

Főtt állapotában kiegészíthetjük vele a süteménytésztáinkat, de készíthetünk belőle édes sodót vagy akár csokoládétortát is. Ha úgy tartja kedvünk, csak

őröljük lisztté a száraz quinoaszemeket, majd hajdina- és rizslisztel kombinálva süssünk egy ínycsiklandó gluténmentes süteményt belőle.

ESÉLYT A QUINOÁNAK!

Habár rendszerint azt vallom, hogy elsősorban helyi élelmiszereket fogyasszunk, a quinoa kivétel. Igen, igazuk van, nálunk megterem a hajdina és a köles, de a rizs sem a mi vidékünk jellegzetes növénye, mégis sokat fogyasztunk belőle. A quiona csak nemrég tört be a konyhánkba, de egyszerű elkészítésének köszönhetően gyorsan meghonosodott. Adjanak neki egy esélyt, meglátják, nem fogják megbánni. Próbálják ki a reggeli quinoakását, amely remekül elindít minden új napot! Dobják fel vele a salátájukat, töltsék meg vele a sütőtököt, majd süssék meg, végül kényeztessék magukat egy egészséges, gluténmentes, quinoás csokoládétortával.

ZUZANA KOMŮRKOVÁ

QUINOAKÁSA BANÁNNAL ÉS KÓKUSSZAL (1 ADAG)

HOZZÁVALÓK: 50 g quinoa, 150 ml növényi- vagy tehéntej, 1/4 kávéskanál fahéj, egy csipet só, 1 evőkanál kókuszreszelék, 1 banán vagy 2 aszalt füge vagy datolya, 1-2 evőkanál juharszirup vagy méz.

ELKÉSZÍTÉS: A quinoát leforrázzuk forró vízzel és átöblítjük. Majd beleteszszük egy lábasba, felöntjük tejjel és hozzáadjuk a fahéjat és a sót. Körülbelül 20-25 perc alatt puhára főzzük. Hozzáadjuk a kókuszreszeléket és alaposan belekeverjük. Kiszedjük egy tálkába. Karikákra vágott banánnal, aszalt gyümölccsel, juharsziruppal vagy mézzel ízesítjük.

QUINOASALÁTA HOKKAIDO TÖKKEL (4 ADAG)

HOZZÁVALÓK: 1/2 hokkaido tök héjastul, 200 g quinoa, 1 csomag bébispenót, 400 ml víz, 3 evőkanál repceolaj, 1 evőkanál méz, 1/2 kávéskanál só, 2 evőkanál szezámmag, 1 gránátalma magjai.

Öntet: 3-4 evőkanál dióolaj, 1/2 citrom leve, 1 evőkanál méz, 1 teáskanál magos mustár, só és bors ízlés szerint.

ELKÉSZÍTÉS: A tököt megmossuk, majd 4-5 cm-es darabokra vágjuk. Rátesszük egy sütőpapírral kibélelt tepsire, lecsöpögtetjük olajjal, mézzel, megszórjuk szezámmaggal és megsózzuk. A tökdarabokat 180 °C-on 25 perc alatt készre sütjük. A quinoát először leforrázzuk és átöblítjük, majd kb. 15 percig főzzük, ügyelve arra, hogy ne főzzük szét. Az olaj, a méz, a citromlé és a mustár összekeverésével elkészítjük az öntetet, amit ízlés szerint sózunk, borsozunk. A főtt quinoát betesszük egy nagyobb tálba, átkeverjük és hagyjuk kihűlni. Majd hozzáadjuk a megsütött tököt, az átöblített spenótot és az öntetet. Az egészet alaposan összekeverjük, végül gránátalmamagokkal díszítjük.

QUINOÁVAL, GORGONZOLÁVAL TÖLTÖTT SÜTŐTÖK (4 ADAG)

HOZZÁVALÓK: 2 db sütőtök, 100 g quinoa (színes), 200 ml zöldségalaplé, 6 evőkanál olívaolaj, 200 g gorgonzola, 1 marék fenyőmag, 1 marék aszalt áfonya, egy csipet szerecsendió, só, bors ízlés szerint, marék petrezselyemzöld.

ELKÉSZÍTÉS: A sütőt 200 °C-ra előmelegítjük. A tököket félbevágjuk, kimagozzuk, és az így keletkezett „tálkákat" átmossuk és szárazra töröljük. Majd a tököket sózzuk, borsozzuk, olívaolajjal lecsepegtetjük, és egy sütőpapírral bélelt tepsiben kb. 30 percig sütjük. Közben megfőzzük a leforrázott quinoát, csipet szerecsendióval ízesített zöldségalaplében. A megfőtt quinoához hozzáadjuk a fenyőmagokat, az áfonyát, 4 evőkanál olívaolajat és a feldarabolt gorgonzola sajtot. Az egészet sózzuk, borsozzuk. Az elősütött tököket megtöltjük a quinoás keverékkel, majd kb. 10 percre visszatesszük a sütőbe – indítsuk el a sütő grillfunkcióját. Végül apróra vágott petrezselyemzölddel díszítjük.

GLUTÉNMENTES CSOKOLÁDÉTORTA

HOZZÁVALÓK: 150 g quinoa (ideális esetben vörös), 300 ml víz, 100 ml író, 120 g vaj, 4 tojás, 120 g nád- vagy kókuszvirágcukor, 100 g jó minőségű kakaó, 1 kávéskanál foszfátmentes sütőpor, 1 kávéskanál szódabikarbóna, egy csipet só, egy csipet chili, tejszínhab a tálaláshoz, datolyaszirup és friss füge (vagy más gyümölcs) a díszítéshez.

ELKÉSZÍTÉS: A quinoát leforrázzuk, majd vízben kb. 15 percig főzzük. Ha készen van, leszűrjük és áttesszük egy tálba. A vajat felolvasztjuk és az íróval, valamint a tojással együtt hozzáadjuk a quinoához. Botmixerrel összeturmixoljuk. Összekeverjük a száraz összetevőket, beleöntjük a guinoás tálba, és az egészet alaposan összeturmixoljuk. Minél simább a keverékünk, annál jobb. Beleöntjük egy sütőpapírral bélelt tortaformába.175 °C-ra előmelegített sütőben kb. 50 percig sütjük. Tejszínhabbal és gyümölccsel, datolyasziruppal meglocsolva tálaljuk.

A fitoterápia szemszögéből (20.)

Csak semmi pánik!

Nyugtalanító a felismerés: valamit „benyaltam" az ünnepek előtti bevásárlás forgatagában… a torkom furcsán fájdogál, a lábaim alig-alig tartanak meg, de nincs láz, csak elemi erővel húz az erőtlenség. Csak semmi pánik! – biztatom magam. Mit is tesz ilyenkor egy igazi ENERGY-s?

„Az élet az, ami velünk történik, miközben nekünk teljesen más terveink vannak."

(John Lennon)

Első lépésben előkapja a mindig kéznél lévő GREPOFIT spray-t és fújkálja a torkát, de azonnal! Teafőzés közben erősen gondolkodik, hogy kit hívhatna fel tanácsért, ám előtte megfontolja, milyen termékei is vannak otthon, ami segíthetné a tünetek gyors megszüntetését. Szóval, hát ilyen az, ha „a hóhért akasztják", amikor „a suszternek a cipője" esete forog fenn?

De inkább „gondolj-gondolj Micimackó", lassítsunk már, hiszen éppen magamat kellene felhívnom tanácsért, hiszen tanácsadó vagyok, nemde?! A klubtagoknak mit javasolnék ilyen esetben? Ettől a paradoxontól aztán nevetnem kell, ami már fél gyógyulás, hisz *„aki önmagán mulatni tud, soha nem unatkozik"* – mondta hajdanán *Shirley MacLaine,* a híres színésznő.

Sokan járhattunk már így, ünnep ide, ünnep oda, bármikor megesik, persze számunkra mindig rosszkor történik mindez. Beszélik, hogy még nincs járvány, de az előző hetekhez képest emelkedik… hűha, nahát, szóval alakul már ez is. Elkészül a tea és kortyolgatás közben kipattan a szikra: IMUNOSAN kell ide, egy kis GOJI-val megtámogatva, hiszen ez lesz az én megmentőm! A gyömbéres hársfatea zsályamézzel – na, hát ez azért jó kezdet!

MIÉRT IS AZ IMUNOSAN?

Ugyan miért juthatott az IMUNOSAN az eszembe? Aki nem ismeri ezt a terméket, annak sokat mondhat már az elnevezése is. Nézzük meg, milyen titkokat rejt legbelül ez a kapszula, vagyis mi is az összetétele!

» Kínai csüdfű *(Astragalus membranaceus)*

A HKO egyik ismert, igen fontos gyógynövénye, amely évezredek alatt bizonyította hatékonyságát, gyógyító erejét. Kivonatai hozzájárulnak a sejtvédelemhez, sejtmegújításhoz és az immunrendszer, valamint a vitalitás támogatásához. Antioxidánsai és hatóanyagai a szív és a keringési rendszer egészségét védik, a normál vérnyomás fenntartását segítik elő. Tisztítja a májat, a vesét és elűzi a helytelen gondolatokat. Szellemi és fizika kiegyensúlyozottságot biztosít. Hatékony kimerültség esetén, a betegségek utáni felépülésben roboráló szerepe van, de menopauza idején is kiváló szer. Közérzetjavító, mert növeli az életerőt és ezáltal az állóképességet is. Antivirális, antibakteriális, hatékony a megfázások, influenza, hörghurut és az orrmelléküregek gyulladásos folyamatai esetében is.

» *Atractylodes macrocephala (Bai Zhu)*

A hagyományos kínai orvoslásban különleges helyet foglal el. A gyógynövény gyökerének használata igen sokoldalú a HKO gyakorlatában. Ezt a gyógynövényt, hatásosságát illetően, a ginszenggel egy szinten emlegetik. A lép és a gyomor meridiánját erősíti, élénkíti a csít, megszünteti a nedvesség okozta problémákat, elősegíti a vizelet elvezetését, megszünteti az ödémákat, gátolja az erős izzadást. Gyógyászati célra elsősorban a lép (léphiány miatti étvágytalanság), a gyomor (hasi puffadás és hasmenés), a bélrendszer, a fekélyek, a májvédelem, az immunrendszer és a vérképző szervek működése, a vércukorszint szabályozása, valamint a daganatos elváltozások kezelésére alkalmazzák. A felhasználás lehetőségeit a modern tudományos farmakológiai kutatások is igazolták.

» Szibériai ginszeng *(Eleutherococcus senticosus)*

Az eleutero ginszeng (egyezően a ginszenggel) erős hatású, adaptogén gyógynövény. Segít a szervezet alkalmazkodási képességében, közömbösíti a fizikai és lelki stressz hatásait. Univerzálisan alkalmazható gyógynövény. Stabilizálja a vérnyomást, védi a szívet, kontrollálja

a vérben a cukor- és koleszterinszintet, serkenti a méregtelenítés folyamatát, az anyagcserét (izomtömeget növel), a belső elválasztású mirigyek, ivarmirigyek, az agy működését, a memória és kedély állapotát. Oly mértékben képes megerősíteni az immunrendszert, hogy az általános antibakteriális, vírusellenes hatások mellett feltehetőleg még daganatellenes hatásokkal is bír. Cukorbetegség, infarktus, felső légúti fertőzések, nátha megelőzésében és kiegészítő kezelésében, vagy műtétek utáni lábadozás után is hatékonyan erősíti a fizikai és a szellemi teljesítőképességet. A lelki béke megteremtéséhez minden korosztály esetében eredményes. (A kínai csüdfűvel egyidőben adva felerősítik egymás hatásait.)

» Közönséges fagyal *(Ligustrum lucidum)*

A HKO régóta hasznosítja a növény bogyóiból nyert kivonatot, mely hűvös jellegű és feltölti a jint. Más gyógynövényekkel kombinálva (ginszeng, pecsétviaszgomba, stb.) nemcsak a látás javítására (szaruhártya- és szemlencsehályog), hanem a hányinger, láz, álmatlanság, izom és ízületi fájdalmak csillapítására, felső légúti betegségek ellen, hasmenés kezelésére, a szív-, máj- és veseműködés javítására, az immunrendszer támogatására is alkalmas. Orvosi kutatások bizonyítják, hogy a fagyal serkentően hat a fagociták (falósejtek) termelődésére. Antioxidánsként segít megszabadítani a testet a szabad gyökök káros hatásától. Kivonata lassítja a haj őszülését és segít megújítani a hajszálak természetes színét. Laboratóriumi vizsgálatok támasztották alá daganatellenes, antioxidáns, májvédő, vércukorszint-csökkentő, csontritkulás elleni, antivirális, antimutagén, immunvédő hatásait. Javítja az állatok termékenységét.

» Réti here *(Trifolium pratense)*

Európában közismert gyógynövény. Vértisztító és köhögéscsillapító, különleg a fekélyekre ható gyógyereje miatt régóta alkalmazást nyert a népgyógyászatban is. Klinikai vizsgálatok igazolták gyulladáscsökkentő, szívvédő, érvédő hatását. Izoflavonoidjai hormonszerű hatást fejtenek ki, emiatt a változókori panaszok kezelésére jól alkalmazható, szabályozza a női nemi hormonok szintjét. Klinikai vizsgálatok során kimutatták antioxidatív és gyulladáscsökkentő hatását, valamint azt, hogy gátolja a rákos sejtek kialakulását.

» Zöld tea *(Camellia sinensis)*

Fontos antioxidánsai, ásványi anyagai, hatóanyagai bizonyítottan rákmegelőző hatásúak, erősítik az immunrendszert, védik a szívet és az ereket, javítják az emésztést, megszüntetik a fáradtság érzését. Széles alkalmazhatósága számos esetben gyógyulást hoz.

» Harangfolyondár vagy *Dang shen (Condonopsis pilosula)*

Gyökerének hagyományos gyógyászati felhasználása olyan orvosi tanulmányokat ihletett, amelyek a szív-érrendszeri, tüdő- és emésztési betegségek kezelésében való képességét vizsgálták, igazolva számos hatékony összetevő jelenlétét (poliszacharidok, triterpének, glikozidok, alkaloidok, stb.). Támogatja az immunrendszert, erősíti a stresszel szembeni ellenálló képességet, megszünteti a fáradtság érzését, jótékonyan hat álmatlanság esetén, javítja az étvágyat. Erős, természetes tonizáló hatású, adaptogén gyógynövény. Megerősíti és stabilizálja az életerőt. A HKO a tüdő, a lép, a belek és a gyomor erősítésére, az immunitás, a vérképzés, az emésztés, az érrendszer, a légzőszervek, az endokrin rendszer és az idegrendszer működésének javítására ajánlja. A javallatok listája hosszú: elégtelen májműködés, étvágytalanság, hasmenés, vérszegénység, magas vagy alacsony vérnyomás, asztma, láz, gyomor- és bélgyulladás, cukorbetegség, krónikus fáradtság, álmatlanság. Ajánlott a kemoterápia utáni felépülésben (akár leukémia kiegészítő kezeléseként is), nehéz szülések, műtétek után, a libidó, az anyatejtermelés és a memória fokozására, az öregedés hatásainak késleltetésére és enyhítésére, a „szegény ember ginszengjeként".

» Pecsétviaszgomba vagy *reishi (Ganoderma lucidum)*

Méregteleníti a májat, tisztítja a vért, erősíti a szervezet védekezőképességét és az idegrendszert, kiváló antioxidáns. Autoimmun problémák, gyulladásos folyamatok felszámolásában hatékony. Gazdag tápanyagforrás: valamennyi esszenciális aminosav, B-vitaminok, vas és szelén, a ritka germánium (mely a vér oxigénfelfelvő képességét növeli), immunerősítő poliszacharidok, triterpének, enzimek, adenozit (vérzsírok oldásában, artériák tisztán tartásában, vérnyomás egyensúlyában segít) is megtalálhatók benne. A test metabolizmusát egyensúlyban tartja. A vércukor-, a vérzsír- és a koleszterinszint jótékony befolyásolásával például diabétesz esetén is nagy segítség. A véráramlás támogatásán keresztül segít megelőzni a trombózisos betegségek kialakulását. Hatásos influenza, megfázás, asztma, de még levertség ellen is. Bőrsérüléseket, csípéseket ugyancsak kezelhetünk kenhető változatával.

» Mandulagomba *(Agaricus blazei Murrill)*

Erősíti az immunrendszert, segít megelőzni a civilizációs betegségek kialakulását, gátolja a rákos sejtek osztódását, csillapítja az allergiás reakciókat, védi a májat, a szívet és az ereket. Gazdag ásványianyag-forrás: vas, kalcium, foszfor, réz, cink, kálium és nátrium, továbbá niacin, folsav, biotin és az összes létfontosságú aminosav megtalálható benne. Vitaminjai közül kiemelt a B-vitamin komplex, a D- és E-vitamin. Nagy mennyiségben tartalmaz rostokat és antioxidáns béta-glükánt, ezért kiemelkedő immunerősítő hatású. Számos egyéb ismert gyógyhatással rendelkezik: allergiaellenes, antivirális, gyulladáscsökkentő, génállományvédő, immunmoduláns, méregtelenítő (kemoterápia és sugárkezelés elviselhetőbbé tétele). Az inzulin-anyagcserére pozitív hatású.

SZUPERERŐ

A felsorolt összetevők egyenként is kiválóságai a természetben található gyógyító növényeknek. Együtt – szinergiában és az ENERGY bioinformációjával megspékelve – pedig olyan erősek, hogy eredményesen gyűrik le a felsorolt panaszokat.

Egyáltalán nem csoda, hogy néhány nap leforgása alatt – volt, nincs! – a panaszaim eltűntek. Tehát csak semmi pánik, amíg itt van nekünk az IMUNOSAN! Jó egészséget mindenkinek!

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Egy csésze élmény

Egy finoman illatozó, gőzölgő kávé… Hangulatos. Nemcsak hangulatos, hanem fenséges is. Tökéletes megoldás lehet akár a napi énidő biztosítására, megélésére. A kávé elkészítése és maga a kávézás is egy igazi szertartás lehet, ha mi úgy döntünk. Ekkor nem kell rohanni, nem kell kapkodni, nem kell százfelé figyelni.

Engedjünk meg magunknak a lelassulást! Engedjük meg magunknak a pillanatok gyönyörűségét! Engedjük, hogy a kávé elvarázsolja az érzékszerveinket! Engedjük, hogy a kávé segítségével beléphessünk egy más világba!

A QI COFFEE tökéletes társunk lehet ebben az élményben, ugyanis egyszerre érezhetjük meg a kávé erőteljességét és a gyógygombák terápiás hatását.

KÜLÖNLEGES ÖSSZETEVŐK, CSODÁS HATÁS

Nézzük meg közelebbről, mitől is olyan különleges a QI COFFEE!

Az összetevői között megtaláljuk a szárított robuszta kávét, a kínai hernyógomba (vagy más néven *cordyceps*) kivonatát, valamint a pecsétviaszgomba-kivonatot *(reishi)*. Ennek az instant kávénak a 10%-át alkotják a gyógygombák. A robuszta kávé koffeintartalma garantálja az élénkséget, az összpontosítást és az energikusságot, a gyógygombák pedig fokozzák, illetve elnyújtottabbá teszik a fekete kávé hatását.

Önmagában a kávé antioxidáns hatással bír, ezt erősítik fel az említett gombák adaptogén, immunerősítő és méregtelenítő hatóanyagaikkal. A gyógygombák ellensúlyozzák a kávé savasságát, ezért érzékenyebb gyomrúak is fogyaszthatják.

A QI COFFEE ALKALMAZÁSI TERÜLETEI

A QI COFFEE fogyasztása minden olyan helyzetben ajánlott, amikor gyors, azonnali élénkítésre van szükségünk. A kávé hosszan tartó hatása a következő esetekben érvényesülhet leginkább:

- ha koncentrációt igénylő helyzetben vagyunk és energiára van szükségünk,
- ha éjszaka ébren kell maradnunk,
- ha valamilyen kiemelkedő sportteljesítményre készülünk,
- vizsgaidőszakban, amikor fontos a memória, a koncentráció, a figyelem,
- ha jobb hangulatra vágyunk.

A QI COFFEE hat a Tűz, a Fém, a Föld elemekre, a szív, a hármas melegítő, a szívburok, a lép-hasnyálmirigy, a gyomor és a tüdő meridiánpályáira.

A QI COFFEE fogyasztása mindenkinek ajánlható, kivéve gyerekek, várandós és szoptatós édesanyák, szívbetegek és magas vérnyomással küzdők esetében.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

Magasba törő jegenyefenyő

A jegenyefenyő az egyik legősibb, szent fa. Az ókori görögök *Artemisz* istennő fájaként tisztelték, az ősi szlávok úgy hitték, hogy benne él az erdő istennője, a kelták a halál utáni rituálék alkalmával használták egyes részeit. Ezek a szokások a mai napig élnek a Balkánon. A hiedelmek szerint a jegenyefenyő összeköti a mennyeket az alvilággal, a remény, az állandóság, az erő szimbóluma. Megannyi város jelvényében és címerében is találkozhatunk vele.

FENSÉGES FAFAJ

A jegenyefenyő a mezozoikum vége felé jelent meg a Földön, mára több mint 50 faja él a bolygónkon. Méltóságot sugárzó, örökzöld, szabályos kúp alakú koronával rendelkezik. Gyökere a talaj felszínén sekélyen, ám hosszan terül szét, ezért a vékony talajréteggel takart, sziklás felszíneken is megél. Gyökerének erősen kell kapaszkodnia a földben, hiszen magassága elérheti akár a 60-80 métert. Ezzel a mérettel kiemelkedik a többi fa közül, valószínűleg ebből eredhet latin neve, az *abeo*, azaz „felülmúl" (fölé emelkedik).

Európában a legmagasabbra növő fák közé tartozik, életkorát tekintve is csúcstartó. Lenyűgöző méretei eléréséhez időre és alkalmas körülményekre van szüksége. A fiatal fa nyugodtan várakozik a környező lucfenyők, bükkök társaságában akár száz évig is, míg elöregedő szomszédai megfelelő mennyiségű helyet és fényt biztosítanak neki. Aztán a jegenyefenyő akár 300-600 évig él, de 800 évgyűrűt is számoltak már egyes példányokon.

A legtöbb faj Ázsia keleti részén, illetve az USA nyugati területein él. Európában csak a közönséges jegenyefenyő *(Abies alba)* honosodott meg. 300 és 1100 méteres tengerszint feletti magasságokban találkozhatunk vele, főleg az Alpokban, a Kárpátokban, a Balkánon, a Pireneusokban.

Könnyen felismerhető sima, világosszürke kérgéről, jellegzetes színű és formájú tűleveleiről (melyek tapintása selymes, nem szúrós), valamint tobozairól. 3 cm-es, fénylő, sötétzöld, lapos tűlevelei csavarvonalban, fésűszerűen állnak. Fénytelen, inkább szürkés fonákjukon pedig két, fehér színű viaszcsík húzódik végig. Kb. 20 cm hosszú, nőivarú tobozai mindvégig felállóak, a magvak beérése után még a fán szétesnek. A jegenyefenyők alatt gyakori a vele szimbiózisban élő galambgombák és a galócák megjelenése.

ILLATOS SZÉPSÉG

Ősi jegenyefenyő-erdőkben már csak ritkán van módunk sétálni. Számuk az utóbbi időben világszerte csökken, ennek, számos ok mellett, az ember is felelőse. A jegenyefenyőnek sok nedvességre van szüksége és nem szereti a nagy fagyokat sem. A hirtelen időjárásváltozás és a lucfenyők kivágása után maradt, tuskókkal borított nyitott területek sem kedvezőek számára. Érzékeny a légszennyezettségre, de az erdőkben túlszaporodott vadállomány károkozása miatt – előszeretettel rágcsálják a törzsét – is nehezen érik meg a 60 éves, reproduktív korukat. Fajtáik, például az óriás, a nemes, a koreai, vagy a kaukázusi jegenyefenyő a kertek ékességei.

A jegenyefenyő faanyaga rendkívül könnyű és vízálló, ezért hordók, tetőszerkezetek, evezőlapátok, hajóárbocok és vízi építmények készítéséhez kiváló. Több millió facsemete élete pedig még karácsony előtt véget ér...

A jegenyefenyő tökéletes formájú, friss, enyhén citrusos illatú fenyő. A gyantája tannint, A-provitamint, illóolajokat és terpéneket tartalmaz nagy mennyiségben, mint amilyen pl. a kámfor, a limonén vagy a pinén. Gyantája desztillálásával terpentint állítanak elő, amit szerves hígítóanyagok, dezodorok, orvosságok gyártásához használnak fel.

A TERPENTIN EREJE

Értékes gyantáját kérgének megsebzésével nyerik ki. Gyógyászati célokra felhasználhatók zsenge rügyei, tűlevelei is. A fa illóolajainak fertőtlenítő, immunstimuláló és vizelethajtó hatásai belsőleg kiválóan alkalmazhatók légúti gyulladások, asztma, húgyúti gyulladások, vagy akár bélgázok ellen is. Illóolajainak külsőleges használata serkenti a bőr vérellátását, csillapítja a fájdalommal járó ízületi és reumatikus gyulladásokat, felgyorsítja a zúzódások, nyílt sebek gyógyulását is.

A fiatal rügyekből és tűlevelekből szirup vagy főzet készíthető. A terpentintartalmú illóolaj rendkívül erős, ezért minden esetben hígítani szükséges (pl. olívaolajjal), és csak nagy körültekintéssel alkalmazható belsőleg. Használata 10 éves kor alatt nem ajánlott! Fürdőadalékként, borogatásokra, kötésekre csepegtetve, vagy inhalációs szerként hatékony. Az alvás minőségének javítása érdekében egy marék jegenyefenyő-tűlevél a párnában hasznos segítség lehet.

Aki karácsonyra cserepes jegenyefenyőt vásárolt, az ültesse ki a kertjébe vagy egy erdőbe. Ük-ük-ükunokáik hálásak lesznek érte.

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

EGYEDÜLÁLLÓ GYÓGYGOMBÁK ÉS GYÓGYNÖVÉNY-KIVONATOK KOMBINÁCIÓJA

myco ren

- Hatásos vese- és húgyhólyag-gyulladások esetén
- Eredményes prosztata-problémák kezelésében
- Segítséget nyújt száraz köhögés és légszomj esetén
- Hatékony megoldás kimerültségre, gyengeségre