



vitae

2023 április

Ismét itt a húsvét

Az új BETAFIT-tel
feltöltődhetünk

ORGANIC SEA BERRY
az immunitásunkért



Áprilisi ajánlatunk

Végre beköszöntött a tavasz! A nyugalom és a csendes erőgyűjtés időszaka után nemcsak a természet, de testünk is új életre kél. A tavasz a HKO szerint a máj és az epehólyag évszaka, ezért tegyünk meg mindent e szervek működésének támogatásáért.

A MYCOHEPAR segít tápanyagokkal feltölteni és stabilizálni a tél folyamán legyengült májszöveteket, miközben tápláló jinnel és vérrel tölti fel őket. A májműködéssel állnak kapcsolatba az inak, a menstruáció, de a lelkiállapotunk (például dühkitörésre való hajlam) és a bőrünk tisztasága is. Eljött az ideje, hogy a májfunkció harmonizálásával kiküszöböljük az ezzel összefüggő problémákat.

A tavaszi megtisztulás nem csak a testnek, de a fejbőrnek és a hajnak is kijár. Tudták, hogy a piacon kapható samponok többsége rengeteg nem kívánt anyagot tartalmaz? Például habzást segítő, felületaktív anyagokat, mint amilyen az SLS (nátrium-lauril-szulfát). Az SLS irritálja a fejbőrt, felborítja annak természetes hidratáltságát, és a bőrön át a vérkeringésbe jutva kárt tehet a hajtüszőkben. Nekünk azonban van egy jó hírünk: az ENERGY természetes samponjai nem tartalmaznak SLS-t! Nagy mennyiségben tartalmaznak viszont gyógynövényeket, tiszta illóolajokat és podhájaskai termálvizet. Az igénybe vett, festett vagy a korpásodásra hajlamos, zsíros haj méregtelenítését elsősorban a tavasz illatát árasztó PROTEKTIN sampon támogatja, amely a reflexzónákon keresztül jótékonyan hat lelkiállapotunkra is. A hajmosás ennek köszönhetően érzék-szerveinket kényeztető, kellemes rituálévá válhat.

A kullancsok ellen védő TICK-A-TACK rovarűző készítményünk is tökéletesen tiszta, kémiai anyagoktól mentes összetétellel rendelkezik. Induljunk hát bátran a természetbe, szívjuk magunkba a tavasz energiáit, és éljük át az itt és most örömteli pillanatait!

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

Ismét itt a húsvét	4
Miért pont a Skeletin és a Vitamarin?	6
Harmóniát ajándékozó Ylang ylang	7
Az új Betafit – ebben aztán van spiritusz!	8
A szájjüreg az egészség tükre: higany és egyéb nehézfémek	10
Mindig az ENERGY az első	11
Az egészség kódja	12
Tapasztalati táblázat	13
Mikroorganizmusok világa	17
Klubprogramok, klubinformációk	19
Terápiás módszerek: köpölyözés	20
Tanácsadás a neten	21
Húsvéti húsimádók	22
A fitoterápia szemszögéből: immunitásunk	24
A kaptár kincse: Raw Ambrosia	26
Bai Zhu az életerő áramlásáért	27



Ismét itt a húsvét

A tavasz már javában bontogatja szárnyait. A tavaszi napéjegyenlőség óta a nappal győzedelmeskedik az éjszaka fölött, minden megújul, szépül, zöldül. A tavasz legnagyobb ünnepe a számtalan népi, keresztény, pogány és egyéb hagyománnyal összefonódott húsvét.

HÚSVÉT 2023-BAN

A húsvéti ünnepek dátuma hazánkban változó. A húsvét a napéjegyenlőséget követő tavaszi telihold utáni első vasárnap köszönt be. Virágvasárnap idén április 2-ára esik. Ezt követi a kékhétfő, a sárgakedd, a nagyszombat, a zöldcsütörtök, a nagypéntek, a fehérszombat, ezután a húsvétvasárnap, majd a húsvéthétfő. Húsvéthétfő ebben az évben április 10-én lesz. A fehérvasárnap, más néven kishúsvét, idén április 16-án zárja a húsvéti ünnepkört.

HÍMES TOJÁS

A húsvéti hímes tojások elválaszthatatlanul hozzátartoznak ehhez a tavaszi, keresztény ünnephez. A születés, a jólét és a vidámság jelképei. Díszítésük egy-egy adott tájegység hagyományait és kultúráját tükrözi. A zöldcsütörtököt régebben vöröscsütörtöknek hívták, ezért a tojásokat kizárólag piros színnel festették. Ez a szín szimbolizálta a vért, az életet, és a belőle fakadó örömet.

A hímes tojásokat általában viasztechnikával díszítik, de érdekes eljárás

a drótozás, a karolás és a csipkőzés is. A húsvét jelképrendszerében a termékenység és az újjászületéssel áll kapcsolatban. Ma a lányok hímes tojást adnak ajándékba a fiúknak azért, hogy meglocsolják őket. A húsvéti tojás napjainkban a nőiesség, míg a locsolás a férfiasság jelképe.

HÚSVÉTI LOC SOLKODÁS

A húsvéti locsolkodás hagyománya a pogány időkig nyúlik vissza. A víznek szakrális tisztító, megújító ereje van, így a locsolás rítusa során a fiatal, hajadon nőket a víz erejével tisztították meg. A kereszténység ehhez a hagyományhoz saját szimbolikát társított. A keresztény mítosz szerint a húsvéti locsolkodás *Krisztus* feltámadásához köthető, miszerint a sírját őrző katonák a megváltó feltámadását hirdető, jeruzsálemi asszonyokat vízzel öntötték le, hogy elhallgattassák őket.

A húsvéti locsolkodás nem magyar sajátosság, írásos feljegyzések szerint először Csehországban, a 14. században tettek említést róla. Hazánkban a 17.

században *Apor Péter* írt *Metamorphosis Transylvaniae* című művében e különleges szokásról Erdélyben.

Ez a legismertebb húsvéti rítus az emberiséggel egyidős termékenységkultusszal is kapcsolatban van. A húsvéti ünnepek utolsó napján a fiúk, férfiak elindulnak meglocsolni a lányokat, asszonyokat, hogy azok mindig frissek, kíváncsok legyenek. A húsvéthétfőt vízbevető hétfőnek is nevezték, mert a lányokat vödörből bőséggel locsolták, sőt, még az itatóvályúba is bedobták őket.

(A SZERK.)

HÚSVÉTI NYÚL

A nyúl alakja a legtöbb mitológiában feltűnik, rendszerint a szerencse és az idő szimbólumaként. Az emberek egy apró, ám bölcs teremtménynek tartják, aki szerény és alázatos. Bizonyos húsvéti néphagyományokban a nyúl a feltámadás szimbóluma. Az, hogy a termékenység jelképe, nem csoda, hiszen a nyuszi igen szapora állat.

A húsvéti nyúl napjainkban a „tojások elhozója”. Ez a szokás a 16. szá-

zadi Németországból érkezett hozzánk, itt készítették az első, kosárfészket és később az első édességből készült nyulat. A nyúl és a tojás is, már az ókor óta termékenységi szimbólumok. Magyarországon a húsvéti nyúl a gyermekfolklór része, igazi örömforrás, mert a nyuszi ajándékot hoz nekik.

HÚSVÉTI BÁRÁNY

A húsvéti bárány szimbolikája valószínűleg a pogány időkben eredeztethető, amikor a pásztorok hatalmas kiterjedésű legelőkön terelték a nyájukat. A bárány egy adott nyáj tagja, mely szeretet ad és fogad el a pásztortól, akivel kölcsönösen gondoskodnak egymásról. A feláldozás szimbóluma is egyben, aki nek a vére megóvjá az embert a bűnöktől és a haláltól. Rituális étkeként már a középkorban is bárányt fogyasztottak, és a húsvéthoz a keresztdíszat szimbólumként kapcsolódik.

Ma már senki sem tudja, hogy régebben csak bárányhúst ettek-e húsvétkor vagy bárány formájú édes ételeket is. Azt sem lehet pontosan tudni, hogy a húsvéti bárány formájú süteményeket mikor kezdték először sütni.

ÜNNEPI LAKOMA

A hagyomány szerint minden húsvéti ünnepnapon valamilyen konkrét fogást kellett felszolgálni. Nagyszombán félresikerültnek látszó, kevésbé tetszetős ételt kellett tenni az asztalra. A háziasszonyok ezen a napon általában különböző lepényeket készítettek, amelyeket sütés közben szántsándékkal „megtépkedtek”. Zöldcsütörtökön a zöld színű, például csalánból és hüvelyesekből készült ételké volt a főszerep.

Nagypénteken a hagyomány szerint tilos húst enni, csakis hal kerülhetett az ünnepi asztalra. Ezen a napon gyakran fogyasztottak borsót, spenótot vagy káposztából és burgonyából főtt levest. Fehérszombaton vagy Nagyszombaton júdás-kalácsot vagy húsvéti fonott kalácsot sütöttek, fő ételként pedig bárányt, húsvéti tölteléket és hazánkban főtt, füstölt sonkát fogyasztottak (mivel a parasztok a télen levágott disznó sonkáját a nagyböjt idején érlelték, így a finomság épp húsvétra érett be – bár azt is mondják, hogy a sonka, a disznó legtovább

elálló része maradt csak meg addigra a kamrában – *a szerk.*). Hagyományosan húsvétvasárnap kellett elkészíteni a húsvéti bárány alakú süteményt. Vasárnap elsősorban húslevest és sült bárányt vagy borjút tettek a háziasszonyok a család tányérjára. Húsvéthétfőn különbözőképpen elkészített tojások kerültek terítékre, szendvicsskrém, töltött tojás, tojásmártás vagy tojásos töltelék formájában.

KEREPLŐK

Ki ne ismerné a kereplők jellegzetes hangját? A kerepelés régebben kizárólag a fiúk kiváltsága volt, akik saját maguk készítették kereplőiket. A kereplők hangja a hagyomány szerint zöldcsütörtökön lengte be a tájat, amikor elhaláltak a harangok („Rómába mentek”), és csak fehérszombaton szólalhattak meg újra. A kereplő hangja elkergette azokat a gonosz erőket is a faluból, amelyek árthattak az embereknek. A fiúk gyakran háztól házig jártak, és addig kerepeltek egy-egy otthon előtt, amíg jutalmat nem kaptak azért, hogy pótolták a hiányzó harangokat.

ONDŘEJ VESELÝ



ÉRDEKESSEGEK CSEHORSZÁGBÓL

A fűzfakorbács Csehországban a húsvéti néphagyományok elmaradhatatlan kelléke, amellyel az ún. húsvéti vesszőfutást tartják a cseh fiúk és lányok. Ez a népszokás azért kapta a vesszőfutás nevet, mert a fiúk fűzfakorbáccsal kergetik a lányokat, hogy „megpaskolják” vele őket. A fűzfakorbácsot mindig színes szalagok díszítik. Régebben, ahogy a hímes tojások esetében is, kizárólag piros színű szalagot használtak. A korbácsot mindig friss fűzfavesszőkből kell fonni, mert a tavalyi korbács nem a lányt fogja megfiatalítani, hanem a férfit megöregíteni.

A szalagok színének megvan a maga különleges jelentése. A piros a szerelem és a szeretet, a zöld a szimpátia, a kék a remény, a sárga pedig az elutasítás színe. A vesszőfutást kezdeményező férfi korbácsán a hagyomány szerint eleinte csak fehér szalag lehetett, majd az „elnáspángolt” leányzónak olyan színű szalagot kellene rákötnie, amely kifejezi a férfi iránti érzelmeit. (Bizonyos településeken, pl. Pázmádon, Tordason, hazánkban is élő népszokás a húsvéti vesszőzés, azaz sibalás – *a szerk.*)

Néhol húsvétkeddet is tartanak, amikor a lányok járnak körbe, és „korbácsolják” a fiúkat. Korábban a teheneket is „elverték”, hogy minél hamarabb elljenek, de a fákat is „elpáholták” a gazdagabb termés reményében. A férfiak hímes tojást, húsvéti süteményeket, édességeket és egyéb ajándékokat kaptak „szolgálataikért” cserébe.

Miért pont a Skeletin és a Vitamarin?

Látszólag semmi sem köti össze őket, látszólag mindegyikük valami másra jó, együttes használatuk mégis kiváló ötlet. Hogy miért, azt most el is mondjuk.

AZ ERŐSEBB CSONTOKÉRT

A SKELETIN-ben oly módon egyesülnek a gyógynövények és az állati eredetű hatóanyagok, hogy a készítmény képes igen hatékonyan táplálni a csontokat és az ízületeket. Ezek a kivételes összetevők egész pontosan a csalán, a csipkebogyó, a szépiacsont, a kollagén és a halolaj. A SKELETIN a csontok és ízületek védelmezőjeként a Víz elemhez tartozó készítmény. Ennek köszönhetően kiválóan kombinálható a RENOL-lal, esetleg az ARTRIN-nal (fájó ízületek és porckopás esetén), továbbá a DRAGS IMUN-nal (ha ízületi gyulladás kínozza minket).

Olyan komplex termékről van szó, amely felbecsülhetetlen segítséget nyújt mozgásszervi panaszok kezelésében. Vizsgáljuk meg egy kicsit közelebbről a termék összetételének logikus felépítését. A csalán nemcsak a vért, hanem az ízületeket is tisztítja. A szépiacsont szerves kötőanyag kalciumot biztosít a szervezet számára. A kollagén segít megerősíteni a porcokat. A csipkebogyóból származó C-vitamin javítja a hatóanyagok felszívódását. A halolajból származó D-vitamin pedig hozzájárul a csontok megerősítéséhez. A SKELETIN-ben található mangán csak még inkább fokozza a készítmény csontokra kifejtett, áldásos hatását. A termék ezáltal minden lehetséges módon igyekszik visszaadni a csontok

keményességét és rugalmasságát. Ezért ajánlott a SKELETIN a csontritkulásos betegeknek is.

Csontritkulás esetén a SKELETIN használatát érdemes a RAW AMBROSIA vagy a MYCOREN alkalmazásával kombinálni. Ez utóbbival a csontok ritkulását a velünk született alapesszencia (melyet a vese tárol) gyengülésének számlájára ír, hagyományos kínai orvoslás is megkapja az elégtételt.

A VITAMARIN EREJE

A japán szardellának nevezett tengeri halból származó olaj nagy mennyiségben tartalmaz szelént, B₆- és B₁₂ vitamint, D-vitamint, proteineket, omega-3 zsírsavat és jódot. Szervezetünkben segít megújítani a szövetek egészségét, óvja a fogakat, csökkenti a káros koleszterin szintjét, támogatja a szív és az erek működését, antioxidáns jelleggel bír és felveszi a harcot a szabad gyökökkel. A VITAMARIN-ban található E-vitamin közismert antioxidáns. Ennek a vitaminnak a hiánya látászavarokban, egyensúlyzavarban, fáradtságban, száraz bőrben, emésztőrendszeri gyulladásokban, idegrendszeri panaszokban és elégtelen sebgyógyulásban nyilvánulhat meg. Amennyiben a szervezet híján van az E-vitaminnak, sérülhet a petefészkek működése, ami akár meddőséghez is

vezethet. Az E-vitamin-hiány károsan hat a vörösvérsejtekre is, mert lerövidíti az élettartamukat, és szélsőséges esetekben anémiát okozhat.

A VITAMARIN-ban rejlő potenciál hatalmas – ez egyértelmű. Alzheimer-kór esetén is szerencsés a használata. Napjainkra ráadásul bizonyítást nyert, hogy az omega-3 zsírsavak csökkentik a gyulladásokat és optimalizálják a sejtfalak áteresztőképességét, aminek köszönhetően segítenek megóvni minket a civilizációs betegségektől.

ERŐSEN ÉS RUGALMASAN

Képzeljék el, hogy mindezeket a fent felsorolt előnyöket ötvözik egymással! A VITAMARIN és a SKELETIN egyszerre, egy időben is beszédhető. Mindkét készítmény javasolt adagolása naponta 3x1 kapszula. Gondoskodjunk hát csontjaink egészségéről, lassítsuk le sejtjeink öregedését, és kényeztessük szervezetünket a két készítmény együttes alkalmazásából származó előnyökkel!

Ezeket a cikkeket mindig nagy örömmel írom, mert így mélyrehatóan átlátom a készítményekkel kapcsolatos tudnivalókat, és ezáltal újra meggyőződhetek arról, hogy valódi kincsesláda van a kezünkben.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



Harmóniát ajándékozó Ylang ylang

Az *ylang ylang* maláj nyelven azt jelenti, hogy virágok virága. Nem véletlenül a legdrágább parfümök alapanyaga, buja, édes, érzéki illata valóságos eufóriát ébreszthet bennünk.



A HAJNAL ILLATOS CSODÁJA

A *Cananga odorata* nevű fa természetes élőhelye a Fülöp-szigetek, Malajzia és

Indonézia, ahol a fa magassága elérheti akár a 12 métert is. Rendkívül illatos virága hasonlít egy tengeri csillaghoz, hosszú száron lóg lefelé, és hat darab keskeny, zöldessárga szíromból áll.

Tavasszal és ősszel a hajnali napsütésben szedik azokat a virágokat, amelyek az értékes illóolajat adják. Mivel a kis virágok könnyen megsérülhetnek, ezért az illóolaj lepárlásához kicsi méretű lepárlókat alkalmaznak.

YLANG YLANG ILLÓOLAJ A KOZMETIKÁBAN

Nézzük meg először azt, hogy a bőrápolásban milyen esetekben tudjuk alkalmazni az ENERGY YLANG YLANG illóolaját!

Ez a rendkívül finom, bódító esszencia felfrissíti, táplálja és megfiatalítja a bőrt, hozzájárul a megfelelő hidráltsághoz. Nagyon nagy előnye, hogy száraz és zsíros bőrön is sikerrel alkalmazható. Mivel képes megújítani a bőrs sejteket, ezért problémás, aknés bőr esetén is bátran használhatjuk. Igen jó hatású az érett, megereszkedett bőr frissítésében is.

KIEGYENSÚLYOZÓ ILLÓOLAJ

Az *ylang ylang*-ot nevezhetjük a szerelem virágának is, hiszen hatóanyagainak köszönhetően segítheti nemcsak saját magunk jobb, mélyebb szeretetét, az önfelfogadást, hanem afrodiziákumként is alkalmazhatjuk.

A csakrák közül a napfonat csakrákat öleli puhán körbe: nyitottabbá tesz minket, felerősíti kisugárzásunkat, segít könnyebben visszatérnünk belső, stabil középpontunkhoz, miközben megtanulunk jelen lenni a pillanatokban.

A szerelem virága támogatja a bennünk élő női és férfi, jin és a jang energiák, az anyag és a szellem, az agy és a szív egyensúlyának megteremtését.

FIZIKAI HATÁSOK

Ez a különlegesen csábító illatú illóolaj antidepresszáns, nyugtató és vágyserkentő hatású. Nyugtatja az erőteljes szívdobogást, a szapora légzést és csökkentheti a vérnyomást.

Alkalmazzák görcsoldásra, fejfájásra, a szexuális vágy serkentésére, de enyhítheti a premenstruációs szindróma és a változókori szélsőségesebb tüneteit is. Serkenti az agyalapi mirigy működését, ami által harmonizáló hatást fejthet ki a hormonrendszerre.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred



AZ ÉLET ÉDES ÍZE

Az YLANG YLANG aromaterápiás esszencia jelszavai: ellazulás, érzékiség, eufória, egybeolvadás, békés vágy.

Ez az illóolaj kiegyensúlyozza az elmét, megnyugtatja az idegrendszert, szinte hűsíti az érzelmi forróságot. Csökkenti a szorongást, a bizonytalanság érzését és a feszültséget, segíti a nyugodt, pihentető alvást.

Harmonizáló, békés illata azt közvetíti: „Ne magadon kívül keresd a boldogságot és szeretetet, szívöd magadba a rólad szóló saját, tiszta és egyetlen igazságodat.”



Az új Betafit – ebben aztán van spiritusz!

Imádom az olyan ál pszichológiai teszteseteket, mint amilyen például: „Mi lennél, ha állat, növény, szín vagy mesehős lehetnél?” A válaszból következtetni lehet a válaszadó jellemére vagy aktuális állapotára. Elárulom Önöknek, én mi lennék, ha növény lennék. Egyértelműen cékla szeretnék lenni, méghozzá azért, mert a cékla egy igazi mindenható zöldség.

A cékla elbánc szinte bármilyen egészségügyi problémával, a színe csodás, felülmúlhatatlanul izgalmas. A céklalé büszkeséget, nemességet és méltóságot jelképező, magentának nevezett színe hihetetlenül modern (egészen véletlenül ez a szín lett 2023 színe). Ha cékla lennék, mindenki azt mondaná rólam: „Na, ebben a zöldségben aztán van spiritusz!” Hát ezt imádnám!

FORRADALMI ZÖLDSÉG

A cékla (latinul *Beta vulgaris*) a mángoldhoz, a spenóthoz és természetesen a cukorrépához hasonlóan, a rizsparéj-félék családjába tartozó növény. Érdekes lehet egyébként, hogy az élelmiszeriparban ma oly nélkülözhetetlen cukorrépát pont a méltóságteljes, büszke és nemes céklából nemesítették ki a 18. század végén. A cékla így igazi társadalmi forradalmat indított el, mert neki, illetve édesebb variánsának, a cukorrépának köszönhetően vált a nehezen beszerezhető, drága cukorból mindenki számára elérhető, olcsó árucikk, amely többé már nem csak a gazdag arisztokraták kiváltsága volt.

A karibi cukornádültetvények ennek következtében veszteségesse váltak, és a rabszolgamunkára nem volt többet szükség. A cékla így tulajdonképpen

közvetett módon kismértékben hozzájárult a rabszolgaság felszámolásához, és ez is csak azt bizonyítja, hogy egy mindenható növény.

VALÓDI ELIXÍR

A céklát mindenkinek szeretnie kellene, mert minden megvan benne ahhoz, hogy megőrizze a jó kondícionkat. Az idő múlásával és a környezetszennyezés hatására mérgező és káros salakanyagok halmozódnak fel, illetve rakódnak le testünk szöveteiben, amely alól az agy sem kivétel. Ahhoz, hogy testünk hosszú ideig, problémamentesen tudjon működni, a lehető leggyorsabban meg kell szabadulnunk ezektől a nem kívánt anyagoktól. Természetesen ez nem csak a testünk működése szempontjából fontos. Az agyszöveteket is méregtelenítenünk kell, hiszen a bennük felhalmozódó toxinok demenciát, memóriazavarokat és akár Alzheimer-kórt okozhatnak. A cékla pedig ezért is annyira egyedülálló, mert képes úgy az agyunkat, mint teljes testünket megtisztítani.

Használata ráadásul fiatalító hatásokot is tartogat számunkra. Kiválóan regenerálja és feszesíti a bőrt, gyógyítja a bőrbetegségeket, megerősíti a körmöket és a haját. Támogatja a csontok egészségét, élesíti a látást. A fiatalság elixírje, amely bizonyítottan lassítja az öregedést.

A FIATALSÁGÉRT ÉS SZÉPSÉGÉRT

Most képzeljék el, mire lehet képes a csalánnal, a zsurlóval és a keserűfűvel együtt! Ezek a növények felerősítik a cékla méregtelenítő képességét, és magas ásványianyag-tartalmukkal hozzájárulnak a szervezet megfiatalításához.

Az említett gyógynövények és a cékla kombinációját megtalálják az ENERGY legújabb, BETAFIT nevű készítményében. A már említett jótékony hatáson kívül van még egy, cseppet sem elhanyagolható előnye: segítséget nyújt a fogyásban. Egyrészt azért, mert megerősíti a májműködést, másrészt a pajzsmirigyműködés támogatásával felgyorsítja az anyagcserét, harmadrészt harmonizálja a bélrendszer működését, és negyedrészt segít elvezetni a felesleges vizet a szövetekből.

A BETAFIT sportolni ugyan nem fog Önök helyett, de, ha a testsúlycsökkenést valóban komolyan gondolják, odafigyelnek az étrendjükre, és mozgással stimulálják a zsírkészleteik csökkenését, akkor a készítmény segítségével karcsúbbakká és fiatalabbakká válhatnak, ezáltal meg is szépsülhetnek.

SZÍV- ÉS ÉRRENDSZER

Napjainkban a szív- és érrendszeri betegségek tehetősek felelőssé minden második halálesetért hazánkban. Ezt a tényt azzal a felkiáltással, hogy

„végül is meg kell halni valamiben”, akár a szőnyeg alá is söpörhetnénk, de tapasztalataim szerint ezt a mondatot csak azok a felelőtlen emberek szokták hangoztatni, akik nem hajlandók lemondani az olyan káros szokásaikról, mint amilyen a dohányzás, az alkohol, a sűrűn fogyasztott szalonna és egyéb zsírdús ételek élvezete, emellett az irigység, az elkényelmesedés jellemzi őket. Ez az életstílus természetesen koleszterinnel eltömődött vénákhoz és magas vérnyomáshoz vezet, aminek agyvérzés vagy szívinfarktus lehet a vége.

A cékla nemcsak tisztítja az ereinkben keringő vért, de magát az érrendszert is méregteleníti. Feloldja a vénák falán felhalmozódó, elmeszesedett lerakódásokat, javítja az érfalak rugalmasságát és az erek átjárhatóságát, aminek eredményeképpen csökkenti a vérnyomást. A cékláról azt is megállapították, hogy nitrogén-oxidban (NO) gazdag. Ezt a molekulát az utóbbi időben széles körben tanulmányozzák a kutatók, mert kiderült róla, hogy segíti a szövetek vérellátását. Az erek kitágításával ellensúlyozza ugyanis az érfalakat összehúzó stressz hatását. A BETAFIT-ban található rutin (növényi eredetű flavonoid) fokozza az érfalak rugalmasságát, és hígítja a vért, aminek köszönhetően segít megakadályozni a vérrögök kialakulását.

Ez az új készítmény tehát nemcsak a visszerekre és az aranyérre nyújthat megoldást, de a legkülönbözőbb szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát is csökkenti, az érlelmeszedéstől kezdve az infarktussal vagy az agyvérzéssel bezárólag.

ONKOLÓGIAI KINCSEK

A céklalé legendás színéért felelős betain (a cékla legfőbb festékanyaga) daganatellenes hatásait már 1961-ben kimutatták. Habár erre a felfedezésre több mint hatvan évvel ezelőtt került sor, a tudomány ma inkább a betain többi áldásos hatását emeli ki, amelyek száma szintén nem kevés. Csökkenti a vér homociszteinszintjét, segít méregteleníteni a májat, támogatja ugyanis a zsírok feldolgozását és eltávolítását, miközben megsemmisíti a májműködést károsító anyagokat, mint amilyenek a növényvédőszeresek vagy az alkohol.

A betain mindemellett a sósavtermelés fokozásával támogatja a gyomor emésztési folyamatait és az izomtömeg építését, valamint metilcsoport-donorként segít megelőzni a daganatos sejtek burjánzását. De ezzel már túlságosan szakmai vizekre eveztünk. Amit mindebből tudniuk kell, hogy a céklában, ezáltal a BETAFIT-ben is megtalálható betain segít megelőzni a daganatos betegségek kialakulását, és kemoterápia, valamint sugárterápia után is felgyorsítja a szervezet regenerálódását.

A BETAFIT ELŐNYEI

Habár a cékla mindenki által könnyen elérhető, bizonyítottan gyógyító hatású zöldség, a BETAFIT használata ennél több előnyt nyújt. Először is, a frissen meghámozott cékla nem fogja állandóan rózsaszín-lilára festeni a kezüket. Másodszor, ki tudják használni a készítményben található egyéb természetes anyagok (csalán, mezei zsurló, keserűfű, rutin) és a cékla egyedülálló, szinergikus hatását.

Végül, de nem utolsó sorban, a készítmény kapszulák formájában történő használata rendkívül kényelmes, hiszen mindig kéznél van, és bárhol, bármikor beszedhető, akár utazások alkalmával, a munkában vagy az iskolában is. Egy szó, mint száz, van benne spirituszl!

TEREZA VIKTOROVÁ



A szájüreg az egészség tükre (2.)

Higany és egyéb nehézfémek

Új sorozatunk legutóbbi számában a fogak és az emberi test szervei közti összefüggésekkel foglalkoztunk. Ma az amalgám fogtömések témáját szeretnénk egy kicsit körbejárni, mely még a szakértők körében is gyakran vitatott kérdés – és amelyről jelentősen eltérnek a vélemények.



MI AZ AMALGÁM?

Az amalgám nehézfémek ötvözetéből készült, régebben gyakran használatos fogtömő anyag, amely a higany mellett (amely a legnagyobb mennyiségben képviselteti magát benne) ezüstöt, rézet és ónt tartalmaz. Az amalgámtömés mellett találkozhatunk fémből, fémkerámiából, és aranyból készített fogkoronákkal vagy hidakkal is, amelyek mindegyike fémötvözetekből áll – túlnyomórészt kobaltból, nikkelből, titánból és krómból.

Az utóbbi években napvilágot láttak olyan információk, amelyek szerint az amalgámtömésekből higany szabadulhat fel, ami így bekerülhet az emberi szervezetbe.

A higany rágás közben, meleg italok fogyasztásakor, fogmosáskor, fogcsikorgatáskor, sőt az amalgámtömések eltávolításakor is felszabadulhat, ami hatással lehet az egészségünkre.

POTENCIÁLIS KOCKÁZAT

A higany gyulladást idézhet elő a szervezetben, gyengítheti az immunrendszert, táplálhatja a vírusokat és a baktériumokat, aminek következtében azok

megerősödhetnek és agresszívbakká válhatnak. Emellett képes más nehézfémekkel is kötést létesíteni. A véráramon kívül a higany a szövetek, elsősorban az agy-, a máj- és a veseszövetek mélyén is lerakódhat. A placentán keresztül be tud jutni a magzatba, és fel tud halmozódni az anyatejben is.

Mindez különböző tüneteket válthat ki, a fejfájástól és fáradtságtól kezdve, az emésztési problémákon át, egészen a memóriazavarokig és a depresszióig. Bizonyos források szerint a nehézfémek, különösen, ha agresszív vírusokkal találkoznak, olyan súlyos neurológiai problémákat idézhetnek elő, mint amilyen a Lyme-kór, a fibromyalgia, a bipoláris zavarok, a skizofrénia, az ADHD, az autizmus és hasonló betegségek.

A higany, illetve más nehézfémek által okozott problémák csak nehezen diagnosztizálhatók, különösen, ha azok alacsony dózisu, krónikus hatásairól beszélünk. A tüneteket ilyenkor sokszor a stressz vagy az öregedés számlájára írják: krónikus fáradtság, fejfájás, emlékezetkiesés, koncentrációzavar, kedélyállapot-ingadozás, idegeskedés, remegés, depresszió. A nehézfémek jelenléte bizonyos mértékig kimutatható a vérből és

a vizeletből is, de mi a hajszálvizsgálatot javasoljuk, mert a hajban kb. 300x nagyobb a nehézfémek koncentrációja.

Minden egyes fog kapcsolatban áll egy adott szervvel, izomcsoporttal, a gerinc egy részével, idegekkel, belső elválasztású mirigyekkel, stb. Ha az energia áramlását a fogakban található nehézfémekből felszabaduló toxinok kibillentik az egyensúlyból, úgy az adott pályán található szervek, mirigyek és szövetek is nagy eséllyel károsodást szenvednek. Például a sérült alsó őrlőfogak negatív hatással lehetnek a hörgők, a tüdő és a vastagbél működésére.

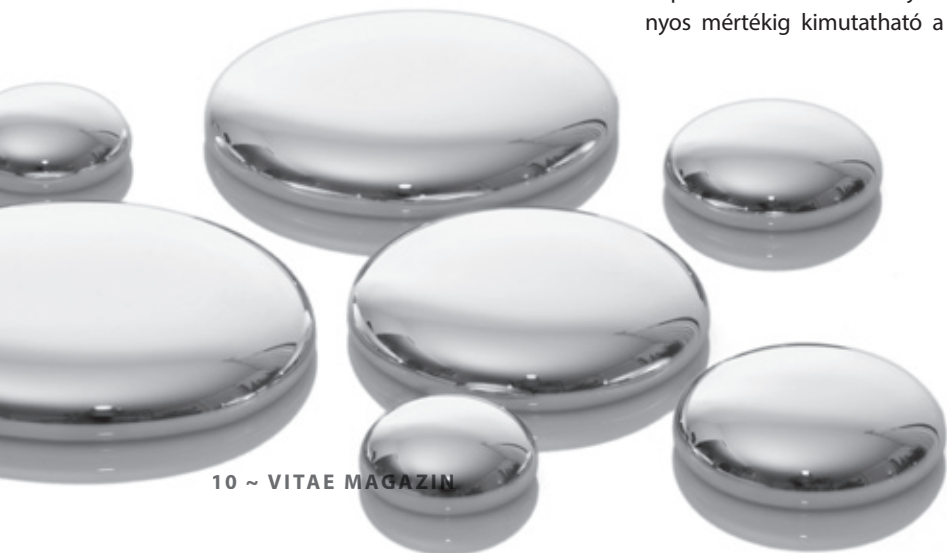
TAPASZTALATAINK

Munkánk során a szakirodalomban publikált ismeretekre és személyes tapasztalatainkra támaszkodunk. Engedjék meg, hogy elmeséljünk két történetet a saját praxisunkból.

Egy hölgy páciensünk elmondta, hogy az amalgámtömései, valamint a gyermekori balesetkor kapott fémimplantátumok eltávolítása után elmúlt az asztmája, és telente már nem dugult be állandóan az orra. Most végre megint úgy érzi, hogy képes újra nagy levegőt venni.

Egy másik páciensünk pedig arról számolt be, hogy szintén az amalgámtömések eltávolítása után csillapodott az ízületi fájdalma, sőt a meddőségét valószínűleg egy fémimplantátum okozhatta az egyik elülső fogában – amelyen az urogenitális energetikai pálya halad keresztül.

Ám, ahogy mindig, itt is igaz, hogy nem vagyunk egyformák, mindannyiunk



szervezete egyedi, ezért minden páciens problémáját személyre szabottan kell megközelíteni, és az alkalmazott kezelés kiválasztásánál alaposan mérlegelni kell a lehetséges előnyök és kockázatok arányát.

TÖMÉSEK ELTÁVOLÍTÁSA ÉS MÉRREGTELENÍTÉS

Ha valaki az amalgámtömések lecserélése mellett döntene, akkor a töméscsere során esetlegesen felszabaduló higany káros voltára való tekintettel azt javasoljuk, hogy a töméseket minden esetben kíméletes eljárás keretén belül távolítsa el, amely során fontos, hogy az orvos betartsa az ilyenkor ajánlott speciális protokollt.

Az amalgámtömés eltávolításakor egy oxigén orrkanült kell bevezetni a beteg orrába, hogy a felszabaduló higanyt elnyelje egy speciális szűrő. Az amalgámtömések eltávolítása előtt, és a folyamat teljes ideje alatt érdemes sokat szaunázni és mozogni, hogy a szervezet megtisz-

tulhasson, illetve ajánlott az étrendet is módosítani: készítsenek például áfonyából és korianderből finom smoothie-t, ami antioxidáns hatásainak köszönhetően segít eltávolítani a nehézfémek toxinjait a szövetekből.

Fogyasszanak mindemellett megfelelő étrend-kiegészítőket! A méregtelenítést először a májjal és a bélrendszerrel kezdjük. Ezen a téren pótolhatatlan szerepet töltenek be az ún. humát készítmények, amelyek belsőlegesen és külsőlegesen is alkalmazhatók (mi elsősorban a CYTOSAN használatát javasoljuk). Ezek a termékek humátokat, avagy tözegkivonatokat tartalmaznak. A humátok magukhoz kötik a nehézfémeket, a toxinokat, a szerves vagy akár szervetlen káros anyagokat, és ezt követően kiválasztják őket a szervezetből. Nem csak a nehézfémeket vezetik ki a testből, de egyéb káros kémiai anyagokat, mutagéneket, vírusokat is, sőt, segítenek közömbösíteni a különböző sugárzások és gyógyszerek nem kívánt hatásait is.

A humin anyagok külsőleges használatával (a bőr testünk legnagyobb szerve, kár lenne ezt nem kihasználni) a bőrön keresztül is ki tudjuk „úsztatni” a káros anyagokat a szervezetünkéből. Javasoljuk ezért a CYTOSAN szappan és sampon, valamint a BALNEOL humátfürdő használatát.

A vastagbél működését és a salakanyag-eltávolító képességét a probiotikumok segítségével tudjuk megerősíteni. A PROBIOSAN INOVUM a probiotikus kultúrák mellett laskagombából származó béta-glükánokat és immunerősítő kolosztrumot is tartalmaz.

A zöld szuperélelmiszerek sorából a SPIRULINÁ-t és a BARLEY-t szoktuk ajánlani a pácienseinknek. Támogatják a szervezet méregtelenítését, lúgosítják a belső környezetet, pótolják a nélkülözhetetlen vitaminokat és ásványi anyagokat, növelik a teljesítőképességet, és regenerálják a testet.

DR. HANA LUSKAČOVÁ

Mindig az ENERGY az első

Szeretném megosztani Önökkel az általam immár 20 éve használt ENERGY készítményekkel kapcsolatos tapasztalataimat. Amikor fiamnak ki akarták venni az orranduláját (akkor 14 éves volt), ő nem egyezett bele a műtétbe, így az ENERGY-hez fordultunk segítségért. Elkezdte használni a REGALEN-t, a DRAGS IMUN-t és a CYTOSAN-t. Arcát minden este CYTOSAN-ból és DRAGS IMUN-ból kikevert pakolással kengette. Állapota néhány hét után javulni kezdett, és nemcsak kórházba nem kellett mennie, de azóta fül-orr-gégészeten sem járt (ma 22 éves)!

A saját tapasztalatom: egy enyhe koronavírus-fertőzés legyőzése után körülbelül egy hónappal furcsa poszt-covid tünetre lettem figyelmes. Bárhova is mentem, cigarettafüstszagot éreztem, annak ellenére, hogy a közelemben senki nem dohányzott. Én magam sem dohányzom, így ez az állapot rendkívül kellemetlen volt a számomra.

A problémámat átbeszéltem Vosátková doktornővel, aki az akkor megjelenő MYCOPULM-ot ajánlotta. Három hét termékhasználat után még éreztem ugyan a cigarettaízű szagot, de már nem állandóan, és mire a MYCOPULM szedését befejeztem, a problémám megszűnt.

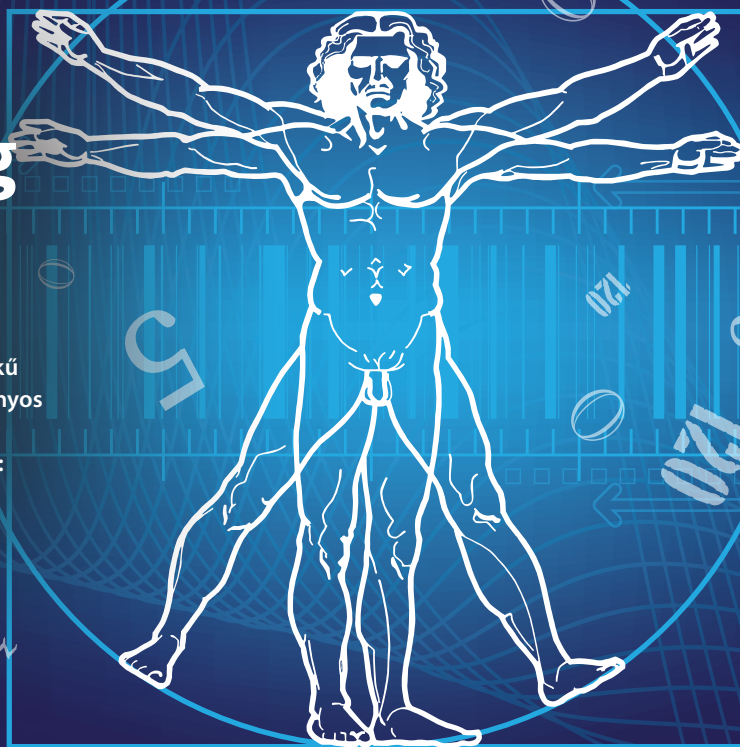
A következő készítmény, amelyet gyakran alkalmazok, a TRIBULUS TERRESTRIS tea. Hatásai felbecsülhetetlenek a számomra, amikor rám törnek a változókori hőhullámok. Mindig végigcsinállok egy háromhetes kúrát, ami segít több hónapra megszabadulnom ettől a kellemetlenségtől. Emellett nincs szükségem semmilyen hormontartalmú gyógyszerre. Egy szó, mint száz, nálam mindig az ENERGY az első! Bármilyen probléma jelentkezik, először mindig az ENERGY termékekhez fordulok segítségért.

BARBORA KLOBÁSKOVÁ
Brno



Az egészség kódja

Ahhoz, hogy jó egészségben, megfelelő testi és szellemi kondícióban, teljesértékű életet élhessünk, be kell tartanunk bizonyos szabályokat, amelyeket összefoglal számunkra az ún. egészséges élet kódja: 0 – 30 – 5 – 120 – 80.



Ezek a számok elismert tudományos vizsgálatok eredményei alapján felállított, nemzetközi normákat jelölnek. Ha a fenti értékeket sikerül elérnünk és megtartanunk, minden esélyünk meglesz a hosszan tartó, optimális egészség megőrzésére.

Az első szám a „0”, amely a dohányzás zéró toleranciáját jelenti, azaz 0 szál cigarettát naponta. Közismert tény, hogy a cigarettafüst káros az emberi szervezetre. A szív- és érrendszeri betegségek, főleg az infarktus okozta halálesetek közel egyharmadának hátterében a dohányzás áll. A tüdő daganatos megbetegedéseiről is több mint 90%-ban a cigaretta tehető felelőssé, és a dohányzás nagymértékben hozzájárul a szájuég, a gyomor-, vastagbél- és más szervek rákos megbetegedéseinek kialakulásához is. A dohányzás krónikus obstruktív tüdőbetegséget okoz (COPD), ami olyan szív- és tüdőproblémákhoz vezet, amelyek lerövidítik az életet. A dohányzás káros hatásait teljesen kiküszöbölni nem lehet, de a VIRONAL, MYCOPULM, FLAVOCEL, CYTOSAN, VITAFLOLIN, ORGANIC ACAI, BETA, GOJI és egyéb zöld élelmiszerek segíthetnek valamelyest enyhíteni őket. A dohányzástól való leszokásban a RELAXIN lehet az egyik legnagyobb támaszunk.

Az egészséges élet kódjának második száma a „30”, amely a mozgást jelenti,

azaz napi legalább 30 perc fizikai aktivitást, ami lehet gyors gyaloglás, futás, úszás, kerékpározás, télen síelés vagy korcsolyázás. A rendszeres mozgás segít megfelelő kondícióban tartani a testet, főleg a keringést és a mozgásszerveket, elégeti a felesleges zsírt (kalóriát), és javítja a zsírok és cukrok anyagcseréjét. A mozgás elhagyhatatlan része a kóros elhízás, a cukorbetegség, a magas vérnyomás és a metabolikus szindróma gyógykezelésének, illetve ezen betegségek megelőzésének. Ennek a pontnak a teljesítésében a STIMARAL, a KOROLEN, a KING KONG és az ARTRIN készítmények is a segítségünkre lehetnek.

A harmadik szám az „5”, ami azt jelenti, hogy a koleszterinszintünket tartósan 5 mmol/l alatt kell tartanunk. Ez az érték ugyanis a normál érték, ekkor nem áll fenn a vénák meszesedésének fokozott kockázata. A szóban forgó érték eléréséhez és megtartásához fontos, hogy kerüljük a magas kalóriatartalmú, zsíros ételek, állati zsírok és belsőségek, hidrogénezett növényi zsírok (margarinok), továbbá a túlságosan édes ételek, főleg az egyszerű cukrok fogyasztását. Együnk minden nap megfelelő mennyiségű zöldséget, gyümölcsöt és természetes rostokat. Ha lehet, csak sovány húsokat fogyasszunk, elsősorban ellenőrzött forrásokból származó baromfihúst, illetve gyakrabban

együnk halat, főleg tengerit. Ételeinket egészségesen készítsük el, inkább a főzést és a párolást részesítsük előnyben. Az ENERGY készítményei közül segítségünkre lehet a REGALEN, MYCOHEPAR, KOROLEN, VITAMARIN, CELITIN, ORGANIC SEA BERRY, valamint a SACHA INCHI olaj, az ORGANIC MATCHA por és további zöld élelmiszerek.

Az egészséges élet kódjának utolsó két száma a „120” és a „80”. Azt jelenti, hogy az optimális vérnyomás értéke 120/80 Hgmm körüli. Ennek az értéknek az eléréséhez és megőrzéséhez elengedhetetlen az egészséges életmód, a fent felsorolt pontok betartásával, továbbá a stressz minimalizálása, és a lehető legkevesebb só használata. Bizonyított tény ugyanis, hogy a túlzott sózás megterheli a vesét, a szív és a vérkeringés működését, vízvisszatartó hatása van, ezért ödémásodást okozhat, és hatására emelkedhet a vérnyomás. Az egészségre még ártalmatlan napi bevitt sómennyiség maximum 5 gramm. Ám napjainkban a népesség túlnyomó része 10-15 gramm sót fogyaszt naponta. A vesék működését és a vérnyomás értékeit a RENOL, MYCOREN, KOROLEN, CELITIN, továbbá a FLAVOCEL és a RELAXIN készítmények segítenek harmonizálni.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

TAPASZTALATI TÁBLÁZAT

AZ ENERGY TERMÉKEK HASZNÁLATÁHOZ

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

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

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

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

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

Mikroorganizmusok világa

Nemrégiben pár napra ledöntött a lábamról egy hőemelkedéssel kísért bélprobléma. Fogalmam sincs, mi okozhatta. A húst és a hústermékeket nem szeretem, olajban sült ételeket ritkán eszem, a tejtermékek sem tartoznak a kedvenceim közé, étterembe alig járok. Igazi zöldségévvő vagyok. Egyszerűen nem tudom, mi idézhette elő ezt a kellemetlen diszkomfortérzetet a bélrendszeremben.

VÍRUS VAGY BAKTÉRIUM?

Mindemellett a pszichés állapotomat is figyelembe kellett vennem, hiszen az is kulcsfontosságú szerepet játszik a betegségek kialakulásában – és stresszes pillanatokból az utóbbi időben igazán nem szenvedtem hiányt.

Amikor le kellett mondanom egy tervezett utazást, feltették nekem a kérdést: „Mi a baj? Csak nem covid?” Akkor előtört a méreg – más már nem is lehet?! Be kell valljam, elég ingerülten reagáltam. A világ ma már vagy fekete vagy fehér? Más vírus, betegség vagy kellemetlenség nem is létezhet a Földön? Minden eltűnt a covid miatt? Annyira fiatal, gyakorlatlan, tapasztalatlan, és pont „ő” veszi magának a bátorságot, hogy az évmilliárdok óta köztünk élő többi kórokozó fölé helyezze magát? Ekkora figyelemben nem sok vírusnak vagy baktériumnak volt része! Nem diszkrimináció és sértés ez a bolygónkon élő többi mikroorganizmussal szemben? Hiszen lássuk be, nekik köszönhetően ismerjük a világot olyan formában, ahogy ma létezik. Az ő szorgalmas, fáradhatatlan munkájuknak köszönhetően született és születik most is folyamatosan valami új és gyönyörű mindabból, ami már régi, és kiszolgálta az idejét.

Új mikrovilág, makrovilág, változatos természet annak minden különlegességével, egy egész új Univerzum! Már egy egészséges ember bélflórája is mintegy 100 (!) billió hasznos mikroor-

ganizmust (baktériumokat, gombákat, sőt vírusokat is) tartalmaz, ami számszerűsítve tízszerese az emberi test összes sejtjének. Néhányan közülük ráadásul antibiotikumos hatású missziót teljesítenek. Erről mintha az utóbbi időben teljesen megfeledkeztünk volna, mint ahogyan arról is, hogy a bélrendszerünkben lakozik testünk második agya.

SEGÍTSÉGET NYÚJTÓ ENERGY

Nos, ahogy az írásom elején mondtam, a dolog megtörtént, és kész. Az ENERGY készítményei természetesen most is beváltak – már több mint húsz éve segítik az életemet.

A felkelők elleni lázadás elfojtásában a CYTOSAN INOVUM harcolt a frontvonalban, először 1x2 kapszula, majd reggelenként és esténként 1-1 kapszula adagban. Rögtön utána küzdött a REGALEN, napi 3x3 csepp adagban. Mivel az intenzív fájdalom főleg a napfonat területén jelentkezett, a REGALEN feladata volt energiát biztosítani a máj és az epehólyag számára a gyógyuláshoz. A benne található keserű anyagoknak köszönhetően sikeresen helyreállította az emésztésem, és a két termék együttes ereje beindította a méregtelenítés folyamatát.

Következő segítőtársam a bélmikroflóra számára jótékony baktériumokat szállító PROBIOSAN (2x2 kapszula) volt. Támogatását a természetes antibiotikumként ható GREPOFIT sem tagadta

A TEST ÜZENETE

Ha a betegséget a test egyfajta üzeneteként fogjuk fel, akkor az emésztőrendszerünk, a szó átvitt értelmében, azt adja a tudtunkra, hogy milyen mértékben vagyunk képesek „megemészteni” és elfogadni az életünket, a saját világunkat. A gyomrunkkal rendkívül érzékenyen reagálunk az élet dolgaira („nem veszi be a gyomra”, „a szerelemhez a gyomron át vezet az út”). A bélrendszer a benyomások feldolgozásának egyfajta labirintusa a testben.

A hasnyálmirigy-problémák például arra figyelmeztetnek minket, hogy bátrabban és merészebben kell gondolkodnunk. Az epehólyag/epe gondjai arra hívják fel a figyelmünket, hogy „fortyog bennünk a düh”, és „előtört minket az epe”. A máj pedig az epe termelőjeként az agressziót képviseli: „a rosszsmájúság, rosszindulat otthona”.

meg tőlem, hiszen nem tudhattuk, hogy van-e a testemben gyulladás. Hasmenés esetén csökken a szervezet ásványi anyag tartalma, amit a FYTOMINERAL-lal pótoltam, eleinte 10, később 30 csepp adagban. A hastájékon jelentkező égető fájdalmat a CYTOSAN FOMENTUM gél, valamint a DROSERIN és PROTEKTIN krémek segítségével csillapítottam. A krémeket egymással váltogatva az arcomra is felvittem, mivel ott fut végig az epehólyag, a máj, a gyomor és a vastagbél energetikai pályája – a krémek pedig maguktól is jól tudják, mi a feladatuk. Lelki síkon a STIMARAL volt a segítségemre.

Ahogy már említettem, nem eszem húst, de ennek ellenére is módosítanom kellett az étrendemen. Bármilyen egészségügyi probléma esetén az egyik legfontosabb lépés a az étrendváltoztatás. Anélkül csak nagyon nehezen lehet eredményeket elérni, ha egyáltalán el lehet. Az egy hétig tartó panaszok megszűnése után preventív jelleggel még további két hétig használtam a készítményeket.

MÁRIA VERBENÍKOVÁ

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST II. KER. KLUB	Április 21., péntek, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Fókuszban a máj, hasnyálmirigy, lép betegségei, és a fenti szerveket segítő ENERGY termékek részletes ismertetése. Összefüggések, tapasztalatok.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. (kaputel.: 51)	Koritz Edit, 06/70/632-6316, energybuda@energyklub.hu
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	Április 26., szerda, 17.30 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász, siófoki klubvezető: Analógiás gondolatosság a HKO öt elem szemléletében. (Kérjük az előzetes részvételi szándék jelzését e-mail címünkre vagy telefonon.)	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
KECSKEMÉTI KLUB	Április 14., péntek, 16.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Fókuszban a máj, hasnyálmirigy, lép betegségei, és a fenti szerveket segítő ENERGY termékek részletes ismertetése. Összefüggések, tapasztalatok.	Kecskemét, Klapka u. 11-13., Gabona Székház oktatóterme	Mészárosné Lauter Erzsébet, 06/76/324-444, kecskemet@energyklub.hu
KESZTHELYI KLUB	Április 1., szombat, 9.00-16.00 óra	ALAPKÉPZÉS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: 2. rész, tematika szerint.	Keszthely, Lovassy Sándor u. 13. a klub oktatóterme	Sárvári Balázs, Gyenese Ibolya, 06/30/560-7785, 06/30/747-3068 keszthely@energyklub.hu
	Április 15., szombat, 9.00-16.00 óra	ALAPKÉPZÉS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: 3. rész, tematika szerint.		
NYÍREGYHÁZI KLUB	Április 12., szerda, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Fókuszban a máj, hasnyálmirigy, lép betegségei, és a fenti szerveket segítő ENERGY termékek részletes ismertetése. Összefüggések, tapasztalatok.	Nyíregyháza, Sóstói út 2-4., Egészség- ügyi Főiskolai kar, A épü- let, 1. em., tanterem	Fitos Sándor, 06/20/427-5869, nyiregyhaza@energyklub.hu
PÉCSI KLUB	Április 24., hétfő, 16.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Fókuszban a máj, hasnyálmirigy, lép betegségei, és a fenti szerveket segítő ENERGY termékek részletes ismertetése. Összefüggések, tapasztalatok.	Pécs, Tompai u. 15., a klub oktatóterme	Molnár Judit, 06/30/253-1050, pecs@energyklub.hu
SIÓFOKI KLUB	Április 13., csütörtök, 18.00 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász, klubvezető: Az enzimek szerepe szervezetünk működésé- ben. Támogatás az ENERGY termékek segítségével.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
	Április 27., csütörtök, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Fókuszban a máj, hasnyálmirigy, lép betegségei, és a fenti szerveket segítő ENERGY termékek részletes ismertetése. Összefüggések, tapasztalatok.		
SZENTESI KLUB	Április 22-23., szombat- vasárnap, 9.00-16.00 óra	ALAPKÉPZÉS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Tema- tika szerint.	Szentes, Horváth Mihály utca 4/b, Természetgyógyász és Egészségnevelő Központ.	Fábján Júlia, 06/30/955-0485, szentes@energyklub.hu

BUDAPEST VIII. KER. KLUB

ÜNNEPI NYITVATARTÁS

Tájékoztatjuk kedves klubtagjainkat, a Belvárosi klub ünnepi nyitvatartásáról: **április 7-10.** között a klub zárva tart.

Németh Imre és Németh Imréné Éva klubvezetők

SIÓFOKI KLUB

SIKERES TANÁCSADÓKÉPZÉS!

Az ENERGY siófoki klubban **február 25-26-án** tartott tanácsadóképzésen sikeresen végzett tanácsadók: *Juhász Klaudia, Gál Judit, Veisz Viktória, Zádeczki Júlia, Czippán Csilla.* Ismétlőként részt vett: *Zádeczkiné Szűcs Katalin, Panykó Katalin, Szabó Pálné.*

Mindannyiuknak gratulálok, és köszönöm az aktív jelenlétet!

Ángyánné Gitika klubvezető

SZOMBATHELYI KLUB – ELŐZETES

TANÁCSADÓI ALAPKÉPZÉS

Klubunk májusban tanácsadói alapképzést tart.

Időpont: 2023. május 20-21.

Helyszín: ELTE Savaria Egyetemi Központ, Szombathely, Károlyi Gáspár tér 4., A ép., fszt.

Szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt!

További információ: **Nánási Eszter** klubvezető, +36/30/852-7036

eszterbiobolt@outlook.hu

Messenger: @eszterbiobolt

Eszter Biobolt 9700 Szombathely, Szent Márton utca 15.

Klubinformációk

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

Energy Klub Zugló, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.
Nice Hajgyógyászat

Haj- és fejbőrpanaszok – hajhullás, hajritkulás, kopaszodás, őrszülés, 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, göckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység mérése, parazitaszűrés, candidaszűrés, demodex atka-szűrés, ásványi anyagok és vitaminok hiányának pontos meghatározása.

Előzetes bejelentkezés szükséges:

info@nicehajgyogyszat.hu,

Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,

Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.

Honlapunk: www.nicehajgyogyszat.hu

Nyitvatartás:

Hétfő: 9:00-17:00 óra.

Kedd: 9:30-17:00 óra.

Szerda: 9:00-17:00 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 info: Czímeth István klubvezető, Koritz Edit, 06 (70) 632-6316, energybuda@energyklub.hu

Nyitvatartás: hétfő-csütörtök 10:00-18:00 óráig, péntekenként 10:00-17:00 óráig.

Minden hó utolsó munkanapján nyitvatartás 15:00 óráig, zárlati munkák miatt.

BUDAPEST VIII. ker. KLUB

ENERGY Belvárosi Klub,

1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1., kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).

Terápiás kínálatunk: ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállítása. Állapotfelmérés, testelemzés. Funkcionális táplálkozási tanácsadás. Konzultáció szaktanácsadással, csakrák energeti-

kai állapotának áttekintése, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége termékjavaslat-tal 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.

Ünnepi nyitvatartás: április 7-10. között a klub zárva tart! A nyitvatartási részletek, aktuális információk az ENERGY Belvárosi Klub Facebook és weboldala-lán találhatók!

GYŐRI KLUB

Szent István út 12/3., fsz. 4.

Tanulási- és magartatásproblémás gyerekek segítése fejlesztőpedagógus közreműködésével.

Minden klubtagunkat és barátait 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: Ficzer János klubvezető, tel.: 0630/856-3365.

MISKOLCI KLUB

Zsolcai kapu 9-11., I. em.

Április 13., 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: Ficzer 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

termékjavaslat. Állapotfelmérés, természetgyógyász-tanácsadás, talpreflexológia, Access Bars, különböző masszázások (nyirokmasszázs, Shiatsu, Trigger-pont terápia, gyermek- és felnőtt gerincproblémák, köpölyözés, stb.), energetikai kezelések. Jelentkezés a szolgáltatásokra, masszáz-szokra 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

szolnokesegseghaz@gmail.com

ZALAEGERSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

ápr. 11-én (kedd), 17-18 óra: Parazita szűrés

ápr. 12-én (szerda), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? - Földelés

ápr. 17-én (hétfő), 17-18 óra:

Személyes termék tanácsadás

ápr. 18-án (kedd), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? - Önmasszázs

ápr. 19-én (szerda), 17-18 óra:

Bőrbetegségek szűrése

ápr. 24-én (hétfő), 17-18 óra:

Személyes termék tanácsadás

ápr. 25-én (kedd), 17-18 óra:

Hogyan mérjük ingával?

ápr. 26-án (szerda), 17-18 óra:

Hajproblémák szűrése

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



Kellemes húsvéti ünnepeket kívánunk!

Energy Magyarország



Terápiás módszerek (30.)

Köpölyözés

A köpölyözés egy ősi gyógymód, amely elsősorban a mozgásszervek, a légzőszervek és az emésztőszervek problémáinak kezelésére használatos, de egyéb panaszok csillapítására is kiváló lehet.

ÁRULKODÓ HÁT

A hát a szervezet működési zavarainak tükröje. A beteg hátát végigtapogatva, fájó területekre bukkanhatunk. Ezek nemcsak a nem megfelelő terhelés vagy a porckorongok sérülése által okozott ortopédiai problémákat tükrözhetik. Bizonyos területek belső betegségek esetén is érzékenységet mutathatnak, mivel minden belső szervhez tartozik egy bőrfelület és bőr alatti terület a háton, ami nem más, mint az ún. reflexzóna. Mint az évszázadok óta ismert és bizonyított, a bőr, valamint a belső szervek közötti idegkapcsolat reflexív ívének (ún. *viscero-cutan reflex*) köszönhetően a reflexzóna változásainak korrigálásával befolyásolni lehet a belső szervek állapotát.

A KÖPÖLYÖZÉS TÖRTÉNETE

Paracelsus (1493–1541) svájci orvos, alkimista és asztrológus kijelentette, hogy: „Ahol a természet fájdalmat generál, ott káros anyagok halmozódtak fel. Ha a természet nem képes maga eltávolítani a mérgeanyagokat, az orvosnak kell az adott területen egy nyílást készítenie, hogy segítsen elvégezni a természet dolgát.”

Ez a kijelentés a tehén- vagy borjúszarvakkal végzett köpölyözésre utal,

mivel régebben ilyen állati szarvakkal szívták le a vért és a gennyet az emberi szervezetből. A köpölyözés története azonban ennél sokkal régebbi időkre nyúlik vissza. A köpöly legrégebbi képi megjelenítése egy, az i.e. 3. században élt, mezopotámiai orvos pecsétnyomóján található.

A történelem során a köpölyözés két alapvető formáját alkalmazták: a véres változatát, amikor a bőrt felvágták, és a köpölyt a megjelölt területre helyezték, vagy helyette egy piócát tettek rá (ez az eljárás ma már kizárólag orvos által végezhető), továbbá a száraz köpölyözést, amikor nem folyik vér a testből. Ezeket a gyógyító eljárásokat már az ókori mezopotámiaiak, egyiptomiak, görögök és arabok is ismerték és alkalmazták.

A KÖPÖLYÖZÉS NAPJAINKBAN

A modern köpölyözés fogalma alatt azt értjük, amikor üvegből vagy műanyagból készült, harangformájú edénykéket helyezünk a bőrre, amelyek segítségével vákuumot hozunk létre. A köpölyözés hatására kitágulnak a kapilláris erek a kezelt területen, ami a hajszálerek sérülése nélküli, fokozott vérkeringés kialakulásához vezet. Ezáltal javul

a kezelt terület vérellátása, és az adott reflexzónán beindulnak a gyógyító folyamatok.

LELKI PROBLÉMÁK TOPOGRÁFIÁJA A HÁTON

Ahogy már említettük, a köpölyözhető területek többnyire a háton találhatók. A köpölyözés módszerével nemcsak fizikai, hanem lelki problémák is kezelhetők. Köztudott, hogy a modern ember életmódja a pszichével és az anyagcserével szemben is magas követelményeket támaszt. Ez idővel kárt okozhat a leggyengébb szervek működésében, ami anyagcserezavarokhoz vezethet a test azon részeiben, amelyek a reflexzónákon keresztül kapcsolatban állnak az adott szervvel.

A pszichikai terheléseknek is megvan a maguk reflexzónái. Ezt több közmondás is alátámasztja: összetört a szíve (szomorúság, bánat), elöntötte az epe (harag, gyűlölet), az idegeire megy (düh, ingerültség), kiütést kap tőle (el nem fogadás, „allergia”, undor), elkapja a gyomorideg (félelem, aggodalom). Ezekben az esetekben sokat segíthet a reflexzónák kezelése, megfelelő pszichoterápiával kombinálva. A reflexzónák jóval az adott szerv sérülése előtt jelzik a terhelés okoz-

ta veszélyt, amivel, ha időben felismerjük és megfelelően kezeljük, akár meg is előzhetjük a szervsérülést.

FELISMERHETŐ, HOL A PROBLÉMA

Ha alaposan megvizsgáljuk a hátat, különböző fájdalmas (merev, rugalmatlan szövetek), megkeményedett vagy petyhüdt területeket, illetve a gerinc tövisnyúlványai fölött mélyedéseket tapintunk ki.

Vegyük a nyak és a tarkó példáját: az ezen a területen kitapintott keménység és merevség általában a garat vagy a középfül krónikus, esetleg akut gyulladására utal, még akkor is, ha a beteg egyéb klinikai tüneteket nem produkál (a gyulladt góc azonban megfelelő mérőeszközzel mindig kimutatható). A szóban forgó területen jelentkező keményedések

olyan problémákat is okozhatnak, mint például az éjszakai karzsibbadás, vállízület-gyulladás, a kar idegeinek gyulladása vagy az ún. teniszkönyök.

Ha a bal lapocka környékén tapintunk ki egy izolált, kemény területet, az krónikus szívelégtelenségre utalhat (ha kizárjuk az adott terület fizikai túlterhelését vagy a nem megfelelő testmozgást). A kiváltó okok a legszélesebb skálán mozoghatnak: a stressztől kezdve, a pajzsmirigy túlműködésen át, egészen a magas vérnyomásig – és így folytathatnánk tovább a reflexzónák és összefüggéseik feltérképezését.

KEZELÉS UTÁN

A köpölyök használata után lilás-kékes elszíneződés látható a bőrön, amely azonban maximum egy héten belül eltű-

nik. A kezelés után javasolt pihenni és sok folyadékot fogyasztani. Egy szó, mint száz, a köpölyözést követően „kényeztes-sük” magunkat, és adjunk teret a testünknek, hogy regenerálódhasson.

EGY KIS HUMOR

Annak idején talán Gwyneth Paltrow amerikai színésznő csinálta a legnagyobb reklámot a köpölyözésnek, amikor egy ünnepi ceremónián kivágott hátú ruhában sétált végig a vörös szőnyegen, és a hátán egyértelműen felfedezhetők voltak a köpölyözés jelei. Néhány, a köpölyözés módszerét nem ismerő rajongó pánikba esett, hogy kedvenc sztárjukat megtámadták, sőt valószínűleg meg is kínozták.

PETRA NEDOMOVÁ

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 betűvel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a www.energyklub.hu honlapon.



DR. GULYÁS GERTRÚD

Megállapítottak nálam glutén- ill. laktózérzékenységet, ehhez társult még az arcomon és nyakamon jelentkező, piros, viszkető kiütés. Tartom a diétát, glutén- és laktózmentesen étkezem, de ennek ellenére a bőrtünetek megmaradtak.

A bélrendszer regenerálása alapvetően fontos, ebben az ENERGY termékei közül a CYTOSAN INOVUM, ami segíthet. Mélyrehatóan méregteleníti a szervezetet, a bélrendszeri gyulladásos tüneteket enyhíti, megszünteti. Adagolása: első héten este 1, a második és a harmadik héten reggel és este 1-1 kapszula, bőséges tiszta víz fogyasztása mellett. Fontos, hogy a CYTOSAN INOVUM és minden egyéb táplálékkiegészítő, valamint gyógyszer bevétele között legalább másfél óra teljen el. Egy hét szünetet tartva folytassa a kúrát még három héten keresztül (napi 2x1). A CYTOSAN INOVUM kúra után tartósan, hónapokon keresztül javaslom a PROBIOSAN INOVUM szedését, ami a bélflórát állítja helyre. A bőrbetegségek hátterében az esetek többségében a megváltozott mikrobiom áll, így ennek rendbetétele alapvetően fontos. Az érintett bőrterületet naponta 2-3x kenje be PROTEKTIN krémmel, enyhén megnedvesített kézzel.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Szeretném egy jól felépített méregtelenítéssel támogatni a májamat, az endokrin és a bélrendszeremet. Először CYTOSAN vagy CYTOSAN INOVUM kapszulával kezdeném, de nem tudom, melyik lenne

a megfelelőbb. Ezt követően használnám a REGALEN-t és a PROBIOSAN INOVUM-ot. Ezek mellett pedig a HAWAII SPIRULINÁ-t és a FYTOMYNERAL-t is alkalmaznám. Mit, mivel, milyen sorrendben és adagolással ajánlaná ezeket?

Tökéletes a készítmények kiválasztása, sorrendje. Szedjen három hétig, reggel egy kapszula CYTOSAN INOVUM-ot, és bőségesen fogyasszon tiszta vizet! Egy hét szünet után kezdje a REGALEN-t első héten naponta 2x2 cseppel, második héten 2x3, harmadik héten 2x4 cseppel. Egy hét szünet után szedje három hétig 1x4-5 cseppel. Mellé lefekvéskor vegyen be egy kapszula PROBIOSAN INOVUM-ot. Reggel és kora délután vegyen be 1-2 tablettát SPIRULINA BARLEY-t. Ebéd és vacsora után javaslom 5-7 csepp FYTOMYNERAL szedését. A kúra ideje 3x3 hét.

Húsvéti húsimádók

Itt a húsvét, itt van újra! A húsvéti hagyományokról, festett tojásokról és édes finomságokról már sok érdekes cikket olvashattak az elmúlt években magazinunk hasábjain. Most elsősorban a húsimádóknak szeretnénk kedvezni receptjeinkkel, ötleteinkkel.

Tudniuk kell azonban, hogy a keresztény hagyományok szerint van két olyan nap a húsvéti ünnepek körében, amikor tilos húst enni, még hozzá hamvazószerdán és nagypénteken. Ez a két nap ugyanis szigorú böjtnap.

TRADICIONÁLIS LEVESEK

Húsvét vasárnapján sokan esznek marhából, tyúkból vagy kacsából készített levest, amit mindig valami zöldséggel is kiegészítenek. Legalább egy kis apróra vágott petrezselyemmel, csalánnal gazdagított tojásos csipetkével vagy metélőhagymával készített grízgaluskával. Hagyományos húsvéti leves a füstölt hússal tálalt tojásleves is.

A FŐ FOGÁS CSAKIS PECSENYE

Régebben húsvétkor leginkább fiatal húsokat tettek a terített asztalra. Főleg bányát, borjút vagy kecskét, de sokszor fogyasztottak galambhúst is. Napjainkban inkább a könnyebben beszerezhető alapanyagokat részesítjük előnyben, mint amilyen a csirke-, pulyka-, esetleg nyúl-, vagy sertés- és marhahús. A hagyomány szerint mindazonáltal húsvétkor mindenképpen sütni kell a húst, és illik a húskételeket valami zöldséggel is kiegészíteni: a töltelékbe tett csalánnal vagy medvehagymával, továbbá spenót-, borsó-, kelbimbó-, brokkolikörettel.

BÁRÁNYHÚS

A bárányhús a vörös húsok csoportjába tartozik. Rendkívül lágy, szaftos, és még diétás is. Kevés zsírt tartalmaz (és még az is legfőképpen omega-3 és -6 telítetlen zsírsav), de sok benne a fehérje, az ásványi anyag (cink, vas, réz, szelén), valamint a B-vitamin (főleg a fontos

B₁₂-vitamin). A bárányhús fogyasztása elsősorban pajzsmirigy-alulműködésben szenvedőknek ajánlott, mert serkenti a pajzsmirigyhormonok termelődését.

A legjobb minőségű bárányhús természetesen házi tenyésztésből származik. A bárány sütéshez és grillezéshez ideális húsfajta. Jellegzetes illata miatt sokan kerülik, de minél fiatalabb a bárány, annál kevésbé erős az aromája. Elkészítésében sokat segítenek a megfelelően kiválogatott fűszernövények és a fokhagyma is. A bárányhúshoz kiválóan passzol a rozmaring, a kakukkfű, a menta, a zsálya, a petrezselyem vagy a provençe-i fűszerkeverék, de az olívaolaj, a fehérbor és a citrom is. Érdekes sütés előtt pár órára páclébe tenni a húst. Sütés közben elveszíti eredeti tömege 20-30%-át – ezt minden esetben érdemes szem előtt tartani.

NYÚLHÚS

A nyúlhús szinte teljesen zsírmentes, úgyhogy kifejezetten diétás fogás. Könnyen emészthető, és más hússal összehasonlítva sokkal kevesebb koleszterint tartalmaz. Tápanyagokban rendkívül gazdag, hiszen nagy mennyiségben találunk benne fehérjéket, B-vitaminokat és olyan ásványi anyagokat, mint amilyen a kálium, a foszfor, a magnézium és a cink. Fogyasztása kisgyerekeknek, időseknek vagy onkológiai betegeknek is ajánlott, mert ez a húsfajta rendkívül lágy, nem tartalmaz allergéneket. Köszvényben szenvedőknek azonban csak óvatosan szabad nyúlhúst fogyasztaniuk, mert rájuk nézve veszélyes purint tartalmaz.

A nyúlhús enyhén édeskés ízű, ezért a régebbi szakácskönyvek azt javasolták, hogy áztassuk ecetes pácba vagy

forrázzuk le vízzel. Mivel a nyúlhús szinte semmi zsírt nem tartalmaz, és sütés közben könnyen kiszáradhat, érdemes szalonnával, baconbe tekerve, esetleg oldalassal vagy más zsíros húsfélével együtt sütni.

BAROMFIHÚS

Ha húsvétkor nincs kedvük kísérletezni, válasszanak valamilyen ismert baromfi-húst. A baromfi-hús is könnyen emészthető, főleg, ha lemondanak a ropogósra sültt bőréről. Tápérték szempontjából egész biztosan a vasat, cinket és szelént is tartalmazó pulykahús a legértékesebb. Kiváló fogás lehet tehát a változókorban lévő nők vagy a vérképzési zavarokban szenvedők számára.

A sült csirke, kacska vagy pulyka elkészítése még kezdő szakácsoknak sem jelent problémát. A húsvéti hangulat biztosítása érdekében töltsék meg őket csalánnal vagy medvehagymával gazdagított töltelékkel.

NE VIGYÜK TÚLZÁSBA

Napjaink társadalma túlzásba viszi a húsfogyasztást, úgyhogy egyáltalán nem baj, ha húsvétkor mi nem teszünk így. Nem kell minden nap húst ennünk, de ha annyira szeretik, mindenképpen inkább a minőséget részesítsék előnyben a mennyiséggel szemben. Szabad tartásból származó vagy biominőségű húsféléket válasszanak, amelyek sokkal több jótékony anyagot tartogatnak a szervezetünk számára. Nem kell feltétlenül vegetáriánussá válniuk, de előnyükre szolgálna, ha idén hagynák, hogy megihlessék Önöket a húsvéti böjtnapok.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ



HÚSVÉTI TOJÁSLEVES

HOZZÁVALÓK: 1 liter víz, 250 g füstölt hús, 4 szem szegfűbors, 2 babérlevél, 10 szem feketebors, 3 evőkanál olaj, 1 hagyma, 1 szál kolbász, 4 nagyobb burgonya, 100 ml főzőtejszín, 1 evőkanál finomliszt, 4 keményre főtt tojás, só, feketebors, reszelt torma, petrezselyem vagy metélőhagyma a díszítéshez.

ELKÉSZÍTÉS: Egy lábasban felteszük főni a füstölt húst a fűszerekkel. Körülbelül egy óráig főzzük, aztán ezt az alaplevet leszűrjük és félretesszük. Olajon megdinszteljük az apróra vágott hagymát, megsütjük rajta a felkarikázott kolbászt, hozzáadjuk a felkockázott burgonyát, majd felöntjük az alaplével és felforraljuk. Egy tálkában belekeverjük a lisztet a főzőtejszínbe, majd beleöntjük a levesbe. Addig főzzük, amíg a burgonya meg nem puhul. Sóval, borssal ízesítjük.

A tányárokra tesszük a felvágott kemény tojást, és rámerjük a levest. Egy teáskanálnyi reszelt tormával és apróra vágott zöld fűszernövényekkel tálaljuk.

BÁRÁNYCOMB GÖRÖGÖSEN

HOZZÁVALÓK: 4 szelet báránycomb, 6 evőkanál olívaolaj, 1 citrom leve, 1 dl száraz fehérbor, 1 kávéskanál oregánó, 3 gerezd fokhagyma, só, feketebors, 8 nagyobb burgonya, 2 fej hagyma, 100 g feta vagy pecorino sajt, 4 babérlevél, zöldsálatamix a tálaláshoz.

ELKÉSZÍTÉS: Az olajból, citromléből, borból, átnyomott fokhagymából, oregánóból, sóból és borsból elkészítjük a páclevet. A húst beletesszük, és ideális esetben egész éjszaka a hűtőben pácol-

juk. Egy darab sütőpapírra teszünk egy félbevágott burgonyát, hagymakarikákat, amire ráhelyezünk egy hússzeletet, arra egy kis morzsolt sajtot szórunk, és ráteszünk egy babérlevelet. Meglocsoljuk kevés páclével, majd csomagot készítünk a sütőpapírból, és tepsibe tesszük. A többi hússzelettel is elkészítjük a sütőpapíros csomagokat. 160 °C-ra előmelegített sütőben, kb. 2 óráig sütjük.

NYÚLPECSENYE PÁROLT CSALÁNNAL

HOZZÁVALÓK: friss bontott nyúl, 100 g szeletekre vágott szalonna, 6 gerezd fokhagyma, 4 evőkanál mustár, só, bors, kömény, 1 hagyma, 3 babérlevél, 3 szál rozmarin, víz a felöntéshez (száraz fehér- vagy rozébor is lehet), 250 g zsenge csalán (a növény felső leveleit használjuk) vagy bécispenót, 3 evőkanál olívaolaj, 1-2 gerezd fokhagyma, 1 hagyma, só, feketebors, csipet szerecsendió, 100 ml főzőtejszín.

ELKÉSZÍTÉS: A nyúldarabokat megmossuk, megszáritjuk, sózzuk, borsozzuk, és megtűzdeljük a szalonnaszletekkel. Egy tálkában összekeverjük a mustárt az átnyomott fokhagymával, minden húsdarabot alaposan bekenünk vele, majd betesszük tepsibe, hozzáadjuk a maradék szalonnát, a felkarikázott hagymát, a babérleveleket és a rozmaringot. Akár egyből is betehetjük a sütőbe, de a húsnak jól tesz, ha így betesszük egy éjszakára a hűtőbe. Sütés előtt felöntjük egy kis vízzel vagy borral. Másfél órán át sütjük 180 °C-on, majd levesszük a tepsiről az alufóliát, és még 30 percre visszatesszük a sütőbe.

A csalánt vagy spenótot leöblítjük, és leforrázzuk. Olívaolajon megfuttatjuk az apróra vágott hagymát és fokhagymát, hozzáadjuk a leveleket, szerecsendióval, sóval, borssal ízesítjük, felöntjük a tejszínnel. Az egészet összefőzzük, és hagyjuk a folyadék egy részét elpárologni.

Friss kenyérrel vagy főtt burgonyával tálaljuk.

HÚSVÉTI PULYKATEKERCS

HOZZÁVALÓK: 2 evőkanál repceolaj, 2 szál újhagyma, 1/2 piros paprika, 4 tojás, 2 evőkanál borsó, egy marék apróra vágott petrezselyem vagy friss csalán, só, bors, 1 pulykamell, 2 evőkanál magos mustár, 100 g szárított, szeletelt sonka.

ELKÉSZÍTÉS: Elkészítjük a tölteléket: egy serpenyőben olajon megpirítjuk az apróra vágott hagymát, az apró kockákra felvágott paprikát, a felvert tojásokat, a borsót és a fűszernövényeket. Sózzuk, borsozzuk, hagyjuk kihűlni.

A pulykamellet úgy vágjuk fel, hogy nagy hússzeletet kapjunk, amit frissen tartó fólián át kiklopfolunk. A hússzeletet megkenjük mustárral, ráteszünk a sonkát, és a közepére rétegezzük a tölteléket. Óvatosan feltekerjük, madzaggal átkötjük, sózzuk, borsozzuk. A tekercset minden oldalról hirtelen megsütjük, ha lehet, abban a serpenyőben, amiben majd (kis vizet aláöntve) betesszük a sütőbe. Lefedve 175 °C-ra előmelegített sütőbe tesszük, körülbelül egy órára, majd levesszük a fedőt, és 200 °C-on pirosra sütjük.

A felszeletelt tekercseket burgonyapürével vagy hidegen, zöldségekkel tálaljuk.

A fitoterápia szemszögéből (22.)

Immunitásunk

Csak a hülyék egyformák! – mondta viccesen egyszer egy kollégám. Később ezt a poént nem megfelelő helyen sütötte el, így a kínos csend miatt helyesbítene kellett: Már azok se egyformák... és tényleg!

„Van, aki megmondja, hogy mit szabad. Van, aki nem teszi, amit nem szabad. Van, aki nem tudja, hogy nem szabad. S olyan is van, akiről nem értem, hogy miért szabad?”

Mindenki másképp csinálja...”

(Presser Gábor – Dusan Sztevanovity, LGT dalszöveg)



NEM VAGYUNK EGYFORMÁK

Az élet már csak ilyen! Folyamatos mozgás, állandó változás, gyors alkalmazkodás! Közösségekben éljük életünk

nagy részét, hatunk másokra és ránk is visszahatnak a történések. Több-kevesebb gyorsasággal, ám sikerrel alkalmazkodunk, hogy életben maradjunk.

Otthonról, az óvodából, iskolából, a munkahelyről, az utcai közlekedésben, vásárlásaink alkalmával is számtalan hatás érhet bennünket. A gyakori és egyszerűnek számító betegségek is gyorsabban terjednek a közösségi élet

résztvevői között. Ugye felfigyeltünk már arra, hogy van, aki szinte mindig egészséges, szinte sosem betegszik meg? Viszont vannak közöttünk olyanok is, akik gyakran szenvednek felső légúti bajoktól, vagy más krónikus betegségtől, amiből nehezen épülnek fel, akár többször visszaesnek. Családtagokon is jellemzően eltérhetnek ezek az érzékenységi faktorkok. Tehát: „mindenki másképp csinálja...” Nem vagyunk egyformák!

ERŐ ÉS EGÉSZSÉG

A leggyakoribb kérdések egyike, amelyek a klubokban – így nálunk is – vissza-visszatérően elhangzik: mit tegyünk, hogy egészségesek maradjunk? Mivel erősíthetjük meg az immunrendszerünket? Milyen ENERGY termékek adhatják meg az alapját és stabilitását ellenálló képességünknek?

Első gondolatként a FYTOMINERAL jöhet számításba, hiszen koloid formában 60-féle ásványi anyagot, mikro- és makroelemet, nyomelemeket tartalmaz, melyeket ma már a táplálkozásunk

során nem tudunk maradéktalanul biztosítani szervezetünk számára. A hatékony immunrendszeri működés alapja az ásványi anyagok, nyomelemek napi szintjének megléte. Kiemelhetjük például a szelén és a cink ásványi anyagok fontosságát.

Második lehetőség az IMUNOSAN, különleges összetételével – gyógynövények segítségével biztosítja az egészség stabilitását, mert megszabadítja a szervezetet a káros kémiai terhelésektől, sugárzásoktól, megszünteti a gyulladásokat, és ami még nagyon fontos, a regenerációs folyamatokat is hatékonyan segíti. Az immunrendszer jó működésének elengedhetetlen feltétele a gyomor és bélrendszer helyes működése, hiszen az immunsejtek 2/3 része a belekben található (hasznos és káros baktériumok stb.). Az IMUNOSAN elsősorban a lép-hasnyálmirigy, a tüdő és vastagbél, a vese és húgyhólyag, a máj és epehólyag, a szív-burok és a hármass melegítő energetikai pályáját képes harmonizálni.



A homoktövis (*Hippophae rhamnoides*) az emberiség egyik legősibb gyógynövénye. Elnevezései szerint: fűztövis, homokfa, ezüsttövis. Az ezüstfafélék családjába tartozik, a tengerpartok homokdűnéin, folyó- és patakhordalékon növekedő, kétfajta növény. A napfényt és a homokos, száraz talajt kedveli, ágai tüskések. A téli hideget is bírja, nem fagyérzékeny. Virágai március, áprilisban nyílnak. Szélesporozta, lombhullató cserje, hosszúsága, ezüstzöld levelekkel, fanyar, narancssárga színű, húsos, apró bogyós gyümölcssterméllyel.

Vadon termő változata Európában és Ázsia északi részén, Oroszországban, Kínában őshonos, de ma már a világ minden részén termesztik, felhasználva értékes összetevőit. Gyógyító hatásait már az ókori Görögországban is kiaknázták, de a hagyományos kínai orvoslásban és az ájurvédikus gyógyítás rendszerében is közismert volt. Aranysárga, lédús bogyói kiemelkedően magas C-vitamin-tartalommal megerősítik a legyengült szervezetet, ezért rendkívül hasznosak betegségek utáni lábadozásban, csökkent ellenálló képesség és terhelések esetén.

KIVÉTELES HATÓANYAGOK

A termések feldolgozott formában az élelmiszeriparban is (szörpök, lekvárok, italok, stb.) széleskörű felhasználásra kerülnek, de étrend-kiegészítők, gyógyászati és kozmetikai krémek alapanyagaként is találkozhatunk vele.

Hatóanyagainak összesége kivételesen értékes. Elsősorban a vitaminokat, a kumarinokat, a bioflavonoidokat (kvercetin, kempferol, izokvercetin, betain, rutin), az alkaloidokat, az olajokat, a cserzőanyagokat és az ásványi anyagokat (a vas-, a kálium-, a mangán-, a kén-, a bór-, a réz-, a nikkel- és a kalciumtartalmat) fontos kiemelni. A Tibeti-fennsíkon érelődött homoktövis a legtisztább természetes C-vitamin-források egyike, de E-vitaminban és növényi pigmentekben is gazdag (likopin, zeaxantin, stb.). Tartalmaz B-vitaminokat, így a B₁-vitamint (tiamint), B₂-vitamint (riboflavint), B₃-vitamint (niacint), B₆-vitamint (piridoxint) és B₉-vitamint (folsavat). A fitoncidtartalma (zöld növények nedvében található, batérium- és gombaölő anyag) főként hasznos, mert ez a vegyület képes többféle kórokozó megsemmisítésé-

sére. A homoktövis kérgéből kivont alkaloida szerotoninként vált ismertté. Gyógyhatása előnyösen befolyásolja az idegrendszer működését, hatásos szer a depresszió, a stressz ellen. Daganatellenes hatása is jelentős, tudományosan igazolt.

A homoktövis a „szükséges dolgok gyógyítója” néven emlegetett gyógynövény. A szív-, agy- és érrendszeri betegségek esetén a vérkeringés szabályozásával segít. Mérsékli az étkezéseket követő vércukorszint-emelkedést, jótékonyan befolyásolja a koleszterin és a trigliceridek koncentrációját, ezért cukorbetegség kiegészítő szereként is alkalmazható. A tüdő, máj és ízületi betegségek kezelésében hatékony, hurutoldó hatása is jelentős. A nyálkahártyák, a gyomor- és nyombélfekély esetén gyógyhatása igazolt.

A HKO többek között a májbetegségek, a gyulladások, a láz, a köhögés, a hurutoldás, a bőrkiütések, a nehezen gyógyuló sebek, a szív- és érrendszeri betegségek gyógyítására használja a homoktövis terméseit.

A HKO szempontjából valamennyi meridiánra hat, azaz a szív, a vékonybél, a gyomor, a lép- hasnyálmirigy, a tüdő, a vastagbél, a máj és epehólyag, a szív, a szívburok és a hármass melegítő energetikai pályáját harmonizálja, kiegészíti a csírt.

Epehólyaggyulladás akut szakaszában kerüljük a fogyasztását, egyéb esetekben a felhasználási szabályok szerinti használata javasolt.

MINDENKI MÁSKÉPP CSINÁLJA

Hosszan sorolható még a homok aranyának valamennyi jótékony hatása, de mindennek előtt ki kell próbálni ezt az igazi csodaszert. Mindenki másképp csinálja!

Mi, ENERGY-sek az ORGANIC SEA BERRY italpor vagy olaj fogyasztásával segíthetünk magunkon és másokon is, hogy immunrendszerünk megerősödve magára találjon.

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Felhasznált irodalom:
Wikipédia – Internetes enciklopédia
HÁZIPATIKA – Gyógynövénytár: Homoktövis
Energy weboldal

Harmadik lehetőség egy olyan komplex vitamin- és ásványianyag-forrás keresése, amely önmagában is képes a szervezet számára biztosítani az immunitás fenntartását, a betegségek elkerülését, vagy az azutáni lábadozás idejének minimálisra csökkentését. Ilyen különleges szerepet tölthet be az ORGANIC SEA BERRY homoktövis-készítmény szervezetünk megtámogatásában. Ez a rendkívüli gyógynövény italpor és értékes olaj formában is hozzáférhető az ENERGY kínálatában.

CSODÁLATOS HOMOKTÖVIS

Már a gyümölcs termesztési körülményei is különlegesek. Ez a földrajzi hely a Kasmírt, Nepált és Bhutánt határoló hegyek között húzódó Tibeti-fennsík, amely nyugalmat és erőt sugároz. Húszezer hektárnyi tiszta, organikus talaj ad otthon a homoktövisgyümölcsnek, amely egyedülálló és koncentrált hatóanyag-tartalmú termésével a világon is páratlan, és amelyből az ORGANIC SEA BERRY nevű termékeink készülnek.

A kaptár kincse: Raw Ambrosia

Az *ambrosia* szó hallatán mindenkinek az iskolában szerzett ismeret jut az eszébe: az ókori görög mitológiában ambróziának nevezték az olüposzi istenek eledelét, ami a halhatatlanságot és az örök ifjúságot biztosította számukra.



Ebből kiindulva nekünk, embereknek is csak a javunkat szolgálhatja ez a különlegesség, magyar nevén méhkenyér.

Annak idején a természetgyógyász képzésen a fitoterápiát *Gillich Istvánnál* tanultam, aki büszkén mesélt arról, hogy méhészkedik is, és aktívan foglalkozik az apiterápiával. A méhkenyér elnevezést tőle hallottam először.

MI AZ APITERÁPIA?

Az apiterápia a méhek által előállított termékek terápiás felhasználását jelenti. A méhészeti termékek koncentrált mennyiségben tartalmazzák a növények hatóanyagait. Apiterápiás termékek: méz, virágpor, propolisz, méhpempő, méhméreg és méhkenyér.

A MÉHKENYÉR

A méhkenyér egy erjesztett méhészeti termék, amit a szorgos méhek virágból, propoliszból, méhviaszból, pici mézből és a saját mirigyváladékaikból, emésztőenzimek segítségével készítenek a kaptárban. Az erjesztés több hónapig is eltarthat, ennek a folyamatnak az eredménye az értékes méhkenyér, másik nevén perga.

A méhkenyér egy igazi szuperélelmiszer, hiszen több mint 150-féle bioaktív összetevőt tartalmaz. Megtalálható benne az összes esszenciális aminosav, enzimek, flavonoidok, sok vitamin, melyek közül kiemelkedően sok a K-vitamin, és a B-vitamincsalád szinte összes tagját is tartalmazza.

ÉRTÉKES RAW AMBROSIA

Mi mindenre lehet jó hatással, ha RAW AMBROSIA-t fogyasztunk?

- » Általános erősítő, roboráló hatású, például lábadozás alatt, műtétek után is.
- » Fokozza a fizikai és a szellemi teljesítményt, sportolóknak is ajánlott.
- » Jót tehet az emésztőrendszernek, segíti a bélflóra regenerálását, gyorsítja a méregtelenítési folyamatokat.
- » Prosztatamegnagyobbodás esetén, illetve megelőzésként is ajánlott évente 2-3 kúra.

- » Változókoros panaszok jelentkezésekor is gondolhatunk rá, mert előnyösen befolyásolhatja a hormonrendszer működését.
- » Meddőség, libidózavar kezelésében is hatásos lehet.
- » Krónikus fáradtság-szindróma esetén sikerrel alkalmazhatjuk.
- » Próbáljuk ki, ha hajhullást tapasztalunk, mert erősíti a hajszájakat.
- » Gyulladáscsökkentő hatása révén akár ízületi gyulladások gyógyításában is segíthet.

Az ambróziát, azaz méhkenyeret tartalmazó RAW AMBROSIA különösen értékes, hatékony, erőt adó és rendkívül jól hasznosuló készítmény.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred



Bai Zhu az életerő áramlásáért

A világ minden élő és élettelen, materiális és immateriális teremtményét áthatja az életenergia, vagyis a csí. Az életerő megerősítésére a HKO terapeutáinak első választása minden esetben a ginszengéhez hasonló, kivételes tulajdonságú *Atractylodes* gyógynövényre esik. A klienseknek adott receptre azonban az elixír ismertebb nevét írják fel, ami nem más, mint a *bai zhu*.

AZ ATTRAKTÍV ATTRACTYLODES

Az *Atractylodes* (*Atractylis macrocephala*) a fészkesvirágzatúak családjába tartozó, különleges virágú, évelő növény, a százsorszép rokona, amely Mandzsúriában őshonos. Szereti a helyi erdők melegét és páratartalmát, ahol 600-2800 méteres tengerszint feletti magasságban érzi jól magát. A HKO céljaira számos kínai tartományban termesztik.

A bai zhu 20-60 cm magas, felül elágazó szárú, elliptikus levéllyelű növény. Nyaranta a bogáncs virágaihoz hasonló virágokat hoz. Fészkesvirágzatának gömb alakba rendeződő, zöld kehelyszirmjai közül a pirosaslila virágszirmok emelkednek ki. Termése kaszattermés. A gyógyászatban azonban a bai zhu kb. 13 cm hosszú és 7 cm vastag, gumós gyökerét hasznosítják. A növény gyökerét az első őszi lehűlés idején kell begyűjteni, majd a napon kiszárítani. A száraz gyökérgumó íze és illata is enyhén édeskés. Jótékony és kivételes hatóanyagokat rejt magában, főleg illóolajokat (humulént, attractylont, stb.) terpéneket, aminosavakat, poliszacharidokat, A-, B-, C-vitaminokat, laktonokat és inulint tartalmaz.

A BAI ZHU ÉS A CSÍ

A XX. század modern nyugati kutatásai igazolták a HKO által több ezer éve ismert és alkalmazott bai zhu összetevőinek gyógyhatásait. Bizonyított a májvédő hatása, de a covid-járvány

idején az is kiderült, hogy jótékonyan hat a légúti gyulladások kezelésében is. Gyulladáscsökkentő, az egész testben segíti a kóros váladékok távozását, esetleges felköhögését, megerősíti az immunrendszert. Néhány tanulmány tételesen igazolja bizonyos illóolajainak daganatellenes hatását is.

A bai zhu a HKO-ban elsősorban a csí, az életerő áramlását segíti elő. A bai zhu gyökér legfőbb területe az immunitás (a lép), második a kiválasztás és az emésztés (máj, gyomor, vesék, belek), és a harmadik az érzelmek világa. A lép támogatásával, amely többek között a fehérvérsejtek (limfociták) termelődéséért is felelős, jelentős mértékben képes megerősíteni testünk védekezőképességét, még a rákos sejtek burjánzására gyakorolt hatás szintjén is.

Az emésztésre kifejtett hatásai hányinger és étvágytalanság (állapotosság esetében is), puffadás, székrekedés, hasmenés, reflux, magas glikémiás index, gyomorfekély, izomgyengeség és izomtömeg veszteségre is kiterjednek. A májnak segít regenerálódni (akár hepatitisz után is), a vesék működését támogatja a kiválasztásban – csillapítja a vizesedéssel járó

ödémát, megelőzi a reuma, a vesekő és a húgyúti rendszer gyulladásainak kialakulását, illetve enyhíti a túlzott, spontán izzadást, szabályozza a vércukorszintet. Oldja a stresszt, nyugtató hatású, érzelmileg kiegyensúlyoz, ezzel javítja az alvás minőségét.

Aki személyesen is meggyőződne e gyógynövény hatásairól, de a közeljövőben nem tervez Dél-Kínába utazni, próbálja ki az ENERGY IMUNOSAN készítményét, amelyben fontos összetevőként megtalálható a bai zhu.

A Jedi lovagok híressé lett mondásával összességben a bai zhu hatásait: „Az Erő legyen veled!”

Írta:
VLADIMÍR VONÁSEK

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





ÚJDONSÁG

Térjünk vissza az egészség gyökeréhez!

**BETAFIT – TOVÁBBFEJLESZTETT RECEPTÚRA,
AMELY FELPEZSDÍTI A VÉRT AZ EREINKBEN**

Megtisztítja a szervezetet, segít megelőzni a krónikus és civilizációs betegségek kialakulását.

Támogatja a szív- és érrendszer működését és a vérképzést.

Gyulladáscsökkentő hatású, segítséget nyújt reumás panaszokban.