



vitae

2024 április

Az örök fiatalság titka

Nézzük, lássuk
a szép tavaszt!

Új sorozat:
Gondoskodjunk
a testünkről



Áprilisi ajánlatunk

Végre itt a tavasz, az év talán legszebb időszaka!
A természet kirándulásra csábít, mi pedig alig várjuk, hogy több időt tölthessünk odakint, és élvezhessük a zöldellő táj semmihez sem fogható, lenyűgöző látványát. Szerezzünk magunknak örömet, és lepjük meg magunkat minden nap gyönyörű, energiatöltő percekkel egy közeli park, erdő, mező, az ébredő természet lágy ölén.

Szeretik a természetes esszenciákat? Vegyék körbe magukat a szantálfa, a geránium és a vanília aromaterápiás illatfelhőjével. Az intenzíven tápláló, mégis rendkívül könnyed CYTOVITAL RENOVE krém nemcsak jókedvre deríti Önöket varázslatos illattal, de tökéletes ápolást is nyújt az arcbőrüknek, amelyet szinte új életre kelt. Harmadkori termálvízzel, értékes olajokkal (az argánolajat is beleértve) és gyógynövény-kivonatokkal gazdagított összetételének köszönhetően segít kisimítani a ráncokat, hozzájárul a bőrsejtek megújulásához és fiatalos megjelenést kölcsönöz az arcbőrnek. A CYTOVITAL RENOVE illatos élménnyé varázsolja a reggeli és esti bőrápolási rituálékat.

Szeretik a kávé és a kávézás pihentető pillanatait? Próbálják ki ezúttal a QI COFFEE-t! Hogy miért? Mert a QI COFFEE sokkal több, mint egy hétköznapi kávé. Összetételének 10%-át gyógyszerek teszik ki, amelyek ízét nem fogják ugyan érzékelni, ám hatásait annál inkább. A kávé és a gyógyszerek együttes erejének köszönhetően a QI COFFEE hosszantartóan éreztetni hatását, fokozza az életerőt, a kitartást és a stresszel szembeni ellenálló képességet. A gombák mindemellett csökkentik a kávé savasságát, ami óvja a gyomrot az irritációtól.

Végül talán meglepi Önöket, hogy az öröm pillanatait az ANNONÁ-val (ANNONA MURICATA) javasoljuk megerősíteni. Ez a graviolának is nevezett növény, amelynek használatát legfőképpen fertőzőes, valamint civilizációs betegségekben szoktuk javasolni, jótékonyan hat ugyanis a mentális egészségünkre, és extra napfényt hoz a lelkünkbe.

ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

Felelős szerkesztő: Cseh Krisztina, csk.digitaltosh@gmail.com

Kiadja: ENERGY Magyarország Kft., 1027 Bp., Horvát utca 19-23., www.energyklub.hu

Tervezés, előkészítés: Digitaltosh Stúdió

Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu

Megjelenik: 10 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.





TARTALOM

Az örök fiatalság titka	4
Nézzük, lássuk a szép tavaszt!	5
A legjobb befektetés	6
Gondoskodjunk a testünkről: fej és nyak	7
Mindig biztosra megyek	8
Gyakori mandulagyulladás	9
Tavaszi ENERGY patika: a természet ritmusában	10
Terápiás módszerek: touch for health (TFH) – érintés az egészségért	12
Tapasztalati tábázat	16
Eleink kincstárából: levendula illóolaj	17
Klubprogramok, klubinformációk	19
Nőknek: a nő az élet garanciája	20
Tanácsadás a neten	21
Levezzünk!	22
A fitoterápia szemszögéből: tavaszi fáradtság?	24
Tavaszi hajápolás a Fa elem jegyében	26
Aloe vera – az istenek vére	27

Az örök fiatalság titka

Az örök fiatalság iránti vágy számtalan befolyásos személy elméjét uralta a múltban, napjainkban pedig a kozmetikai cégek zsebét tölti tele. Ennek ellenére egyetlen *anti-age* címke vagy más instant megoldás sem képes végül az életünket meghosszabbítani. Mi van azonban akkor, ha az örök fiatalság receptje mégis létezik?

AZ ÉLETELIXÍREK TÖRTÉNETE

Az ókori egyiptomiak ólomport oldottak fel kobraméregben, *Csin Si Huang-ti* kínai császár a cseppnyi higannyal gazdagított, lúgos oldatok erejében hitt, az első századi római filozófus, *Plinius* pedig azt tanácsolta idősebb embertársainak, hogy szemölcsökből és kelésekből kipréselt nedvet igyanak. Az öregedés elleni varázsszer megtalálása a német-római császár és cseh király, *II. Rudolf* udvarában is állandó téma volt. Nehéz megmondani, hogy az ételelixír megtalálása reményében az uralkodó alkímistái hány órát dolgoztak, hány kísérletet végeztek, egy azonban biztos: *II. Rudolf*nak sem az örök fiatalságot, sem pedig a hosszú életet nem sikerült biztosítaniuk.

Egy ennél érdekesebb inspiráció gyökerei a görög mitológiához vezethetők vissza. Eszerint az olümposzi istenek varázsnektárt ittak, hogy megőrizték szépségüket és egészségüket, továbbá ambrosziát ettek, ami halhatatlanságot, erőt és örök fiatalságot biztosított számukra. Ennek a történetnek a fent leírtakkal ellentétben tényleg van valami értelme. Az *ENERGY* gyöngyszemei közé tartozó *RAW AMBROSIA* egyedülálló hatásainak ismeretése igen hosszú lenne – de ez az egyik legfantasztikusabb szuperélelmiszer.

ALAP AZ ÉTREND

Az vagy, amit megeszel. Ez teljes egészében már nem igaz, mert napjainkban egyéb erőteljes tényezők is hatással vannak szervezetünk működésére. Azonban vitathatatlan, hogy étkezési szokásainkról mi rendelkezünk, és étrendünk segítségével képesek vagyunk javítani életünk minőségén, vagy akár meg is hosszabbíthatjuk általa.

Egy változatos étrendnek tartalmaznia kell erjesztett élelmiszereket, gyógynövényeket, gabonaféléket, hüvelyes növényeket, csírákat, dióféléket, növényi magvakat, gyümölcsöt és zöldséget. Ezek egyike sem elérhetetlen. Ám napjaink kutatásai szerint ezekből a táplálékokból ma már hiányoznak azok a tápanyagok, amelyek korábban jelen voltak bennük. Ezért kell minőségi étrend-kiegészítőkkel támogatnunk szervezetünk működését. Az öregedés folyamatát hatékonyan képes lelassítani például a *TAIWAN CHLORELLA* vagy a *BARLEY JUICE*.

KÉK ZÓNÁK

Van néhány olyan hely a világon, ahol az emberek rendkívül magas életkort élnek meg, és az utolsó pillanatig egészségesek, életerősek. Ezeket a területeket az ún. kék zónák. Az *ENERGY* itt igyekszik rávilágítani a hosszú élet titkára! A világ kék zónái az olasz Szardínián, a görög Ikarián, a costa ricai Nicoyén, a japán Okinaván és a kaliforniai Loma Lindában találhatók.

Az itteni emberek semmi különösöt nem tesznek. A változatos helyi étrend mellett jellemző a mindennapi mozgás a friss levegőn időskorban is, és a családi és közösségi élet, melynek köszönhetően az itt élők soha nem érzik magányosnak magukat. Gyakran hallható az a magyarázat is, hogy ezek az emberek egyszerűen tudják, miért akarnak nap mint nap felkelni és élni. Van értelme az életüknek és van hitük. A másik fontos dolog, hogy a pihenés számukra ugyanakkora jelentőséggel bír, mint a munka.

Illetve van még egy tényező, ami talán a legfontosabb. Az, ami a legtöbbünk életére káros hatással van, ám a kék zóna lakói, beállítottságuknak köszönhetően, szinte sosem érzékelik. A stressz.

NO STRESS

Igyekszünk kiegyensúlyozott életet élni, energiánk ennek ellenére a kor előrehaladtával jelentős mértékben csökken. Kiszívja belőlünk a krónikus stressz, melynek „csendes gyilkos” elnevezése egyáltalán nem túlzó. Hogyan lehetséges azonban, hogy a kék zónákban nincsen ekkora hatalma?

Felmerülhet a gondolat, hogy a gyönyörű olasz vagy görög szigeten valószínűleg mi sem stresszelnénk olyan sokat. Viszont a Föld népessége állítólag mindenhol nagyjából ugyanakkora stresszfaktornak van kitéve. A különbség abban van, hogyan és milyen mértékben vagyunk képesek kezelni azt. A stressz csökkenthető mozgással vagy megfelelő táplálkozással, de a nyugodt lelkiállapot elérésében sokat segíthet, ha van értelme az életünknek, rendszeresen találkozunk barátainkkal és családtagjainkkal, és tudunk sziesztazni.

Természetesen az *ENERGY* kínálatában is találhatunk stresszcsökkentő segítséget. Javasoljuk többek közt az *ORGANIC MATCHA* teát, mely magas L-teanin tartalmával serkenti az agyi alfa-hullámok keletkezését, így segít ellazulni és megnyugodni. Hatékony segítő társ lehet az *ORGANIC MACA* vagy az *ACAI PURE* is. Hibázni nem fognak, ha változatosabbá teszik velük az étrendjüket!

ÉLETRE SZÓLÓ KÜLDETÉS

Egyértelműen kitűnik, hogy életünk hosszát és minőségét nem tudja egyetlen dolog, tevékenység vagy elixír meghatározni. A hatékony recept valószínűleg az, ha megfelelően gondoskodunk magunkról és egészségünkről. Az örök fiatalságot így sem ígérhetjük, de azt igen, hogy az minél tovább tarthat.

ANETA MAČUROVÁ

Nézzük, lássuk a szép tavaszt!

Az első tavaszi esők végre megtisztították az eget, így a levegő is tisztább lett. A szemünk végre teljes szépségében élvezheti a tavaszi napsütést! Köldök- és napfonat csakránk tisztító, harmonizáló funkciója pedig újra teljes fordulatszámra kapcsolhat.

E csakrák kiegyensúlyozott működése szorosan összefügg a napéjegylenlőség időszakában bekövetkező fény és sötétség erőinek kiegyenlítésével. Ekkor, a tavaszi évtrend megjelenésével egyensúlyba kerül a felső és alsó agy együttműködése is, mivel a test teljes működését a napfonat irányítja. A hasüregben zajló folyamatok összekapcsolódnak a koponyaureg folyamataival. A napfénynek – annak mennyiségét és minőségét tekintve – pótolhatatlan szerepe van nemcsak a természet felébresztésében, hanem a napfonat működésének hatékonnyá tételében is.

Azok, akik a szürke több ezer árnyalatával borított téli városokból most kilátogatnak a természetbe, elkezdik érzékelni a világ lenyűgöző színeit, felfedezik a sárga, lila, vörös, kék, és főként a zöld különböző árnyalatainak tarka villanásait. A színek szemet gyönyörködtetően, mindenhol körbevesznek minket, és pozitív hatással vannak arra az érzékszervünkre, amely a legszorosabb kapcsolatban áll a napfonattal. A Nap fénye és annak Tüze nélkül mindez felismerhetetlen maradna a számunkra. Ez a jelenség növeli az érzékelőerőnket, támogatja asszertív viselkedésünket, azt, hogy képesek vagyunk kiállni önmagunkért és megbecsülni saját értékeinket. A napsütés megszabadít minket a sajnálat és a feleslegessé válás érzésétől, miközben segít elnyomni a haragot és a bűntudatot.

SZEMET ÉRINTŐ MERIDIÁNOK

Idézzük most fel, mely ENERGY készítmények segítenek szervezetünk megtisztításában és a látás javításában, hogy az egyre hosszabb, világos nappalok

gondtalanul élvezhessük a természet szépségeit, illetve örülhessünk azoknak az embertársainknak, akik harmonikus szimbiózisban kívánnak élni vele.

Az ENERGY Pentagram® készítményeinek kínálatából a tavaszi zöld REGALEN lehet a legfontosabb és a leghatékonyabb termék számunkra ebben az időszakban. Elsősorban két energetikai pályára hat jótékonyan: a máj és az epehólyag meridiánjára. Az első, jin jellegű pálya, a nagylábujj körömétől halad a vádli és a comb belső oldalán, felfelé a nemi szervekig, amelyek körül kanyarog egy kicsit, majd a has alsó részén továbbhaladva a gyomor, a máj és az epehólyag területéhez csatlakozik, végül onnan megy tovább, felfelé a szemhez. Az epehólyag pályája a szem külső sarkánál kezdődik, kanyargósan emelkedik a fejtető felé, majd a fül mögött, aztán a mellkas külső oldalán, valamint a comb és a vádli külső részén keresztül, a 4. lábujj körméig ereszkedik le.

Látható, hogy mindkét energetikai pálya szorosan kapcsolódik a szemhez és annak működéséhez. Ha az energia harmonikusan áramlik ezeken a meridiánokon, a máj és az epehólyag, továbbá a napfonathoz kötődő szerveink funkciója is kiegyensúlyozott marad. Az összefüggések megkérdőjelezhetetlenek. A Fa elem meridiánjainak megerősítése nélkül tehát valószínűleg nem fogjuk tudni maradéktalanul érzékelni a tavaszi természet szépségeit.

SEGÍTSÜNK A SZEMÜNKNEK

A tisztítókéúra KOROLEN-nel történő kiegészítésével megerősítjük a Tűz erejét, amivel közvetett módon támogatást nyújtunk a szemeknek. Fokozottan

igaz ez a cukorbetegség esetében. A szív, a szívburok, a hármass melegítő, a máj és a vastagbél meridiánjának működését harmonizáló CELITIN használatával még egy „hasábot tehetünk a tűzre”. A készítményben található gyógynövénykivonatok, valamint a lecitin jótékonyan hat az agy és a fejen található szervek, így a fül és a szem működésére is.

A kúra kiváló kiegészítő készítménye lehet továbbá az ORGANIC SEA BERRY POWDER, azaz a homoktövis termésének magjaiból készített por, amely intenzív regeneráló hatással bír, és segít megújítani az agy idegtevékenységét. Mindemellett hozzájárul a szervezet méregtelenítéséhez is, ami a téli időszakra jellemző „terheléses” táplálkozás után kimondottan fontos. Megerősíti az immunrendszert, segít fenntartani a máj egészséges működését, valamint beindítani a szervezet fiatalító folyamatait. (Érdekesség: Nagy Sándor hadjárata során a lovakat sokszor homoktövissel etették, hogy növeljék a teljesítményüket, ellenállóbbá váljanak és csillogjon a szőrük. A homoktövis növény családjának tudományos neve *Hippophae*, aminek jelentése: fényes ló.) Magas karotintartalmának köszönhetően a homoktövis elősegíti a szemfenék regenerálódását és csillapítja a szem-szárazságot.

Mindez csak pár készítmény az ENERGY kínálatából, a többi zöld élelmiszert még nem is említettük. Köztük is található több olyan, amelyek a napfonat csakrával összefogva megbízhatóan gondoskodnak arról, hogy a természet szépségét annak teljes szín pompájában élvezhessük.

MIROSLAV KOSTELNÍK

A legjobb befektetés

Végigkísér minket a földi utunkon, lehetővé teszi, hogy felfedezzük a világot, hogy átöleljünk másokat, hogy mindent megéljünk és átéljünk, hogy itt lehessünk a Föld nevű bolygón. Több billió sejtből és több mint 95 000 kilométernyi érhálózatból áll, miközben a rendszer, amelyet magában hordoz, maga a csoda. A testünk az otthonunk. Oda kellene figyelniük rá, meg kellene értenünk őt, és tejben-vajban kellene fürösztönnünk. Számatalan jelet képes küldeni az állapotáról, és képes időben figyelmeztetni minket a közelgő veszélyekre.

AMIKOR A TEST FIGYELEMÉRT KIÁLT

A test a lét fizikai hordozója, alapvetően definiál minket és állapota meghatározza, hogyan éljük aktuális jelenünket. Minden egyes szervünk, szövetünk, sejtünk hatással van arra, hogyan érezzük magunkat, hogyan éljük meg a körülöttünk és bennünk zajló folyamatokat. Nem az a fontos, hogyan gondoskodunk testünkről, hanem az, hogy ismerjük önmagunkat, tudjuk, mi tesz jót nekünk, mi tesz boldoggá minket, mi az, ami feltölti az energiakészleteinket. Érzelmeink, reakcióink, gondolataink, kapcsolataink, és így tovább, hatással vannak a fizikai testünkre, és ez fordítva is igaz.

Ha hosszú ideje bánt minket valami, testünk „sorvadni” kezd, míg végül megbetegszik. A betegség elveszi az erőnket, így a gyötrődésünk, amelyet képtelenek vagyunk megoldani, még súlyosabbá válik. Ennek hatására további betegségek alakulnak ki, mi pedig belekerülünk egy végtelen spirálba. Testünk azonban egy hatalmas erőraktár, és képes figyelmeztetni a közelgő vészre.

Egyik legnagyobb kommunikációs szervünk a bőrünk. Pattanásszerű göbök, ekcéma, kiütések, bőrpír, száraz bőr, narancsbőr – ezek mind belső egyensúlytalanságra utalnak.

A fájdalom is testünk egyik kommunikációs eszköze. Nem feltétlenül arra utal, hogy betegek vagyunk, elképzelhető, hogy testünk csak így adja a tudunkra, hogy figyelemre és törődésre vágyik. A tartósan fennálló, túlzott stressz, a félelem, bánat, kín és még sok minden más legyengítik a belső energiánkat, majd azt követően a szerveinket is. Sőt, bizonyos források szerint a betegségek 80%-a pszichoszomatikus eredetű. Ha elér minket egy komolyabb betegség, a különböző gyógykezelések és a regeneráció segítségével testünk képes lehet „visszaállni a játékba”. A megelőzés azonban rendkívül fontos szerepet játszik, és érdemes azt is megtanulnunk, hogyan

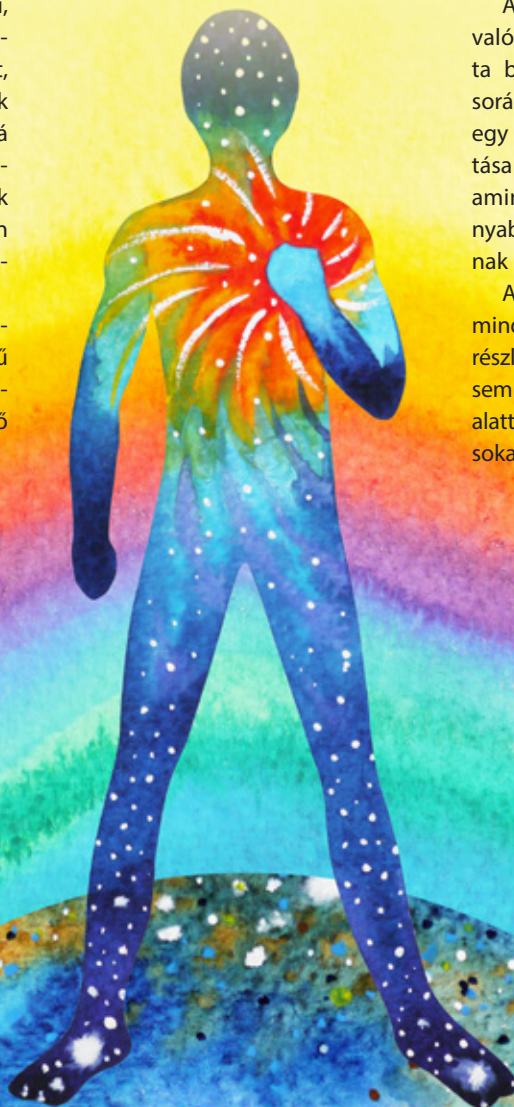
dekódoljuk testünk jelzéseit annak érdekében, hogy a lelki problémáink ne alakuljanak át fizikai betegséggé.

ÖNGONDOSKODÁS

Az energetikai egyensúly sokban hasonlít egy banki folyószámlához. Többnyire a bankban tartjuk azokat a pénzügyi eszközöket, amelyekkel rendelkezünk. Ha valamilyen probléma kínoz minket, nehéz időszakot élünk át, „pénzt” veszünk ki a bankból, sőt akár magas kamatozású kölcsönért folyamodunk. Viszont, ha boldogok vagyunk, sikerlélményünk van, kint vagyunk a természetben, vagy kedvenc foglalatosságunknak hódolunk, a „pénzt” nem kivesszük, hanem betesszük a bankba.

A testi és mentális egészségünkről való gondoskodás ily módon egyfajta befektetésként jellemezhető, amely során időt fektetünk saját magunkba, és egy idő után, önmagunk megváltoztatása révén több „pénzre” teszünk szert, aminek köszönhetően sokkal hatékonyabban leszünk képesek segíteni azoknak is, akik éppen „eladósodtak”.

A gondoskodás fogalma oly sok mindent foglal magában, hogy annak részletes átbeszéléséhez egy külön cikk sem lenne elegendő. Az öngondoskodás alatt mindenki valami mást ért, és sajnos sokan el is felejtették, mennyire fontos,



így sehogy sem gondoskodnak magukról. Nem kell minden nap több órát medítnunk, sportolnunk, mozognunk, vagy valamilyen terápiát alkalmaznunk. Elég csak naponta legalább tíz percet önmagunkra fordítanunk, amikor kényelmesen leülünk, és csak úgy vagyunk. Apró, de rendszeres odafigyeléssel több mindent elérhetünk, mint egy félévente egyszer elvégzett nagy karbantartással. Ha egy kicsit meg tudunk pihenni, rá tudunk hangolódni és időt fordítani magunkra, sokkal könnyebben, sőt gyorsabban megbirkózunk a mindennapi teendőkkel. Ennek segítségével pedig végeredményben időt nyerünk.

ÚJ SOROZAT TESTÜNK JÓLLÉTÉÉRT

Mivel életem párja és jómagam is régóta érdeklődünk az energiák, a kínai orvoslás, a masszázstechnikák, a gyógykönyvek és a különböző terápiák iránt, számtalan módszert kipróbáltunk már saját magunkon, és amit jónak ítéltünk, azt megosztottuk az ügyfeleinkkel is.

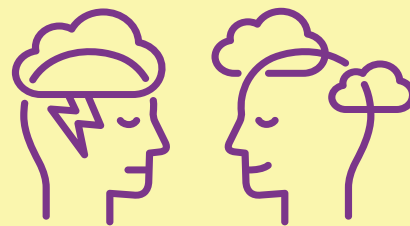
Most induló sorozatunk keretein belül tetőtől talpig átvesszük a test egyes részeit. Megnézzük, hogy az ízületek és az izmok fájdalmával vajon mit igyekszik a test közölni velünk, hogyan tudunk egy-egy testrészünkről gondoskodni, és megtanuljuk dekódolni testünk jelzéseit.

Elmondjuk, hogyan tudják az érzelmek és a különböző terhelések befolyásolni a testi és mentális egészségünket, illetve hogyan tudunk ezekkel dolgozni. Azt már azonban most le kell szögeznünk, hogy univerzális tanáccsal nem szolgálhatunk, mert nem vagyunk egyformák, és mindenkinél más az, ami működik. A legfontosabb, hogy jól érezzük magunkat, kiegyensúlyozottak legyünk, és saját magunkkal összhangban éljük az életünket. Egy idő után mindenki rátalál a neki legmegfelelőbb módszerekre és technikákra. Fektessenek időt testük jóllétébe, meglátják, egészséggel és jó közérzettel fogja meghálálni a törődést.

Gondoskodjunk a testünkről (1.)

Fej és nyak

Sorozatunkat testünk legfelső pontjával, a fejjel és a nyakkal kezdjük. A fej a gondolkodás és az érzékelés egyik legfontosabb központja. Az arc határozza meg a megjelenésünket, a nyak pedig lehetővé teszi, hogy elfordítsuk a fejünket. A nyak területén található többek között a hangszálak és a pajzsmirigy. A fej és a nyak egysége kapcsolatban áll az önkifejezéssel, a határozottsággal, az érzékeléssel, a tiszta gondolkodással és a tettekkel. Ha sokat fáj a fejünk vagy nyakmerevségben szenvedünk, valaki vagy valami megakadályozza, hogy önmagunk lehessünk és szabadon kifejezhessük magunkat.



FEJ

A fejfájás nem kellemes dolog. Olyankor nincs kedvünk semmihez, csak arra tudunk gondolni, hogy a fájdalom elmúljon. Az akut fejfájás arra utal, hogy a másoktól érkező szeretet iránti igényünk beteljesületlen marad. A fejfájás sokszor nem magával a fejjel, hanem inkább a test valamely területén kialakult blokkolódással áll összefüggésben. Ha például a fejünk a homlokunknál fáj, az az emésztéssel, míg a fejtetőn jelentkező fájdalom a szív működésével áll kapcsolatban. Lényünk fontos része az agy, amely testünk egyik irányító központja. A stressz, a bűntudat, az élet feladása és az önmegtágadás gyengíti az agyat és a gondolkodási képességet. Szélsőséges esetben mindezek hatására akár agytumor is kialakulhat, ami általában a tehetetlenség, valamint a döntésképtelenség tartósan fennálló érzésével, valamint

azokkal a gondolatokkal áll összefüggésben, amelyeket valakitől átvettünk, de nem tudunk velük azonosulni.

A haj kondíciója megbízhatóan tükrözi az állapotunkat, és nem is gondolnánk, hogy mennyi minden kiolvasható belőle. A töredezett hajvégek arra utalhatnak, hogy félünk lezárni a dolgokat, míg a meggyengült hajhagymák arra mutathatnak rá, hogy nem merünk új dolgokba vágni, a korpa pedig azt sejteti, hogy rettegünk attól, hogy egy hozzánk közel álló személy megbánt minket.

ÉRZÉKSZERVEK

Fül, szem, száj, orr. Fejünkön egyből négy olyan érzékszerv található, amely befogadja a külvilágból érkező információkat. Érzékszerveink állapotából is rengeteg mindent ki tudunk olvasni. A rövidlátás a jövővel kapcsolatos bizonytalanság jele lehet, míg a távol-

látás azt sugallja, hogy képtelenek vagyunk elfogadni a jelen igazságát. A fülfájás belső haragra utal, és gyakran találkozunk vele olyan gyerekeknél, akiknek a szülei sokszor és hangosan veszekednek. A gyenge ízlelés arra utalhat, hogy nem ízlik, vagy nehezen érzékeljük az élet ízét.

ARC

Sokan szégyellik az arcukat, nem tartják tökéletesnek, sőt csúnyának látják, ezért nem szeretnek tükörbe nézni. A felnőttkori akne azt jelzi, hogy szó szerint undorodunk magunktól, elutasítjuk, sőt, valami miatt büntetjük magunkat. Ha arcunk egy konkrét helyen kipirosodik, az azt jelenti, hogy az ott keresztülfutó energetikai pálya egyensúlya felborult. Például az ajkak fölötti vagy alatti piros foltok arra utalnak, hogy legyengült a hasnyálmirigy vagy a lép funkciója.

NYAK ÉS HANGSZALAGOK

A nyak teszi lehetővé, hogy oldalra tudjunk nézni, és szélesebb körben is megismerhessük a környezetünket. Ha a nyakunk sokszor beáll, az azt jelenti, hogy tartunk a környezetünkötől, vagy nem érezzük jól magunkat abban a társaságban, amelyben éppen vagyunk. A tarkó fájdalma arra utal, hogy túl akaratosan törtetünk előre, és félünk egy hozzánk közel álló ember árulásától. Az elménk meg akar szökni, a gondolataink előresietnek, a test pedig csak lobog utánuk a szélben.

A hangszalagoknak köszönhetően vagyunk képesek beszélni, énekelni, kiabálni vagy akár hangosan nevetni. Ha félelemmel tölt el minket, hogy végre magunkról is beszéljünk, hangszálaink gyengévé, hangunk halkká, jelentéktelenné, alig hallhatóvá válik. Amennyiben környezetünk ignorál minket, gégegyulladás is felütheti a fejét, ami arra utalhat, hogy erős haragot táplálunk azokkal a tekintélyes személyekkel szemben, akik szinte „fojtogatnak” minket.

A FEJ ÉS A NYAK TÁMOGATÁSA

A fejnek és a nyaknak a külső ingerek nélküli (például könyvolvasás vagy zenehallgatás nélküli) relaxáció segíthet a leginkább. Ha egy kis időre csak úgy vagyunk, csendben, önmagunkkal, és hagyjuk a valóságot elmenni magunk mellett, az ellazíthatja a vállakat és a nyaki gerincet, amely időnként szintén felelőssé tehető a fejfájásért. Ha gyakran

fáj a fejünk, érdemes megfigyelni, hogy mindig egy konkrét helyen jelentkezik-e a fájdalom vagy az egész fejünk fáj. Sokszor az is elég, ha rendszeren kialszszuk magunkat, amiben segítőt kezett nyújthat nekünk a RELAXIN, CELITIN, GYNEX vagy a KOROLEN. Abban az esetben azonban, ha a fejünk rendszeresen fáj, érdemes felkeresni egy orvost vagy terapeutát, aki ki tudja bogozni a fájdalom eredetét, és a megfelelő helyen tudja oldani a blokkolódást.

A fejnek és a nyaknak segítségére lehet továbbá, ha felismerjük, elfogadjuk, megértjük, majd feloldjuk a dühünket, a berögződött viselkedésmintáinkat, a büntudatunkat vagy az önmagunkkal szemben viseltetett túlzott szigort. A kiegyensúlyozottság állapotát úgy is elérhetjük, ha felhagyunk a negatív gondolatokkal szembeni harccal, mert ez a küzdelem csak újabb feszültséget és újabb negatív gondolatokat szül. Fogadjuk el őket a létünk részeként, közben figyeljük saját magunkat, és próbáljuk meg kideríteni, honnan erednek ezek a gondolatok, illetve mit váltanak ki belőlünk. Ez nem a feladásról, hanem az átadásról, a belső békén megteremtéséről szól.

Gondolatainkat a LAVENDER és a GERANIUM illóolajok, valamint a VITAMARIN kapszula segíthet rendezni. Hangszálainkat

a GREPOFIT spray vagy a MINT illóolaj és a BIOTERMAL párosa tudja a leghatékonyabban újrhangolni. A nyaki gerinc területét jóga vagy mozgás közben meditációnak nevezett *Tai Chi* gyakorlatokkal is ellazíthatjuk. Ezekkel a mozgásformákkal nemcsak kinyújtóztatjuk a testet, de ellazítjuk az elmét és harmonizáljuk a lelket. Ellazulásban a DROSERIN krém is a segítségünkre lehet.

ONDŘEJ VESELÝ



Mindig biztosra megyek

Minden tavasszal jó nagyokat túrázunk a családdal, de egy tavalyi hétvégén, miután hazaértünk, náthás lettem, és nagyon nem éreztem jól magam. Azonnal elkezdtem szedni a GREPOFIT kapszulát, és bíztam benne, hogy gond nélkül abszolválom a héten rám váró, kihelyezett munkahelyi megbeszélést. A GREPOFIT családnak és a meleg teáknak köszönhetően végül sikerült annyira formába len-

dülnöm, hogy következő szombaton még egy újabb túrázásra is maradt erőm.

A GREPOFIT nálunk minden náthára, megfázásra és kezdődő vírushordozásra tökéletesen bevált. Nálam és a gyerekeimnél egyaránt.

LUDMILA BROKLOVÁ
Pardubice



Gyakori mandulagyulladás

A változékony, szeszélyes időjárás beköszöntével szervezetünk nagyobb megterhelésnek van kitéve. A légutak, a bőr, de a tüdő is közvetlen kapcsolatban áll a külső környezettel. Amennyiben testünk védelmi mechanizmusai erők, egészségesek maradunk, ám ha ezek a mechanizmusok gyengébbek a környezeti hatásoknál, úgy minden bizonnyal megbetegszünk. Ebben a cikkben az egyik leggyakoribb megbetegedéssel fogunk foglalkozni, ami nem más, mint a mandulagyulladás, a torkot megtámadó, fájdalmas betegség.



BAKTERIÁLIS VAGY VÍRUSOS

A hagyományos orvoslás szerint a mandulagyulladás (*acut tonsillitis*) a torokmandula gyulladással járó megbetegedés. Lehet vírusos eredetű, amikor a mandulák, illetve az egész torok bepirosodik és megduzzad, vagy okozhatja bakteriális fertőzés, amely esetében a mandulákon fehér lepedék képződik. Mindkét variánsa nyelési nehézségeket és fájdalmat, valamint lázat okoz. Vírusos mandulagyulladásnál az egész test legyengül, míg bakteriális fertőzés esetén a torokfájás fokozatosan súlyosbodik, és a vérvétel eredményei megemelkedett CRP értékeket (C-reaktív protein, egy májban termelt fehérje, amelyet a szervezet válaszul termel gyulladással járó folyamatokra – a szerk.) mutatnak. Míg a súlyosabb, főleg a *Streptococcus* okozta bakteriális mandulagyulladás antibiotikummal való kezelést igényel, addig az enyhébb fertőzések tüneti kezeléssel is gyógyíthatók.

ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK

Mihez nyúljunk először? A Pentagram® koncentrátumok sorából a RENOL használatát javasoljuk ilyen esetekben a leggyakrabban, mert jótékonyan hat a nyirokrendszerre. A következő készítmény, ami még segíthet, különösen gyerekeknél, a VIRONAL, főleg akkor, ha a torokfájás vírusos eredetű.

A gyógykezelés következő lépésében a duzzanatot és a fájdalmat kell csillapítanunk a torokban. Ezen a téren kiváló szolgálatot tehet a DRAGS IMUN, amely megnyugtatja a nyálkahártyákat, csökkenti a duzzanatot és a bőrpírt.

Ezután foglalkozunk a betegséget okozó vírusokkal és baktériumok-

kal. Ebben nyújthat hatékony segítséget a GREPOFIT, kapszula és spray formájában egyaránt, emellett a CISTUS COMPLEX, amelynek használata súlyosabb esetekben vagy olyankor javallott, ha a beteg szervezete túlságosan legyengült.

Az első három napban tapasztalatom szerint javasolt a termékeket intenzívebb adagokban alkalmazni: a RENOL-t napi 3x5-7 csepp, a DRAGS IMUN-t napi 3x10 csepp, a GREPOFIT-et pedig napi 4x2 kapszula adagolással. Gyerekeknél a készítmények adagolása egyéni, az adagokat a gyermek kora, súlya, kondíciója és toleranciája alapján kell beállítani. Érdemes továbbá illóolajos borogatást (például *levendula*, *eukaliptusz*, *kamilla*, *citrom* – a szerk.) tenni a nyakra, és az ágynyugalom is rendkívül fontos ahhoz, hogy a szervezet hatékonyan fel tudja venni a harcot a fertőzéssel. Ha a beteg állapota három nap elteltével sem javul vagy a torokfájás fokozatosan erősödik, mindenképpen forduljanak orvoshoz.

MEGELŐZÉS

A betegségmegelőzés és az immunrendszer megerősítése alapvető fontossággal bír, főleg azoknál a gyerekeknél, akik ősztől tavaszig sokat betegeskednek. Ezek a gyermekek nyáron általában egészségesek, de a hűvösebb hónapokban hajlamosak válnak a légúti megbetegedésekre. Számukra kulcsfontosságú, hogy megfelelően feltöltsék energiakészleteiket – javasolt meleg reggelit,

kásákat vagy leveseket (ami támogatja a lép-hasnyálmirigy működését), illetve olyan étrend-kiegészítőket adni nekik, amelyek elősegítik a megfelelő mennyiségű energia előállítását a szervezetben. Szóba jöhet például a VIRONAL használata, óvodáskorú gyermekeknél naponta 1x3 csepp reggelente, valamint akár a MYCOREN alkalmazása is.

DR. JANA NEZVALOVÁ



Tavaszi ENERGY patika (2.)

A természet ritmusában

Minden évben megörülök, amikor megpillantom az első tavaszi virágokat. Az első előbújó virágok, mint amilyen a hóvirág, a hunyor, a krókusz vagy az illatos ibolya mind-mind a tavaszi hangulatot idézgetik. Idén kicsit előbb érkeztek meg a tavasz hírnökei, talán ezzel is segítenek bennünket jobban odafigyelni arra, hogy bátrabban áramoljunk együtt a természettel.



Tavaszi – napsütés, lazább ruhák, több mosoly, kirándulások, madárcsicsergés, ébredés, újjászületés. A természet mostanra már teljesen felébredt téli álmából, megrázta

magát, megújult, kiszínesedett. Vegyük fel mi is a természet ritmusát, s hagyjuk, hogy egy kicsit újjászülessünk.

A MÁJ FELLÉLEGZÉSE

A MYCOHEPAR az egyedülálló gyógyszergombái és gyógynövényei keverékének erejével segíti a májunk, epehólyagunk és az emésztőrendszerünk egészséges működését. A Pentagram keretein belül a Fa elemet képviseli, így az ehhez tartozó, imént említett szerveket képes erősíteni.

Nézzük meg közelebbről a benne található gombákat és gyógynövényeket!

» A közönséges süngomba mondhatni csodaszerűen teszi a dolgát sok-sok területen. Önmagában is képes szépen rendezni az emésztőrendszeri panaszokat, még a *Helicobacter pylori* által előidézett fertőzéseket is. Csökkentheti a vércukorszintet, képes jótékonyan hatni idegi eredetű panaszok esetén, erőteljesen támogatja a máj, az epehólyag,

a nyelőcső, a vastagbél és a méhnyak daganatos megbetegedéseinek gyógykezelését.

» A kapszulában megtalálható másik gyógyszergomba a késői laskagomba, ami egyike azon gombafajtáknak, amely el tudja pusztítani a parazitákat és daganatellenes hatással bír. A laskagomba képes csökkenteni a koleszterinszintet és segít megelőzni az érlelmeszesedés okozta betegségek kialakulását. Fizikai és lelki kimerültség esetén is jól alkalmazható.

» A MYCOHEPAR a fentebb említett gyógyszergombákon kívül kétféle gyógynövényt tartalmaz, az egyik a gyermekláncfű vagy másik nevén pongyola pitypang. Ez egy igazán vidám növényke, szívderítő látvány, ahogy tavasszal a zöld fűben felbukkannak a kis, sárga virágfészkek. Sokan gázként tekintenek rá, és tűz-zel-vassal irtják a kertjükben, pedig nagyon hasznos kis gyógynövény. A gyermekláncfűvel a benne található hatóanyagoknak köszönhetően erőteljesen támogatja a máj és az epehólyag működését, javítja az emésztést, cukorbetegség esetén is pozitívan hat a hasnyálmirigy működésére, vértisztító, gyulladáscsökkentő és növeli az erőtlenetet. Levele – melyet akár salátaként is fogyasz-

hatunk – nagyon gazdag vitaminokban és ásványi anyagokban: B₁-, B₂-, C-vitamin, kálium, vas, kalcium, magnézium, foszfor is található benne. A levelek a virágzásakor tartalmazzák a legtöbb C-vitamint.

» A másik gyógynövény a nyugtató hatású macskagyökér, amelyről a hagyományos kínai orvoslás azt tartja, hogy megerősíti a szív vérét és görcsoldó hatású.

ALLERGIA: MENJÜNK ELÉBE!

A természet újjáéledésekor tavasszal, majd a nyári melegben egyre több virág, fa- és fűféle indul virágzásnak. Szinte napról napra növekszik azon emberek száma, akik valamire érzékenyek vagy allergiások. A tünetek igen sokfélék lehetnek: vizes orrfolyás, tüsszögés, torokviszketés, könnyezés, szemviszketés.

Sok évvel ezelőtt a mi családjunkban is előfordult pollenérzékenység, egészen pontosan parlagfű-allergia. Meséltek kicsit arról, hogy miket tettünk és teszünk annak érdekében, hogy évről évre könnyebben teljenek a parlagfűvirágzás hónapjai.

1. Étkezés

Első lépésként elhagytuk az állati fehérjék, főleg a tej, tejföl, tejszín fogyasztását, illetve húst is kevesebbet kezdtünk

fogyasztani. Bár az is igaz, hogy ez utóbbi elötte sem vittük túlzásba.

A fentiekén túl ajánlott továbbá a cukrok, a fehér lisztből készült kenyerek, péksütemények mellőzése. Mi mindig is figyeltünk arra, hogy minél tisztább élelmiszereket fogyasszunk, így az nem esett nehezünkre, hogy kerüljük az egészségre káros, tartósítószerrel és különböző adalékanyagokkal készült étel- és italféleségeket. A csípősebb fűszereket az enyhébb, zamatos aromájú, zöld fűszernövényekkel helyettesítettük. Ezeket azóta is szívesen használjuk. Próbálja ki Ön is bátran a fokhagymát, bazsalikomot, majoránát, kakukkfűvet, izzópót, borsikafűvet! A mértéktelenül fogyasztott koffein, az alkohol és a cukros üdítők sem segítik a szervezet öngyógyító képességeit.

2. Gyógynövényes terápia

A belsőleg, azaz teaként fogyasztható gyógynövények között találunk erős antiallergén hatású gyógynövényeket. Kiválasztottam a csalánt, a kamillát és a diólevelet, de a cickafarkfű, a mezei zsurló és a citromfű is szóba jöhet. A teákat ebben az esetben étkezések után, naponta kétszer ajánlott fogyasztani. A borsmenta, apróbojtorján, kakukkfű keveréke igen jó roboráló tea, naponta kétszer fogyasztható, étkezés előtt. Ez a teakeverék tisztítja a májat, segíti a máj és az epehólyag működését, támogatja a salaktalanítást, ezáltal erősíti a szervezetet.

3. Pozitív hozzáállás

Furcsa, de talán ez a „legkeményebb dió” a terápiában: elhinni, hogy meggyógyulhatunk. Véleményem szerint az elfogadás és a gyógyulásba vetett hit nagyon fontos része a gyógyulásnak, legyen szó bármilyen állapotról. Az allergia kialakulása szoros kapcsolatban áll az immunrendszer érzékenységgel, állapotával. A legyengült immunrendszer jó táptalaja bármilyen betegség megjelenésének. A szervezetünk védekezőképességét nagymértékben gyengíti a stressz, a harag, a düh, az irigység nem megfelelő kezelése, túlzott megélté. Tehát a bizakodó, hálatalt hozzáállással nagyban elősegítjük a gyógyulásunkat.

HOGYAN TUD SEGÍTENI AZ ENERGY?

Az ENERGY termépalettájából most két készítményt emelek ki az allergia természetes kezelése szempontjából.

A PERALGIN kapszula fő hatóanyaga a feketecsalán leveléből és magjának olajából származó kivonat. A hagyományos kínai orvoslás nagy becsben tartja ezt a növényt, mert magas antioxidáns-tartalma, jó gyulladáscsökkentő, bármilyen allergia esetén bátran bevethető. A feketecsalánon kívül a PERALGIN tartalmaz még kínai hernyógombát, ami serkenti a vérkeringést és felügyeli a légzőrendszerünk egészségét. A kapszulában található magnézit jó görcsoldó, nyugtató, gyulladáscsökkentő. A borágó olaj külsőleg önmagában is jól alkalmazható atípusos ekcéma, allergia, herpesz, akné kezelésében, erősíti az immunrendszert.

A szőlőmagkivonat kiváló antioxidáns, erősíti az érfalakat, segíti a vérkeringést. A karakteres illatú macskagyökér erőteljesen nyugtatja az idegrendszert, különösen ajánlott idegi eredetű kimerültség esetén, jó fájdalomcsillapító, görcsoldó.

A PERALGIN tehát erősíti az immunrendszert, hozzájárul az allergiás reakciók mérsékléséhez, csökkentheti az asztmás köhögési rohamot, jól alkalmazható szénanátha, nyálkahártyaviszketés, bőrpír esetén. Ezen problémákon túl alkalmazását javasolom migrénes fejfájás, illetve változókoros hőhullámok természetes kezelésére is.

A másik fontos készítmény allergiás állapot esetén a feketekömény-olaj, a NIGELLA SATIVA OIL. Nemcsak a ma embere tapasztalhatja meg jótékony hatását, hanem már az ókorban is csodálattal tekintettek rá. Az ókori Egyiptomban élt orvosok az egyik leghatékonyabb szernek tartották a feketekömény-olajat. Úgy gondolták, hogy a feketekömény szinte minden betegséget képes gyógyítani, kivéve a halált. Az értékes olajból még *Tutanhamon* fáraó sírjában is találtak egy üvegcsével.

A feketekömény-olaj erősíti az immunrendszert, javítja az emésztőrendszer működését, enyhíti a felfúvódást, segíthet a hasmenés megszüntetésében, támogatja a máj, gyomor, bélrendszer egészségének megőrzését. Légúti megbetegedések, asztma, allergia, megfázás,

hörghurut esetén is hatásos lehet. Bélparaziták, gombás, illetve bakteriális fertőzések, például *Escherichia coli*, *Salmonella typhi* esetén is sikerrel alkalmazható.

A kúrát érdemes megkezdeni az allergén anyag megjelenése előtt legalább 2-3 hónappal. Ha a tünetek már megjelentek, akkor is bátran bevethető a fent említett módszerek. A szervezet támogatását sosem késő elkezdni! Türelmesnek, kitartónak kell lenni, hiszen a természetes terápiák lassabban fejtik ki a hatásukat, mint a mesterséges kemikáliák. Érdemes tudatosítani magunkban azt is, hogy egy folyamaton megünnel keresszül. Cserébe viszont a természetes megoldások valódi egészséggel ajándékoznak meg.

EGY KIS PLUSZ FÉNY: REVITAE

A REVITAE dobozán látható homoktövis meleg narancssárga árnyalatának látványa máris pozitív hatással lehet a hangulatunkra. A homoktövisen kívül tartalmaz még kínai ördögcéna (goji), kudzut (Japán nyílgyökér), körömvirágot, ginszenget, Chlorella algát, páfrányfenyő-kivonatot, tökmagolajat. A termék legfőbb összetevője a kínai ördögcéna, ami a hagyományos kínai orvoslás szemléletmódja szerint a vese és a máj energetikai pályáját harmonizálja. Kiemelt hatásterületei: az életerő, lelki problémák, érrendszer, alvás, az öregedéssel összefüggésbe hozható panaszok.

A REVITAE-ben magas arányban megtalálható a flavonoid nevű hatóanyag, ami a ginkgo kivonatával együtt hatékonyan távolítja el a szervezetünkben a szabad gyököket, és pozitívan hatnak az érrendszerre, illetve a nyálkahártya állapotára. A kudzu képes harmonizálni a szerotonin és a melatonin nevű hormonok termelődését, ezáltal támogatja a pihentető alvást, és hozzájárul a derűsebb kedélyállapothoz.

A REVITAE-ben fellelhető hatóanyagok erőteljesen növelik az életerőt, az optimizmust, és segítik a szövetek regenerációját azáltal, hogy támogatják a szervezet anyagcsere-folyamatait.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

Terápiás módszerek (40.)

Touch for health (TFH) – érintés az egészségért



A TFH a legelterjedtebb kineziológiai rendszer a világon. Más kineziológiai rendszerek elismert alapttechnikája, valamint egy önmagában is alkalmazható gyógyító eljárás, amelyet a XX. század '70-es éveiben *John F. Thie* (1933–2005) csontkovács dolgozott ki. A technika a hagyományos kínai orvoslás ismereteire épül, és lehetővé teszi az életerő szabad áramlását testünkben. Alapvető munkaeszköze az izomteszt, az akupresszúra és a masszáz, amelyek segítségével helyreállítható a poszturális (tartási) stabilitás, csökkenthető a testi és lelki fájdalom és a feszültség. A technikának egyedülálló módon nincsen semmiféle ellenjavallata, ezért kivétel nélkül bárkinél alkalmazható.

John F. Thie 1965-ben találkozott *dr. Goodheart*tal, az alkalmazott kineziológia atyjával, aki a világon először használta az ún. izomtesztet. Megállapította, hogy az izomrendszer egyensúlyi állapotának helyreállításával a test teljes csontrendszere egyensúlyba kerül. Az izomteszt során legyengültnek mutató izom harmonizálásával serkenteni tudjuk az adott meridián energiaáramlását, aminek köszönhetően a rendszer részét képező szervek működésére is pozitívan hatunk. A tesztek többnyire több olyan izomgyengeséget is feltárnak, ami rendellenes feszültséget gerjeszt, és megváltoztatja a kezelt személy testtartását. Ezáltal a szervek pozíciója is megváltozik, és zavar támad a működésükben. A fizikai és biokémiai egyensúly felborulása hatással van testünk minden sejtjére, ami a viselkedésünket is negatívan befolyásolja.

Tapasztalatból állíthatom, hogy a TFH rendkívül hatékony azokban az esetekben, amikor a testtartás javítására és a fájdalom csillapítására szolgáló, manuális technikák már nem tudnak segíteni.

A KEZELÉS FOLYAMATA

Először az izomteszt segítségével feltérképezzük a test strukturális és energetikai blokkolásait. Közben ún. „izomtánc” technikát alkalmazunk, amely során szigorúan előírt sorrendben, speciális mozdulatok sorozatát végezzük el. Majd a gyenge területeket a test meghatározott pontjainak masszírozásával harmonizáljuk. Ezek a pontok kétféleképpen lehetnek: neurolimfatikusak és neurovaszkulárisak.

» Neurolimfatikus, *Chapman-féle* reflexpontok masszázsa: ezek a pontok

főként a törzs elülső és hátsó részén helyezkednek el, és egyfajta vezérlőgombként működnek, amelyek záródnak és nyílnak, hogy stagnálás vagy a nyirok elzáródása esetén szabályozzák a nyirokáramlást. Méretük 0,5-1 cm közötti, önmagukban vagy csoportosan fordulnak elő. Sokszor érzékenyek, fájdalmasak. A pontokat legalább 1 percen át nyomjuk. A neurolimfatikus reflex azáltal teszi lehetővé a nyirokáramlás helyreállítását, hogy a masszázspontokhoz kapcsolódó szervre és izomra hat, és normalizálja, erősíti az izomműködést.

» *Benett-féle* neurovaszkuláris reflexpontok érintése: ezek a pontok a koponyán találhatóak, és az elégtelen vérellátás következtében kialakult izomgyengeségre lehet velük hatni. Itt rendkívül gyengéd, szintén 1 percig tartó érintéssel stimuláljuk a pontokat, ezáltal a testben javul a ponttal kapcsolatban álló szerv és izom vérellátása.

» A meridiánok átfésülése a harmadik lépés, amit az energiaáramlás irányában végzünk, ruhán keresztül, egymás után legalább háromszor. Csupán ez, a mindennap elvégzett mozdulat is segíthet a test egyensúlyának helyreállításában.

Az ENERGY készítmények elsősorban használata mellett a Pentagram® krémek alkalmazása is segíthet harmonizálni az energetikai pályákat.

STRESSZOLDÁS

A stressz testi tünetei, melyeket a szervezet már nem képes kompenzálni:

magas vérnyomás, cukorbetegség, fejfájás, hát- és ízületi fájdalom, fekélyek, bőrbetegségek (sömör, ekcéma), allergia, emésztési panaszok, alvászavarok, szexuális zavarok, anorexia, bulimia, krónikus és gyulladós megbetegedések, onkológiai betegségek...

A stressz pszichikai tünetei: apátia, fáradtság, lelki kimerültség, memóriazavar, ingerültség, a bizalom és a lelkesedés elvesztése, önmagunk alábecsülése, nyugtalanság, reménytelenség, depresszió...

A TFH-terápia során két stresszoldó pontot használunk, amelyek a homlokon találhatóak, a szemöldök és a hajás fejbőr között, ahol egy kis dudort érezhetünk. A hüvelyk- és mutatóujjunkkal gyengéden megérintjük őket, kitartjuk az érintést, miközben gondolatban lejátsszuk a stresszhelyzetet anélkül, hogy ítélnénk vagy próbálnánk megoldást találni rá, csak vizualizáljuk a pozitív kimenetelét. A két pont stimulálásával vért juttatunk a homlok területére. Ez egy felettébb egyszerű manőver, amit sokszor ösztönösen alkalmazunk is, de már elfelejtettük, hogy miért.

MARCELA ŠTASTNÁ

A TFH LEGGYAKORIBB INDIKÁCIÓI:

porckorongsér, ízületi bántalmak, porckopás, ízületi gyulladás, nyáktömlő-gyulladás (burzitisz), fejfájás, menstruációs panaszok, emésztési problémák, pszichés zavarok.

Levendula illóolaj



A leghasználatosabb és legsokoldalúbb illóolaj. Különösen akkor előnyös, ha idegproblémák okozzák a tüneteket. Általában jobban hat más olajokkal (citrus, zsálya, pacsuli, fenyő, rozmaring) együtt. Idegrendszeri javallatai: szorongás, depresszió, általános ideggyengeség, ingerlékenység, fejfájás, migrén, szívdobogás és külsőleg ideggyulladás.

Nyugtató hatású fürdő: 50-75 gramm virágot vászonzacskóban forró vízbe teszünk, 10 perc múlva kivesszük, és kiegészítjük a fürdővizet a kívánt hőmérséklet eléréséig. Hasonlóan jó, nyugtató hatású fürdőt 10 g fodormenta, 10 g rozmaring, 10 g levendula és 5 g tört szegfűszeg keverékéből is előállíthatunk. Álmatlanság ellen fejpárnába töltött levendulavirág rozmaringgal keverve szintén jó hatású.

Nyugtató hatású teakeverék: kamilla, komló, citromfű, borsos menta és levendula egyforma arányú keverékéből állítható elő. Egy evőkanálnyit 2 dl vízzel leforrázva, háromszor napjában. Legjobb relaxáció, ellazító gyakorlattal együtt alkalmazni.

A levendula-illóolajos masszázst különösen idegrendszeri problémák (magas vérnyomás, migrén, depresszió, félelemérzés, idegzsába) esetén javasolt. Rozmaring-, fenyő- és zsálya-illóolajokkal is kombinálható. A levendula, a rozmaring és az orbáncfű 3:1:1 arányú keverékét napraforgó- vagy más növényi olajba keverjük olyan arányban, hogy 1 rész gyógyfüre 9 rész olaj jusson, 3 napig áztassuk, majd leszűrve külsőleg neuralgiás (ideg) fájdalmak enyhítésére eredményesen használható. 1-4 csepp levendula-illóolaj forró lábfürdőbe téve pihentető, fáradtságot szüntető hatású.

Reumás fájdalmaknál, idegzsábjában bedörzsölnésre: 1 ml illóolajat oldjunk fel 99 ml, 70 fokos szeszben vagy növényi olajban.

Emésztési zavarokban a levendula-olaj csíraölő hatása együtt érvényesül görcsoldó, epehajtó, emésztőnedvek elválasztását fokozó hatásával. A bélben a rothadás- vagy erjedéshelyeket gátolja (diszpepsiák esetén), gyomor-, bél- és epekövesség, felfúvódás, máj- és

epebajok (kolecisztópátia, hepatózis), gyomor- és bélhurut, rossz emésztés, hányinger, étvágytalanság ellen hat. 4 csepp illóolajat cseppentsünk mézre, így vegyük be. Ezenkívül hasmasszázs vagy gyomortáji masszázst is végezhetők illóolajos növényi olajjal vagy szeszszel.

Köhögés, légúti hurutok, asztmás roham ellen: inhalálás forró vízbe kevert néhány csepp illóolajjal.

Price külsőleg javasolja akne, rosacea, bármilyen típusú alopecia (kopaszodás), rovarcsípés, kelés, égés, bőrgyulladás, ekcéma ellen, levendulavizes borogatások formájában.

Levendulaolajos ecsetelés alkalmazható égési seb, bőrsérülések, ideges eredetű bőrvizketés, rovarcsípés (szúnyog) esetén.

(Forrás: Domokos János-Oláh Andor: Gyógyítás illóolajos növényekkel, Planétás könyvek, 1991, közreadja: K. G.)



LAVENDER AROMATERÁPIÁS ESSZENCIA

Az mondják, a levendula-illóolaj szimbolizálja a bölcs nő archetípusát. Felszabadít és helyreállítja a bennünk lakozó nőhöz, valamint a körülöttünk élő nőkhöz fűződő viszonyunkat. A levendula illóolaja harmonizáló, nyugodt erejével kivételes, gyógyító és pihentető pillanatokot biztosít. Az ENERGY LAVENDER illóolaját használhatjuk inhalátorban, növényi olajjal keverve bőrön és masszázshoz, illetve fürdőkhöz.

Kiváló fertőtlenítő (vírusok, baktériumok, gombák), fájdalomcsillapító, rovarűző, görcsoldó és gyulladáscsökkentő hatású, rengeteg kiváló tulajdonsággal bír:

- » csillapítja a sérülések okozta első sokkot és a fájdalmat, elállítja a vérzést (orrvérzésnél cseppentsünk egy csepp levendula olajat egy vattapamacsra és tegyük az orrunkba),
- » enyhíti a fejfájást (a migréne is),
- » oldja a görcsöket, a feszültséget, nyomásérzést (PMS),
- » semlegesíti az állati méreganyagokat (rovarcsípések),
- » távol tartja a rovarokat (tetvek, kullancsok, molylepkék),
- » segítséget nyújt légúti fertőzésekben, torokgyulladásban, influenzában, hörghurutban, asztmában, szívproblémákban, hasmenésben,

- hányásban, köhögésben, reumás- és izomfájdalmakban,
- » erősíti az immunrendszert,
- » oldja a feszültséget, segíti a nyugodt alvást,
- » nyugtatja a szív működését, csökkenti a vérnyomást, jótékonyan hat szorongás, félelem és rémálmok esetén,
- » gyorsan regenerálja a bőrsejteket napégés után és forrázást, vágási sérüléseket, horzsolásokat követően, enyhíti a zúzódásokat, véraláfutásokat, segít megelőzni a hegeseződést,
- » gyakran használatos eltömődött pórusok, akne, ekcéma, sömör, dermatitisz, herpesz kezelésére. – A szerk.



Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST II. KER. KLUB	Április 26., péntek, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Az inzulinrezisztencia típusai, a cukorbetegség tünetei, bőrtünetei. A segítség lehetőségei és kombinációk az ENERGY termékeivel.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. (kaputel.: 51)	Koritz Edit, 06/70/632-6316, energybuda@energyklub.hu
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	Április 6., 13., 20., szombati napokon, 9.30-16.30 óra	TANÁCSADÓKÉPZÉS / <i>Németh Imre és Németh Imréné Éva</i> klubvezetők: Tematika szerint. (Jelentkezési határidő és a tanfolyami díj befizetésének határideje: április 2. Várjuk szeretettel az új érdeklődőket, és az ismétlődőket is!).	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
	Április 25., csütörtök, 17.30 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Németh Imréné Éva</i> természetgyógyász, klubvezető: A termékválasztás és adagolás beállításának fontossága, és egy kúra teljesítésének jelentősége. (Kérjük előzetesen a részvételi szándék jelzését.)		
	Április 27., szombat, 9.30-16.00 óra	TANFOLYAMI JELLEGŰ TOVÁBBKÉPZÉS / <i>Németh Imréné Éva</i> fitoterapeuta természetgyógyász, klubvezető: Házipatika – az ENERGY termékeinek felhasználásával.		
KECSKEMÉTI KLUB	Április 12., péntek, 16.30 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Az inzulinrezisztencia típusai, a cukorbetegség tünetei, bőrtünetei. A segítség lehetőségei és kombinációk az ENERGY termékeivel.	Kecskemét, Klapka u. 11-13., Gabona Székház, I. em. oktatóterem	Mészárosné Lauter Erzsébet, 06/76/324-444, kecskemet@energyklub.hu
MISKOLCI KLUB	Április 26., péntek, 17.00-18.00 óra	ELŐADÁS / <i>Ráczné Simon Zsuzsanna</i> természetgyógyász, ENERGY tanácsadó: Női egészség és tavaszi megújulás az ENERGY tükrében.	Miskolc, Zsolcai kapu 9-11., I. em. 118. (kis előadó a miskolci klub mellett)	Ficzere János, 06/30/856-3365, kazincbarcika.miskolc@energyklub.hu
SIÓFOKI KLUB	Április 4., csütörtök, 18.00 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász, klubvezető: A csakrák szerepe szervezetünkben, rendezése az ENERGY termékek segítségével.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
	Április 18., csütörtök, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Az inzulinrezisztencia típusai, a cukorbetegség tünetei, bőrtünetei. A segítség lehetőségei és kombinációk az ENERGY termékeivel.		
SZEGED 2. KLUB	Április 6., szombat, 14.00-17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Mészáros Márta</i> természetgyógyász, klubvezető: Minikurzus, továbbképzés kezdőknek és ismétlőknek. Az ENERGY készítmények hatásának ismertetése, termék-kombinációk alkalmazása a HKO szerint, különböző körképekben. Több évtizedes terméktapasztalat megosztása. (Jelentkezni lehet a klub elérhetőségein. Előzetes regisztráció szükséges.)	Szeged, Csongrádi sugárút 39., a klub oktatóterme	Mészáros Márta 06/30/289-3208, szeged.meszaros@energyklub.hu Sándorné Szabó Iringó +36/30/417-2756
	Április 27., szombat, 9.00-12.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Az inzulinrezisztencia típusai, a cukorbetegség tünetei, bőrtünetei. A segítség lehetőségei és kombinációk az ENERGY termékeivel.		
SZENTESI KLUB	Április 21., 28., vasárnapokon és május 4. szombaton 9.00-16.00 óra	ALAPISMERETEK KÉPZÉS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Tematika szerint, 1., 2. rész.	Szentes, Horváth Mihály utca 6, Aryan Természetgyógyász Oktatóközpont.	Fábján Júlia, 06/30/955-0485, szentes@energyklub.hu
VESZPRÉMI KLUB	Április 7., vasárnap és 13., szombat, 9.00-16.00 óra	ALAPISMERETEK KÉPZÉS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Tematika szerint, 2., 3. rész.	Veszprém, Ady u. 8., oktatóterem	Vértés Andrea, Török Tamás, 06/30/994-2009, veszprem@energyklub.hu
ZALAEGRSZEGI KLUB	Április 24., szerda, 16.30 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Az inzulinrezisztencia típusai, a cukorbetegség tünetei, bőrtünetei. A segítség lehetőségei és kombinációk az ENERGY termékeivel.	Zalaegerszeg, Mártírok útja 17., a klub oktatóterme	Takács Mária, 06/70/607-7703, mara.energy@gmail.com

Klubinformációk

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

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

Nice Hajgyógyászat

Haj- és fejbőrpanaszok – hajhullás, hajritkulás, kopaszodás, őszülés, korpásodás, túlzott zsírosodás, stb. külső és belső okainak feltárása, személyre szabott terápiás javaslat összeállítása. Hormonális eredetű panaszok – cikluszavar, klimax, túlzott szőrösödés, akne, kopaszodás, PCOS, inzulinrezisztencia – okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése.

Minden hétfőn és csütörtökön 10:00-15:00 óra között ingyenes termékválasztó, candidaszűrés.

ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiagnosztika, góckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység mérése, parazitaszűrés, candidaszűrés, demodex atka-szűrés, ásványi anyagok és vitaminok hiányának pontos meghatározása.

Előzetes bejelentkezés szükséges:

info@nicehajgyogyaszat.hu,

Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,

Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.

Honlapunk: www.nicehajgyogyaszat.hu

Nyitvatartás:

Hétfő: 9.00-17.00 óra.

Kedd: 9.30-17.00 óra.

Szerda: 9.00-17.00 óra.

Csütörtök: 9.30-17.00 óra.

Péntek, szombat, vasárnap: zárva.

BUDAPEST II. ker. KLUB

ENERGY Klub Buda,

1027 Budapest, Horváth u. 19-23. fsz., kapukód: 51. A klubban folyamatosan igénybe vehető a díjmentes energetikai állapotfelmérés, csak klubtagok és tanácsadók részére. Lehetőség van továbbá konzultációra, valamint lelki gondozásra.

További infó: **Czimeth István** klubvezető, **Koritz Edit**, 06 (70) 632-6316, energybuda@energyklub.hu

Nyitvatartás: hétfő-csütörtök 10.00-18.00 óráig, péntekenként 10.00-17.00 óráig.

Minden hó utolsó munkanapján nyitvatartás 15.00 óráig, zárlati munkák miatt.

BUDAPEST VIII. ker. KLUB

ENERGY Belvárosi Klub,

1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1.,

kaputel.: 12. (2 perce a Kálvin tértől).

Terápiás kínálatunk: ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállítása. Állapotfelmérés, testelemzés. Funkcionális táplálkozási tanácsadás. Konzultáció szaktanácsadással, csakrák energetikai állapotának áttekintése, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége termékjavaslatral és személyre szóló adagolás beállításával.

Funkcionális táplálkozási, pedagógiai szaktanácsadás, időpont-egyeztetéssel, **Németh Enikő** tehetséggfejlesztő szaktanácsadó, differenciáló pedagógus, funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadóval.

Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, **Puhl Andrea** fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY tanácsadóval.

Időpont-egyeztetés, további információ: **Németh Enikő** klubasszisztensnél, valamint **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetőknél. Telefon: +36/20-588-8263, energy.belvaros@gmail.com, energy.belvaros@energyklub.hu

Nyitvatartás:

Hétfő 10.00-16.30 óráig,

Kedd 10.00-18.00 óráig,

Szerda 12.00-19.00 óráig,

Csütörtök 10.00-19.00 óráig,

Péntek 12.00-19.00 óráig,

Szombat 10.00-14.30 óráig.

A klub május 1-jén (szerda, munkaszüneti nap) zárva tart!

A nyitvatartással kapcsolatos részletek, aktuális információk az ENERGY weboldalon, a Google keresőben, az ENERGY Belvárosi klub Facebook oldalán és az energybelvaros.hu weboldalán található.

GYŐRI KLUB

Szent István út 12/3., fsz. 4. (4-es kapucsengő)

ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, személyre szabott termékválasztás és életmódbeli ajánlás teszteléssel (**Kocsis Ilona** klubvezető, tel.: +36/20/395-2688). Arcelemzés, speciális arcmasszázsok, svédmasszázs. (**Kasza Anna**, tel.: +36/30/748-5277). A szolgáltatásokra időpont-egyeztetés szükséges.

Nyitvatartás: kedden 11.30-17.00 óráig, csütörtökön 9.00-12.00 és 13.00-17.00 óráig.

Telefon: +36 20 4019-911, +36 20 395-2688. Nyitvatartási időn kívül, sürgős esetben hívható: +36/20/395-2688, **Kocsis Ilona**.

energygyor@gmail.com

www.facebook.com/energygyor

KAZINCBARCIKAI KLUB

Barabás M. u. 56.

Minden kedden 15-18 óra között klubnap.

További információ: **Ficzere János** klubvezető, tel.: 0630/856-3365.

MICKOLCI KLUB

Zsolcai kapu 9-11., I. em.

Április 18., csütörtök, 14:00-16:00 óra: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérés és orvosi tanácsadást tartunk.

Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Időpont-egyeztetéshez bejelentkezés, további információ: **Ficzere János** klubvezető, 06-30/856-3365.

SZEGED 2. KLUB

Csongrádi sgt. 39. (bejárat a Csongrádi sgt. felől)

ENERGY készítmények személyre szabott alkalmazása, adagolás beállítása, ingyenes tanácsadás termékjavaslatlaltal. Állapotfelmérés, természetgyógyász-tanácsadás, talpreflexológia, Access Bars, különböző masszázskok (nyirokmasszázs, Shiatsu, Trigger-pont terápia, gyermek- és felnőtt gerincproblémák, köpölyözés, stb.), energetikai kezelések. Jelentkezés a szolgáltatásokra, masszázskokra 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

SZÉKESFEHÉRVÁRI KLUB

Székesfehérvár, Csanádi tér 3., I/3., 6. kapucsengő
A klubban lehetőség van nyitvatartási időben ingyenes, személyre szabott termékajánlás és tanácsadás igénybevételére, nyitvatartási időn kívül pedig energetikai állapotfelmérésre, tanácsadásra.

Minden hónap első hétfőjén, 17.00-19.00 óra között klubdelutánra várjuk az érdeklődőket, aktuális témákkal. A havi aktuális előadásokról a klubvezetőnél lehet érdeklődni.

Ostorháziné János Ibolya klubvezető, +36/20/568-1759, janosi.ibolya@gmail.com és szekesfehervar@energyklub.hu

Nyitvatartás: hétfő-csütörtök, 13.00-17.00 óra

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

szolnokesegszeghaz@gmail.com

ZALAEGRSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

ápr. 8-án (hétfő), 17-18 óra:

Étertest, asztrálfest, szellemtest

ápr. 9-én (kedd), 17-18 óra: Parazita szűrés

ápr. 10-én (szerda), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? - Földelés

ápr. 15-én (hétfő), 17-18 óra:

Személyes terméktanácsadás

ápr. 16-án (kedd), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? - Önmasszázs

ápr. 17-én (szerda), 17-18 óra:

Bőrbetegségek szűrése

ápr. 22-én (hétfő), 17-18 óra:

Személyes terméktanácsadás

ápr. 23-án (kedd), 17-18 óra: Hajproblémák szűrése

ápr. 24-én (szerda), 16.30-17.30 óra:

Czimeth István előadása

ápr. 29-én (hétfő), 17-18 óra: A karma

ápr. 30-án (kedd), 17-18 óra: Reflux szűrés

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

NYÍREGYHÁZI KLUB – ELŐZETES

ALAPISMERETEK KÉPZÉS

A nyíregyházi klubban várhatóan május 12., 26., június 2., vasárnapokon alapismeretek képzést tart **Czimeth István** természetgyógyász.

Jelentkezni és érdeklődni a klub elérhetőségein lehet. (nyiregyhaza@energyklub.hu, +36/20/427-5869)

Fitos Sándor klubvezető

A close-up photograph of a woman with blonde hair, wearing a green top, holding a newborn baby. The baby is crying with its mouth wide open. The woman is looking down at the baby with a gentle expression.

Nőknek (7.)

A nő az élet garanciája

Ha másképp is menne, lehet, hogy több nő is más megoldást választana, én viszont semmiképp! Saját erőből világra hozni gyermekünket a legcsodálatosabb dolog a világon. Utána már semmi sem olyan, mint azelőtt. Gyermekeim születésének köszönhetően váltam végérvényesen nővé, és kezdtem el hinni a saját erőmben. Nekik köszönhetően vált a bennem élő bizonytalan lány magabiztos nővé. Ha tehetném, újra és újra szülnék!

FONTOS AZ IDŐZÍTÉS?

A szülés időpontja kivétel nélkül minden nőt foglalkoztat. Az utolsó menstruáció időpontja alapján kiszámolt, becsült dátum ott van minden kismama kiskönyvében, és az orvos ezzel az időponttal kalkulál. Bár azt, hogy a nő pontosan mikor esett teherbe, senki nem tudja, de a kiszámított időpont szinte kötelező érvényű dátumként funkcionál. Mivel azonban a terhesség lefolyását és a szülést rengeteg minden befolyásolja, lehet, hogy a nő végül teljesen más időpontban ad életet a gyermekének. Alapvetően tökéletesen nyugodtak lehetünk, ha a szülés a kiírt időpontnál két héttel korábban vagy később indul be. Őrizzék hát meg nyugalmukat és tanuljanak türelmet!

Ha úgy érzik azonban, hogy az idő közeleg, és szeretnék a szülés természetes megindulását támogatni, próbáljanak ki néhány hagyományos praktikát. Én a szülés előtt minden alkalommal rettenetesen kívántam a vörösbort és a csokoládét. A szülés a méh aktivitását növelő, teljesen hétköznapiak számító, bárhol elérhető eszközök segítségével is beindítható. Egyik ilyen eszköz lehet a fahéj, amely uterotonikumként hat (a méh összehúzódását fokozó szer), és segít megindítani a szülés folyamatát. Ami azonban a legeslegfontosabb, hogy ne féljünk világra hozni gyermekünket! A félelem ugyanis összehúzza a csatornákat, a szülőcsatornát is.

SZEZÁM, TÁRULJ!

Az ösztön kulcsfontosságú szerepet játszik, és bár sokszor igyekszünk az eszünkkel vezérelni, a szülésnél ez egész biztosan nem fog sikerülni. Százszor is elmondhatják maguknak, milyen jó a szülőszoba vakító fényei alatt, rengeteg emberrel és orvosi berendezéssel körbevéve szülni, de az Önökben élő „nőstény” tudja, hogy nem engedi a kicsinyét addig világra jönni, amíg biztonságos, ha lehet sötét és szűk helyen nem lesz. Egy macskát sem tudnak rávenni arra, hogy a konyhaasztalon adjon életet a kölykeinek!

Ezért nem csodálom, hogy sok nő dönt az otthoni szülés mellett, ahol biztonságban és ereje teljében érzi magát. Eme modernnek egyáltalán nem nevezhető irányzat ellenzői azzal szoktak érvelni, hogy az esetlegesen felmerülő komplikációk megoldása otthoni körülmények között lehetetlen, ezért nagy a kockázat. Mi van azonban akkor, ha pont az otthoni környezet nyugalma, kényelme és biztonsága az, ami csökkenti az esetleges komplikációk kialakulásának veszélyét? Én nem otthon szültem ugyan, de sikerült olyan körülményeket kiharcolnom magamnak, amelyeket szerettem volna. Az első gyermekemet egy kádban, gyertyafénnyel övezve, a másodikat pedig a szülőszoba melletti kis kamrában, a földön hoztam világra.

Először macskapozícióban, másodszor kinyúlt béka formában szültem. Tudták, hogy az otthoni szülő nők 0%-a szül háton?

A méhnyak reflexszerűen nyílik, és vele párhuzamosan olyan kísérő folyamatok zajlanak, amelyek segítik a méhnyak és a szülőcsatorna tágulását. Nekem ezt a szülés előtt senki sem magyarázta el, ezért is tartom fontosnak, hogy erről beszéljek. Amint a méhnyak tágulni kezd és a nyákdugó távozik, a test tudja, hogy ki kell ürítenie a beleket, és ezt meg is teszi. A folyamatot hasmenéshez lehetne hasonlítani, ami azonban teljesen természetes módon megy végbe, és abszolút rendben van. Amikor ennek az információnak a birtokába kerültem, már tökéletesen biztos voltam benne, hogy a szülés előtti beöntés teljesen felesleges kellemetlenség. Éppúgy, mint a borotválás és a „megelőző” gátmetszés. A szülőcsatorna tágulásának következő tünete a hányás, amit, ha tudtam volna, valószínűleg nem ittam volna vörösbort és ettem volna csokoládét a szülés előtt...

NYOMNI VAGY NYOMNI HAGYNI

Ha megengedik maguknak, hogy kényelmes testhelyzetben szüljenek, ami alapvetően meghatározó, akkor a szülés szinte magától lezajlik. Ha hagyják magukat olyan testhelyzetbe

kényszeríteni, ami sem Önöknek, sem pedig a gyermeküknek nem jó, viszont a doktor könnyen átláthatja benne az eseményeket, akkor úgy fognak szülni, mintha egy szalmabálát görgetnének felfelé a hegyre, és így az orvosnak valószínűleg lesz is munkája vele.

A megfelelő testhelyzetet onnan ismerik fel, hogy a legkevésbé kényelmetlen. Szülhetnek állva, guggolva, térdelve, négykézláb, de csak a legritkább esetben háton. A vajúdas alatt, amikor a fájások már rendszeres ciklikusságban jelentkeznek, Önöknek csak egyetlen dolga van: nyissák nagyra a szájukat, lazítsák el az állkapcsukat, és énekeljék, hogy ÁÁÁÁÁ. Az „Á” a csatornákat megnyitó hang, amely segít ellazítani és tágítani a szülőcsatornát, míg az ÍÍÍÍ hang minden izmot megfeszít, és összehúzza a csatornát.

Elárulok Önöknek egy titkot, amely régóta el van temetve a közhelyek hatalmas dzsungelében: a nyomás magától megy. Önöknek nem kell „rányomni”,

nem kell másképpen segíteniük a folyamatot, minthogy ellazulnak és jelen vannak a pillanatban. A nyomás magától megy, mert a méh végzi, amely egy simaizom, és amelyet az akarattal nem tudnak befolyásolni. A méh összehúzódását málnalevélből főzött tea fogyasztásával segíthetik, de jó, ha tudják, hogy a terhesség alatt nagy mennyiségben szedett magnézium pontosan az ellenkező hatást váltja ki.

Ez a létfontosságú ásványi anyag, amelyet az izomgörcsök és a korai méhösszehúzódások ellen szoktunk szedni, sokszor annyira ellazíthatja a méh falát, hogy a kisbabát végül más módon kell belőlünk kiszedni. Szerencsére a császármetszéssel született gyermekek is egészségesek, gyönyörűek, okosak, de Önök lemaradnak a mesés fináléról. Olyan ez, mintha elmennének a koncertről annak vége előtt. Messziről hallják ugyan, hogy az emberek tapsolnak, de Önök nincsenek jelen a parádés befejezésnél.

Az első lányom világrajövetelénél még erőteljesen besegítettem, nyomtam, amikor csak tudtam, de mivel a babámnak nem hagytam elég időt forgolódnival, alaposan szétszakított. A második lányomat már hagytam ki-be csúszkálni, rábíztam magunkat a méhemre, és a szülés után egyetlen apró repedés nélkül, vagányan mentem zuhanyozni.

A VÉGSŐ EXTÁZIS

Amikor a „koncert” legeslegvégén a méhlepény is távozik, a szülő nő testét olyan hihetetlen mennyiségben árasztják el a boldogság hormonjai, hogy, ha át is élt előtte bármilyen fájdalmat, félelmet, vagy legyen bármennyire is kimerült, saját teste által előidézett kábulatában szinte mindent azonnal elfelejt. Nem szeretném előre lelőni a poént, de több mint valószínű, hogy szülés után életükben először fogják érezni, milyen is az igazi, hamisítatlan, feltétel nélküli szeretet.

TEREZA VAR VIKTOROVÁ

VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI

TANÁCSADÁS A NETEN

Ebben a rovatunkban az internetes tanácsadás kérdéseiből és válaszaiból tallózunk, némi szerkesztéssel és rövidítéssel. A válaszokat – amelyek dr. Gulyás Gertrúd háziornostól és Ráczné Simon Zsuzsanna fitoterapeuta természetgyógyásztól származnak – dőlt betűkkel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a www.energyklub.hu honlapon.



DR. GULYÁS GERTRÚD

33 éves nő vagyok, nem voltak alvász problémáim, de fél éve minden éjjel fél 4-kor felébredek, és nem tudok visszaaludni. Melyik lehet az a készítmény, ami az alvász problémáimat megoldja?

A RELAXIN terméket javasolom, reggel és este 6-7 cseppszámában (előtte 21x dinamizálni, felrázni a koncentrátumot). 3 hét alkalmazás után tartson egy hét szünetet, és ebben a ritmusban folytassa a kúrát. A hajnali felébredés a szervóra szerint a máj-tüdő ideje. A szervezet méregtelenítése is hozzájárulhat a nyugodtabb alváshoz, ebben a REGALEN Pentagram® koncentrátum lesz a segítségére. Adagolás: első héten reggel és este 3-3, a második héten 2x4, a harmadik héten 2x5 cseppszám. Egy hét szünet után ismételje a kúrát három héten át, napi 2x4-5 cseppszámmal. Figyeljen a megfelelő folyadékbevitelre, bőséges, tiszta víz formájában.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Pajzsmirigyproblémám van, szedek rá gyógyszert, de mégis hízom. Emellett szívritmusszabályzót is szedek, mert magas a pulzus számom. Néha úgy érzem, hogy az emésztéssel sincs rendben valami.

Minderre milyen terméket tudna nekem ajánlani?

Az ENERGY készítményei közül a CYTOSAN kapszulát javasolom, három hétig naponta 2x1-et, bőséges folyadékfogyasztás mellett. Egy hét szünet után szedje újabb 3 hétig naponta 1x1 kapszula adagban. A CYTOSAN és a gyógyszerek bevétele között legalább másfél óra teljen el! A CYTOSAN-kúra után kezdje el szedni a PROBIOSAN INOVUM-ot három hónapig, lefekvéskor 1 kapszulát. Javasolt a rendszeres testedzés!

Levelezzünk!

Szeretik az olyan salátaleveleket, mint amilyen a rukkola, a galambbegy vagy a bébispénót? Végre eljött a megfelelő idő, hogy ismét felvegyük őket az étrendünkbe, hiszen a legjobb, ha ezek a friss finomságok a tavasz beköszöntével kerülnek a tányérunkra.

MIÉRT EGYÜNK ZÖLD SALÁTALEVELEKET?

Minden zöld salátalevélben közös, hogy klorofillt tartalmaznak, amely szerkezetében rendkívül hasonlatos a vér színezőanyagához, a hemoglobinhoz. A klorofill egy felettébb erős antioxidáns, amely a szabad gyökök semlegesítésével lassítja a sejtek öregedését. A zöld levelek mindemellett számos további jótékony hatású anyagot tartalmaznak: folsavat, C-vitamint, K-vitamint, béta-karotint, káliumot, magnéziumot, kalciumot, vasat, illetve néhányukban kén is található.

Zöld leveleket vagy magcsírákat, ún. *microgreens* élelmiszereket persze nem csak tavasszal érdemes fogyasztani. A növénycsírák dúsálnak a szervezet számára fontos tápanyagokban. Rengeteg rostot és vizet tartalmaznak, miközben zsírszegények, ezért ideális alkotóelemei az egészséges étrendnek. Nem szabad megfeledkeznünk arról sem, hogy a zöld salátákat szűz olajokkal ajánlott elkészíteni, mivel zsírban oldódó vitaminokat is tartalmaznak, és mindig adjunk hozzájuk egy kis citromlevet is, amely támogatja az ásványi anyagok, elsősorban a vas felszívódását.

RUKKOLA

Ahogy megtudtam, a rukkolát sokszor összekeverjük a borsmustárral. Bár a két növény íze hasonló, megjelenésükben elsősorban a levelek alakjában különböznek, amelyek a rukkola esetében jellegzetesen rojtosak. Mindkét növény a káposztafélék növény családjába tartozik, így például a repce, a retek vagy a brokkoli rokonai. A rukkola enyhén csípős, pikáns ízt a benne található illóolajoknak köszönhetjük. A rukkolában nagyon kevés az ásványi anyagok felszívódását akadályozó oxalát, ami például

a csontritkulás megelőzésében kifejezetten előnyös lehet. Ez a zöld saláta segíti az emésztést, enyhén vízajtó hatású, támogatja a méregtelenítést és a kiválasztást, jótékonyan hat a szív- és érrendszerre és az immunrendszerre, de a bőr és a haj állapotára is.

A rukkola elsősorban az olasz, a görög és a francia konyhára jellemző salátaféle. Általában zöld kevert salátákban találkozhatunk vele, de készítenek belőle akár pesztót, és meleg köretként is izgalmas a felhasználása.

GALAMBEGY

A madársalátaként is ismert galambbegynek a rukkolától eltérően rendkívül lágy, dióra emlékeztető íze és illata van. Apró, világoszöld levelei felettébb törékenyek és könnyen összenyomódnak. Úgy tartják, hogy minél kevesebb levélke található a madársaláta levélrózsáján, annál kellemesebb az aromája. A növényt már az ókori rómaiak is ismerték, és napjainkban egész Európában megtalálható.

A galambbegy viszonylag könnyen termesztendő, ezért egész évben, akár télen is fogyasztható. Egyes állítások szerint 100 g madársaláta több C-vitamint tartalmaz, mint a citrom. Erősíti az immunrendszert, támogatja a vérképzést, segíti az emésztést. Lágy íze és magas víztartalma felfrissít minden salátát, tökéletesen kiegészít minden zöld *smoothie*-t, kiválóan passzol például az avokádóhoz vagy a szárított sonkához. Rövid főzési idővel meleg leveiseinket is feldobhatja.

BÉBISPENÓT

A spenót a disznóparéjfélék családjába tartozó, élő növény, amelyet valószínűleg mindenki ismer. A bébispénót apró levelei és a spenót nagy levelei között a növény korában kell keresni

a különbséget, tehát azt kell nézni, hogy a növényt mennyi ideig természetették a betakarítás előtt. A bébispénót esetében ez általában 2-3 hét.

A spenót Perzsia területéről származik, de mi itt Európában már a középkorban megismerhettük. Nagy mennyiségben tartalmaz kalciumot és K-vitamint, ami fontos szerepet játszik a véralvadásban, valamint a csontok fejlődésében. Alacsony nátriumtartalmának és magas káliumtartalmának köszönhetően hozzájárul a vérnyomás csökkentéséhez. Korábban azt állították róla, hogy rendkívül nagy mennyiségben tartalmaz vasat, amit állítólag egy kutatásban elkövetett tizedesjegy-eltolódási hiba okozott. Mindazonáltal az, hogy a spenót jót tesz az egészségnek, az továbbra is vitathatatlan. Folsavtartalma miatt elsősorban kismamáknak és a gyerekeknek kellene a bébispénót felvenniük az étrendjükbe.

A spenót zsenge, nyers leveleiről nem állítható, hogy roppanósak lennének, és ízük eléggé jellegtelen, ezért főleg kevert salátákba illenek. A hőkezelt levelek mérete jelentősen csökken, ám íze jobban kiteljesedik. Kiválóan illik tojásos ételekhez, például omletthez, megtölthetjük vele a sós palacsintát, hozzáadhatjuk tésztahoz, rizshez vagy burgonyához. Varázsolhatunk belőle sós roládokat, vagy akár süteményeket is, melyek tésztaja a spenótnak köszönhetően gyönyörű zöld színt kap.

KIVÁLASZTÁS ÉS TÁROLÁS

Vásárlásnál a levelek frissességét és állapotát figyeljük! Ha lehet, azonnal fogyasszuk el, és ne tároljuk. Amennyiben mégis el kell tennünk a megvásárolt salátaleveleket, mindig a hűtő legalsó polcára tegyük őket. Nekem leginkább a nedves konyharuhában, jól zárható



műanyagedényben vagy a zárható tasakokban történő tárolás vált be. A leveleket csak közvetlenül a fogyasztásuk előtt mossuk meg!

FAVORIT

Az én favoritom egyértelműen a rukkola. Szeretem az enyhén kesernyés ízét, főleg dióval, parmezánnal és sült céklával kombinálva. Imádom az olasz rizottóban, a halpástétomos szendvicsekben, főtt tojással, füstölt lazaccal, sült hússal tálalva, a kevert salátákról nem is beszélve. No és a halak mellé adott, meleg, fokhagymás rukkola? Egy-szerűen isteni!

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

BANÁNOS-SPENÓTOS SMOOTHIE

HOZZÁVALÓK: 2 banán, 3 marék bébispenót, 300 ml mandulatej, 1-2 evőkanál mogoróvaj.

ELKÉSZÍTÉS: Az összetevőket alaposan összemixeljük turmixgépben vagy smoothie-készítőben. Tehetünk bele pár jégkockát is.

MADÁRSALÁTA-KRÉMLEVES

HOZZÁVALÓK: 1 mogoróvhagyma, 2 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál vaj, 200 g madársaláta, 3 burgonya, 800 ml zöldségalaplé, 1 kávéskanál só, 1-1 csipet feketebors és szerecsendió, 100 g friss

sajt (pl. krémsajt), 1 teáskanál citromlé.

ELKÉSZÍTÉS: A mogoróvhagymát és a fokhagymát apróra vágjuk, vajon megfuttatjuk. A burgonyát meghámozzuk, felkockázzuk, a madársalátát leöblítjük. A mogoróvhagymát és a fokhagymát felöntjük a zöldségalapléval, hozzáadjuk a burgonyát, a sót, borsot, szerecsendiót, és 20 percig főzzük. Ezután beletesszük a galambegyet és a sajtot, összeturmixoljuk, és citrommal ízesítjük.

RUKKOLÁS PESZTÓ

HOZZÁVALÓK: 3 marék leöblített rukkola, 3 evőkanál reszelt parmezántípusú sajt, 2 marék pekándió, fenyőmag vagy dió, 5-6 evőkanál extra szűz olívaolaj, 1-2 gerezd fokhagyma, 1-1 csipet só és feketebors.

ELKÉSZÍTÉS: Az összetevőket a lehető legsimább állagúra turmixoljuk. Ha szükséges, adjunk hozzá még egy kis olajat vagy egyéb összetevőt ízlés szerint. A pesztót jól zárható üvegedényben a hűtőben tároljuk. Parmezánforgáccsal megszórta, frissen főtt tésztával tálaljuk főételként.

Előételként pirított kenyérrre kenve, paradicsommal, mozzarellával finom – a szerk.

ERDEIMOHA-TORTA

HOZZÁVALÓK: 350 g bébispénót, 50 ml olaj, 50-75 ml tej (szükség szerint), 120 g cukor, 1 vaníliás cukor, 3 tojás, 270 g finomliszt, 10 g sütőpor, 250 ml hab-

tejszín (min 33% zsírtartalommal), 80 g porcukor, 250 g mascarpone, 1 kiskanál vaníliaaroma, citrom vagy más savanykás lekvár, gyümölcs a díszítéshez (gránátalma, málna, eper vagy áfonya).

ELKÉSZÍTÉS: A spenótleveleket leöblítjük, majd az olajjal és a tejjel összeturmixoljuk. Egy edényben habosra verjük a tojásokat a cukorral, és fokozatosan hozzáöntjük a spenótos masszát. Végül óvatosan belekeverjük a sütőporos lisztet. A tésztát beleöntjük egy sütőpapírral bélelt tortaformába, és 180 °C-ra előmelegített sütőben kb. 30-40 percig sütjük. Hagyjuk kihűlni, addig elkészítjük a krémet. A tejszínt habosra keverjük a cukorral, a mascarponéval és a vaníliával. A tésztát keresztben félbevágjuk. Az alsó részt megkenjük a lekvárral, majd a krémmel, és rátesszük a tészta másik felét. A maradék krémmel befedjük a torta tetejét és oldalát. Gyümölcscsel díszítjük.



A fitoterápia szemszögéből (32.)

Tavaszi fáradtság?

Télen hamar sötétedik, napok telnek el anélkül, hogy a napfény bekukucskálna az ablakon. Sötétben indulunk és érzünk otthonunkba. Amikor végre, hétvégén beragyog az a szép, tavaszi nap a lakásba, kitör a pánik, hogy most aztán takarítanom kell. Viszont győz a fáradtság, és úgy döntök, ez még várhat, inkább sétálok egyet a kertben a jó levegőn, a virágzó fák között, a tavaszi napsütésben.

„Mert törvénye van itt az életnek, a sorsnak, mert a holdtalan éj majd megleti a holdat, mert minden mély apály új hullámot dagaszt, mert szélnek kell a fa, szellő a leveleknek, mert annyi kín után mosolyod rámvetted, mert múltóban a tél meghozta a tavaszt!”

(Victor Hugo)



Régóta beszélünk róla, és időnként magunkon is érzékeljük a tavaszi fáradtságot. Gyakran felmerül a kérdés klubtagjaink részéről, hogy milyen készítményeket ajánlunk ilyenkor. Az alábbiakban kísérletet teszek a válasz megadására.

Általánosságban mi a jellemző erre a jelenségre?

- » Alvászavar, elalvási vagy átalvási nehézségek (fokozhatja óraátállítás, telihold is).
- » Napközbeni aluszékonyság, nagyobb pihenési igény.
- » Figyelmetlenség, koncentrációs zavarok.
- » Szinte állandósult fáradtságérzet, gyengeség, motivátlanság hangulatlansággal, feszültség, szorongás, stressz.
- » Fejfájás, izomfájdalom.
- » Allergia, légzési nehezítettség (pl. orrdugulás).

A SZERVEZET TEHERMENTESÍTÉSE

Végiggondolva a népi gyógymódok és szokásrendszerek bőséges tárházát, a tavasszal beiktatott időszakos böjt (vagy akár a fogyókúrás) hagyománya nem idegen tőlünk. Bár manapság csupán bizonyos napokra korlátozódik a böjt, ami nemcsak nem elegendő

a sokféle táplálkozási és környezeti terhelések világában, hanem szinte semmit sem ér. Így első helyen a tavaszi tisztítókúrát javasolhatjuk, megfelelő módon és időtartammal, szakszerűen. Segítségével megszabadulhatunk a tél során felhalmozódott salakanyagoktól, tehermentesíthetjük szervezetünket. Ebben az esetben a HKO alapelvei szerint kialakított szereket érdemes elsősorban alkalmazni, bevetve a REGALEN és CYTOSAN vagy CYTOSAN INOVUM, illetve a nélkülözhetetlen FYTOMINERAL készítményeket.

A tudatosan használt szerek önmagukban is hatékonyak, de feltétlenül igazítsuk hozzá táplálkozásunkat is úgy, hogy a megfelelő mennyiségű és minőségű víz fogyasztása se merüljön feledésbe. A testi tisztulás akkor a leghatékonyabb, ha ezzel együtt jár a lelki terhektől való megszabadulás, oldás és elengedés lehetősége. A „kifelé menő” salakanyagokat a kiválasztó rendszerekben keresztül – ideértve a bőrt is – tudjuk eltávolítani szervezetünkben. Ne felejtjük el tehát vízzel támogatni a Fa értékes növekedését, fejlődését. A helyesen elvégzett kúrát követően szinte új erőre kapunk, így a megtervezett jövőnket lesz erőnk végigvinni. Ekkor megtámogathatjuk a már tehermentesített bélflórákat probiotikumokkal, vagyis PROBIOSAN-nal vagy PROBIOSAN INOVUM-mal.

KÍNZÓ ALLERGIA

A kora tavasszal megjelenő pollenradata virágoknak, füveknek, fáknek (különösen szeles időben) előhozhatja a kellemetlen allergiás tünetek sokaságát az arra érzékenyeknél, amellyel többszörös terhelés éri a szervezetet.

Igen, ez már okozhat fáradtságot, kimerültséget, alvási nehézségeket. A kiváltó allergének elkerülése manapság már szinte lehetetlen.

A HKO alapelvei szerint minden, ami a testet támadja (Külső Ártó-Szél), az támadja a lelket és a szellemet is. A Külső Ártó tényezők behatolnak a testbe a száj és az orr nyálkahártyáin keresztül, ott táptalajra találva nyirkosságot okoznak. Aztán toxinok is bejuthatnak, gyulladási folyamatot létrehozva kialakulhat a Qi- vagy Vérhiány. Szükségszerűvé válik a Wei Qi (védő Qi) megerősítése. Nem kerülhető meg, szükségessé válik a PERALGIN használata, amely enyhülést hozhat az eltérő formában, sokféle okból és változatos módon jelentkező allergiákra.

Első lépés lehet a GREPOFIT NOSOL AQUA orrspray azonnal megkezdett használata, amely enyhülést hozhat a légzési nehezítettségre. Tartalmában olyan természetes kivonatokat tartalmaz, amely biztosítja az orr nyálkahártyájának helyes működését, megakadályozva a bejutó vírusok és baktériumok szaporodását, a pollenek letelepedését és továbbjutását. Az orrnyálkahártya tiszta marad, a légzés könnyebbé válhat. Előnyös, hogy nincs korlátozva a napi adagja, vagyis amikor szükségét érezzük, azonnal ismételhetjük a használatát, mely megkönnyebbülést hoz a légzésben, ettől pedig az alvás minőségében, a test oxigénellátásában is pozitív változást eredményez.

A PERALGIN kapszulát különleges gyógynövényekből, magkivonatokból, egzotikus gyógynövényekből úgy állították össze, hogy az képes legyen harmonizálni az immunrendszert, segítsen a megelőzést, erősítse a természetes



immunitást, csillapítsa az allergiás-asztmás rohamot és köhögési ingert, valamint a bőrön jelentkező, akár a viszkető elváltozásokat, kiütéseket is. A PERALGIN a kormányzó- és tüdőmeridiánt erősíti és harmonizálja, de emellett a húgyhólyag, a lép-hasnyálmirigy vezetékre, az ideg- és hormonrendszer működésére is kedvező hatást gyakorol. A szervezet energiatartalékának növelésére alkalmas, erősítő (tonizáló) hatású készítmény. A migrénes fejfájást enyhítheti – főként a fájdalom kezdetén adagolva –, de a változókori kellemetlen hőhullámok csillapításában is hatékonyan segíthet fitohormon tartalmával. Jótékony átlanság, kimerültség, felfúvódás és gyomorpanaszok esetén.

Végül, de nem utolsó sorban a PERALGIN-ban jelenlévő bioinformációk működésbe lépése megzavarja a szervezetben a negatív információk hatását, és elindítja a visszaható, regeneráló folyamatot. A PERALGIN kapszula egy különleges lehetőség, esélyt jelent azok számára, akik meg akarnak szabadulni kínzó, allergiás tüneteiktől. Az átgondolt és Pentagram® termékekkel megerősített, egyénre szabott terápia során a fellépő tünetek csökkennek, majd teljesen panaszmentessé válhatunk. A PERALGIN a természetből merített forrásokat szinergiában felhasználva segíti az egészség fenntartását. „A természet tiszta rendszer, abban csak tiszta válaszok vannak” – mondta Szentgyörgyi Albert.

AZ ALKALMAZKODÁS KÉPESSÉGE

A Sárka Császár belgyógyászati könyve szerint a túléléshez és az adaptációhoz a lélek, a Shen táplálása alapvető. A Shen lakhelye a szív, hozzá pedig az intuitív gondolkodás, egész lényünk nyugodtsága tartozik. A szívben megfelelő otthont kell biztosítani a lélek, a Shen számára. Amennyiben ez nem sikerül, akkor pszichés és különböző mentális problémák léphetnek fel. Az alvást és álmainkat is a Shen befolyásolja. A STIMARAL koncentrátum összetevői között különleges és erőteljes gyógynövények hatóanyagait találjuk, melyek segítenek az alkalmazkodás képességének kialakításában.

A STIMARAL tonizáló és adaptogén hatású, amely élénkíti, harmonizálja a testet, fizikai és szellemi teljesítmény tekintetében is. Antioxidáns és méregtelenítő, segíti a koncentrációt, az összpontosítást. A gondolkodást és az agyműködést támogatja, enyhíti a memóriazavarokat, a tanulási nehézségeket, elakadásokat, lelki terhelést, szorongást, motivátlanságot. Enyhe vágyszerkentőként hat pszichikai eredetű zavarok esetén, mindkét nemnél. Kiválóan alkalmazható másnapposság, energiahány és fáradtság esetén, vagy akkor, ha késő éjszakáig meg kell őriznünk a fittségünket.

TESTI, LELKI ENERGIÁK

A nyár közeledtével felmerül az igény fizikumunk erősítésére, hogy a sportok és szabadidőben töltött mozgás örömeinek is részesei lehessünk. Van, aki a kerti munkák során edződik, van, aki kerékpárral, rollerrel járja az utakat. Sokan edzőteremben vagy tornatermekben, uszodában töltik szabadidejüket. Ilyenkor ébredünk rá arra, hogy mennyire elnehezültünk a tél folyamán. Kell egy kis segítség, amivel áthidaljuk ezt a tavaszi fáradtságnak elnevezett valamit, megőrizve fittségünket. Erőnlétünk fenntartása elemi érdekünk, bármely életkorban. Nyilván nem csupán fizikai teljesítményünk növelése a cél, hanem, hogy legyen elég energiánk a váratlanul érkező terhelések feldolgozására, az esetleges betegségek leküzdésére, sérülések elviselésére, lelki stressz kibírására is.

Ebben segíthet bennünket a KING KONG, amely a testi és lelki energiák magasabb szintre emelését képes elérni, ha mi is úgy akarjuk. Szilárd elhatározásunk, akaratus, a nehezen elkezdett, de rendszeres mozgás mind-mind szükségese a remélt sikerhez. A készítmény gyógynövényi összetevői hozzájárulnak az izmok, a csontok, a porcokhoz, a gerinc és a bőr állapotának javításához, növelik a testi erőt, az izomtömeget. Edzéssel, rendszeres mozgással kombinálva elősegíti a zsírok lebontását is (fogyás lehetősége).

Nemcsak a fizikailag legyengült, műtéti beavatkozás, sérülés utáni állapotokban vagy idősebb emberek esetében esélyes visszanyerni KING KONG-gal

a megfelelő erőnlétet. A sportolónál is előmozdítja a még magasabb szintű teljesítmények elérését. Olyan hatóanyagot viszont nem tartalmaz a KING KONG koncentrátum, ami tiltott, doppinglistán szereplő! Természetes módon alakítja ki – mozgással kombinálva – az erőnlét optimális állapotát. A koncentrátum széles spektrumú, anabolikus hatású, regeneráló készítmény. Harmonizálja a hormonrendszer működését, serkenti a csökkent szexuális aktivitást, alkalmazásával idősebb korban is visszanyerhető a férfiaság, a testi erő. Az akarat megerősítésére is pozitívan hat, ezért a nagyobb akadályok leküzdését, az állóképességet, a kitartást és a koncentrációt segíti. Aktivizál fizikai, pszichikai értelemben, megszünteti a szomorúság és a félelem érzetét, a stressz okozta szorongást. Jelentős a szerepe a vírusfertőzések utáni erőteljes fáradtság leküzdésében, a regenerálódásban. A tapasztalat szerint alkalmazásával hamarosan visszatér az életerő, az energia, a test és a lélek stabilitása a betegséget megelőző szintre. (Ez a tény sokszorosan beigazolódott a Covid-19 utáni lábadozásban).

Az ENERGY készítményei vitathatatlanul segítenek a tavaszi fáradtság mielőbbi rendezésében. Erre a VITAFLOIN és a REVITAE vitaminkomplexek is alkalmasak, mert szerves vitaminokat és olyan különleges, adaptogén gyógynövényeket is tartalmaznak, amelyek biztosítják az összetevők teljes és megfelelő helyen történő hasznosulást a szervezetben. Az adaptogének a szervezet ellenálló képességét nem egyetlen, specifikus hatással erősítik, hanem számtalan, fizikai, kémiai és biokémiai tényező kombinációjának együttesével.

Kinek, mi az egyénre szabott, megfelelő szere? A klubokban erre minden segítséget megkaphat az, aki keresi a megoldást. Tudatos előrelátással, átgondolt tervezéssel elkerülhető a tavaszi fáradtság? Szerintem egyértelmű a válasz a feltett kérdésre!

Ezek után már nem lehet kifogásom, elkezdhetem a tavaszi nagytakarítást!

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Tavaszi hajápolás a Fa elem jegyében

Amikor a kisfiam születésére készültem, akkor már évek óta hosszú hajam volt. Szülés előtt befotam a copfom, mert úgy tudtam, hogy abban valamiféle segítő erő lakozik. Ez a gondolat több kultúrában is visszaköszön.



Nagy rajongója és tisztelője vagyok az indián kultúráknak is. Mind az észak-, mind a dél-amerikai indiánok körében a szellemi erőt, és főleg az észak-amerikaiaknál

a törzsi hovatartozást is szimbolizálta a hosszú haj. Érdekes, hogy az indiai és más, ázsiai kultúrákban is egyfajta spirituális erőt társítottak a hosszú hajhoz.

Mindenesetre a szép és egészséges haj – legyen bármilyen hosszúságú – törődést, megfelelő ápolást igényel. Az ENERGY termékei között megtaláljuk a Pentagram rendszernek megfelelően megkomponált, természetes összetevőjű samponokat is.

PROTEKTIN SAMPON

A hagyományos kínai orvoslás szerint a tavaszhoz a Fa elem köthető. Tavasszal, az évkör elemeit figyelembe véve, a Fa elemet képviselő termékek használata jó döntés lehet: belsőleg a REGALEN gyógynövénykoncentrátum, ami főként a májat és az epehólyagot regenerálja. Ezt szépen kiegészítheti a Fa elemet képviselő többi készítmény, úgymint a REGALEN csepp krém párja, a PROTEKTIN bioinformációs krém, a PROTEKTIN szappan, a PROTEKTIN RENOVE arckrém, valamint a PROTEKTIN sampon.

Mindegyik ENERGY sampon egyedileg összeállított gyógynövény-kivonatok, illóolajokat és termálvizet tartalmaz.

Milyen esetekben lehet jó választás a PROTEKTIN sampon?

» Zsírosodásra, korpásodásra hajlamos a fejbőr esetében.

» Hajhullásnál.

» Környezeti szennyeződések által igénybe vett haj esetén.

» A hajfestés vagy a szőkítés által ronsolt hajszerkezet regenerálására.

A samponunk nemcsak a hajunkat, de a fejbőrünket is ápolja – a hagyományos kínai orvoslás szerint pedig a bőr nagyon szoros kapcsolatban áll a tüdő-vastagbél szervpárral, azok egészségi állapotával.

Az ENERGY összes samponja ápolja a hajat és a fejbőrt, azonban ezen túlmenően, a reflexzónák és az akupunktúras pontok energetikai rendszerének stimulálásán keresztül, hatással vannak az egész szervezetünk egészségére. Erre is érdemes hát gondolnunk a samponunk kiválasztásakor!

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

Aloe vera – az istenek vére

Az aloe vera pontos eredete máig ismeretlen. Egyesek szerint Afrikából, a Nílus folyamvidékéről származik, mások úgy gondolják, hogy Mezopotámiában vagy a Kanári-szigeteken, esetleg az Arab-félszigeten van az őshazája. Bizonyos források állítják, hogy az ókori Egyiptomban, i.e. 1500 évvel már gyógyítottak vele, „az istenek vérének”, a „halhatatlanság növényének” nevezték.

Kleopátra és Nefertiti az aloe nedvével ápolták bőrüket, hogy megőrizzék szépségüket. Az ókori népek mágikus növényként tisztelték. A görög mitológia szerint Nagy Sándor makedón király aloe verával gyógyította meg nyílveszteső okozta súlyos sebét, ami megmentette az életét. Sok-sok évvel később Kolumbusz Kristóf is vitt magával aloe verát a felfedezőútjaira, amelyet „cserepes gyógyítónak” hívott. Hosszú börtök alatt Mahatma Gandhi aloét használt teste megtisztításához. Amerikában sokféle névvel illetik a növényt: „menyinyek ajándéka”, „csendes sebgyógyító”.

Az aloét ma is széles körben alkalmazzák a gyógyászatban, és népszerűsége töretlenül növekszik.

CSAK NÉGY A HATSZÁZBÓL

Az aloe vera (*Aloe barbadensis*) egy örökzöld évelő. Neve az arab *alloe* szóból származik, jelentése ragyogó, keserű anyag. A liliumfélék családjába tartozik, szembetűnő jellegzetessége rendkívül rövid töve, amely legfeljebb 25 cm magasra nő. Levelei húsosak, fogazott szélűek, apró pöttyökkel borítottak. Minden növény kb. 20 levelet növeszt, amelynek 95%-a víz. Az aloe vera egyetlen levele akár a 2 kg súlyt is elérhet. Virágai 1 méter magasra is nőhetnek, sárgás vagy piros színűek. A növény napjainkban a világ szinte minden táján megtalálható a szárazabb, melegebb égvövi vidékeken, de virágcserepben otthon is termeszthető.

Az aloének 600 fajtáját ismerjük, gyógyhatása azonban csak négynek van. Leggyakrabban az aloe verát, avagy az igazi aloét hasznosítjuk.

IGAZI – NEM IGAZI

Az igazi aloét, avagy az aloe verát nem könnyű felismerni. Sajnos találkozhatunk tévesen orvosi aloének titulált növény-

nyel. Egyes fajok sokban különböznek a többitől, például az *Aloe polyphylla*, mások viszont csak apró részletekben térnek el, például az *Aloe arborescens*. Ez utóbbi gyengén gyógyhatású.

Aloe vera vásárlásakor érdemes kifejezetten a pozsgás növényekre specializálódott kertészeteket felkeresni. Az üzletekben mindig figyeljék a leírásokat! Ugyanez vonatkozik a kozmetikai termékek címkéjén olvasható aloekivonat-tartalomra, mert az esetek túlnyomó többségében az nem egyenlő az aloe vera kivonattal.

GÉL, KONCENTRÁTUM, LÉ

A gyógyító hatóanyagokat a levelekben levő kocsonyás nedv tartalmazza. Aloe vera kivonat vásárlásakor is figyeljünk, hogy mit veszünk, mert a gyártók szeretnek „játsszadózni” az elnevezésekkel. Ugyanis, ha a címkén a gél szó szerepel, az azt jelenti, hogy a termék a növény leveleiből kinyert, áttetsző anyagot tartalmazza. Fontos, hogy a gélt hidegsajtóval vonták-e ki a növényből, mert az aloe vera hideg eljárással kinyert nedv tartalmazza a legtöbb értékes anyagot. Emellett találkozhatunk a koncentrátum megnevezéssel, ami azt jelenti, hogy a növény nedvét meleg eljárással nyerték ki, majd hígították. Ennek aloetartalma 13% körüli. A lé legfeljebb 20% aloét tartalmaz. Időnként a „100% aloé lé” leírással is találkozhatunk, ám ez nem azt jelenti, hogy a termék 100% aloét tartalmaz, hanem azt, hogy a lé kizárólag aloéból készült.

KÜLSŐLEG, BELSŐLEG

Az aloe vera gél több mint 200 biológiai anyagot tartalmaz, közvetlenül a bőrön is alkalmazható. A gél vékony, áttetsző réteget képez a bőrön, felgyorsítja a gyógyulást. Lehúzza a duzzanatokat, csillapítja a fájdalmat, a bőrgyulladásos-



kat, a bőrbetegségeket, az apró sérüléseket, horzsolásokat, csillapítja a rovarcsípések okozta viszketést, a napégés tüneteit. Kiváló akné, herpesz, zúzódások és ekcéma kezelésére. Az aloe vera kivonatot tartalmazó kozmetikai készítmények csökkentik a haj töredezettségét, hatékonyan kezelik a narancsbőrt, támogatják a bőr regenerálódását, javítják a körmök minőségét és nyugtatják a borotválkozás utáni arcbőrt.

Az aloe vera belsőleges használata különböző levek vagy étrend-kiegészítők formájában segít csillapítani a fejfájást, serkenti az immunrendszer működését és javítja az emésztést. Hatékony a székrekedéssel szemben. Óvatosan adagoljuk, mert az aloe viszonylag erős hashajtó hatással rendelkezik. Rendszeres használata energiát ad, javítja az alvás minőségét, a bélműködést, a gyomor funkcióit, csillapítja a gyomorégést. A belsőleges használat esetén óvatosan kell eljárunk, mivel az aloé néhány összetevője nagyobb mennyiségben toxikus lehet, és egészségi problémát okozhat. Biztonságos formában az ENERGY készítményei közül a VITAFLOREN-ban található aloe vera kivonat.

ONDŘEJ VESELÝ

Szakmailag ellenőrizte, kiegészítette:

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA

fitoterapeuta természetgyógyász, klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Ragyogjon arcbőre eredeti szépségében

Egy cseppnyi **GERANIUM** illóolajjal gazdagított **VISAGE BALANCE**, és a **PROTEKTIN RENOVE** krém együttes használatával könnyedén selymessé varázsolhatja zsírosodásra hajlamos bőrét, és elérheti az arcbőr kitágult pórusainak és hajsálereinek összehúzódását. E különleges kombináció segítségével eltávolíthatja a tél viszontagságai által igénybevett felszíni hámréteget, így arcbőre felfrissülhet, és ismét eredeti szépségében ragyoghat.

