



vitae

2023 november

Újdonság:
ENERGYFOOD
– a gyógyító éték

A nő igazi útvesztő

Kenjük be sárral
– CYTOSAN
FOMUNTUM gél



Novemberi ajánlatunk

Az őszi végérvényesen beköszöntött, a nappalok egyre hűvösebbek, az éjszakák egyre hosszabbodnak. Töltsük hát a hosszú estéket otthonunk melegében, gyertyák fényénél, az ENERGY készítményeinek segítségével ellazítva, harmonizálva testünket, lelkünket.

Hosszú, őszi sétánkból hazatérve simogatóan hat ránk a BIOTERMAL, az ásványi anyagokban gazdag, podhájiskai fürdőszó. Tökéletesen harmonizálja testünk energetikai rendszerét, ellazítja az izmokat, ízületeket, miközben balzsamként hat a légutakra. Az univerzális BIOTERMAL nemcsak fürdőádalékként hasznosítható, hanem torokfájás vagy nátha esetén toroköblögetőként, orrzhanyként vagy akár inhalálószerként is. A Podhájiska forrás nyomelemekben és ásványi anyagokban rendkívül gazdag, harmadkori tengervíz biztosítja a gyógyulni és ellazulni vágyóknak. Klinikai tanulmányok bizonyítják, hogy a forrás vize hatékonyabban regenerálja az emberi testet, mint a Holt-tengeré.

A fürdő után kényeztessük bőrünket DROSERIN krémmel, hogy ápolts, selymes, táplált és védett legyen a kiszáradással szemben. A DROSERIN hatékony védelmet nyújtó nappali krémként is használható. Hatásait a szél és hideg által megviselt kezeink is nagyra fogják értékelni, de megfázás esetén a tarkónkon és a mellkasunkon is bátran alkalmazzuk.

Novemberben az időjárás viszontagságainak kitett ajkaink ápolásáról se feledkezzünk meg. Lefekvés előtt és reggelenként a shea vajat és a DROSERIN krém kivonatát tartalmazó DROSERIN BALM ajakírt használjuk, amely csodálatos illatú, és puha, bársonyos réteggel vonja be ajkainkat. Készüljünk hát fel a hűvös őszi napokra az ENERGY termékek segítségével, kényeztessük és tápláljuk velük a testünket!

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

Energyfood – a gyógyító éték	4
Bioritmus alapú táplálkozás	5
Zabkása körtével és vaníliával	7
Fűszeres kása gojival	9
Őszi ENERGY patika: ősszel is kiegyensúlyozottan	10
Nőknek: a nő igazi útvesztő	12
Tapasztalati táblázat	13
Az ENERGY ismét bizonyított	17
Tanácsadás a neten	17
Klubprogramok, klubinformációk	18
Terápiás módszerek: méregtelenítést segítő masszázsek	20
Mindennapi kenyerünk	22
A fitoterápia szemszögéből: kenjük be sárral!	24
Immunerősítés a Fém elem jegyében	26
Macskakarom az életerőért	27



Újdonság

Energyfood – a gyógyító étek

Ahogy minden út Rómába vezet, úgy az emberek közti beszélgetések is előbb vagy utóbb az étkezés témájához kanyarodnak. Talán azért, mert mindenki szeret jókat enni, és kevés olyan dolog van, amit egyszerre minden érzékszervünkkel érzékelhetünk, ám az ételek kétségkívül ezek közé tartoznak.

Az evés az ember egyik legalapvetőbb szüksége és olykor a legnagyobb bűne is egyben. Imádhadjuk, éppúgy, mint a szerelmet, amely szintén a gyomron át halad a testünkben, vagy átkozhatjuk azokért a pillanatokért, amikor az éhség mardos, diszkomfortérzetet vagy akár súlyosabb panaszokat okoz nekünk.

Az ételeknek, étkezésnek különleges szerepe van az életünkben. Rendszerint ez az első dolog, amire vágyunk a reggeli felkelés után, illetve az utolsó, a hosszú, kimerítő napot követő lefekvés előtt (ami egyébként egyáltalán nem javasolt). Az ételek és az evés végigkíséri az egész életünket, és habár sokszor úgy érezzük, hogy az ételek „ellenünk fordulnak”, valójában oly kevés is elég lenne ahhoz, hogy inkább tartósan a javunkat szolgálják.

ELSŐ ÉS LEGFONTOSABB PILLANAT

Minden reggel egy üres lap, egy új kezdet. Csakis rajtunk múlik, milyen energiával töltjük meg, és hogyan fogjuk az előttünk álló napon érezni magunkat. A szervezetünkben zajló, több ezer, apró biológiai folyamat valójában már az éjszaka vége felé beindul a testünkben, az első, számunkra alig érzékelhető fénysugarak megjelenésével. Szervezetünk biológiai órája bonyolult folyamatok szimfóniáját vezényli, és úgy aktíválja egymás után az adott szerveket, illetve szervrendszereket, hogy az ébredés a lehető legharmonikusabb legyen, illetve, hogy testünk a lehető leghatékonyabban térjen át az álmok világából az ébrenlétbe, azért, hogy megfelelően tudjuk elkezdni a napot.

Az élet eme apró csodája azonban tudatos együttműködést kíván tőlünk. Nemcsak kellő energiára, hanem olyan minőségi tápanyagokra is szüksége van, amelyek képesek a rendszert hatékonyan működtetni. Minden reggel tehát ott állunk a képzeletbeli kereszteződésben, és csakis rajtunk múlik, melyik úton indulunk el. Különböző erőfeszítés és megfontoltság nélkül választhatjuk azt a megoldást, amellyel kapcsolatban tudat alatt érezzük, hogy nem épp a legmegfelelőbb, vagy dönthetünk úgy, hogy változtatunk az életünkön. Ha így határozunk, elindulhatunk azon az úton, amely segít megérteni testünk működésének törvényszerűségeit, illetve ritmusát, valamint a minket körülvevő világ hatásait, hogy eljussunk oda, ahol az evés nemcsak örömet okoz, de életünk egyfajta orvosságává is válik egyben.

MINDENNEK MEGVAN A MAGA IDEJE

Mivel a cél felé vezető út általában sohasem egyenes, ebben az esetben sem létezik egyetlen univerzális megoldás, bármennyire is csábító lenne, vagy bárki is állítja ezt Önöknek.

Az ember a világ egyik legösszetettebb teremtménye. Amire szervezetünk este, nyugovóra térés előtt vágyik, az valami teljesen más, mint amire délben, a legnagyobb teljesítménynyújtás idején van szüksége, illetve ami energiát ad a nap derekán, az nem biztos, hogy kellően felébreszt minket reggelente. Ráadásul az az étel, ami megerősít és felmelegít minket ősszel, nem feltétlenül nyújt felfrissülést tavasszal vagy a forró nyári hónapokban. Minden év és minden egyes nap adott időszaka különleges és egyedülálló.

Ezekkel a törvényszerűségekkel bizonyos mértékig tisztában vagyunk, és tudatosan vagy tudat alatt sokszor azok után az élelmiszerek után nyúlunk, amelyek abban az adott pillanatban hasznosak lehetnek a szervezetünk számára. A mindennapi életben azonban sokszor az aktuális téridő-kontinuum határozza meg a döntéseinket, és hajlamosak vagyunk alávetni magunkat a rohanó életmódnak, a mértéktelenségnek vagy a mesterséges ízek csábításának, amelyek ellenálhatatlannak tűnnek ugyan, ám hosszú távon legyengíthetik a szervezetünket.

ENERGYFOOD

A könnyed lét és az élvezetekkel teli élet érdekében úgy döntöttünk, hogy létrehozunk egy teljesen új, egyedülálló termékcsaládot, amely összemosza az ételek és az orvosságok között húzóóv vékony határvonalat. Megalkottuk a természetes, bioritmus alapú táplálkozás koncepcióját, amely a megfelelő idő-

ben képes biztosítani testünk számára a gondosan kiválogatott, tökéletesen feldolgozott és egymással kölcsönös harmóniában álló esszenciális összetevők mixtúráját. Egészen egyedülálló, szinergikus hatásukat a nyugati tudományos ismeretek, valamint a keleti jártasság, a hagyományos kínai orvoslás alapelveinek ötvözésével sikerült elérnünk. Ennek eredményeképpen született meg a kivételes hatásokat és rendkívüli ízvilágot biztosító, tökéletes harmónia.

Örömmel mutatjuk be a folyamatosan bevezetésre kerülő, felettebb összetett, ötféle ételt, amelyeket a nap első és legfontosabb étkezéséhez állítunk össze. Az ételeknek a GAJA, BUDDHA, LAMA, RUNA és TAO neveket adtuk. Hogy miért? Mert ezek fejezik ki leginkább az ételek küldetését. (A LAMA, RUNA és TAO termékek 2024 folyamán kerülnek bevezetésre.) Ezek az étkek a filozófia, a rituálék és a spirituális erő szintizta esszenciái, az egységhez és a harmóniához vezető út szent kombinációi. Elhoz-

zák a beteljesülést és reményt adnak. Az életünk alapesszenciái.

A GAJA, BUDDHA és LAMA teljes értékű reggeli kásák, amelyeket az év hűvösebb időszakaira terveztünk, míg a RUNA és a TAO tökéletes reggeli koktéllként biztosítanak számunkra kellő energiát a melegebb hónapokban.

Öt elem, öt érzék, öt íz egyetlen termékcsaládban. Az egyes termékek közül az aktuális hangulatunk vagy izlésünk szerint is válogathatunk, abban az esetben viszont, ha ennél többre vágyunk, fordítsuk hasznunkra a bennük rejlő mély bölcsességet, és merüljünk el az öt elem és a Pentagram ereje szerinti táplálkozás időtálló törvényszerűségeiben. Ennek segítségével maradéktalanul kiaknázhatjuk a koncepció teljes potenciálját.

Kóstolgassanak, kevergessenek, kísérletezzenek hát bátran, és közben figyeljék, mit üzen a testük! A gyémántok, az adók és az ételek ugyanis örök érvényűek. Jó étvágyat!

Bioritmus alapú táplálkozás

Bemutatjuk Önöknek ENERGYFOOD elnevezésű, új termékcsaládunkat, és annak első két készítményét, a GAJA, valamint BUDDHA névre keresztelt, reggeli kásákat. A bioritmus alapú táplálkozás szabályai szerint összeállított ételek tökéletesen tiszteletben tartják a hagyományos kínai orvoslás, valamint a Pentagram alapelveit. Mindegyik ENERGYFOOD kása sokkal több egy egyszerű reggeli kásánál!

A „nap első ételeit”, reggeli kásáinkat úgy alkottuk meg, hogy kiegészítsék az ENERGY készítmények hatásait, hogy azok hatékonyabban kezelhessék és támogathassák azon szervek működését, amelyeknek erre szükségük van.

EGÉSZSÉGESEN ÉS OKOSAN

Tisztában vagyunk korunk jellegzetességeivel, azzal, hogy rohanó világban élünk, hogy túl sok információ zúdul ránk, amelyek ráadásul egymásnak gyakran ellentmondóak, sőt sokszor tévesek is. Tudatában vagyunk annak is, hogy nem mindenki szeretne táplálkozási szakemberré válni. Viszont azt mindenkinek tudnia kell, hogy amit megesszünk, az alapvetően meghatározza az egészségünket.

A kínaiak emberemlékezet óta állítják, hogy az ételek gyógyszerként funkcionálhatnak. Sőt, szerintük minden élelmiszernak, fűszernak vagy adalékanyagának megvan a maga pontosan definiálható hatása. Egy japán mondás elég világosan fogalmaz mindezzel kapcsolatban: *„A konyhában tüsténkedő nő uralkodik a családtagok élete és halála fölött.”*

Nézzünk egy példát! Beköszöntött az őszi, és ahogy az lenni szokott, mindenki megfázott körülöttünk. Milyen reggelit készítünk ilyenkor a gyerekeinknek? Mindenki rohan, már rég el kellett volna indulni az iskolába, ezért gyorsan körülnézzünk a hűtőben, és kivesszünk egy joghurtot, hiszen egészséges, ráadásul a gyerekek imádják. Igen ám, de estére ők is belázasodnak. Lehet, hogy észre

sem vesszük az összefüggést, pedig higgyék el, ott van. A joghurt ugyanis hűsítő jellegű élelmiszer, így a belőle érkező hideg felerősítette a környezetből származó káros hideget, amivel a gyerekek már egy ideje harcoltak, és meg is történt a baj. Hogy mit kellett volna tennünk? Fahéjas meleg zabkását vagy meleg hús- vagy csontlevest kellett volna nekik adnunk reggelire!

Ez a rövid példa tökéletesen megmutatja, mennyire fontos, hogy mit eszünk, mert az ételek könnyedén meggyógyíthatnak, de akár meg is betegíthetnek minket. Van itt azonban egy nehezítő tényező. A megfelelő étrend összeállításánál megszámlálhatatlanul sok dolgot kell figyelembe vennünk, ha helyesen akarunk eljárni. Ez az oka annak, hogy

mindezt csak nagyon kevesen teszik meg. Ez a folyamat ugyanis rendkívül bonyolult, és széles körű ismereteket igényel.

A pszichiátria már elismer egy olyan étkezési zavart, amelyet orthorexiának nevezünk, ami nem más, mint a minél egészségesebb ételek fogyasztására való törekvés, amit „egészségesétel-függőségnek” is szoktak nevezni. Ezt a pszichés eredetű zavart félelem és szorongás kíséri, a beteg folyton attól tart, hogy valami egészségtelent evett, ami miatt legyengül és megbetegszik a szervezete. A betegség gyakorlatilag lehetetlenné teszi az örömteli evést és kiirtja az életörömet is. Az ételek nemcsak a testünk, de a lelkünk táplálékai is egyben. Az étkezés utáni jóllakottság már csecsemőkorban az elégedettség érzését kelti az emberben. Táplálékot vittünk be a szervezetünkbe, így megvan a tudat alatti bizonyosságunk, hogy életben maradunk, és nyugodtak lehetünk. Az orthorexiában szenvedőknek azonban ez a megnyugtató érzés nem adatik meg.

Azt kérjük, hogyan találunk rá az arany középútra? Hogyan táplálkozunk egészségesen abbéli félelem nélkül,

hogy valamit rosszul csinálunk? Ehhez kell ugyan egy kis tudás, de főleg alkotói kedv szükséges hozzá, mert a főzés is egyfajta alkotói tevékenység, sőt, szinte művészet. Próbálkozunk, kóstolgatunk, keresgélünk, finomítgatunk... és micso-da öröm, amikor az általunk elkészített étel valóban jól sikerül! Egy szó, mint száz, a finom ételek elválaszthatatlan részei az életünknek.

ALKOTÓI FOLYAMAT ÉS FILOZÓFIA

Az étel egyben orvosság is. Ezért döntötünk úgy, hogy megalkotjuk az ENERGYFOOD termékeket, amelyek nemcsak segítik az egyes szervek gyógyulását, hanem betegségmegelőző hatásuk is van. A készítmények létrehozása során ugyanazt az alapelvet követtük, mint a többi Pentagram® termékcsalád esetében.

A meghatározott hatásokkal bíró szubsztanciákat (ebben az esetben élelmiszereket) tehát különböző gyógynövényekkel egészítettük ki, hogy a termékek összetétele kiegyensúlyozott legyen, és pontosan ott fejtsse ki a hatását, ahol

arra szükség van. A célzottan kiválasztott élelmiszerek és gyógynövények felerősítik a termékek kívánt hatásait, egyúttal semlegesítik azokat, amelyek nem ille- nek az összképbe. Az is fontos szempont volt, hogy olyan ételeket alkossunk, amelyek bármikor, bárhol elfogyaszthatók. Lényeges, hogy az ENERGYFOOD ételek fogyasztásához nem feltétlenül kell, hogy valamelyik szervünk legyen- gűlt legyen, mert mindenképpen az egészségünket szolgálják.

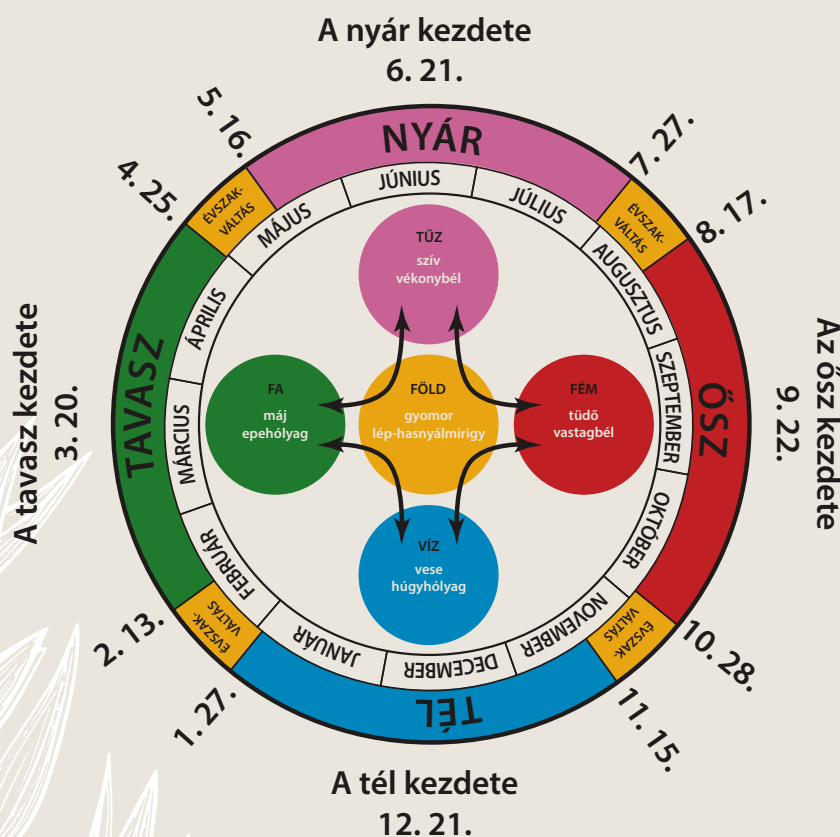
Engedjék meg, hogy elmeséljük az ENERGY ételek születésének pontos történetét. Felkértük a brnoi HKO Akadémián végzett *Lenka Fotrová* táplálkozási tanácsadót, hogy működjön közre velünk az új termékek fejlesztésében. Lenka kiváló szakács, aki egyszer még egy *Michelin-csillagos* séffel is főzött.

Az ENERGYFOOD koncepciójának kidolgozása során rendkívül gondosan válogatta össze az alapanyagokat az egyes termékek receptjeihez. Ezután jött a kóstolás. Lenka elkészítette a termékmintát, amit megkóstolhattunk. Mindeközben sok mindent megtudtunk a különböző alapanyagokról, a köztük lévő különbségekről, a származási területtől és a feldolgozás módjától függő jellegzetességeikről. Érdekes példa, hogy, ha a hajdinapelyhet finomra őröljük, olyan íze lesz, mint a kukoricának.

Lenka kiemelkedő figyelmet fordított az ételek energetikai értékére is, pontosan beállította a kása tápértékét, és meghatározta a reggeli ételek elkészítésének módját, annak érdekében, hogy a termékek valóban kifejtessék a kívánt hatást, hogy könnyen emészthetőek és a lehető legegészségesebbek legyenek.

Főleg az első kása, a GAJA fejlesztésén dolgoztunk nagyon sokat. A kása elsődleges feladata a rendkívül specifikus és felettebb fontos Föld elem támogatása. Többször is mindent előről kellett kezdenünk, mert a kása energetikai hatása sokáig nem felelt meg a Föld elem igényeinek.

De aztán eszünkbe jutott, mi lenne, ha az élelmiszereket gyógynövényekkel gazdagítanánk, hogy minél inkább kielégítsük a belső szervek igényeit, méghozzá a Pentagram törvényei alapján. A feladat távolról sem volt olyan egyszerű, mint amilyennek első hallásra



tűnik. A kása megalkotásakor figyelembe kellett vennünk az étel ízét, hatásait, valamint azt, hogy a hozzáadott gyógynövények milyen mértékben befolyásolják a végső eredményt.

EGY ÉTEL LEGYEN FINOM!

Az ízek rendkívül fontos szerepet töltenek be a kínai táplálkozástudományban. Általánosságban elmondható, hogy egy ételnek mind az öt ízt tartalmaznia kell, de csak az egyiknek szabad dominálnia, hogy a terápiás hatás biztosítva legyen. Ráadásul egy ételnek finomnak kell lennie, örömet kell okoznia, még akkor is, ha egészséges, kiegyensúlyozott összetételű és a HKO, valamint a nyugati dietetika alapelvei szerint került összeállításra.

Fontos, hogy az alapanyagok feldolgozása megfelelő legyen, illetve azok tartósítása kizárólag szárítással történjen, hogy a végtermék ne tartalmazzon semmiféle tartósítószerrel vagy kémiai anyagot. Természetesen figyelembe kellett vennünk azt is, hogy minden ember más, mindenkinek más ízlik. Érzik már egy kicsit, milyen bonyolult munkafolyamat zajlott a kásák összeállításakor?

NÉGYLEVELŰ LÓHERE

Most pedig következék a legfontosabb! Az ENERGY kásái és *smoothie* italai az öt elem sajátosságainak megfelelő, gyógyító táplálkozás filozófiájának égisze alá tartoznak. Ez azt jelenti, hogy mindig egy adott évszakhoz kapcsolódó szervvel dolgoznak, és erősítik annak működését. Azonban ennél a pontnál van egy kis bökkenő. A Pentagram szokásos, kör alakú formája ugyanis a fentiek ábrázolására nem igazán alkalmas. Ezért egy ún. „négylevelűlőhere-sémát” alkalmazunk, amelyben a Föld elem nem a késő nyárhoz tartozik, hanem az átmeneti időszakokhoz, azaz az évszakt váltásokhoz – 14 nap a régi, 14 nap az új évszaktól.

A csí az adott évszak vége felé tér vissza a középpontba, ahol stabilizálódik, felfrissül, majd újult erővel indul neki a következő évszakra (lásd az ábrát). Itt világosan láthatjuk, mennyire fontos a középpont, nemcsak a lép-hasnyálmirigy és a gyomor, avagy a legfőbb emésztőszervek székhelyeként, hanem a béke és a nyugalom színtereként is, amely a külvilággal kapcsolatos küzdelmek közepette nélkülözhetetlen számunkra.

Éppen ezért a Föld elemhez tartozó GAJA alapkása a legaprólékosabban kidolgozott, legtökéletesebb étele a termékcsaládnak.

AMIT OTTHON NEM LEHET

Láthatják tehát, hogy ahhoz, hogy valaki otthon ilyen kását készíthessen, ahhoz hatalmas tudásra, bonyolult technológiák használatára és tökéletesen tiszta alapanyagokat biztosító beszállítókra lenne szüksége. Az ENERGY termékek ugyanis nemcsak a hatékonyságukról híresek, hanem arról is, hogy a készítmények előállításához kizárólag szigorú minőségi ellenőrzéseken átesett alapanyagokat használunk fel. Ezen a téren az ENERGYFOOD megalkotásakor sem voltunk hajlandók semmiféle kompromisszumot kötni. Hiszen az orvosságok esetében egyszerűen tilos spórolni! Az ENERGYFOOD gyógyító hatású ételei pedig finomak és egészségesek. Tehát olyan ételek, amelyek gyógyítanak, hatékony gyógynövényeket tartalmaznak, örömet okoznak, amelyekkel jóllakhatunk és bárhol, bármikor fogyaszthatjuk. Az ENERGYFOOD egy igazi kincs – már csak meg kell kóstolnunk!

ENERGY GROUP

Energyfood – Gaja esszencia

Zabkása körtével és vaníliával

Az első kása a GAJA nevet kapta, mert a Föld elemhez tartozik (*Gaia*, a Föld istennője a görög mitológiában). Ebből is látszik, hogy elsődleges feladata a lép-hasnyálmirigy, valamint a gyomor működésének megerősítése, annak ellenére, hogy ezekre a szervekre tulajdonképpen minden étkezés nagy terhet ró.

KÖNNYEN EMÉSZTHETŐ, MELEGÍTŐ JELLEGŰ KÁSA

A kínai orvoslás szerint ahhoz, hogy egyáltalán élni tudjunk, nélkülözhetetlen a gyomor csíje. Ha azt elveszítjük, szervezetünk képtelen lesz megemészteni a bevitt táplálékot, mi pedig meghalunk. Ha a lép-hasnyálmirigy csíje gyengül le, emésztésünk elégtelenné válik, és ezt a csíjt lépten-nyomon szinte minden gyengíti. Az életünkben felmerülő gondok, a túlzott aggodalmasko-

dás és töprengés, továbbá a megterhelő étrend, és főleg a középpontunkat, azaz az emésztőszerveinket érő hideg.

Az emésztőrendszerünket hűsítő élelmiszerek között meg kell említenünk a tejet és a tejtermékeket, a túl sok, túl gyakran fogyasztott péktermékeket és a nyers zöldségeket és gyümölcsöket, amelyek fogyasztását főleg télen kellene elkerülnünk. Tehát, ha vitamin-készleteinket frissen facsart gyümölcs- vagy zöldséglevéllel szeretnénk fel-

tölteni, kárt okozhatunk, mert lehűtjük velük a középpontunkat, így csökken a lép-hasnyálmirigy, sőt olykor a gyomor csíjének mennyisége. A hideg egy jin jellegű, káros szubsztancia, amellyel szemben a yang csí veszi fel a harcot. Ha a gyomorba túl sok hideg kerül vagy az általa kifejtett nyomás ismétlődő jellegű, szervezetünk csíje egy idő után kimerül. Először az emésztésünk gyengül le, később testünk teljes energetikai rendszere. Ha pedig szerveze-

tünk mindennek következtében lehül, nemcsak állandóan fájni fogunk, de minden testi és szellemi folyamat lelassul. Ez az állapot különböző tünetekben nyilvánulhat meg. Rendszerint lelassul az emésztés, „elnehezül” a gyomrunk, és, ha a lép-hasnyálmirigy működése is legyengül, hasfájás, hasmenés ütheti fel a fejét, különösen étkezés után. Evést követően szinte mindig fáradtnak érezzük magunkat.

Ahhoz tehát, hogy összhangban tudjunk maradni a középpontunk csíjével, mértékletességre van szükség. A GAJA kása enyhén melegítő vagy semleges jellegű hatása támogatja a gyomor és a lép-hasnyálmirigy csíjét, annak ellenére is, hogy mindkét szervtől fokozottabb munkavégzést igényel.

A GAJA ÖSSZETÉTELE

A GAJA egy kiegyensúlyozott tápértékű, enyhén melegítő jellegű, kissé édeskés ízű reggeli kása. Vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag, malátát, azaz csíráztatott, majd szárított formájú zabpelyhet tartalmaz. A zabmaláta kiválóan emészthető, a lehető legkisebb mértékben terheli le az emésztésünket. Hidratálja a bélrendszert, megerősíti a lép csíjét, rostokat, fehérjéket, és kellő mennyiségű zsírokat biztosít a szervezetnek.

A kása megfelelő fehérjetartalmáról a zab mellett a kiváló minőségű tojásprotein gondoskodik, amely ökológiai tenyésztésben élő tyúkok tojásából származik. Minden alapanyag beszerzési for-

rására különös figyelmet fordítunk, nemcsak az összetevők minőségét, hanem a beszerzésük etikai hátterét illetően is.

Az adalékanyagok nélküli, tiszta kókuszszír biztosítja a fontos lipideket, míg a tiszta, szárított cukornádszirup gondoskodik a kása édeskés ízéről. A körte nemcsak finom aromát, hanem egy kis struktúrát is ad a kásának, egyfajta „harapható elemet” biztosít. A madagaszkári **bourbon** vanília tovább harmonizálja a kása ízvilágát, míg a miszó számtalan, az egészségre jótékonyan ható anyagot biztosít. A miszó hagyományos eljárással, kiváló minőségű alapanyagokból (bio rizsből és borsóból), Csehországban készül. Számos nélkülözhetetlen aminosav, az emésztést támogató élő enzimek, lactobacillusok, vitaminok és ásványi anyagok gazdag forrása. Fokozza az emésztőnedvek kiválasztását a gyomorban, támogatja a jótékony probiotikumok megújulását a belekben, segíti az emésztést, valamint a tápanyagok felszívódását. A B-vitamincsalád (különösen a B₁₂-vitamin) gazdag növényi forrása is egyben. Javítja a vér és a nyirok minőségét, egyúttal rengeteg antioxidánst tartalmaz.

A kásában található gyógynövény egy szuperélelmiszer, a csalán, amelynek magjai nagy mennyiségben tartalmaznak A-, B-, C- és E-vitamint, továbbá káliumot, kalciumot és vasat. A csalán élénkítő hatású, felveszi a stresszel szemben, csillapítja a gyulladásokat, támogatja az emésztést. Hatékony energiaforrás.

Az ökológiai gazdálkodásból származó, megfelelően feldolgozott, héjával együtt szárított egész citrom pedig tökéletesen kiegészíti a kása hatásait, támogatja az emésztést, és pótolja a csőt a szervezetben.

Egy ételben ideális esetben mind az öt elem és mind az öt íz képviselteti magát. Ezért tartalmaz a GAJA kása is egy csipetnyi finomítatlan tengeri sót.

Ez a reggeli kása lágy, kiegyensúlyozott ízvilágával simogató hatású, fogyasztása közben még az elménk is elégedetten „dorombol”, hogy olyan teljes értékű étel kerül a szervezetünkbe, amely nem tartalmaz semmiféle kémiai adalékanyagot, és kiváló minőségű, tökéletesen és biztonságosan feldolgozott összetevőkből áll.

ELŐNYÉRE VÁLIK MINDENKINEK

Nyugodtan adjanak hozzá egy kis gyümölcsöt, csokoládét vagy bármi mást, amit szeretnek. Azonban úgy ízlik majd a legjobban, ahogy megalkották – fantasztikus az íze! A kása azoknak is kiváló, gyógyító táplálék, akiket úgy megtépázott az élet, hogy a lép-hasnyálmirigyük már nem győzi megemészteni a történeteket. Nyugodtan fogyasztható akár minden nap, de megterhelő élethelyzetekben kifejezetten ajánlott.

ENERGY GROUP



Energyfood – Buddha esszencia

Fűszeres kása gojival

A Fém uralma alá tartozó őszi időszakban mely szerveink vannak a leginkább leterhelve? A tüdők és a vastagbelünk, de mivel őszel immunrendszerünknek is nagyobb fordulatszámon kell dolgoznia, szervezetünk védelmi energiáját, az immunitást is meg kell említenünk. A BUDDHA kása a Fém elemhez tartozó készítmény, amelynek feladata elsősorban az említett szervek működésének támogatása.

ELLENÁLLÓ KÉPESSÉG ERŐSÍTÉSE

Ősszel ismét a középpontunkat kell fellemelegítenünk, ezúttal egy kicsit intenzívebben. Meg kell erősítenünk testünk védelmi energiáját, meg kell támogatnunk a bélrendszerünk működését és meg kell acéloznunk a szervezetünket. Figyelnünk kell azonban arra is, hogy testünket ne melegítsük túl, mert azzal megnyitnánk a pórusokat, és lehetővé tennénk a hidegnek, hogy ezáltal jusson be a szervezetünkbe.

Biztosítanunk kell a tüdő csíjének megerősödését, hiszen uralkodik a szervezetünkben áramló valamennyi energia fölött. A tüdő irányítja a csí mozgását és eloszlását a szervezeten belül, ráadásul a külső kórokozókkal szembeni védelem kulcsfontosságú szereplője is.

Az őszi íze a pikáns, de ne egy erős chilipaprikára gondoljunk – a rendkívül csípős ízek legyengítenék a tüdőt. Inkább egy markánsabb, a szájban finoman szétáradó ízről van szó, pontosan olyanról, amilyen az ENERGY őszi BUDDHA kásájának aromája.

A BUDDHA KÁSA ÖSSZETÉTELE

Nem húzom tovább az időt, elárulom, milyen ennek a kásának az ízvilága. Egy fűszeres, gojival gazdagított kásáról van szó, fogyasztásakor szinte azonnal megérezzük a kása energetikai hatását, testünk ösztönösen szinte „kiabál” majd érte, amikor szüksége lesz rá.

Ahogy a GAJA esetében, úgy itt is a zabot választottuk a kása alapgabonájának – egész pontosan a gluténmentes zabpelyhet, amelyet a jobb emészthetőség érdekében zabmaláta, azaz csírázott és szárított zabszemek formájában

használtunk fel. A kása gazdag fehérjetartalmáról a zabpelyh, a kókusztej, valamint a goji és a mogoró gondoskodik.

A kásához felhasznált, ízében és minőségében is világelsőnek számító mogoró az olaszországi Piemont területén élő fákról származik. A tiszta kókusztejjel együtt a készítmény megfelelő zsírtartalmáért felel. A kása természetes édes íze a kevés kókusszal megspékelt, liofilizált (fagyasztva szárított), édesítőszer nélküli banánpornak, a goji bogyóknak, valamint az enyhén pírított karobnak (a szentjánoskenyérfa termése) köszönhető. A karob egy könnyen emészthető poliszacharid, amely gyengéden támogatja az emésztést, különösen a gyomor működését, és reflux esetén is fogyasztható.

Az ásványi anyagok közül elsősorban kalciumban, nátriumban, továbbá káliumban és cinkben gazdag, de emellett A-, C-, E-vitamint, antioxidánsokat, enzimeket, valamint emésztésjavító, oldhatatlan rostokat is tartalmaz. Koffein-, teobromin-, oxalát- és allergénmentes.

A kását ún. *pumpkin spice* fűszerkeverékkel (a jellegzetes amerikai finomsághoz, a sütőtökös pitéhez használt fűszerek: fahéj, szegfűszeg, szegfűbors, gyömbér, szerecsendió keveréke – *a szerk.*) is gazdagítottuk, amelynek receptjét az ENERGY kásák fő megalkotója, *Lenka Fotrová* hangolta a mi igényeinkre. A zabkása egyedi ízvilágát a szárított citrom és finomítatlan tengeri só teszi még különlegesebbé.

A melegítő hatású és enyhén pikáns aromájú fűszerek mellett a krizantémot választottuk a kása gyógynövényének, amely gyulladásgátló hatású, főleg a légutak nyálkahártyái tekintetében, illetve képes lecsillapítani a máj

emelkedő jangját, miközben megerősíti annak jinjét, csökkenti a vérnyomást, és fokozza a szív csíjének áramlását. Kiváló kombináció a gojival, mely serkenti az agyműködést, és javítja a látást. Mivel a krizantém használata a gyomor legyengüléskor nem ajánlott, hatásait a fűszerkeverékekkel és a karobbal ellensúlyoztuk.

A goji (kínai ördögcečna) támogatja és kiegészíti a krizantém hatásait. Megerősíti a szervezet öntisztító funkcióit és harmonizálja a bélműködést. A goji adaptogéneket és olyan hatóanyagokat tartalmaz, amelyek felveszik a harcot a stresszel, az álmatlansággal, növelik a szervezet fizikai és pszichikai ellenálló képességét. Az ördögcečna segít fenntartani az idegrendszer egészséges működését, gyakran használatos idegi eredetű betegségek gyógyításában és stressz esetén. Javítja a kedélyállapotot, az alvás minőségét, és csillapítja a depressziót. A goji sejteket védő és a szabad gyököket semlegesítő antioxidánsokat is tartalmaz. Támogatja az immunrendszer működését, és csökkenti az allergiás tünetekkel összefüggésben álló antigének mennyiségét. Az érdekesség kedvéért elárulom Önöknek azt is, hogy a goji állítólag képes támogatni a bőrrák gyógyulását.

CÉLZOTT HATÁS

Egy szó, mint száz, a BUDDHA kása enyhén fűszeres, kellemesen melegítő hatású reggeli étel, amely kiválóan kiegészíthető például túróval, krémsajttal vagy gyümölcscsel. Maximális terápiás hatását azonban csak kiegészítők hozzáadása nélkül képes kifejteni.

DR ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



Őszi ENERGY patika (3.)

Ősszel is kiegyensúlyozottan

Az idén szeptember 23-ra eső őszi napéjegyenlőség, mely a csillagászati ős kezdeté, minden évben elhozza az életünkbe azt a lehetőséget, hogy innentől, az őszi hónapokban elkezdjünk egy kicsit tudatosabban is befelé figyelni.



Nemcsak a természet rezdülései, a csillagok állása, az univerzum energiái segítik ezt a folyamatot, hanem mi magunk is aktívan részesei lehetünk. Ha együtt rezdülünk ezekkel a természeti történésekkel, akkor az őszi és téli időszak is sokkal kiegyensúlyozottabbá válhat.

A SZERVEZET TISZTULÁSA

A test és a lélek könnyedsége kéz a kézben jár. Nagyon könnyen megfigyelheti ezt bárki. Ha túlzásba vesszük például a tejtermékek, a cukros ételek, italok fogyasztását, nagyon hamar tünetekkel jelezhet a leterhelt emésztőrendszer: puffadás, telítettségérzet, hasmenés vagy éppen székrekedés, rossz közérzet, energiahány, étkezések utáni aluszékonyság stb. Ennek viszont az ellenke-

zője is igaz, vagyis ezen terhelő élelmiszerek elhagyása után viszonylag hamar energikusabbnak, könnyedebbné érezhetjük magunkat.

A CYTOSAN kapszula pont olyan hatóanyagokat tartalmaz, amelyek segíthetik a fentebb leírt testi könnyedség elérését, megtapasztalását. A benne található humin anyagoknak, a máriatövismag szilimarinjának és a borostyánkősavnak köszönhetően széleskörűen tisztítja a szervezetünket, regenerálja a májat, támogatja az egészséges májműködést, segíti az emésztést. A CYTOSAN elsősorban a vékonybél, a vastagbél, a gyomor, a máj, az epehólyag, a lép-hasnyálmirigy energetikai pályáját és a kormányzó meridiánt segíti újra egyensúlyba hozni.

Az értékes humátok képesek magukhoz kötni a nehézfémeket, semlegesíteni a szabad gyököket, a környezetből származó mérgeket, amelyeket aztán a szervezetünk kiválaszt magából, azaz

méregtelenít. A humátok rendkívül előnyösen hatnak a bélműködésre: első lépésként megtisztítják a bélnyálkahártyát, csökkentik az esetlegesen jelen lévő gyulladásokat, majd a nyálkahártyát egy védőréteggel vonják be, így az egész terület kevésbé sebezhetővé válik (legálábbis egy időre).

A máriatövismagban található szilimarin nevű hatóanyag növényi flavonoidok összességét jelöli. A szilimarin védi és erőteljesen regenerálja a májsejteket, megkönnyíti az epe termelését és kiválasztását, enyhítheti a görcsöket, segíti az emésztést.

A borostyánkősav gyakorlatilag minden növényi és állati szövetben megtalálható, regenerálja a sejteket és segíti a vas hatékonyabb felszívódását.

Fontos megjegyezni, hogy a CYTOSAN alkalmazásának vannak ellenjavallatai: kemoterápia mellett nem javasolt a fogyasztása, illetve feltétlenül



egyeztessen az orvosával, ha káliumot vagy olyan gyógyszert szed, ami a szervezetben tartja a káliumot.

10 + 1 TIPP A LELKI EGYENSÚLYÉRT

A test tisztulásával egyidőben könnyebben engedhetjük el azokat a régi gondolat mintáinkat is, amik már nem visznek bennünket előre. Ehhez természetesen szembe kell néznünk önmagunkkal, és meg kell tanulnunk "magunkhoz ölelni" a félelmeinket, a fájdalmainkat, és ezekkel együtt elfogadni önmagunkat.

Szoktam mondani, hogy nem az a nagy dolog, ha valaki elvonul a világ zaja elől, és ott képes megélni a belső békét, kiegyensúlyozottságot, hanem mindezt megteremteni a hétköznapok forgatagában. Ehhez adok 10+1 tippet, hogy a mindennapokban miket lehet tenni annak érdekében, hogy kevésbé legyünk feszültek, jobban kezeljük

a kihívásokat. Sőt, még a kreativitás is új lendületet kaphat.

1. Lélegezzen mélyeket!

Amikor feszültnek érzi magát, koncentrálnon a lélegzésére. Próbáljon meg minél mélyebben lélegezni. Hunyja le a szemét, lazítsa el és eressze le a vállait, csak a lélegzésére figyeljen!

2. Relaxáljon vagy meditáljon!

Ha csak néhány perce akad csupán az elcsendesedésre, használja ki! Néhány percnyi relaxáció vagy meditáció segít csökkenteni a stressz okozta feszültséget. Ezt már kutatásokkal is alátámasztották.

3. Legyen hálás!

Vezessen hálanaplót, jegyezzen fel mindennap 1-3 dolgot, amiért hálás lehet. Ez a gyakorlat segít megláttatni a szürke hétköznapok csodáit is.

4. Nevessen!

A nevetés csökkenti a stressz érzéséért felelős kortizol hormon szintjét, így mindenképpen feszültségoldó hatású.

5. Sportoljon!

A testmozgás boldogsághormont, endorfint szabadít fel a szervezetünkben, amittől pillanatok alatt jobb kedvünk kerekedik. A séta segíthet a lecsendesedésben, míg a dinamikus mozgás, pl. a futás, kerékpározás levezeti a fölös energiákat.

6. Kapcsolódjon ki!

Egy kellemes, lazulós délután a stressz egyik legjobb ellenszere. Időnként engedje meg magának! Ha a barátaival töltene el szívesen egy kis időt, tegye azt; ha családi körben érezné magát igazán jól, ne habozzon, keresse fel őket. Azt a kikapcsolódást válassza, amit a szíve diktál!

7. Hallgasson zenét!

A lág dallamok csökkentik a vérnyomást, harmonizálják a szívritmust és oldják a feszültséget. Az ütemesebb muzsika pedig felpozsztítja a vérünket. A stressz csökkentésének szempontjából mindegyik áldásos.

8. Fogadja el, hogy nem irányíthat mindent!

Időnként inkább lépjen hátra és próbálja meg elfogadni, hogy nem irányíthat minden történést. Vannak dolgok, amiket nem tudunk befolyásolni és nincs rájuk hatásunk. Minek stresszelne ezeken? Ne pazarolja az energiáját fölösleges mérgeződésre, erőlködésre! Egy dol-

got azonban mégis megtehet, amiért minden esetben mi magunk vagyunk felelősek: az adott helyzettel kapcsolatban milyen gondolatokat táplálunk magunkban. A gondolatainkért, a szavainkért, a cselekedeteinkért mi magunk vagyunk felelősek.

9. Maradjon derűlátó!

Nem mindig könnyű optimistának lenni, de megéri a próbálkozás. Természetesen nem arra a túlzott, "rózsaszín" pozitívizmusra gondolok, ami képes teljesen elrugaszzkodni a valóságtól. Gyegyezzon ne a negatív dolgokra, a félelmeire koncentrálni. Ezeket, amennyire tudja, hozza a felszínre (akár terapeuta segítségével), de aztán a pozitív, erőt és hitet adó gondolatokat erősítse magában! *Dr. Joe Dispenza* nevéhez köthető a következő gondolat, amit nagyon-nagyon érdemes szem előtt tartani: „*Ahol a figyelem, ott az energia!*”

10. Csináljon örömteli dolgokat!

Rendszeresen szakítson időt a kedvteléseire, az önmagáról való gondoskodásra, hogy a lehetőségekhez képest igazán jól érezze magát! Keressen egy hobbijt, ami feltölti, csináljon valami igazán élvezetesezt!

+1 tipp testünk és lelkünk felhangolására: a STIMARAL bioinformációs csepp többek között elősegíti a szervezet alkalmazkodását (adaptációját) a megváltozott életkörülményekhez, csökkenti a stressz hatását. Jól alkalmazható kimerültség, krónikus fáradtság szindróma esetén. A szedése ajánlott idegingerültség, depresszió, szorongás, álmatlanság tapasztalásakor is. Erősíti az immunrendszert, növeli a fizikai és a szellemi teljesítőképességet, valamint javítja az agytevékenységet, a koncentrációt.

Fogadja el, hogy mindig minden változik, mi is és a természet is. Mindössze egyetlen dolog állandó az életünkben: a változás. Gyegyezzon nyitott lenni a változásokra, és erősítse meg magában, hogy a változás jelenthet egy gyönyörű folyamatot is. Ha ezt képes nyitottan fogadni, csodás felismerésekben, élményekben lehet része.

KELEMEN LÍVIA

fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

A nő igazi útvesztő

Ha nem találsz, keresed. Ha megtalálsz, küzdesz vele. Ha megszabadulsz tőle vagy elveszted, újra a nyomába eredsz. Mi az? Hát persze, hogy a partnerkapcsolat.



TÜKÖRKÉP

Számunkra, jin-jang teremtmények számára természetes, hogy partnerkapcsolatban élünk. Meggyőződésem, hogy csak azok a mesterek képesek társas kapcsolatot nélkül élni, akik tökéletesen integráltak, maradéktalanul megvalósították önmagukat. Mi, többiek a kapcsolatainkban szerzett tapasztalatok által tudjuk csak elérni a teljességet. Egy kapcsolatban elsősorban önmagunkról kapunk információt, de a legnagyobb paradoxon az az, ha nem tudjuk kiteljesíteni és értékelni önmagunkat, akkor ezt egy partnerkapcsolatban sem fogjuk tudni elérni.

A nők általában az önbecsülésüket szeretnék „meggyógyítani” a kapcsolataikban. Hiszik, hogy egyszer eljön értük a herceg, aki végre meglátja, mennyire kivételesek, és kiemeli őket a saját kétségeik mocsarából az állandó érdeklődés és csodálat reflektorfényébe. Csakhogy az élet nem ilyen egyszerű. Itt is igaz, hogy akinek van, annak adatik. Aki szereti és tiszteli önmagát, arra szeretet és tisztelet fog visszatükröződni a kapcsolataiban is. Rengeteg kapcsolatot negatívan értékelünk, mert, ha zsarnokot vonzottunk az életünkbe, az azért van, mert szenvedő áldozatokká akartunk válni. Egy ilyen kapcsolatnak köszönhetően pedig megadatik a lehetőség, hogy ezt felismerjük, és változtassunk rajta.

A rossz tapasztalatok is jók arra, hogy megértsük, lényünk mely aspektusait nem fogadtuk még el, vagy nem bontakoztattuk még ki. A fájdalmas kapcsolatok sokszor messzebbre vihetnek minket az önismeret útján, mint azok, amelyekben valójában nem történik semmi. A probléma nem az, hogy rossz a kapcsolatunk a partnerünkkel, hanem az, hogy ebben a kapcsolatban benne maradunk, hazudunk saját magunknak, és kitartunk amellett, hogy ő az igazi

számunkra. A jó partnerkapcsolat egyik kulcsa tehát, hogy képesek vagyunk felismerni, ha ideje a kapcsolatból kilépni.

A ZÁRBA ILLŐ KULCS

Kapcsolataink sok-sok zsákutcával teli útvesztőjének bejárása igencsak kimerítő. A nőnek stabil háttérre, nyugalomra és biztonságérzetre van szüksége. Ahhoz, hogy egy nő belső világa ellazulhasson, és elkezdhesen pörögni az alkotói inspirációk forgatagában, arra van szükség, hogy a belső világa nyugalomban legyen. A férfinak pont ellenkezőleg: az kell, hogy a külvilág folyamatos kihívások elé állítsa, hogy a belső világa kökeményen csak az előtte álló cél teljesítésére összpontosíthasson.

A nő kívülről jin, belülről jang, míg a férfi pont fordítva, kívülről jang, belülről jin. Mivel a jang óvja a jint, a férfinak kell védenie a nő biztonságát, továbbá anyagi síkon megvalósítania a nő elképzeléseit. A nőnek azonban sosem szabad megfélemednie a férfi belsejében megbújó lágyágról és gyengédségről, amelyet táplálnia kell. A nő és a férfi együttesen alkotja ideális esetben azt az archetipusos monádot, amely az állandó mozgásban tartott egyensúly szimbóluma. Nemcsak fizikailag, de energetikailag is olyan szépen egymásba illeszkednek, mint a kulcs a zárba. Felmerül azonban a kérdés, hogyan találjuk meg a mi zárunkba illeszkedő kulcsot, úgy, hogy közben minden változik bennünk? Ha erre a kérdésre létezne egyértelmű válasz, a párterapeutáknak valószínűleg nem lenne munkájuk.

Én magam csak a saját tapasztalatomat oszthatom meg. Az igazira végül úgy találtam rá, hogy kitortem az útvesztő zsákutcaiból, és lehorgonyoztam egy kikötőben, ahol az időnkénti viharok ellenére is a legnagyobb nyugalmat és szabadságot tudom megélni. Nem mon-

dom, hogy nem kell dolgoznom ezen a kapcsolaton, de nem pusztulok bele, és valóban mindig minden változik, de én hagyom, hogy ez így történjen, és nyugodtan élem meg az eltávolodás és a közeledés váltakozó ciklusait. Ezt hívjuk szakmai nyelven a kapcsolat dinamikájának, amit érdemes szem előtt tartani, ha egy kapcsolat destabilizálódik. Ahogy minden betegség a gyógyuláshoz, úgy minden szakítás egy stabilabb egyensúlyhoz vezető út kezdete.

MARADJ ÖNMGAD

A zsákutcaiban ragadás legnagyobb veszélye minden bizonnyal a saját identitásunk elvesztése. Mert, ha folyton csak meg akarunk felelni a partnerünknek, és ezért hajlandóak vagyunk feladni minden pozíciónkat, pár év után arra eszmélünk, hogy belőlünk már az égvilágon semmi nem maradt. Ezt az állapotot könnyen felismerhetjük arról, hogy az életnek nem lesz többé értelme számunkra, hogy elveszítünk mindenfajta motivációt, függőségek rabjaivá válunk, mert már csak azok segítségével vagyunk képesek szemet hunyni a fájdalmas valóság felett.

Ahhoz, hogy egy partnerkapcsolatban boldogok és elégedettek lehessünk, először arra van szükség, hogy önmagunkra figyeljünk, tudjuk, mit akarunk, és hová tartunk. A tudat önmagát irányítja az egészséges önbizalom felé. Olyan, mint egy iránytű, amely nélkül elvesznénk, de ha figyelünk rá, biztonságban kivezet minket a belső útvesztőnkéből. Ezért ne a kulcsot keressük, ismerjük meg inkább először a saját zárunkat. Ami a legfontosabb, soha ne engedjünk be olyat, aki azt állítja, hogy jobban tudja, mi a jó számunkra. Nála ugyanis álkulcs van!

TEREZA VAR VIKTOROVÁ

Az ENERGY ismét bizonyított

Az elmúlt időszakban egy Epstein-Barr vírussal fertőzött, mononukleózisban szenvedő fiatal került a budai klub látókörébe.

Legyengült állapot, magas láz, izomfájdalmak miatt kértek a szülők segítségét. Erről a betegségről tudni kell, hogy hosszan tartó, és a máj, a lép valamint a hasnyálmirigy is érintett lehet, súlyos szövődeményekkel.

A vérvizsgálat kimutatta a vírus és az antitestek jelenlétét és az aktivitást.

A segítségnyújtást ENERGY készítményekkel több szinten építettük fel:

- » Azért, hogy ne alakuljon ki a máj, hasnyálmirigy, lép érintettsége, a fiatalember REGALEN cseppet kapott, kis dózisban. A fenti területeket PROTEKTIN krémmel kente be, naponta többször. Később, az étvágya javulásával még RAW AMBROSIA-t is fogyasztott.
- » A vírus inaktiválása érdekében DRAGS IMUN, CISTUS COMPLEX és ANNONA volt az alkalmazott készítmény, napi

3-4 liter folyadék és szigorú ágynyugalom mellett.

- » Kiegészítésként a FLAVOCEL-t és a GREPOFIT-et szedte, de csak a kezelés második felében. Köhögését az OFFTUSIN gyógynövénytartalmú draszt jól kezelte.
- » Mivel a mononukleózis a virológiai háttér miatt az idegrendszert is megtámadja, ezért a STIMARAL és a RELAXIN cseppek is alkalmazásra kerültek, kis adagokban.
- » A kezelés 5-6 hétig tartott, a fiatalember fokozatosan javult, visszatért az életereje, étvágya és az életkedve is. Gyógyulása után RENOL és VITAFLOREN erősítő hatású készítményeket kapott. Az újabb vérvizsgálat teljes negatív eredményt hozott, így a fiatalember ismét folytatni tudta az iskolai tanulmányait. Immár felépült és egészséges!

CZIMETH ISTVÁN
természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY klub Buda



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 háziórvostól és Ráczné Simon Zsuzsanna fitoterapeuta természetgyógyásztól származnak – dőlt betűvel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a www.energyklub.hu honlapon.



DR. GULYÁS GERTRÚD

Tanácsot szeretnék kérni pszoriázisos fejbőr kezelésével kapcsolatban. Milyen sampont használjak, illetve belsőleg milyen terméket javasol?

A CYTOSAN sampont ajánlom a hajás fejbőr ápolására, heti kétszer mosson vele haját, a sampont hagyja kicsit a fejbőrön a hatékonyság növeléséhez. Belsőleg a MYCOPULM gyógyszerkészítményt javaslom, 2x1 kapszula adagolással, háromhetes ciklusokban, egy hét szünetet közbeiktatva. A kúra időtartama általában 3-4 hónap.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Szeretném kérdezni, hogy vérszegénység és inzulinrezisztencia esetén milyen termékek használatát javasolja?

Inzulinrezisztencia esetén javasolt a GYNEX (2x3-4 csepp naponta) és a MYCOPAN gyógyszerkészítményeket is tartalmazó kapszula (2x1), valamint a PROBIOSAN INOVUM (este 1 kapszula). Három hét szedés után tartson egy hét szünetet. Ismétlje ezt a kúrát 3-4 hónapig. Fontos a megfelelő diéta és a rendszeres kardió edzés. Javasolt még a FYTOMINERAL (2-3x7-9 csepp naponta), a FLAVOCEL tabletta (1-2x1) és a TAIWAN CHLORELLA alga (1-2x1-2 tabletta). Figyeljen a megfelelő folyadékpótlásra!

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BALATON-FÜREDI KLUB	November 20., hétfő, 16.00-18.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeh István</i> természetgyógyász: Hatékony immunrendszer a bőrtől a sejtéig. ENERGY termékek összefüggései és használata.	Balatonfüred, Kossuth u. 19., a klub oktatóterme	Kelemen Livia, 06/20/595-3062, balatonfured@energyklub.hu
BUDAPEST II. KER. KLUB	November 24., péntek, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeh István</i> természetgyógyász: A cukorbetegség 8 altípusa. Milyen ENERGY termékek segíthetik a védekezést és a gyógyulást?	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. (kaputel.: 51)	Koritz Edit, 06/70/632-6316, energybuda@energyklub.hu
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	November 18., szombat, 9.30-16.30 óra	TANFOLYAMI JELLEGŰ TOVÁBBKÉPZÉS / <i>Németh Enikő</i> funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadó: Hogyan őrizhetjük meg egészségünket, előzhetjük meg a betegségeket a HKO öt elem alapú táplálkozásával? (Jelentkezés személyesen vagy a klub elérhetőségein november 15-ig.)	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Irméné Éva és Németh Imre, 06/20/9310-806, energy.belvaros@energyklub.hu energy.belvaros@gmail.com
	November 23., csütörtök, 17.30 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Németh Irméné Éva</i> fitoterapeuta természetgyógyász, klubvezető: Gyógyító gombák szerepe az ENERGY termékekben. (Kérjük előzetesen a részvételi szándék jelzését.)		
GYŐRI KLUB	November 15., szerda, 18.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeh István</i> természetgyógyász: Felkészülés a télre, felső légúti infekciók hatékony kezelése, különös tekintettel az influenza- és covidfertőzésekre. Hatékony immunrendszer kialakítása.	Győr, Szent István út 10/a, Győri Iparkamara oktatóterem,	Zsilák Judit, 06/30/560-4405 gyor@energyklub.hu
PÉCSI KLUB	November 27., hétfő, 16.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeh István</i> természetgyógyász: Felkészülés a télre, felső légúti infekciók hatékony kezelése, különös tekintettel az influenza- és covidfertőzésekre. Hatékony immunrendszer kialakítása.	Pécs, Tompa u. 15., a klub oktatóterme	Molnár Judit, 06/30/253-1050, pecs@energyklub.hu
SIÓFOKI KLUB	November 16., csütörtök, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeh István</i> természetgyógyász: Felkészülés a télre, felső légúti infekciók hatékony kezelése, különös tekintettel az influenza- és covidfertőzésekre. Hatékony immunrendszer kialakítása.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
SZOLNOKI KLUB	November 23., csütörtök, 16.30 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeh István</i> természetgyógyász: Felkészülés a télre, felső légúti infekciók hatékony kezelése, különös tekintettel az influenza- és covidfertőzésekre. Hatékony immunrendszer kialakítása.	Szolnok, Arany J. u. 23., Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme	Németh Istvánné Éva, 06/30/349-0652, szolnok@energyklub.hu
SZOMBATELYI KLUB	November 6., hétfő, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeh István</i> természetgyógyász: Felkészülés a télre, felső légúti infekciók hatékony kezelése, különös tekintettel az influenza- és covidfertőzésekre. Hatékony immunrendszer kialakítása.	Szombathely, Március 15. tér 5., Agora Művelődési és Sportház	Nánási Eszter, 06/30/852-7036, szombathely@energyklub.hu
VESZPRÉMI KLUB	November 22. szerda 16.30 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeh István</i> természetgyógyász: Felkészülés a télre, felső légúti infekciók hatékony kezelése, különös tekintettel az influenza- és covidfertőzésekre. Hatékony immunrendszer kialakítása.	Veszprém, Ady u. 8., oktatóterem	Vértes Andrea, Török Tamás, 06/30/994-2009, veszprem@energyklub.hu

BUDAPEST VIII. KER. KLUB

SIKERES TANÁCSADÓKÉPZÉS

Az ENERGY Belvárosi klub október 7., 14. és 21. napokon tartott tanácsadóképzésén sikeresen végzett tanácsadók: *Bács Rita, Biróné Sági Éva, Elek Zsuzsanna, Fazekas Júlia, Lagorio Katalin, Kaszás Szilvia, Mátraházi Beatrix, Pajorné Tóth Magdolna, Pauska Zoltánné (Greenzen Bt.), Rutai Enikő, Szívósné Gazdicskó Judit, Tóth Gabriella, Várkonyi Zsanett és ismétlőként Csonka Katalin, Hegyesi Andrea, Trefeli Zsuzsa.* Mindannyiuknak gratulálunk és sok sikert kívánunk!

*Németh Irméné Éva,
Németh Imre klubvezetők*



Klubinformációk

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

Energy Klub Zuglói, 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 termékvalasztó, 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: **Czímeth István** klubvezető, **Koritz Edit**, 06 (70) 632-6316,

energybuda@energyklub.hu

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

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

BUDAPEST VIII. ker. KLUB

ENERGY Belvárosi Klub,

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

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

Funkcionális táplálkozási tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, **Németh Enikő** funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadóval.

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

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

Nyitvatartás:

Hétfő 10.00-16.30 óráig,

Kedd 10.00-18.00 óráig,

Szerda 12.00-19.00 óráig,

Csütörtök 10.00-19.00 óráig,

Péntek 12.00-19.00 óráig,

Szombat 10.00-14.30 óráig.

November 1-én, szerdán a klub zárva tart.

A nyitvatartási részletek, aktuális információk az ENERGY Belvárosi Klub Facebook és weboldalán található!

GYŐRI KLUB

Szent István út 12/3., fsz. 4.

Tanulási- és magatartásproblémás gyerekek segítése fejlesztőpedagógus közreműködésével.

Minden klubtagunkat és barátait szeretettel várjuk! Bejelentkezés szükséges a klubban, vagy **Zsilák Judit**nál a 0630/560-4405 telefonszámon.

KAZINCBARCIKAI KLUB

Barabás M. u. 56.

Minden kedden 15-18 óra között klubnap.

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

MICKOLCI KLUB

Zsolcai kapu 9-11., I. em.

November 16., csütörtök, 14:00-16:00 óra: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk.

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

SZEGED 2. KLUB

Csongrádi sgt. 39. (bejárat a Csongrádi sgt. felől) ENERGY készítmények személyre szabott alkalmazása, adagolás beállítása, ingyenes tanácsadás termékjavaslatlalt. Állapotfelmérés, természetgyógyász-tanácsadás, talpreflexológia, Access Bars, különböző masszázsok (nyirokmasszázs, Shiatsu, Trigger-pont terápia, gyermek- és felnőtt gerincproblémák, köpölyözés, stb.), energetikai kezelések. Jelentkezés a szolgáltatásokra, masszázsokra előzetes egyeztetéssel.

Mészáros Márta klubvezető, természetgyógyász, reflexológus: +36/30/289-3208

Sándorné Szabó Iringó természetgyógyász, reflexológus: +36/30/417-2756
szeged.meszaros@energyklub.hu
m.marti1952@gmail.com

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 masszázsofajták, természetgyógyászati, orvosi rendelések vehetők igénybe, melyekhez előzetes időpont-egyeztetés szükséges.

További információ és jelentkezés **Németh Istvánné Éva** klubvezetőnél.

Tel.: 06/56/375-192, 06/30/169-0016

szolnokegeszsegghaz@gmail.com

ZALAEGRSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

nov. 8-án (szerda), 17-18 óra: Hajproblémák szűrése

nov. 13-án (hétfő), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? - Földelés

nov. 14-én (kedd), 17-18 óra:

Személyes termékajánlás

nov. 15-én (szerda), 17-18 óra:

Mozgásszervi problémák

nov. 20-án (hétfő), 17-18 óra:

Gerinc állapot felmérés és szűrés

nov. 21-én (kedd), 17-18 óra: Bőrtáplálás télen

nov. 22-én (szerda), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés

nov. 27-én (hétfő), 17-18 óra:

Egyensúly az 5 elemmel: Víz

nov. 28-án (kedd), 17-18 óra: Parazita szűrés

nov. 29-én (szerda), 17-18 óra: Zöld élelmiszerek

A programok a résztvevők számára ingyenesek.

A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető.

Érdeklődni lehet: 70/60-777-03 vagy

mara.energy@gmail.com és www.maraboszi.hu



Terápiás módszerek (36.)

Méregtelenítést segítő masszázsek (2.)

BAMBUSZ MASSZÁZS

A bambusz masszázsek a wellnessközpontok térhódításával érkezett meg hozzánk, és az egyik legérdekesebb kezelésnek számít a masszázsek piacán. Ez a masszázsekfajta Thaiföldről származik, ahol alkalmazásával az ott élő emberek szerint növelhető a fizikai erő, fokozható a test rugalmassága, valamint feloldható a testi és lelki feszültség. E masszázsektechnika történetének eredete visszanyúlik egészen az ókori Perzsiáig és Egyiptomig.

A bambusz masszázsek egy igazi exkluzív masszázsekfajta. Rendkívül dinamikus, relaxáló, nyugtató, megújító és nyirokkeringést serkentő masszázsek. A bambuszra Távol-Keleten mindig is a fiatalság, egyben az erő, a szilárdság és az ellenállóság szimbólumaként tekintettek. Masszázsek közben bambuszolajjal megkent, különböző vastagságú és hosszúságú, speciális bambuszrudakkal dolgozik a masszázsek. A test egyes területeit pontosan az adott testrészt masszázsezésára szolgáló speciális rúddal masszázsezésára szolgáló speciális hatás elérése érdekében. A bambuszrudakkal végzett masszázsek magában fog-

lalja az emberi test izomszerkezetének vagy lágy szöveteinek simítását, gyúrását, szorítását, megrezegtetését, dörzsölését és nyomását.

Bátran állíthatom, hogy a bambusz masszázsek a hagyományos- és a nyirok-masszázsek kombinációja, mivel esetében mindkét masszázsekfajta hatásai egyszerre érvényesülnek. A bambusz masszázsek feloldja az energetikai blokkolóásokat a testben, serkenti a vérkeringést és a nyirok cirkulációját, oldja a feszültséget és ellazítja az izmokat. Méregtelenítő hatású, felgyorsítja az anyagcserét, és megerősíti az immunrendszert. Elsősorban férfiaknak – sportolóknak ajánlott, akik nagyobb izomtömeggel rendelkeznek, de azok számára is kellemes lehet, akik szeretik a kicsit intenzívebb masszázsekzoásokat, a nem mindennapi élményeket.

A masszázsekörök számára azért nehezebb ez a technika, mert az ismert masszázsek-ágyon, esetleg földön kell állniuk vagy térdelniük a vendég fölött, ahogy az a thai masszázsek esetében szokás. Ugyanakkor a rúdon keresztül kifejtett nyomás erejét is jól kell megbecsülniük, nehogy sérülést okozzanak a vendégnek.

Ellenjavallatai, melyek legtöbbször más masszázsek esetében is érvényesek:

- » Filigrán, törékeny alkatú nők,
- » csontritkulás,
- » terhesség,
- » visszér,
- » szív- és érrendszeri betegségek,
- » emésztési bántalmak.

A bambusz masszázsek mindazonáltal rendkívüli élményt nyújthat az erősebb testalkatú pácienseknek. Hatása egészen rendkívüli, én magam is meg erősíthetem, hogy jelentős mértékben támogatja az életenergia áramlását, és megfiatalítja a bőrt a test teljes felületén. Bambusz masszázsekkel az arcot is át lehet masszázsezozni. Ehhez a legkisebb méretű bambuszrudak használhatók.

MÉZES MASSZÁZS

A méz rengeteg hasznos vitamint, ásványi anyagot és nyomelemet biztosít az emberi szervezet számára. Áldásos hatásai nemcsak belsőleges fogyasztásra korlátozódnak, külsőleges használata ugyanúgy csodákra képes. Nagyanyaink előszeretettel gazdagították vele hajpácolásaikat, gyakorta alkalmazták apró

sérülések és horzsolások kezelésére, továbbá meleg tejben fogyasztva segítették vele az elalvást.

A mézes masszázst a hagyományos masszázstechnikák előnyeit és a méz gyógyító hatásait ötvözi. A masszőr először eloszlatja a felmelegített, folyékony mézet a kezelt testfelületen, hagyja hatni, majd gyengéden belemasszírozza a bőrbe. A méz beszívódik, majd egy idő után a salakanyagokkal együtt kiválasztódik a bőr felszínén. Masszázs közben a méz állaga és színe folyamatosan változik, eleinte folyékony textúrájú és aranybarna színű, végül szürkés anyag keletkezik belőle, amit a következő réteg felvittele előtt a masszőr lemos a bőrfelszínről. A méz felvitelének, bemasszírozásának, majd lemosásának folyamatát 2–3x kell megismételni, és maga a masszázs 20–60 perc közötti időt vesz igénybe. Eredményeként a bőr kitisztul, javul a vérellátása, miközben rendkívül selymes tapintásúvá válik.

A preventív hatású masszázst havonta egyszer ajánlott elvégezni, de akut problémák esetében gyakrabban is alkalmazható. Ennek a masszázsfajtának alapvetően nincsenek ellenjavallatai, azonban mézallergiában, magas szemnyomásban szenvedőknek, szoptatók kismamáknak, valamint irritált bőrű személyeknek nem ajánlott. Kifejezetten javallott viszont az izmok és az ízületek reumás megbetegedéseiben, álmatlanságban, stresszben, emésztési panaszokban, idegrendszeri zavarokban.

Praxisomban talákoztam olyan esettel is, amikor a méz belsőleges fogyasztása nem idézett elő allergiás reakciókat a vendégnél, de amikor a hátát masszíroztuk, a bőre bevörösödött és vízhólyagok jelentek meg rajta. A mézet azonnal lemostam a vendég hátáról, amire utána vastag rétegben felvittem a PROTEKTIN krémet. Hagytam egy pár percig hatni, majd azt is lemostam, és újra bekentem vele az allergiás reakciókat mutató bőrfelületet. A folyamatot háromszor megismételtem, mire a reakció lecsillapodott. A vendég allergiás tünetek nélkül távozott a szalonból. Ennek az esetnek köszönhetően értékes tapasztalattal gazdagodtam. A PROTEKTIN krém nélkül valószínűleg nehezebben tudtam volna orvosolni a problémát.

KOBIDO AVAGY JAPÁN LIFTING MASSZÁZS

Ennél a masszázsfajtánál mindenképpen érdemes megemlíteni, hogy az átlagéletkor Japánban a legmagasabb az egész világon, illetve, hogy az általuk alkalmazott szépségrituálék és gyógyító praktikák magukban foglalják az évek során felhalmozódott tudást és bölcsességet. A japánok hosszú életének titka a megfelelő táplálkozási szokásokban és a rendszeres testmozgásban rejlik, miközben kiváló egészségi állapotuk fenntartásához a masszázások is kétségtelenül hozzájárulnak. Az arckontúremelő *kobido* masszázs 1472-ben jelent meg először Japánban, amikor maga a császárné kezeltette az arcát ezzel a technikával. Ez az arc- és dekoltázmasszázs a keleti orvoslás ősi tanításainak részét képezi. A *kobido* szó jelentését magyarra a következőképpen lehetne lefordítani: „a szépség ősi módja”. A masszázs alkalmazásának tudása mindig mesterről diákra száll. *Ito mester*, aki több mint 50 évig foglalkozott a *kobido* masszázst tanításával, 2005-ben *Dr. Shogo Mochizukihót* jelölte ki utódjául, aki 1981-ben kezdett masszörként, valamint akupunktörként dolgozni. Pályafutása során 17 könyvet írt a hagyományos japán masszázsfajtákról és a különböző esztétikai kezelésekről.

A *kobido* masszázs során rengeteg speciális mozdulatot alkalmaz a masszőr. Elsősorban az ujjak gyors mozgására támaszkodik, az egyik kéz sokszor másképpen dolgozik, mint a másik. Az európai viszonyokhoz igazított *kobido* masszázs távolról sem olyan összetett, mint a japán, ennek ellenére csodás eredmények érhetők el vele. Hatással van az arcbőr árnyalatára, szerkezetére, sőt feszségére is. Egyszerű, mégis rendkívül hatékony, vibrációs technikákat alkalmaz, amelyek aktiválják az energetikai pályákat, az akupresszúrás pontokat és a nyirokkeringést, serkentik továbbá az idegrendszer működését, javítják a vérkeringést, aminek köszönhetően több oxigén kerül az arcbőr sejtjeibe.

A felettébb gyengéd *kobido* masszázst gyors és határozott, gyűrő, ütögető, illetve simító mozdulatokkal kell végezni. A hagyományos arcmasszá-

zsokkal ellentétben sokkal változatosabb és lágyabb érintéseket alkalmaz, amibe az apró csipkedések és bőrrezegetések ugyanúgy beletartoznak, mint a határozott nyomó mozdulatok. A kéz- és ujjmozdulatok alkalmazásában is több technikai különbség figyelhető meg. A masszázs olyan érzést kelt, mintha ezernyi pillangószárny csapdosná az arcunkat. A technika sok gyakorlást igényel, hiszen a teljes dekoltázs és arcmasszázs több, mint 40 mozdulatot tartalmaz, és körülbelül 45 percig tart. A *kobido* masszázs elsajátításakor mindenképpen érdemes a tanulást az agyféltekék összekapcsolására irányuló gyakorlatokkal is összekötni a minél jobb kézkoordináció elérése érdekében. Ez olykor kihívást jelenthet ugyan, de higgyék el, megéri! A masszázs hatásai:

- » egységesíti a bőrtónust,
- » javítja a vérkeringést,
- » segít ellazulni,
- » támogatja a kollagéntermelést,
- » kisimítja a ráncokat,
- » megakadályozza az öregeségi foltok kialakulását,
- » hozzájárul a pattanásos bőr gyógyulásához,
- » enyhíti a fejfájást,
- » jótékonyan hat az állkapocsízületre.

A *kobido* az egyik leghatékonyabb bőrszépítő és öregedésgátló, természetes szépségügyi rituálé. A maga idejében „pótolta” a plasztikai beavatkozásokat, amelyekkel ellentétben semmiféle káros mellékhatása nincsen. A masszázs teljesen önállóan vagy a kozmetikai kezelés részeként is elvégezhető. Mindenképpen érdemes kipróbálni az ARGAN olajjal vagy a BEAUTY ENERGY arcápoló VISAGE szérumával is. A látványosabb hatás elérése érdekében heti 10 *kobido* masszázs javasolt. Meglátják, egészen rendkívüli élményben lesz részük!

Végezetül szeretném elmondani, hogy, ha a testünk hajlamos vizesedni, ödémásodni és gyakran szenvedünk különböző meghűléses betegségekben, akkor szervezetünknek méregtelenítésre van szüksége. Fontos azonban, hogy mindig figyelembe vegyük az esetleges pszichés tényezőket is.

MARCELA ŠTASTNÁ



Mindennapi kenyerünk

A kenyér a Föld nagy részén az egyik legalapvetőbb emberi táplálék. A kenyér valószínűleg ősmagyar jövevényszó, korai jelentése, a permi alapnyelvből (votják kenyir) következtetve, kásaféle, darából készült élelem.

A KENYÉR TÖRTÉNETE

A kenyeret egyszerűbb formában már a neolitik korban, azaz időszámítás előtt 10 ezer évvel is ismerte az emberiség. A gyűjtögető életmódot folytató ősember begyűjtötte a magvakat, amelyeket először természetes formájukban rágszált el, majd vízzel összekeverve kását készített belőlük, végül a tűz megismerésével megpörkölte, megőrölte őket, és egyszerű lepényeket süttött. Kovásztalan lepényeket az ókori egyiptomiak, föníciaiak, görögök, rómaiak és zsidók is készítettek. Ezek a lepények számtalan kultúrában mind a mai napig a mindennapi étrend részét képezik.

A kovász története egészen az ókori Egyiptom koráig nyúlik vissza, amikor i.e. 6000 környékén valószínűleg véletlenül kint felejtették a lepények tésztáját a napon, és az elkezdett fermentálódni, azaz erjedni. Az emberek észrevették, hogy a kenyérlepények tésztája sokkal lágyabb lett, és megpróbálták kisütni azt. Ezt a folyamatot később már tudatosan ismételték meg. A kovászból eltettek a következő sütéshez is.

Kovászos kenyeret egészen a középkorig kizárólag a háztartásokban süttöttek. Később megjelentek a pékek akik, elkezdtek nagyüzemben előállítani a kenyeret, végül a 19. századtól kezdve

az élesztőt is, elsősorban *Louis Pasteur* francia mikrobiológusnak köszönhetően, aki felfedezte, hogy mire képesek az élesztőgombák. Az élesztőt először Hollandiában kezdték ipari mennyiségben előállítani.

MINDEN KENYÉR MÁS

A francia *baguette*-t 1920-ban kezdték készíteni, amikor a francia pékeknek megtiltották, hogy reggel 4 óránál korábban felvegyék a munkát, ezért nem volt elég idejük a hagyományos kenyér kisütésére. Így született meg a gyorsabban elkészíthető, hosszúkas, puha bélű, mélyen barázdált, fehér botkenyér. A hagyományos bagett előállításához szigorúan csak búzalisztet, élesztőt, sót és vizet szabad használni.

A Brit-szigeteken hagyományos *toast* kenyér rendkívül könnyed, négyzet alakú, és remekül használható szendvicsek készítéséhez. Önmagában fogyasztva elég jellegtelen az íze, ezért érdemes megsütni pirítósnak vagy szendvicsalapként használni.

A rozskenyérnek több mint 90%-ban rozst kell tartalmaznia. Az ún. *pumpernickel* a német és az osztrák konyha jellegzetes kenyere. A rozskenyér azonban a skandináv országokban, Oroszországban és Európa keleti államaiban is nagy

népszerűségnek örvend. Ezek a kenyérek sokszor tartalmaznak édesköményt vagy köménymagot.

A *pita* a Közel-Keletről származik, és már az ókori Mezopotámiában is ismerték a receptjét. Hagyományos étele az arab, a földközi-tengeri, az észak-afrikai konyhának. Egy kisebb méretű lepényről van szó, amelynek a belsejében sütés közben a gőz hatására zseb keletkezik, és az bármivel, zöldséggel vagy hússal is tölthető. Elkészítéséhez csak búzalisztre, élesztőre, vízre és sóra van szükség. Kemencében vagy sütőben kell sütni, ahol gyönyörűen felfújódik. Felszeletelve olyan mártogatósokhoz is kínálhatjuk, mint amilyen a *hummus*, a *baba ganoush* (libanoni padlizsánkrém) vagy a *tzatziki*.

Az olasz *focacciát* az élesztőt és olívaolajat tartalmazó pizzatésztához hasonló tésztából kell készíteni. Sok olaj kell hozzá. Tésztáját sokszor olajbogyóval, rozmaringgal vagy aszalt paradicsommal gazdagítják.

Az indiai *naan* kenyér egy fehér lisztből készült, vékony lepény, amit hagyományosan a nyílt lángú *tandoori* kemence falán kell megsütni. Ha jól készül, akkor puha, hólyagos, sötét foltokkal. Bármilyen zöldséges vagy húsos egytálételhez kiváló, sokszor használják kanál helyett az étkezéshez.

A mexikói *tortilla* kukorica- vagy búzalisztból készült, kovásztalan lepény, amelyet lazító anyag hozzáadása nélkül készítenek. Általában zöldségekkel és hússal megtöltve szokás tálalni, összehajtogatva vagy feltekerve, esetleg háromszögekre vágva olyan mártogatósokkal, mint amilyen például az avokádókrém, a *guacamole*.

A KENYÉR TÁROLÁSA

A kovászos kenyeret konyharuhában kell tárolni, semmiképp sem műanyag zacskóban. Érdemes speciális kenyértartó zsákokat vásárolni, amely segít megakadályozni, hogy a kenyér bepenészedjen és megkeményedjen. A jó minőségű kovászos kenyér kiszárad ugyan, de biztosan nem fogunk rajta két nap múlva penicillint találni. Az élesztős kenyeret javasolt két napon belül elfogyasztani, és légmentesen zárható, műanyag dobozban vagy zacskóban tárolni. Két nap után már az íze és a minősége sem az igazi.

SAJÁT KOVÁSZ

A kovászos kenyér immár 15 éve szoros része az életemnek. Elkészítését magam tanultam meg, és neveltem a saját kovászsomat, ami a mai napig megvan. Be kell vallanom, hogy a kovász tanított meg arra, hogy az életben nem minden észszerű. Amikor már úgy gondolom, hogy a kenyérsütés mesterévé váltam, leplezetlenül a tudtomra adja, hogy tévedtem!

Hetente kétszer biztosan sütök kenyeret, fehérét csakúgy, mint téglalakú rozskenyeret. Emellett sütök kifliket élesztővel, puha toast kenyeret, ízesített rusztikus bagetteket, és időnként focciát is. Mindegyiket imádjuk, az egész család rajong értük!

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

TELJES KIŐRLÉSŰ, KOVÁSZOS, SÖRÖS ROZSKENYÉR MAGOKKAL

HOZZÁVALÓK: 1–2 evőkanál rozskovász, 5 marék mag (napraforgó, chia, örölt len, hajdina, zabpehely), 4 evőkanál rozsliszt a kovász etetéséhez, valamint a kenyértésztához 50 g rozsliszt, 300 g teljes kiőrlésű rozsliszt, 1 evőkanál só, 1 evőkanál méz vagy melasz, 1 kávéskanál kömény, víz a kovász etetéséhez + 150 ml a magok forrázásához, 300 ml barna sör, olaj a forma kikenéséhez, napraforgómag a díszítéshez.

ELKÉSZÍTÉS: A rozskovászt (elkészítésének módját megtalálják az interneten) beletesszük egy tiszta, 0,7 literes üvegbe. Megetetjük 4 púpozott evőkanálnyi rozsliszttel és 10 evőkanál vízzel. Összekeverjük, letakarjuk egy papírtörülővel, amit gumival rögzítünk az üveghez. A kovászt 10–12 órán át hagyjuk állni szobahőmérsékleten. Gyönyörűen elkezd buborékozni, azaz aktivizálódik.

A forrázott magkeverékhez felteszünk a tűzre 150 ml vizet. Amint forni kezd, levesszük a tűzről, és belekeverünk 5 marék magot. Fedővel lefedjük, és kb. 2 óráig nem nyúlunk hozzá.

Egy tálba beleöntjük a 300 ml sört, majd hozzáadjuk a befőttésüvegben elkészült kovászsomat. Ezt követően belekeverjük a kétféle lisztet, a sót, a mézet és a köményt. Hozzáadjuk a magkeveréket, és újra összekeverjük. Ne keverjük túl hosszasan, mert a tészta nagyon folyékony és ragadós lesz!

Beletesszük egy olajjal kikent kenyérsütő formába, nedves kézzel elegyengetjük a tetejét, majd napraforgómagokat nyomkodunk bele. Letakarjuk fóliával és egy konyharuhával, majd hagyjuk 6–12 órán át kelni. A sütési idő elérkezetté onnan ismerjük fel, hogy a tészta megemelkedik és berepedezik a felszíne.

250 °C-ra előmelegített sütőben először 10 percig, majd a hőfokot 220 °C-ra csökkentve további 30 percig sütjük. Ezután kivesszük a kenyeret a formából, és még 10 percig sütjük magán a rácson. Mielőtt betennénk a sütőbe, permetezzünk rá egy kis vizet, illetve a sütő aljára is tehetünk egy tálkában. Víz a sütés közben is permetezhetünk rá (vagy a sütő belsejébe).

A rozskenyér a sütés másnapján a legjobb.

KIFLI ÉLESZTŐS KOVÁSSZAL

HOZZÁVALÓK: 115 ml langyos víz az élesztős kovászhoz, 1 teáskanál méz vagy szirup (pl. rizsszirup), 10 g friss élesztő, 130 g finomliszt, a továbbiakhoz 5 g cukor, 155 ml víz, kb. 1,5 kávéskanál só, 355 g finomliszt, 25 g zsiradék (napraforgóolaj vagy zsír).

ELKÉSZÍTÉS: Az élesztős kovász hozzávalóit beletesszük egy tálba és az egészet alaposan összekeverjük. A tálal lefedjük fóliával, és a tésztát egy órát lekelesztjük. A kész kovászhoz hozzáadjuk a többi alapanyagot, és összegyúrjuk a tésztát, ha lehet, robotgéppel. Letakarjuk edényben újabb órán át kelesztjük. A megkelt tésztát kör alakúra nyújtjuk, majd háromszög alakú szeleteket vágunk belőle (10–12 kisebbet vagy 8 nagyobbat). A háromszögeket feltekerjük, úgy, hogy hosszukás formát kapjunk, majd rátesszük őket a tepsire, ahol tovább kelesztjük őket. 30 perc eltelté után vizet permetezzünk rájuk, megszórjuk mákkal vagy durva szemű sóval, majd a kifliket betesszük kb. 8–10 percre a 230 °C-ra előmelegített sütőbe. A sütő aljára betesszünk egy vízzel teli kislábast, hogy sütés közben gőz keletkezzen a sütőben.

PITA

HOZZÁVALÓK: 250 ml víz, 500 g finomliszt, 5 g instant élesztő, 1/2 kávéskanál só, olívaolaj a tepsikikenéséhez.

ELKÉSZÍTÉS: Egy tálba kimérjük a lisztet, majd hozzákeverjük az élesztőt és a sót. Középen kialakítunk egy mélyedést, amelybe lassan öntjük a vizet, és a tál közepétől haladva hozzákeverjük a liszthez. A tésztát addig gyúrjuk, amíg meg nem szűnik a ragacsossága. Ezután letakarjuk a tálal, 1/2 órát pihentetjük a tésztát, majd nagyjából 50 g súlyú golyókat gyúrunk belőle. Ezeket 0,5 cm vastag lepényekké nyújtjuk és 15 percre félretesszük pihenni. A sütőt 200 °C-ra előmelegítjük. A tepsi kikenjük olívaolajjal, majd rátesszük a pitákat, amelyeket 6–8 perc alatt készre sütünk. Még melegen megtöltjük.



A fitoterápia szemszögéből ^(28.)

Kenjük be sárral!

A legrégebbinek tartott magyar Álmoskönyv szerint „sáros lenni, de magát megmosni: nagy szerencse”. Elődeink megfigyelték, hogy bizonyos földterületeken az állatok földet esznek. A madarak és az emlősállatok is behemperegnek az iszapba, vagy a poros földben „fürdőznek”, ily módon tisztogatva, vagy gyógyítva testük sérüléseit. Ismeretes olyan természeti nép is, amely ősi szokásait még ma is megtartva, a világtól elvonulva, mézítelenül él, testüket a hóingadozás ellen sárral kenik be. Ők a szádhuk, akik Indiában élnek, több millióan.

„...mert föld van az avar alatt
tegnap én a mélyre ástam
és ott alatta megtaláltam.”

(Radnóti Miklós)



Különösen jelentős múltja és jelene van a gyógyításban ma is az agyagfélék és az iszapok gyógyászati felhasználásának. Ismerték és alkalmazták már a fejlett

ókori civilizációk népei, így a maják, az aztékok, az egyiptomiak, de Kínában és Európában is speciális gyógyászati értékkel bírt és bír ma is. A földnek, az iszapoknak és agyagoknak elsősorban abban rejlik a terápiás hatása, hogy rendkívül sok káros anyagot képesek megkötni, így a salakanyagokat, a kórokozókat, a mérgező és ártalmas anyagokat is.

VISSZA A GYÖKEREKHEZ

Az ősi megfigyelések manapság felértékelődnek, újra értelmezhetőek, mert

szervezetünkre folyamatos terhet rónak a különböző mérgeanyagok, a szokatlan vírusok, baktériumok toxinjai, gombák és a civilizációval megjelenő ártalmas sugárzások sokfélesége. Nem vitatható, hogy a föld az emberiség legősibb gyógyító eleme. A földnek hűsítő és irritációt enyhítő hatása mellett tisztító, méregtelenítő, gyulladáscsökkentő, anyagcsere-javító, sebgyógyító, ásványianyag-pótló tulajdonsága van, ezeket gyógyföldeknek nevezünk.

A híres polihistor és bencés apátnő Szt. Hildegard (1098-1179), a bizonyos növények gyökereinél található földet használta fel betegségek kezelésére. Receptjeinek többsége az ősi germán, hagyományos népi gyógymódokban gyökerezik. Almafa alól begyűjtött földet alkalmazott derék-, váll-, és hasfájásra. Forró fürdőhöz pedig a hársfagyökér alól kiásott földet tette, amit aztán köszvényre és bénulások kezelésére használt fel.

A ma már közsímt gyógyító pap, Sebastian Kneipp (1821-1897) a gyógyföldet hűtő, méregtelenítő és kivezető pakolásként bőrkiütésekre, rovarcsípés-

re, torokgyulladásra, sebekre, kelésekre, fekélyekre, vénagyulladásra alkalmazta.

BELSŐLEG ÉS KÜLSŐLEG

A gyógyföldek kapcsán szerzett, több évezredes, ősi tapasztalat és a mai korszerű tudomány ismereteinek alkalmazásával hozta létre az ENERGY azt a két termékét, amelyek az emésztőrendszerben és az egész szervezetben megtelepedett, nemkívánatos anyagok tökéletes eltávolítását célozzák.

A tőzegben található humátok hasznosításával készült a CYTOSAN és a CYTOSAN INOVUM kapszula, amelyet tapasztalatból is jól ismernek már az ENERGY termékek fogyasztói. E két termék sikerei kapcsán igény támadt arra is, hogy a belsőleges használat mellett a bőrfelületen megjelenő, külső problémákra is alkalmazható, hasonló hatású szer készüljön. Kezdetekben a CYTOSAN kapszula szétszedésével és víz hozzákeverésével pótoltuk ezt a hiányt, de később egy erre a célra sokkal praktikusabban használható készítményt, a CYTOSAN FOMENTUM gélt fejlesztette ki az ENERGY.

MIT TUD A CYTOSAN FOMENTUM GÉL?

A gél anyagai mélyen a szövetekbe hatolnak, ott magukhoz kötik a salakanyagokat, majd a bőrön keresztül kiürítik őket a szervezetből. Így a bőr felülete tisztul, vérbő lesz, gyógyul és regenerálódik.

A bőrre felkenve, a bőrön át enyhíti és megszünteti a belső szervek gyulladásait, méregteleníti a szervezetet. Erőteljes hatásai miatt látványos eredménnyel alkalmazható kozmetikai célból: lemosás, mosakodás, bőrvédelem, maszkok, pakolások, méregtelenítés, bőrfiatalítás.

Bőrproblémák hatékony szereként a herpesz, ekcéma, kiütések, akné, viszkető bőrfertőzések, pszoriázis kezelésében igen eredményesen enyhíti a panaszokat.

Fokozza a szövetek vérrellátását, fájdalomcsillapító hatású, megszünteti a fáradtságot, megkönnyebbülést hoz a túleröltetett izmoknak. Enyhíti a váll és nyak merevségét, gyulladásait és biztosítja azok hatékonyabb vérkeringését. Jótékonyan hat a mozgásszervek állapotára ízületi és gerincproblémák, fájdalmak, gyulladások, kopások, duzzanatok, vérálfutások, vérömlenyek, horzsolások esetén. Alkalmos műtét utáni állapotok javítására is.

Könnyíthet a túl erős, rendszertelen és fájdalmas menstruációnál is. Fogfájdalmak, duzzanatok esetén fájdalomcsillapító hatású. Daganatos megbetegedések kiegészítő kezelésére, valamint a sugárterápia után fellépő mellékhatások enyhítésére is alkalmas. Közömbösíti a vegyi anyagok és az UV sugárzás negatív hatásait. Előnyösen hat a stresszel szemben, hozzájárul az érzelmi egyensúly helyreállításához.

A CYTOSAN FOMENTUM gél a HKO-ban elsősorban a vékonybél és a vastagbél, a gyomor, a máj, az epehólyag, a lép, valamint a kormányzó vezeték energetikai pályáját harmonizálja.

A GÉL ÖSSZETÉTELE

Az alábbi hasznos összetevők – a hatásukat növelő bioinformációkkal együtt – található meg a CYTOSAN FOMENTUM gélben.

Kálium-humát – huminsavak és fulvosavak káliumsója. A huminanyagok egyben a tőzeg és a barnaszén alkotóelemei is, kivételes, bioaktív anyagok. Gátolják a gombák, egyes vírusok szervezeten

belüli terjedését. Hozzájárulnak a sejtek jobb oxigénellátásához, eltávolítják a salak- és méreganyagokat. A méregtelenítési folyamat nem csupán a szervekben, hanem a bőrfelületen is zajlik.

Kálium-lignohumát – harmadik generációs huminanyag. Alapanyaga tiszta fa. A lignohumát vízben oldódik, ezért bőrápolásra is használható. Borogatások, pakolások formájában alkalmas teljes méregtelenítésre, védelemre, a szövetek regenerálására.

Szilimarin – azon növényi flavonoidok gyűjtőneve, amelyek a máriatövis (*Silybum marianum*) magjaiban található, hatékonyan védik és regenerálják a májsejteket. Mérsékli a méreganyagok hatását, eltávolítja a szabad gyököket, megkönnyíti az epe kiválasztását, oldja a görcsöket. Támogatja az anyagcserét és az emésztést.

Borostyánkősav – valamennyi növényi és állati szövetben megtalálható. Harmadkori túlévelű növények megkövesedett gyantája. A népi gyógyászatban szem-, fül-, gyomor- és pajzsmirigybetegek gyógyítására, a vesekő kialakulásának megelőzésére is használták. Fontos szerepet tölt be a sejtek anyagcseréjében, a sejtregenerációban, aktiválja a szervek működését, elősegíti a vas felszívódását.

A kálium elengedhetetlen az izmok megfelelő működéséhez, az enzimaktivitáshoz. Hozzájárul a szervezet megfelelő nátriumszintjének fenntartásához, élénkíti és szabályozza a veseműködést, biztosítja az agy jobb vérrellátását, ösztönzi működését. Részt vesz az idegimpulzusok átvitelében, valamint a sejtek közötti kommunikációban. Jótékonyan hat a salakanyagok kiválasztására. Nélkülözhetetlen a hasnyálmirigy megfelelő működéséhez, elősegíti az inzulintermelést, a glükóz glikogénné való átalakulását, valamint támogatja a gyomornedv kiválasztását.

HOGYAN ALKALMAZZUK?

Az érintett (fájdalmas, sérült, duzzadt, kezelni kívánt) testterületre a CYTOSAN FOMENTUM gélt egyenletesen vigyük fel (természetes anyagú szövetdarabbal letakarhatjuk), majd max. 20 percig hagyjuk hatni a bőrön. Ezt követően meleg vízzel mossuk le a gélt.

Második lépésben az érintett – már méregtelenített – területet javasolt a megfelelő Pentagram® krémmel beken-

ni, amely ilyen esetekben erőteljesebben képes hatását kifejteni. Például gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító hatású az ARTRIN krém, lazító és keringésjavító a RUTICELIT krém. Kozmetikai célból (pattanásos, mitesszeres, zsíros és nyitott pórusú vagy a változókorban megvastagodott bőrre, a T-zóna felső rétegére) segítség lehet a CYTOVITAL, a DROSERIN, vagy PROTEKTIN krém használata, a problémáktól függően.

Minden esetben a fájdalom megszűnéséig használhatjuk a gélt, akár naponta több alkalommal is. Belsőleg nem alkalmazható!

Különlleges alkalmazási lehetőségek is léteznek a CYTOSAN FOMENTUM géllal. Foggyulladás, gennyzacskó esetén a gyulladt fog fölötti arcbőrre, illetve a hozzá legközelebb eső nyirokcsomóra kenjük a gélt. Hagyjuk 20 percig hatni, majd mossuk le, és a szokásosnál vastagabb rétegben kenjük rá ARTRIN krémet. Miután a krém sötét színűvé válik, mossuk le vízzel, majd kenjük be ismét a kezelt területet. Fájdalom esetén naponta többször, óránként ismételjük meg az egész műveletet mindaddig, amíg a fájdalom el nem múlik.

Menstruációs fájdalom esetén a méh és a kismedence fölötti bőrfelületre kenjük kevés CYTOSAN FOMENTUM gélt. Hagyjuk 20 percig hatni, majd mossuk le, és kenjük rá a szokásosnál vastagabb rétegben CYTOVITAL krémet. Egy óra múlva ezt is mossuk le, majd kenjük be az említett területeket ismét CYTOVITAL krémmel (óránként ismételve). Tíz óra elteltével ismételjük meg az egész folyamatot.

A gyógyföldek pótolhatatlan ajándéka-it becsüljük meg azzal, hogy az ősi tudás birtokában magunk is felhasználjuk azt. Tapasztalatainkat pedig adjuk át azoknak, akik eddig még nem ismerték fel értékét, hogy ne menjen veszendőbe mindaz a tudás, amit az emberiség máig felhalmozott.

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Felhasznált irodalom:
ENERGY weboldal, Wikipédia,
VITAE magazin, Marcela Štátná cikke,
Tgy magazin XII.évf. 9.sz.

Immunerősítés a Fém elem jegyében

A Fém elem évszaka az ősz, ide tartoznak az érés, a hervadás, a betakarítás eseményei. Klimatikus energiája a szárazság, ez jelentkezhet a belső váladékok mennyiségének lecsökkenésében, ami károsítja a tüdőt, ennek pedig torokkaparás, száraz köhögés lehet az eredménye.



A hűvösebb idő beköszöntével már észrevehetjük azt is, hogy a bőrünk szárazabbá válik, jobban igényli a törődést, a kényeztetést. A tüdő szintén

nagyon érzékeny a száraz levegőre. A szervezetünket szárító hatás utolérhet bennünket a fűtésnek, a légkondicionálásnak, a stressznek vagy éppen a cigarettázásnak köszönhetően.

A szerveink szintjén ez, az ősszel aktív Fém elem felügyeli a tüdő-vastagbél szervpár harmonikus, egészséges működését, sőt, harmadikként még a bőrt is ide kell sorolni. Ezek elválaszthatatlan egységet alkotnak egymással.

VIRONAL A POZITÍV LELKIÁLLAPOTÉRT

A Pentagram® bioinformációs cseppek közül a VIRONAL képviseli a Fém elemet, a krém párja pedig a DROSERIN („a piros krém”). Minden egyes Pentagram® gyógynövény-koncentrátum erőtel-

jesen tud hatni nemcsak a testünkre, hanem a lelkünkre is. Mindegyikhez társítható egy-egy pozitív mantra, ezek utalnak arra a jó és előremutató állapotra, ami elérhető a cseppek segítségével. A VIRONAL csepp mantrája így hangzik: „Nyugodtan lélegezhetek mélyen.” Használja ezt a mantrát a mindennapokban, hogy a teste-lelke könnyebben fellélegezzen!

Ezzel a mantrával meg is éreztünk a Fém elem egyik jellemző érzéséhez, a szomorúsághoz. Az ősz és tél folyamán egyre rövidülő nappalok, az egyre kevesebb derűt, könnyedséget hozó napfényhiány is felerősítheti a szomorúság, az elmúlás, a gyász nehezebb érzéseit.

Pozitív állapotunkban a Fém elem egyensúlya a következőket nyújthatja nekünk az érzések, megélések szintjén: alkotóképesség, szexepil, önbizalom, állandóság, szilárdság, konzervatívizmus, állhatatosság, kitartás, céltudatosság, önérvényesítés, a tisztelet megkövetelése, alárendeltség elutasítása.

MEGELŐZÉSRE, KEZELÉSRE

A VIRONAL erősíti a külső hatásokkal szembeni ellenálló képességünket. Nemcsak megelőzésre lehet alkalmazni, hanem a betegségek tüneteinek fellépésekor is. A fogyasztását ajánlom nátha, influenza, légzési nehézségek, köhögés, asztma, lázas állapot, torokfájás esetén. Ahogy említettem, ez a csepp nem kizárólag a légutak egészségéért képes tenni, hanem az emésztőrendszeri és bőrt érintő problémák esetén is hatásos lehet: vékony-, illetve vastagbélgyulladás, gyomor- és nyombélfekély, székrekedés, Crohn-betegség, valamint száraz, rugalmatlan bőr, illetve szemszárazság esetén.

Tipp: ha betegség megelőzésére szeretnénk használni a VIRONAL cseppet, akkor a legcélszerűbb reggel 5-7 óra között bevenni. A kínai szervóra szerint ekkor van a vastagbél regenerálódási ideje, tehát duplán segítjük az egészséges működését.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

Macskakarom az életerőért

A legenda szerint egyszer az *asháninka* indián törzs egyik harcosa vadászat közben súlyosan megsérült az amazóniai dzsungelben. A földre zuhant, várta a megváltó halált. Ekkor megpillantott egy tigrist, amely karmaival és fogaival egy kúszónövényt kapargatott, majd megitta a belőle kifolyó nedvet. Ezután elképesztő erővel felugrott, és rávetette magát egy őzre.

A kimerült indián ezt látva összeszedte erejét, elkúszott a növényhez, ivott a nedvből, és érezte, ahogy az életerő visszatér testébe. Megvizsgálta a növényt és észrevette, hogy tigriskarmokhoz hasonló, ívelt hajtásokat növeszt. Ezért „macskakaromnak” nevezte el.

Ezután a többi indián törzs is elkezdett a lián csodájára járni. A macskakarom az inkák szent növényévé vált, amellyel számtalan, sokszor súlyos betegséget is meggyógyítottak. Bátran elindultak érte az Andokból az amazóniai dzsungelbe, hogy aztán belső kérgéből gyógyító, valamint életerőt és harci kedvet növelő főzetet állítsanak elő.

UNCARIA TOMENTOSA

Az *uña de gato* vagy macskakarom néven is ismert *Uncaria tomentosa* esetleg *Vilcacora tomentosa* az amazóniai őserdőben élő, fás kúszónövény, amelynek hossza elérheti a 30 métert. Rövid levélnyelén ellipszis alakú, erezett levelek nőnek, felső részük zöldessárga, alsó, finom szőrökkel borított részük pedig világoszöld színű. Négyzögletű szárát íves tüskék borítják, ezek segítségével kapaszkodik a fák törzséhez, anélkül, hogy kárt tenne bennük. A macskakarom sárgásfehér virágokkal virágzik, keskeny termései oválisak.

A NÖVÉNY ÉLŐHELYE

Az *Uncaria* Dél- és Közép-Amerika tropikus dzsungeleiben őshonos lián. A tropikus esőerdők meleg, nedves élőhelyeit kedveli a leginkább. Kifejlődéséhez és életben maradásához rendkívül magas páratartalomra van szükség, ezért ültetvényeken vagy üvegházakban nehezen termesztendő. Miután a macskakarom kivételes gyógyító tulajdonságai széles körben ismertté váltak, megnőtt a növény iránti kereslet, és az őserdők

megrongálásának kockázata is. A perui kormány például ezért korlátozta a növény éves kitermelését, így igyekeznek megakadályozni az értékes lián kihalását.

EGYEDÜLÁLLÓ ÖSSZETÉTEL

A macskakarom mára széles körben ismert gyógynövényévé vált, amelynek kérgé és gyökere is gyógyhatású. Számtalan jótékony hatóanyagot tartalmaz, gyógyító hatásai tudományosan is bizonyítottak. *Edmund Szeliga* atya, a Peruban élő, lengyel misszionárius a múlt század hatvanas éveiben macskakarom-mintákat küldött elemzésre a Nápolyi Egyetemre. Azóta sok tudományos írás látott napvilágot, amely alátámasztja a lián emberi szervezetre kifejtett pozitív hatásait.

Az *Uncaria* kérgében hét különböző, gyógyító hatású alkaloidot fedeztek fel. Emellett tartalmaz szterolokat, tanninokat (csersavakat) és terpéneket. Számos fitokémiai anyag gazdag forrása is egyben, amelyek hatékonyan védik az emberi szervezetet bizonyos betegségekkel szemben (pl. a flavonoidok, a kinonok és a sztilbénok). A tudományos vizsgálat azért vált sürgetővé, mert a macskakaromban található anyagok minden valószínűség szerint sikerrel alkalmazhatóak daganatos megbetegedések esetén.

GYÓGYÍTÓ UNCARIA TOMENTOSA

Az *Uncaria* segít enyhíteni a cukorbetegséget, a májcirrózist, az ízületi gyulladás tüneteit, alkalmazható rendszertelen

menstruációs ciklus esetén, javítja a vérkeringést, antioxidáns hatásai vannak. A főzete csillapítja a hát, az ízületek és inak fájdalmát, erősíti az immunrendszert. Használata gátat vet a baktériumtelepek növekedésének, például *Escherichia coli* vagy *Salmonella typhimurium* esetén. Gombaölő, gyulladásgátló és daganatellenes hatások jellemzők, széles körben vizsgálják az AIDS-es betegek körében való felhasználhatóságát.

Kivonatát naponta szedték előrehaladott stádiumú daganatos beteg önkéntesek. A páciensek a macskakarom nyolc hónapos rendszeres használata után azt mondták, hogy több lett az energiájuk, bizonyos vérmarkerek is javultak, jobb lett az életminőségük.

A növény alkalmazásával kiváló eredményeket dokumentáltak a reumás ízületi gyulladás, az ízületi porckopás gyógyítása terén is. Csökkent a betegek fájdalma, enyhült az ízületek merevsége, az ödémásodás mértéke, így csökkenteni lehetett a fájdalomcsillapítók használatát.

A népi gyógyászatban gyakran alkalmaznak macskakarom-főzetet szemölcsök, aranyér, sömör és afták ellen. Az *Uncaria* enyhíti a kiütések okozta viszketést. Kiváló irritábilis bélszindróma kiegészítő kezelésében. Fokozott fizikai, valamint mentális terhelés esetén is használható a szervezet működésének támogatásához.

A macskakarom hatásainak elemzése és kutatása még távolról sem zárult le, így meglátjuk, mi mindennel fog még bennünket meglepni a jövőben.

ONDŘEJ VESELÝ

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

Energyfood – a gyógyító éttek

A PENTAGRAM ALAPELVEI SZERINT ÖSSZEÁLLÍTOTT, BIORITMUS ALAPÚ TÁPLÁLKOZÁS

A hagyományos kínai orvoslás alapelvei szerint kialakított, kiegyensúlyozott, holisztikus táplálkozás egyedülálló koncepciója alapján készült ételek, melyek teljes mértékben igazodnak szervezetünk tápanyagigényéhez és bioritmusához.

