



vitae

2023 szeptember

Belső nyugalom
és lelki béke

Őszi ENERGY patika

A VIRONAL titka

Édes élet – MYCOPAN



Szeptemberi ajánlatunk

Nincs mit tenni, ismét elérkeztünk a nyár végéhez, a pihenést felváltják a kötelességek. Van egy javaslatunk: tekintsenek úgy erre az időszakra, mint egy kihívásra, a változás lehetőségére. Vállalják például a felelősséget az egészségükért, és kezdjék el időben megerősíteni a saját és a családtagjaik immunrendszerét is.

Itt az idő, hogy házi patikájukból előhalásszák a VIRONAL-t! A készítmény rendszeres őszi használatával hatékonyan megerősíthetik a szervezet védelméről gondoskodó tüdő működését.

Testünknek ilyenkor C-vitaminra is szüksége van, így vegyék elő a FLAVOCEL-t. Tudták, hogy a fáradtság sokszor C-vitamin-hiány következtében üti fel a fejét? A C-vitamin fontos antioxidáns, amely segít ártalmatlanítani a szabad gyököket, amelyek az egészségtelen életmód és a légszennyezetség következtében szaporodnak el a szervezetünkben, hogy aztán naponta több ezer létszámban támadják meg a sejtjeinket. Kedves hölgyeim, most jól figyeljenek: a C-vitamin-hiány a kollagéntermelést is veszélybe sodorhatja, amit nem csak az ízületeink állapotán, de a ráncok megjelenésén is észre fogunk venni.

Kezdődő köhögésnél próbálják ki az OFFTUSIN-t, amely a benne található öt gyógynövénynek köszönhetően, sokszor megfizethetetlen segítséget nyújt. A legjobb növényeket válogattuk hozzá össze!

Vannak gyermekeik? Szedjék velük együtt a VITAMARIN-t! Ez a halolaj kapszula támogatja a legkisebbek agyi fejlődését, nálunk, felnőtteknél pedig segít megelőzni a legtöbb civilizációs betegség kialakulását. Telítetlen ómega-3 zsírsav tartalmának köszönhetően gyulladásgátló hatású. Így a készítmény mindennapi használatával sikeresen felvehetjük a harcot a gyulladásos megbetegedésekkel. Kezdjük hát az őszt azzal a jó érzéssel, hogy teszünk valamit a saját és szeretteink egészségéért.

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

Belső nyugalom és lelki béke	4
Őszi ENERGY patika: legyen könnyed az átmenet!	6
Tökéletes improvizáció	8
Illatos segítség	8
Nőknek: a nő nem „préda”	9
A foghúzás és a bölcsességfogak	10
Tanácsadás a neten	11
Édes élet – harmonizáló MYCOPAN	12
Klubprogramok, klubinformációk	14
Hogyan uralkodjunk érzéseinken?	17
Hasnyálmirigy-gyulladás	18
Nem ismerek magamra	19
Terápiás módszerek: inga	20
A zöld teák királya: Organic Matcha	21
Utáljuk vagy imádjuk: kapor	22
A fitoterápia szemszögéből: a Vironal titka	24
Kincset érő tájékoztató kiadványok	26
Gránátalma a földi paradicsomból	27



Belső nyugalom és lelki béke

A mindennapok mókuskerekében általában nem is észleljük, mi minden hat ránk. Hajlamosak vagyunk kizárólag a „külsőségekkel” törődni, hogy ki mit mondott, ki mit gondol, kinek milyen gondjai vannak, mit kell elvégezni, hogyan kell hozzálátni...

Jobb esetben a körülöttünk levő tágabb világot is észrevesszük: mi virágzik éppen, mi illatozik, vagy éppenséggel, mi szaglik körülöttünk; figyelünk a világ szépségeire, észleljük a tökéletlenségeit és a tökéletes elemeit, felfedezzük a művészetet.

Figyelmünket rendszerint a környező világra fordítjuk. Olykor ez valóban fontos, például autózézés közben vagy amikor a munkánkra fókuszálunk.

BEFELÉ FIGYELJÜNK

Van azonban az életnek egy olyan területe, amelyre annyira kevés figyelmet fordítunk, hogy azt már büntetni kéne. Ez pedig a saját bensőnk. Mikor kérdezzük meg saját magunktól, mi fontos és mi nem? Mikor beszéljük meg a bensőnkkel a tervezett lépéseinket? Mikor hallgatunk az intuíciónkra? Képesek vagyunk egyáltalán összekapcsolódni azzal a csodálatosan nyugodt hellyel, amely mindannyiunkban ott lakozik? Ez a hely hatalmas erőforrást jelenthetne a számunkra. Ez az a nyugalom, amelyből – a taoisták állítása szerint – minden születik. Miért nem használjuk hát ki a benne rejlő potenciált? Miért kapaszkodunk így makacsul a külvilágba?

Ennek több oka van. Az első helyen a megszokás áll. Arrafele nézzünk, amerre annak idején tanították, hogy nézünk kell. Ez a készítés egyre erősebb bennünk. Belső nyugalomunkból szinte kiragadnak minket a közösségi oldalak, a számítógépes játékok, a televíziós műsorok, stb. Aki ezeket nem követi, az lemarad és kimarad. Aki viszont követi őket, az megfizet érte!

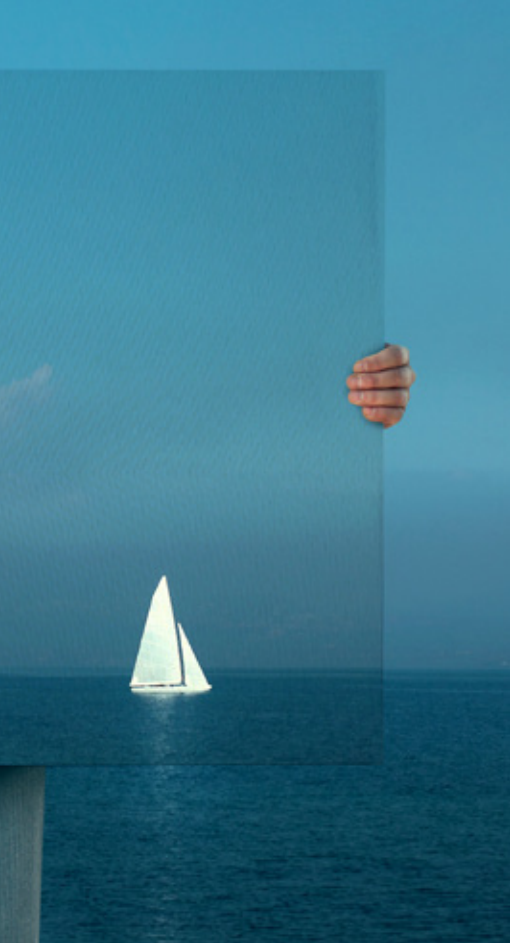
Megfizet érte a szemei kifáradásával, a pszichikai kimerültséggel, a gondok számának növekedésével, a stressz-szint emelkedésével. Mindez megkéri az árát: hatalmas terhet ró a hasnyálmirigyre, amelynek meg kell szereznie a táplálékból minden értékes esszenciát, hogy a szervezet, főleg az agy rendelkezésére bocsáthassa azokat. Nos, igen. Itt van a kutya elásva. Az agynak hatalmasak az igényei. Az agymunka sokkal több energiát éget el az izommunkánál, de ezt Önök is jól tudják. Erőteljes gondolkodással kísért stressz alatt (legyen bármi is a kiváltó oka) gyorsan veszítünk a testsúlyunkból. Olyankor például enni sincs kedvünk. A hasnyálmirigy már egyszerűen nem bírja, a szervezet kimerül, és elkezd hibát hibára halmozni. Egy-

szerre fel sem tudnánk sorolni, milyen következményekkel jár a pszichikai túlterheltség.

AZ ÉG POSZTNATÁLIS GYÖKERE

Ilyenkor merül fel bennünk a kérdés, hogyan segíthetnénk magunkon. A válasz egyszerű: a STIMARAL-lal. A készítmény segít megerősíteni a lép-hasnyálmirigy, a máj és a szív működését, ami ezekben az esetekben csakis jól jöhet.

A STIMARAL erejét azonban sok más helyzetben is hasznosíthatjuk. Például a hosszan tartó stressz által kiváltott problémákban, továbbá egyéb okokból fennálló emésztési zavarokban, amikor is a STIMARAL kiválóan kombinálható a REGALEN-nel. A kínai orvoslásban sokszor használjuk a „legyengült vér” kifejezést, ami nem a vérszegénység vagy más vérbetegség szinonimája, hanem azt jelzi, hogy a lép-hasnyálmirigy már nem képes megfelelő mértékben táplálni a szervezetet. Ezzel ismét visszakanyarodtunk az emésztéshez. Ha emésztésünk legyengült, nem tudjuk tápanyagokkal gazdagítani a vért, és



bi időben nemcsak a civilizációs hatások, hanem a covid is jelentősen legyengítette. A STIMARAL itt is segítő kezet tud nyújtani. Csakhogy ez még nem elég. Fontos, hogy még jó sokáig erősítsük a lép-hasnyálmirigyünket olyan táplálékkal, amelyet könnyen megemészt. Csak így leszünk képesek egyensúlyba hozni testünk energetikai szintjét, azaz csak így fogunk tudni több energiát termelni, mint amennyit az elfogyasztott táplálék feldolgozásába fektettünk.

Az egyik legismertebb és leghatékonyabb ételismiszer ezen a téren a jób könnye magja. Az ENERGY termékei közül a QI DRINK tartalmazza ezt az összetevőt, és ahogy azt már az ENERGY-nél megszokhattuk, ebben a készítményben is kizárólag első osztályú növényi kivonatokat találunk. Egyrészt a már említett jób könnyét, amely semmiféle ter-

het nem ró az emésztésre, eltávolítja a túlzott nedvességet, és megerősíti a lép-hasnyálmirigyet, másrészt csüdfüvet, amely támogatja az idegrendszer működését, és kiváló adaptogén is egyben. A QI DRINK rendszeres (!) fogyasztása biztonságosabban tölti fel az energiaszintet, mint a kávé, és egész nap támogatást nyújt az emésztésünknek.

Végezetül mit is mondhatnék még? Ahhoz, hogy legyen erőnk, elő kell azt állítanunk. Abból a táplálékból, amelyet beviszünk a szervezetünkbe. Nem mindegy, hogy mit eszünk, de talán még ennél is fontosabb, hogy megőrizzük belső békénket. Azzal ugyanis bármi leküzdhető. Kívánom Önöknek, hogy minél hamarabb rátaláljanak!

DR. ALEXANDRA
VOSÁTKOVÁ



testünk a bőség kellős közepén éhezni kezd. Ennek tünetei a fáradtság, amely pihenés után sem csillapodik, továbbá a végtagzsibbadás, a memóriazavarok és a megfelelő szavak felidézésének képtelensége. Az emberek sokszor attól félnek, hogy kezdenek demenssé válni, emésztési zavarokban, étvágytalanságban, puffadásban vagy étkezések utáni hasmenésben szenvednek. Minderre kiváló gyógyírt hozhat a STIMARAL, amelynek használatát érdemes a GOJI alkalmazásával kiegészíteni.

Kitalálják, testünk mely szerve a leginkább túlterhelt ezekben az esetekben? Az „ég posztnatális gyökerének” is szokták nevezni, és tulajdonképpen végig róla beszéltünk. Igen, a válaszuk helyes, a lép-hasnyálmirigyről van szó. Miért hívjuk ezt a szervet az ég posztnatális gyökerének? Mert a magzat a születés előtt, az édesanya méhében, a szülőktől szerzett esszenciának köszönhetően fejlődik, amely a vesékben lakozik. Ez az ég ún. prenatalis gyökere. Születésünk után azonban teljes egészében, kizárólag a saját emésztésünkre vagyunk utalva, amelynek biztosítania kell a túlélésünket. A lép-hasnyálmirigy működését az utób-

STIMARAL AZ ALKALMAZKODÓKÉPESSÉGÉRT

Amikor mindenhol csak a negatív jelzéseket halljuk meg, a ránk váró feladatokban a nehézségeket látjuk, aztán azt felnagyítjuk magunkban. Elkezdődik a figyelmünk, mert szétszórtak és fáradtak vagyunk, rosszul alszunk, nem fog a fejünk, a kellő pillanatban nem jut eszünkbe egy szó... A változásokhoz való alkalmazkodás képtelensége eleinte szorongásban, depresszióban, az üresség és reménytelenség érzésében, később krónikus fáradtság formájában nyilvánulhat meg. Mindezen problémánkra támogatást találhatunk az ENERGY STIMARAL bioinformációs koncentrátumában.

A STIMARAL tonizáló és adaptogén hatású készítmény, amely élénkíti, harmonizálja a testet, fizikai és szellemi teljesítmény tekintetében is. Antioxidáns és méregtelenítő hatású.

A figyelmet, koncentrációt, összpontosítást segíti. Enyhíti a memóriazavarokat, tanulási nehézségeket, lelki terhelést, szorongást, motiválatlanság esetén kiváló. Enyhe vágyszerkentőként hat pszichikai eredetű zavaroknál, mindkét nemnél. Kiváló másnaposság, energiahiány esetén. A függőségekről való leszokásban kiemelkedő szerepe lehet. Kiegészítő szerként a Parkinson-kórban és *sclerosis multiplexben* szenvedőknél is hatékony segítséget jelenthet. A STIMARAL-ban lévő három erőteljes adaptogén gyógynövény (az aranygyökér, a kúszómagnólia és a leuzea), valamint további nyolc, rendkívül hatékony gyógynövény jelenléte biztosítja, hogy ezek a cseppek mindig célba találjanak.

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA

Őszi ENERGY patika (1.)

Legyen könnyed az átmenet!

Ismét a szépirodalomhoz fordultam, hogy megidézzem a nyárból az őszebe történő átmenet hangulatát. Radnóti igen érzékletesen festi meg szavaival a szeptember színeit, illatát. Minden évszakknak megvan a maga bája, de talán az őszi a legszínesebb évszak. Lehet, hogy nem nyílik annyiféle virág, és nem érik annyiféle gyümölcs, de megfigyelte már az árnyalatokat? Csodás az őszi természet: a pirosnak, barnának, sárgának millió árnyalatában gyönyörködhetünk. Ha megengedjük magunknak a pillanatot, a pillanatnyi szépségeket, akkor a legzordabb időben is csodákra bukkanhatunk.

*„Ó hány szeptembert értem eddig ésszel!
a fák alatt sok csilla, barna ékszer:
vadgesztenyék. Mind Afrikát idézik,
a perzselőt! a hús esők előtt.
Felhőn vet ágyat már az alkonyat
s a fáradt fákra fátylas fény esőz.
Kibomló konttyal jó az édes ősz.”
(Radnóti Miklós: Szeptember)*



Talán azt érezhetjük nyár végén, őszi elején, hogy nehéz visszazökkeneni a nyári kiáradás után a hétköznapi életbe. Ahogy a korábbi, nyári lapszámokban írtam, a nyár energiái az aktívabb, harsányabb, inkább kifelé élő energiák, míg az őszi beköszöntével érezhetjük a befelé hívó szót. Ez az a pozitív kicsengésű befelé figyelés, ami rólunk szól, arról, hogy hogyan érezzük magunkat a bőrünkben. Vajon a lelkünk szeret a testünkben élni?

Az ENERGY termékei most is a segítségünkre lehetnek, hogy zökkenőmentesebben vegyük az átmenetet.

ALKALMAZKODÁS A VÁLTOZÁSOKHOZ

A bioinformációs cseppek közül a STIMARAL csepp elősegíti a szervezet alkalmazkodását a megváltozott körülményekhez és csillapítja a stressz hatásait, azaz megkönnyítheti az egyik évszaktól a másikba történő átmenetet is. Segíthet megszokni, hogy újra egy kicsit feszesebb időbeosztás szerint éljük a hétköznapiakat. Bár muszáj kihangsúlyoznom, hogy a gondolatainkkal, a hozzáállásunkkal is pozitív irányba támogathatjuk ezt a folyamatot is.

Ősztől kicsiknek és nagyoknak egyaránt jobban szüksége van a helytállás képességére, a STIMARAL pedig növeli a fizikai és szellemi teljesítőképességet, javítja az agytevékenységet, illetve a memóriát, a felfogóképességet. Növeli az energiaszintünket is, ami szintén nem

hátrány a dolgozó hétköznapiakban – egyszerre stimulálja, erősíti és kíméli a szervezetünket. A STIMARAL nem tartalmaz koffeint, a hatóanyagainak köszönhetően mégis nagyon sok energiával képes ellátni a szervezetet anélkül, hogy függőséget okozna. A csepp egyik fő összetevője a kiváló mellékvese-regeneráló gyógynövény, az aranygyökér (*Rhodiola rosea*).

Jusson eszünkbe ez a csepp, amikor kimerültnek érezzük magunkat, és akkor is, ha krónikus fáradtság szindrómával (CFS) küzdünk.

A hagyományos kínai orvoslás (HKO) szemszögéből tekintve a STIMARAL csepp energetikailag a kormányzó vezeték, a máj, az epehólyag, a lép-hasnyálmirigy, a szív, a tüdő és a hármass melegítő meridiánok pályáját erősíti.

ADAPTOGÉN ORGANIC MACA

Az adaptogén növények serkentik az immunrendszert, a szellemi



sok-sok energiát biztosítanak, az aminosavak pedig segítik az izomépitést.

A maca a hormonrendszert a hipotalamusz és a hipofízis (a hormonrendszer „karmestere”) szabályozásával képes harmonizálni. Nők esetében segítheti az ösztrogén- és progeszteronszint megfelelő egyensúlyát, férfiak esetében támogatja a tesztoszteron termelődését, a sperma minőségét (a spermiumok minősége és mozgékonyasága növekszik), erősíti a libidót (ezt éppúgy a nőknél is).

Az ENERGY kiváló minőségben kínálja nekünk a ORGANIC MACA port, kapszulázott formában.

MULTIVITAMINNAL AZ EGÉSZSÉGÉRT

Ma, ebben a felgyorsult és egyre „szintetikusabb” világban akármennyire is odafigyelünk az étkezésünkre, véleményem szerint időnként jó, ha kúraszerűen rásegítünk a szervezetünk egészséges működésére. Persze törekedjünk arra, hogy minél jobb minőségű élelmiszereket fogyasszunk, mert a kiegyensúlyozott, minőségi táplálkozást nem helyettesíthetjük étrendkiegészítővel. Ha úgy döntünk, hogy vitamint szedünk, nagyon fontos, hogy azt is minél természetesebb összetevők alkossák.

Immunerősítésre, ha a vitaminraktárunk feltöltéséről van szó, akkor a VITAFLOREN jó választás lehet. Az egyik csodálatos alkotóeleme a gránátalma, ezt mutatom be közelebből.

A gránátalmát már az ókorban is nagy tisztelet övezte, nem véletlenül. A gránátalma szó eredete a latin *granum* „mag”, illetve *granatus* „magvas” szóra vezethető vissza, amin nem is kell csodálkozni, hiszen aki látott már gránátalmát, az tudja, hogy rengeteg apró magocska található az alma alakú gyümölcsben. A gránátalma őshazája a Kaukázus környéke, Dél-, Nyugat- és Közép-Ázsia (Azerbajdzsán, Örményország, Tádzsikisztán, Üzbegisztán, Türkmenisztán, Grúzia, Irán), de hazánkban is jól érzi magát. A gránátalma tavaszszal, nyáron virágzik, a gyümölcs pedig ősszel érik be, és sokféle színű lehet, a legelterjedtebb a sötétpiros és a sárgászöld.

Az erős antioxidáns hatású gránátalma nagyon gazdag flavonoidokban, káliumban, kalciumban, C-vitaminban. E perzsa eredetű gyümölcs kedvező hatásai között említhetjük az alábbiakat:

- » csökkenti az LDL (káros koleszterin) szintjét, egyúttal emeli a jótékony koleszterin, a HDL szintjét a vérben,
- » csökkenti a vérnyomást,
- » csökkenti az érfalakra lerakódott plakkok méretét, mennyiségét, ezáltal csökken az embólia és a szívinfarktus veszélyének kockázata,
- » az elmúlt évek kutatási eredményei arra is utalnak, hogy a gránátalma segíthet többféle daganatos betegség (bőrrák, emlőrák, prosztatarák) megelőzésében és kezelésében; ezt a hatását a benne található ellagsavnak köszönheti, mely képes megállítani a daganatos sejtek osztódását, elpusztítja a rákos sejteket, illetve gátolja a kialakulásukat,
- » baktérium-, vírus- és parazitaellenes hatását is igazolták a kutatások,
- » hatóanyagainak köszönhetően a gránátalma képes szembeszállni a bélrendszeri *candida* gombásodással, mivel gátolja a szervezet számára káros gombák és az élesztőgomba szaporodását.

A VITAFLOREN összetevői közül most kiemeltém a gránátalmát, de mellette további fantasztikus gyógynövények találhatók benne: homoktövisolaj, aloe vera, japán birs, kínai kúszómagnólia és méhpempő.

Végezetül hadd osszak meg Önökkel még pár gondolatot az ősz szépségével kapcsolatban. Az őszi erdőt járva – mert imádok bóklászni az erdőkben – hallgatom a csöndet, a levelek zizegését, sercegését, gyönyörködöm a lehulló falevelek táncában, a bőrömmön érzem a csípősebb, megtisztító levegőt, élvezem az ősz színekavalkádját, puhaságát. Ezt az egyszerű, mégis kivételes élményt mindenkinek csak ajánlani tudom!

Próbálják ki a javasolt szeptemberi praktikákat, és éljék meg könnyed szívvel az ősz beköszöntét!

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

frissességet, segítik a szervezet, a test és lélek alkalmazkodását a megváltozott körülményekhez. Tudni kell róluk, hogy nem hirtelen, hanem lassabban, elnyújtva fejtik ki a hatásukat. Hosszú időn keresztül fogyasztva sem okoznak függőséget.

Az inkák ginszengjének is nevezett maca valódi energiabomba a testünknek, mely a *Lepidium meyenii* nevű növény összezúzott gyökere. Ez a növény kizárólag a perui Andok zord időjárás körülményei között, vadon nő. Az inka őslakosok évszázadok óta csodanövényként tekintenek rá. Valóban kitűnő energetizáló, ezáltal a lelket is segít harmóniába hozni, erősíti.

Kutatások szerint található benne többek között kalcium, magnézium, foszfor, jód, vas, szelén, cink, B-vitaminok, C- és D-vitamin, béta-karotin, flavonoidok, szénhidrátok, aminosavak. A két utóbbi összetevő hatása különösen jól kiaknázható a sport területén, ugyanis

Tökéletes improvizáció

Kétévnyi kényszerszünet után júliusban végre elutazhattunk a párommal a már korábban lefoglalt magyarországi nyaralásunkra. Néhány napot Budapesten töltöttünk, ahol az egyik híres gyógyfürdőt is felkerestük. A kétnapos fürdőzés és a vele kéz a kézben járó napozás valahogy nem nyerte el a testem tetszését. Estefelé először bepirosodott a bőröm, majd viszkető napkiütések jelentek meg a nyakamon, arcomon, kezemen és a dekoltázsomon. Mivel én erre sajnos hajamos vagyok, néhány óra múlva egy kellemetlen, gombás hüvelyfertőzés is felütötte a fejét. „Most mihez kezdjek?” – futott végig az agyamon a kérdés. A gyógyszerészár messze volt a szállá-

sunktól, és el sem tudtam képzelni, hogy mindezt elmagyarázzam. Ráadásul a tervek szerint rövidesen továbbutazunk a Balatonhoz. Magamban folyamatosan azt hajtogattam: „Semmi baj, improvizálj abból, amit magaddal hoztál!”

Így kiszórtam egy PROBIOSAN kapszula tartalmát egy kis vízbe, belemártottam egy tampont, és felhelyeztem a hüvelybe. Éjszaka többször cserélgettem a PROBIOSAN-os tampontokat, és reggelre megszűntek a kellemetlen tünetek! Kipirosodott bőrömet egész este ORGANIC MATCHÁ-val bekevert vízzel kenegtettem. Aludni azonban nem tudtam, mert a kiütések

rettenetesen viszkettek, és nem akartam szétvakarni a bőrömet. Aztán eszembe jutott, hogy amikor gyerekkoromban csalánkiütésem volt, egy ecsetelő segített a leginkább. Az ugyan nem volt nálam, de SILIX fogkrém igen, így azzal kentem be a viszkető kiütéseket. Nincsenek rá szavak, hogy milyen megkönnyebbülést hozott nekem ez a fogkrém. Egész nap folytattam a „gyógykezelést”, és képzeljék, győztem! Gond nélkül továbbutazhattunk a Balatonhoz. Köszönöm a PROBIOSAN-nak, a SILIX-nek és az ORGANIC MATCHÁ-nak!

SIMONA VÍTKOVÁ
Chýně

Illatos segítség

Szeretnék én is csatlakozni az ENERGY termékek elégedett felhasználóinak csapatához, egyben dicsérően szólni a PROTEKTIN regeneráló krémről, amelyet a problémáimra ajánlottak.

Főleg a koronavírus-járvány alatt, de idén télen is megésem velem, hogy amikor a sok köhögő utastársam miatt maszkot viseltem a tömegközlekedési eszközökön, égő hólyagocskák jelentek meg a szám körül, amelyeket semmilyen készítménnyel, még körömvirágkrémmel sem sikerült eltüntetnem.

Tartott ez egészen addig, amíg ki nem próbáltam a PROTEKTIN-t, amely már az első használat után segítséget nyújtott: a bőröm állapota a szám körül 24 óra leforgása alatt rengeteget javult, és a maszktól kidörzsölődött arcomon jelentkező fájdalom is megszűnt. A PROTEKTIN krémet legfőképp azért imádom, mert begyógyította az arcom fájdalmasan kidörzsölő-

dött, érzékeny bőrét. El sem tudom mondani, milyen hatalmas megkönnyebbülést éreztem a krém használata után.

A PROTEKTIN mindemellett a kislábjaimat is rendbe hozta, miután egy új cipő csúnyán feltörte őket. Az illatát is kellemesnek tartom. Sajnos nem minden terméket tudok alkalmazni, mert, ha nem bírom az illatát, sajnos képtelen vagyok azt használni.

Mivel idősebb koromra allergiás lettem a friss gyümölcsre, zöldségre és gyógynövényekre, nem fogyaszthatom őket, csakis főtt állapotban, ezért étrend-kiegészítőket, természetes vitaminokat és ásványianyag-készítményeket használok, illetve, ha baj van, inkább krémekkel és kenőcsökkel igyekszem orvosolni a problémámat.

MARIE HAIŠOVÁ
Karlovy Vary



Nőknek (2.)

A nő nem „préda”

Egy nő maradhat ugyan élete végéig szűz, de az ellentmondana a természet törvényeinek. Az ember egyik alapvető ösztöne, amely még az érzelmeknél is mélyebben gyökerezik bennünkben, arra sarkall minket, hogy szaporodjunk. Ösztönös viselkedésünket egy felettébb egyszerű logika irányítja: minél többet szexelünk, annál nagyobb a valószínűsége, hogy a kaland gyermekáldással végződik.

Am a szex tekintetében már rég nem ez a lényeg. A szex már régóta a boldogság kémiai hormonoktóljával jelent egyet, és az energiák összekapcsolásáról szól. A legmagasabb szinteken a szex a szent egyesülést és az ellentétek feloldását képviseli abban az egységben, ami a létezésünk valódi lényege. A szexhez fűződő motivációnk különböző szintű lehet. Az első alkalom azonban olyan, mint az első fecske, amely tavaszt még nem csinál, de valószínűleg örökre beleég az emlékezetünkbe.

Két serdülő lány anyjaként nagy kihívás előtt állok. El kell engednem minden irántuk érzett aggodalmamat, át kell nekik adnom a saját életükért viselt felelősséget, és a megfelelő információkkal kell őket felvértezniem, mielőtt kilépnek a nagybetűs életbe.

MESEERDŐ

A szüzesség elvesztésének pillanatát rengeteg mítosz szövi át, számos illúzió kíséri, és ez akár egy életre szóló, traumatikus élményhez vezethet. Az első szexuális érintkezés olyan, mintha egy elvarázsolt erdőbe lépnénk, ahol még sosem jártunk. Nem tudjuk, merre vezet az út, nem tudjuk, mi minden történhet velünk az erdő sűrűjében. Sokan félünk attól is, hogy fájni fog, mert az erdő elején van egy sűrűn benőtt hasadék, amin mindenképpen át kell jutnunk.

Néhányunknak lehet olyan szerencséje, hogy tapasztalt vadásszal indul az erdőbe, aki gálánsan végigvezet minket az erdő végéig. Ezek a meseerdők tele vannak azonban farkasokkal és gátlástalan ragadozókkal, akiket csak az érdekel, hogy megtömjék a bendőjüket. Vannak, amelyek kifejezetten azokra a lányokra vadásznak, akik most tévedtek be először az erdőbe, és azonnal meggyőzik

őket, hogy igen, a meseerdőben így szokás: „ha bemerészksz ide, örülhetsz, ha élve megúszod”.

Bevallom Önöknek, én egy farkassal mentem az erdőbe, és közben naivan hittem, hogy egy vadász kísér. Többnyire ez a legnagyobb gond, nemcsak a szexualitás érdekében, hanem a mindennapi életben is: nem ismerjük fel időben, ki kicsoda, összekeverjük a szerelmet a függéssel, és az önpusztítást a kalanddal. Ezért ebbe az erdőbe, kedves hölgyeim, ne tegyétek be a lábukat, amíg nem vagytok elég érettek hozzá. Legyetek bátrak, de kellően gyanakvók, és ne adjátok meg magatokat rögtön az első ragadozónak, aki kilép hozzátok az erdő sűrűjéből.

KAOTIKUS ÉRZELMEK

Ez a kardinális kérdés minden nőben felmerül: vajon ő az igazi? Mondhatnám, hogy a maga módján tulajdonképpen mindegyikük az igazi, hiszen mindegyikükkel, még a legrosszabb szexuális partnerrel is olyan élettapasztalatot szerezhettek, amelyre valamilyen módon szükségetek van – ami nem öl meg, az megerősít titeket. Csakhogy a női természeténél fogva befogadó, egy olyan örvény, amelybe minden belezuhan, és ezen örvény archetipusos vonzereje sok férfi számára végzetes. Átadják benne az energiájuk egy részét, és otthagyják a lenyomatukat. Csakis rajtatok áll, hogy milyen lenyomatokat akartok magatokon viselni, és hányféle matricával engeditek megjelölni magatokat. Az idegen energiák képesek elég sokáig bennünk maradni, ezért válogassatok megfontoltan.

Ahhoz, hogy képesek legyetek minimálisra szorítani a rossz választások számát, fontos, hogy kellően magabiztosak legyetek, és fel tudjátok ismerni a testetek, a szívetek és az eszetek által

küldött jeleket. A tiszta víz, a könnyű és egyszerű ételek, valamint a lassú légzés segítenek felerősíteni az érzékelő erőteteket, és ebben egy kis STIMARAL is segíthet. Tudnotok kell azonban, hogy bizonyos szerek összezavarják az érzéseiteket. Ezek a kábítószerek, az alkohol és a hormontartalmú fogamzásgátlók. Ha ezek bekerülnek a szervezetetekbe, ne csodálkozzatok, ha képtelenek vagytok megkülönböztetni a farkast a vadástól, és előbb vagy utóbb annyi lenyomat lesz rajtatok, hogy az arra érzékenyek számára fizikailag inkább taszítóvá, mintsem vonzóvá váltok. Tudom, miről beszéltek...

SZEX/SZERELMESKEDÉS

A szexnek nem csak maga az aktus a lényege. A szeretgetés, cirógatás, simogatás átugrása egy betegség, amely már az erdő szélén vagy akár a sűrűjében is megfertőzhet minket. A szexualitás ugyanis a tudatlanság aknamezeje, és ahelyett, hogy ebben az értékes pillanatban figyelmesek lennénk, az öntudatlanságba, az elszakadásba és az orgazmus mechanikus hajszolásába esünk, amely, habár csak egy pillanatra is, de közelebb visz minket az egyesüléshez. Ez nagy hiba!

A fenti viselkedés kockázata abban áll, hogy egy idő után már semmi sem elég jó, már semmi sem elég izgató. Az ilyenfajta szex azonban már nem a közös csúcsra jutásról, hanem a posványban való közös fuldokolásról szól. Lassú léptekkel, figyelmesen haladjatok, élvezzettek minden érintést, minden tekintet. Adjátok át magatokat a bizsergésnek, lazuljatok el, és nyújtsátok el az időt, amíg lehet, mielőtt végül elérnétek azt a képzeletbeli habot a tortán.

TEREZA VAR VIKTOROVÁ

A szájüreg az egészség tükre ^(6.)

A foghúzás és a bölcsességfogak

Praxisunkban többféle okból kifolyólag kell olykor elgondolkodnunk a foghúzás (extrakció) lehetőségén. Az extrakció felmerülhet például baleset vagy gyulladás következtében sérült fog okán, esetleg azért, mert több helyre van szükség a szájban a fogszabályzó viseléséhez. Leggyakrabban azonban a nyolcasok (bölcsességfogak) kapcsán felmerülő problémákat kell megoldanunk a foghúzás segítségével. Cikkünkben azzal fogunk foglalkozni, milyen hatással van a bölcsességfogak eltávolítása a test egészségének működésére.

SZÜKSÉGÜNK VAN A NYOLCASOKRA?

Az evolúció és a táplálkozási szokásaink megváltozása miatt (többnyire az „ipari” módon előállított, alacsony vitamin- és ásványianyag-tartalmú, puha élelmiszereket fogyasztjuk) felső és alsó állkapcsunk nem tud olyan mértékben kifejlődni, hogy elegendő helyet biztosítson a bölcsességfogaknak, amelyek utolsóként bújnak elő. A nyolcasok, elegendő hely híján hajlamosak rendellenes szögben növekedni, de az is előfordul, hogy nem bújnak ki teljesen, ami nemcsak a környező fogakra, de szervezetünk egészségére is káros hatással lehet.

A hagyományos kínai orvoslásból tudjuk, hogy a bölcsességfogak olyan fontos energetikai pályákon fekszenek, amelyek létfontosságú szerveket kötnek össze egymással, például a szívet az idegrendszerrel vagy a veséket a vékonybéllel. *Dr. Thomas E. Levy* kutatásai szerint a bölcsességfogak és a szívproblémák között 50 éves kor felett közvetlen kapcsolat mutatható ki. Éppen ezért indokolt esetben a bölcsességfogak mihamarabbi eltávolítását szoktuk javasolni, a lehetséges komplikációk időbeni elkerülése érdekében.

A szív működés és a nyolcasok közti összefüggést rendelőnk egyik esete is kiválóan dokumentálja: a középkorú, háromgyermekes anyuka szívritmuszavarban (aritmia) szenvedett, és állapota miatt évekig háromhavonta orvosi kontrollokra kellett járnia a kardiológiára. A bölcsesség-

fogak kihúzása és az amalgámtömések eltávolítása után azt közték vele a kórházban, hogy mivel állapota helyreállt, elég, ha két évente megy kontrollra.

GYULLADÁSOK, FOG GRANULÓMA

A betegekkel sokszor egyeztetünk abban a kérdésben, hogy gyökerkezelést alkalmazzunk-e a beteg fognál,

vagy inkább húzzuk-e ki. Egyes kutatók szerint gyökerkezelés esetén túl sok mérgező anyag (többek között botulotoxin) kerülhet a szervezetbe, amelyek aztán a véráramban keringenek. Immunrendszerünknek fel kell vennie velük a harcot, ami, ha sikertelen, blokkolódások alakulhatnak ki az érintett energetikai pályán (meridián). Praxisunkban éppen ezért ezen információk

GONDOLKOZZUNK ELŐRE

Készüljünk fel az extrakcióra vagy fogimplantátum beültetésére! Általánosságban elmondható, hogy a beavatkozás előtt legalább 4 napig, illetve utána minimum 6-12 hétig – különösen, ha sebészeti beavatkozásról van szó, azaz foghúzásról vagy implantátum beültetéséről – tegyünk meg mindent az immunrendszer megerősítése érdekében (beleértve a nevetést és a jókedvet is). Fontos a megfelelő minőségű alvás, az alacsony szacharidtartalmú ételek fogyasztása (korlátozzuk a cukrok, a glutén és a tejtermékek bevitelét), az ásványi anyagok (kalcium, magnézium, mangán, cink) és a vitaminok (főleg D-, K-, C- vitamin és a B-vitamincsalád) pótlása. Mind ezt maradéktalanul biztosítja számunkra a SKELETIN, a FYTOMINERAL

és a QI COLLAGEN. A csontszövetek viszonylag gyorsan képesek regenerálódni, és a SKELETIN 3-6-9 hónapig tartó használatával ez a folyamat még inkább felgyorsítható. Ha még hatékonyabb eredményekre vágynának, támogassák meg a SKELETIN hatásait a RENOL vagy a KING KONG alkalmazásával.

A foghúzás vagy az implantátum beültetése utáni gyógyulást az alábbi tényezők is befolyásolják:

- » a beavatkozás előtti és utáni étkezési szokások,
- » az alvás minősége,
- » a megfelelő vitamin- és ásványianyag-bevitel,
- » a műtét utáni orvosi javallatok betartása,
- » a stressz és a beteg érzelmi állapota.

és a beteg tüneteinek alapján igyekszünk meghozni a megfelelő döntést.

Egyik páciensünk például éveken át szenvedett krónikus bélgyulladásban és térdfájásban. Az alsó őrlőfogak eltávolítása után (krónikus granulóma, gyökértömés) azonban a bélrendszer vizsgálata során már nem találtak gyulladásra utaló markereket, és magát a páciens is meglepte, hogy a térdfájása is megszűnt. Az őrlőfogak blokkolták a vastagbél pályáját, amely kapcsolatban áll a térd elülső ínszalagjaival. A kihúzott fogakat kerámia implantátummal pótoltuk. (Megjegyzés: a fog granulóma egy jól körülhatárolható, krónikus gyulladás a foggyökérenél, amely általában mélyre nyúló fogszűzódás vagy baleset következtében alakul ki.)

FÁJHAT A FOG, MIUTÁN KIHÚZTÁK?

A fogfájás érzése olykor hosszú ideig még azután is megmaradhat, hogy a fogat kihúzták. Ennek oka az ún. kavitáció, szaknyelven NICO – amikor a csontszövetek elhalása következtében nem tud begyógyulni a terület a fog kihúzása után. Ez akkor fordulhat elő, ha

a fogat nem körültekintően, a környező szövetekkel együtt távolítják el, vagy, ha a beteg testében túlságosan magas a méreganyagok aránya. A szóban forgó csontszöveti mélyedésben később baktériumok és toxinok halmozódhatnak fel. Ha a test képes ezeket a mélyedésben tartani, nincs nagy baj, ám, ha a méreganyagok bejutnak a véráramba, számtalan problémát okozhatnak a szervezetben. A fent leírt probléma pont a bölcsességfogak esetében szokta a legtöbb gondot okozni.

Ezért nemcsak a foghúzás technikája játszik fontos szerepet, hanem a visszamaradt mélyedés alapos tisztítása is, amit a szakemberek ideális esetben ózonnal végeznek. Ahogy a gyökértömés esetében is: vannak akik a gyökérkezelés után panaszmentesek, de az érzékenyebbek továbbra is érezhetik a fájdalmat. A kavitáció a meridiánokat is blokkolhatja, aminek következtében káros hatással lehet a szervezet egészségére.

Példaként annak a páciensnek az esetét tudnánk megemlíteni, akinek 18 éves korában kihúzták az összes nyolcasát, de a beavatkozás után is fájt az állkapcsa és a bölcsességfogak területe. A 25 éves

korában elvégzett 3D röntgen kimutatta a csontszövetekben lezajlott változást. A műtét és az ózonkezelés után a fájdalom megszűnt.

KIHÚZOTT FOG PÓTLÁSA – FOGKORONA ÉS IMPLANTÁTUMOK

Rendelőnkben mindig azt mondjuk a pácienseknek, hogy a legjobb az, ha koronára vagy implantátumra, azaz a szervezet számára „idegen testnek” számító pótlás beültetésére soha nem lesz szükségük. Mi a megelőzésben hiszünk, ezért is javasoljuk a negyedéves szűréseket. Ha azonban a korona vagy az implantátum beültetése már elkerülhetetlen, mindig igyekszünk a lehető legtermészetesebb, biológiai utat választani. Célunk, hogy minél kevesebb fém legyen a szájban, ezért inkább kerámia-koronát, esetleg implantátumot használunk. A fémek, különösen a fémötvözetek olyan reakciókat válthatnak ki (ún. galvanikus reakciók), amelyek negatív hatással vannak a szervezet egészségére.

DR. EVA LUSKAČOVÁ
és DR. HANA LUSKAČOVÁ

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

Keresztzalagpótló műtét előtt állok. A bal esetem előtt rendszeresen futottam, edzettem. Milyen vitaminokkal tudnám támogatni a műtétemet, illetve mielőbbi felépülesemet és visszatérésemet az aktív sporthoz?

A műtét utáni felépülést a gyógytorna határozza meg. Az izomzat regenerálásában az ENERGY termékei közül a KING KONG segíthet, adagja napi 2x4-5 csepp. A FYTOMINERAL kolloidos oldat jó felszívódású, és a szervezetnek szükséges összes nyomelemet tartalmazza. Adagja napi 15-20 csepp. Általános vitaminforrásként a VITAFLOLIN kapszulát ajánlom, napi 2x1 adagban.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Visszatérő hüvelygombával kínlódom. Erre és alhasi gyulladásra milyen készítményt ajánlana?

A hüvelyfertőzés enyhítésére ajánlom figyelmébe a DRAGS IMUN cseppel végzett ecsetelést vagy öblítést (2-3dl langyos vízbe 15 csepp DRAGS IMUN). Az alhasi gyulladás kezelésére szóba jöhet a GYNEX koncentrátum (2-3x4-5 csepp, három hétig), valamint a CISTUS COMPLEX (3x5 csepp, három hétig). Az alhasi területet érdemes naponta kétszer CYTOVITAL krémmel bekenni.

Édes élet – harmonizáló MYCOPAN

A lép, a hasnyálmirigy és a gyomor pszichoszomatikus jellemzői sokat elárulnak arról, miként élünk az élet adta lehetőségekkel, milyen a kapcsolatunk önmagunkkal és a környezetünkkel. A MYCOPAN természetes eredetű készítmény hatásaival épp e fenti szervek működését támogatja.

HASNYÁLMIRIGY

A hasnyálmirigy az élet iránti szeretet szimbóluma, mondhatni a szeretet szerve. Akinek gondja van a hasnyálmirigyével, annak általában a feltétel nélküli szeretet is gondot okoz, azaz nem képes feltétel nélkül szeretetet kapni, sem adni. Másoknak és önmagának sem. A szeretet a méznél is édeesebb, hiszen még egy kő is „életre kel”, ha szeretetteljesen fordulunk hozzá. Egy minket szerető, általunk imádott embertől kapott öszinte csók vagy simogatás olyan, mint az életet adó víz, amely még ott is mindent életre kelt, ahol az életnek szinte nyoma sincs.

Aki nem tud igazi, tiszta szeretetet adni, aki nem hallja meg időben mások kéréseit, nem veszi figyelembe mások igényeit, csak saját magára fókuszál, annál idősebb korára általában cukorbetegség üti fel a fejét. Az az „édesség”, aminek a viselkedése híján volt, most teljes egészében tiltottá vált a számára, és semmilyen formában nem viheti be a szervezetébe. Idős korokra jellemzően azok az emberek szenvednek cukorbetegségben, akik hadilábon álltak a szeretettel az életük során, és rosszul gazdálkodtak az erőeszközökkel. Észrevettem, hogy a cukorbeteg emberek többször nem szeretik, ha masszírozzák őket. A hasnyálmirigy érzékszerve a bőr. Az ilyen típusú embereknek problémája van az érintéssel.

A hasnyálmirigy működését harmonizáló gyógyító mondat: édes az életem.

LÉP

A lép a szervezet védelmi vonalának egyik fontos állomása. Ha a lép működése legyengül, azt rögtön észrevesszük a mandulák állapotán. A lép azonnal reagál a fertőzésekre, a vér és a máj betegségeire, a szervezet egyensúlyának legkisebb kibillenésére is. Megfelelő működése fokozza az életerőnket. A nyirokrendszer szűrőjeként funkcionáló lép kiszűri a fáradt vörösvérsejteket, a haragot és a visszasságokat. Állapota az emberek, a természet, az állatok, növények iránti szimpátiánkat tükrözi vissza.

Ha képesek lennénk arra, hogy ne gondoljuk túl a dolgokat, és ne aggodalmaskodjunk feleslegesen, nem gyulladna be a mandulánk, nem kínoznának minket a bégázok, és nem lennénk fáradtak. Okafogyottá válnának a szemhéjakon végzett plasztikai beavatkozások (férfiak esetében is). A szemhéjak néha olyannyira megeresznek, hogy már nem csak kozmetikai problémát okoznak, de a látást is zavarják.

A lép-hasnyálmirigy működésének legyengülését már a gyerekeknél is elárulják az összeszűkülő szemek, a duzzadt szemhéjak, a szétszórt viselkedés, a koncentráció hiánya és a dolgok túlgondolása. Időben kell megerősíteni a lép funkciót ahhoz, hogy a kisiskolás jobban viselje az iskolai terheket, és élvezze az életet.

A lép működését harmonizáló gyógyító gondolatok: szeretem magam és pozitívan tekintek önmagamra, tökéle-

tesen egyetértek minden cselekedetemmel, hiszem, hogy az élet csakis jót tartogat számomra, biztonságban vagyok, minden rendben van.

GYOMOR

Bármi történik az életben, abból az ember mindig csak tanul. Számítalan élethelyzetben úgy érezzük, mintha megköveznének minket, és ezeket a situációkat képtelenek vagyunk elfogadni. Ennek első tünete a gyomor nyálkahártyájának gyulladása lehet, illetve az afölött érzett elkeseredés, hogy nem tudjuk megoldani a kialakult helyzetet. Mindez akár gyomorfekélyt is okozhat. Azokat a helyzeteket, amelyeknek kifejezetten ellenállunk, amelyeket képtelenek vagyunk elfogadni és képtelenek vagyunk megemészteni, azokat elutasítjuk, „kihányjuk” – és ez egyenes út a gyomorideghez.

A gyomor működését harmonizáló gyógyító mondat: problémák nélkül életem.

SZERETETPÓTLÓ EVÉS

A „hasnyálmirigy a szeretet szerve” állítás azt a képzetet kelti bennem, hogy az ember elsősorban szellemi táplálékkal táplálkozik, és kézzel fogható táplálékot (azaz ételeket) csak az ismert mondás erejéig vesz magához: „Azért eszünk, hogy éljünk, de nem azért élünk, hogy együnk!”.

Nemrégiben az alábbi feliratot hirdető óriásplakátra lettem figyelmes az

egyik szupermarketnél: „Az étel szeretet.” Ez szinte sokkolt, pláne, amikor láttam, milyen édességeket és félkész termékeket vásárolnak a szülők a gyerekeiknek, és az idősebbek saját maguknak. Valóban igaz lenne, hogy a szeretetet az ételek biztosítják a számunkra?

TANULSÁGOS PÉLDA

Egy rendkívül elfoglalt, vezető beosztásban dolgozó barátnőmnél hasnyálmirigyrákot diagnosztizáltak. Egészségi állapota fölött körülbelül 20 éven át én álltam őrt, de aztán egy évig nem találkoztunk, és amikor újra összehozott minket a sors, bejelentette a daganatos megbetegedését. Sokat gyötrődött, és a szeretethiányát evéssel kompenzálta. Mozogni sem ideje, sem ereje nem volt, mert a rengeteg étel inkább elvette az energiáját, mintsem növelte volna. Ráadásul a hasnyálmirigy kezelése során rosszul állították be az étrendjét, mert a dietetikus szakember nem vette figyelembe az ételek hőhatását. Zöldséglevelek fogyasztása például télen, tumor esetén nem javasolt. Először az ANNONÁ-t ajánlottam neki (ami csillapította a fájdalmát), mert a MYCOPAN abban az időben még nem volt elérhető. A betegségével sajnos már csak két évig tudott élni. Hiszem, hogy ha lett volna valaki, aki megöleli és megsimogatja, a barátnőm tovább élhetett volna.

GYAKORLATI TAPASZTALATOK

» Egy eset, ami velem történt
Télen sikeresen elcsúsztam, amikor kivittem a két kutyámat sétálni. A bal oldalamban estem, és a fiú kutyusom ijedtében elszaladt, mivel elengedtem a pórázát. Egy pillanatra belém szorult ugyan a levegő, de a kutya visszahívása mindennél fontosabb volt. A rekeszizomlégzésnek köszönhetően sikerült magamból valamifajta hangot kiadni, ami hasonlított a kutyám, *Ari* nevére, mert azonnal visszajött, valószínűleg megérezte a hangomból, hogy a gazdi bajban van. Végül nagy nehezen valahogy összekapartam magam a földről. Erősen beütöttem a bordáimat (a lépemet). Tapasztalataim szerint bordazúródásnál úgy lehet a leghatékonyabban csillapítani a fájdalmat, ha a bordák alatt fekvő szervet erősítjük meg (máj a jobb, lép a bal oldalon), de a máj energetikai

pályája a bal bordaívén is keresztülmegy. A kezelés viszonylag gyorsan érezteti a hatását. Ezúttal azonban több időre volt szükségem, mert a lépemet igazán csak legyengítették a már régóta fennálló problémáim. Javulást igazából csak azután kezdtem érezni, hogy bevettem a MYCOPAN-t. A fájdalom egy hét után szinte teljes egészében megszűnt. A még nagyobb hatékonyság érdekében a *Su-Jok* kezelést is segítségül hívtam. Ez a jelentéktelennek tűnő és majdnem 4 hónapra teljesen legyengített. Beszedtem még egy doboz MYCOPAN-t, és ma már teljesen rendben vagyok. Megszabadultam végre a megrekedt gondolatoktól, már nem vagyok fáradt ebéd után, sokkal jobban tudok koncentrálni, és könnyebben jönnek az új ötletek. Am vigyáznom kell, mert a sütik vagy bármilyen liszttel készített édesség azonnal letompít. Az étcsokival nincs ilyen gondom. Tanulság: nassoljunk egészségesen! Bónuszként könyvelem el, hogy sokkal jobban tudok örülni a dolgoknak, és lerövidült a reakcióidőm. Nálam remekül bevált a MYCOPAN és a STIMARAL együttes használata, ami igazi energiabombaként hatott a szervezetemre.

» Inzulinos cukorbeteg
Barátnőm a vejének ajánlotta a MYCOPAN használatát. Az orvos 2-es típusú cukorbetegséget állapított meg a lánya férjénél, amit valószínűleg nagyfokú pszichikai kimerültség idézett elő nála. Naponta háromszor kellett inzulinoznia magát. Kezdetben a barátnőmmel együtt a GYNEX, a FYTOMINERAL és a SPIRULINA BARLEY használatát javasoltuk számára. A MYCOPAN bevezetése után a férfi azonnal két doboz készítményt szedett be. Jelenleg nincs szüksége inzulinra, csak gyógyszeres kezelés alatt áll. Elmondása szerint sokkal vidámabb, kevésbé fáradékony, és a koncentrációs képessége is javult.

» Nyolcéves filozófus
Van egy különleges ügyfelem, aki először 4 hónapos korában járt nálam az édesanyjával. Ma már nyolcéves kisiskolás, kicsit magának való „filozófus”. A környezetének olykor nincs türelme kivárni, amíg „kipréseli” magából a mondanivalóját. Rengeteget gondolkozik, analizál. Jelen-

leg bokaizületi (ugrócsont) problémával kezelem. Észrevettem, hogy a bal lábán (lép-hasnyálmirigy és máj meridián) befelé, a második ujján (gyomor meridián) keresztül áll a nagylábujja. Édesanyjának a MYCOPAN használatát javasoltam, mert a gyerek tünetei már egy ideje nemcsak gyenge májfunkcióra, de a lép túlterheltségére is utalnak. A MYCOPAN mellé a KING KONG és a SKELETIN időnkénti szedését javasoltam.

» Baleset után lépműtét

A hatvanhét éves hölgynek körülbelül 10 évvel ezelőtt történt balesete következtében megrepedt a lépe. Amikor legutóbb nálam járt, nyugtalanságra panaszkodott, és láttam rajta, hogy rendkívül fáradt. A hölgynek már egy ideje remeg a keze – a szívburok területe, ami tartósan legyengült. Nagyra értékelem a gombok szívburokra kifejtett áldásos hatásait, ezért is esett az első választásom a MYCOPAN-ra, ami mellé a KOROLEN alkalmazását javasoltam.

A lép-hasnyálmirigy és a gyomor a Föld elemhez tartozó szervek. A Föld energiája rendkívül empatikus, képes átérezni mások szükségleteit. Figyeljünk azonban, hogy stabilak maradjunk, és megőrizzük az egyensúlyunkat! Túlzásba vitt szívélyességgel a gondok és az aggodalmak ördögi körében rekedhetünk.

DANA ŠVESTKOVÁ

(Forrás: Miroslav Hrabica - *Mit mond a testünk avagy a betegségek nyomában*, 1997)

PLUSZ ELŐNYÖK

A MYCOPAN számtalan előnye közül az egyik, hogy *Annona muricata*, más néven graviolát is tartalmaz, ami hasnyálmirigydaganat esetén képes hatékonyan csillapítani a fájdalmat. A készítményben található ürömfű pedig kiváló segítséget nyújt a túlsúlyban szenvedőknek, akik igyekeznek szervezetüket megtisztítani a felesleges váladékoktól: gyakran bedugul az orruk, elnehezül a testük, és elmege a kedvük a mozgástól.

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BALATON-FÜREDI KLUB	Szeptember 18., hétfő, 16.00-18.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: A bőrtől a legbelső immunrendszerig. Védekezés a szájtól a bélrendszérig. Immunológia ENERGY termékekkel.	Balatonfüred, Kossuth u. 19., a klub oktatóterme	Kelemen Lívía, 06/20/595-3062, balatonfured@energyklub.hu
BUDAPEST II. KER. KLUB	Szeptember 22., péntek, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: A nyárutó lehetőségei, felkészülés az ősze, összefüggések, tapasztalatok.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. (kaputel.: 51)	Koritz Edit, 06/70/632-6316, energybuda@energyklub.hu
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	Szeptember 14., csütörtök, 17.30 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Németh Imre</i> klubvezető, meghívott vendég <i>Kürti Gábor</i> természetgyógyász: A bennünk élő, az immunrendszerünket károsító kórokozók és az ellenük való védekezés. Új lehetőségek a terápiában.	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
	Szeptember 28., csütörtök, 17.30 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Németh Enikő</i> ENERGY és funkcionális táplálkozási tanácsadó: Készülünk az ősze. Táplálkozás + ENERGY = egészség! Fókuszban a Föld elem időszaka. (Kérjük előzetesen a részvételi szándék jelzését e-mailben vagy telefonon.)		
DEBRECENI KLUB	Szeptember 16-17., szombat és vasárnap, 9.00-17.00 óra	ALAPKÉPZÉS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Alapképzés tematika szerint.	Debrecen, Kálvin tér 4., Centrum Hotel	Kovácsné Ambrus Imola, 06/30/458-1757, Kovács László, 06/30/329-2149, debrecen@energyklub.hu
GYŐRI KLUB	Szeptember 20., szerda, 18.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: A nyárutó lehetőségei, felkészülés az ősze, összefüggések, tapasztalatok.	Győr, Szent István út 10/a., Győri Iparkamara oktatóterem,	Zsilák Judit, 06/30/560-4405 gyor@energyklub.hu
KESZTHELYI KLUB	Szeptember 13., szerda, 16.30 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: MYCOSYNERGY termékcsalád – felhasználások és tapasztalatok.	Keszthely, Lovassy Sándor u. 13. a klub oktatóterme	Sárvári Balázs, Gyenese Ibolya, 06/30/560-7785, 06/30/747-3068 keszthely@energyklub.hu
NYÍREGYHÁZI KLUB	Szeptember 24., vasárnap, 9.00-16.00 óra	MINIKONFERENCIA / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Összefüggések a HKO és ENERGY termékek között, mit, hogyan, mivel szedjük. Különleges tapasztalatok.	Nyíregyháza, Sóstói út 2-4., Egészségügyi Főiskolai kar, A épület, 1. em., tanterem	Fitos Sándor, 06/20/427-5869, nyiregyhaza@energyklub.hu
SIÓFOKI KLUB	Szeptember 7., csütörtök, 18.00 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász, klubvezető: Gombás megbetegedések és kezelésük az ENERGY termékeivel.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
	Szeptember 21., csütörtök, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: A nyárutó lehetőségei, felkészülés az ősze, összefüggések, tapasztalatok.		
SZEGEDI 1. KLUB	Szeptember 23., szombat, 09.00-18.00 óra és szeptember 24., vasárnap, 09.00-17.00 óra	TANÁCSADÓI SZAKMAI KÉPZÉS / <i>Daróczy Zoltán</i> ENERGY szakoktató, természetgyógyász: Az ENERGY készítmények ismerete, hatásmechanizmusa, alkalmazása, kombinációi. Felhasználás a mindennapokban.	Szeged, Teréz u. 30.	Dr. Bagi Magdolna, 06/30/466-1823, szeged.bagi@energyklub.hu Dr. Linka Beáta, 06/20/212-8323, info@gyogykucko.hu
SZOLNOKI KLUB	Szeptember 28., csütörtök, 16.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: A nyárutó lehetőségei, felkészülés az ősze, összefüggések, tapasztalatok.	Szolnok, Arany J. u. 23., Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme	Németh Istvánné Éva, 06/30/349-0652, szolnok@energyklub.hu
VESZPRÉMI KLUB	Szeptember 27., szerda, 16.30 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: MYCOSYNERGY termékcsalád – felhasználások és tapasztalatok.	Veszprém, Ady u. 8., oktatóterem	Vértés Andrea, Török Tamás, 06/30/994-2009, veszprem@energyklub.hu

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 termékválasztó, candidaszűrés.

ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiaosztika, 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 termékjavaslat- és személyre szóló adagolás beállításával.

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

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

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

Nyitvatartás:

Hétfő 10.00-16.30 óráig,

Kedd 10.00-18.00 óráig,

Szerda 12.00-19.00 óráig,

Csütörtök 10.00-19.00 óráig,

Péntek 12.00-19.00 óráig,

Szombat 10.00-14.30 óráig.

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

Szeptember 14., 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 képzésmények személyre szabott alkalmazása, adagolás beállítása, ingyenes tanácsadás termékjavaslatlaltal. Állapotfelmérés, természetgyógyász-tanácsadás, talpreflexológia, Access Bars, különböző masszázások (nyirokmasszázs, Shiatsu, Trigger-pont terápia, gyermek- és felnőtt gerincproblémák, köpölyözés, stb.), energetikai kezelések. Jelentkezés a szolgáltatásokra, masszázásokra 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, Basa u. 1.

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

szolnokegeszsegghaz@gmail.com

ZALAEGRSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

szept. 11-én (hétfő), 17-18 óra:

Tanulás, figyelem, koncentráció

szept. 12-én (kedd), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? - Földelés

szept. 13-án (szerda), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés

szept. 18-án (hétfő), 17-18 óra:

Személyes terméktanácsadás

szept. 19-én (kedd), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? - Önmasszázs

szept. 20-án (szerda), 17-18 óra: Parazita szűrés

szept. 25-én (hétfő), 17-18 óra: Beszéljünk a stresszről

szept. 26-án (kedd), 17-18 óra:

Egyensúly az 5 elemmel: Föld

szept. 27-én (szerda), 17-18 óra:

Személyes terméktanácsadás

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

BUDAPEST VIII. KER. KLUB – ELŐZETES

TANÁCSADÓKÉPZÉS

Az ENERGY Belvárosi klubban összel tanácsadóképzést tartunk. A képzés időpontjai: **október 7., 14., 21. és 28.** (Házipatika kialakítása az ENERGY termékei alapján), szombati napokon. Jelentkezni lehet a klub elérhetőségein. Jelentkezési határidő: **október 1.**

(Mely egyben a tanfolyami díj befizetésének határideje.)

Várjuk szeretettel az új érdeklődőket, de az ismétlődőket is!

Németh Iméné Éva és **Németh Imre** klubvezetők

DEBRECENI KLUB

ENERGY SZAKMAI KÉPZÉS DEBRECENBEN

ENERGY tanácsadói szakmai képzés indul Debrecenben, **Czimeth István** vezetésével.

Szeretettel várjuk minden kedves regisztrált ENERGY tanácsadó és klubtag jelentkezését, aki szeretné bővíteni ismereteit az alábbi témakörökben: az ENERGY készítmények hatékony alkalmazása, ismerete, hatásmechanizmusa; a teljes ENERGY készítményskála megismerése bővebben; a leghatásosabb felhasználási módok, párhuzamos ENERGY készítmény-kombinációk; mit, mikor, miért alkalmazunk; mikor

és mit ne alkalmazzuk és kinél; gyakorlati felhasználás a mindennapokban.

A képzés időpontja: *szeptember 16. és 17., szombat és vasárnap, 9.00-18.00 óráig.*

Helyszín: Centrum Hotel Debrecen, Kálvin tér 4.

A képzést vezeti: **Czimeth István** minisztériumi természetgyógyász vizsgáztató, ENERGY szakoktató.

A tanfolyam díja: 20.000 Ft, mely összeg mellé egy 5000 Ft értékű kupont adunk ajándékba. A kupon *2023. október 1-31.* között vásárolható

le az ENERGY klubokban. Azon kedves tanácsadóink számára, akik már hivatalosan elvégezték az elmúlt években az alaptanfolyamot és oklevelet kaptak, 5.000 Ft ismétlő díj ellenében lehetőség van tudásuk felfrissítésére. Jelentkezés és további információ:

Kovácsné Ambrus Imola klubvezető, természetgyógyász, 06/30/458-1757,
Kovács László klubvezető, 06/30/329-2149,
debrecen@energyklub.hu

SIÓFOKI KLUB – ELŐZETES

SZAKMAI ALAPKÉPZÉS SIÓFOKON

Időpont: *október 14-15., szombat és vasárnap, 9.00-18.00 óra*

A mai világban egyre fontosabb az a tudás, amivel saját magunk is tenni tudunk saját egészségünk és családjunk, ismerőseink egészségének megőrzésében. Ebben nagy segítséget nyújt a magas színvonalú ENERGY termékek palettája.

A képzés tematikája:

- » HKO filozófiája, alapelvei.
- » Szervezetünk biológiai működése.
- » Pentagram® regeneráció.
- » ENERGY készítmények felhasználási módjai.
- » Tapasztalati megosztás.
- » Házipatika kialakítása.

A rendezvény díjköteles: 20.000 Ft, Ismétlőknek 5000 Ft.

Az alapképzést következő hónapban 5000 Ft bónusz levásárolható.

A képzés sikeres elvégzését oklevél örökíti meg.

Jelentkezni lehet a klub elérhetőségein.

Ángyán Józsefné klubvezető

SZEGED 1. KLUB

ENERGY SZAKMAI KÉPZÉS SZEGEDEN

ENERGY tanácsadói szakmai képzés indul Szegeden, **Dr. Bagi Magdolna** (klubvezető, Szeged1. klub) és **Dr. Linka Beáta** szervezésében. Szeretettel várjuk minden kedves regisztrált ENERGY tanácsadó és klubtag jelentkezését, aki szeretné bővíteni ismereteit az alábbi témakörökben: az ENERGY készítmények hatékony alkalmazása, ismerete, hatásmechanizmusa; a teljes ENERGY készítményskála megismerése bővebben; a leghatásosabb felhasználási módok, párhuzamos ENERGY készítmény-kombinációk; mit, mikor, miért alkalmazunk; mikor és mit ne

alkalmazzuk és kinél; gyakorlati felhasználás a mindennapokban, orvosi és természetgyógyászati terápiák hatékonyságának növelése az ENERGY készítményeivel.

A képzés időpontja: *szeptember 23., szombat, 09.00-18.00 óra és szeptember 24., vasárnap, 09.00-17.00 óra.*

Helyszín: Szeged, Teréz u. 30.

A képzést vezeti: **Daróczy Zoltán** országos vizsgáztató, a szakértői névjegyzék tagja, a Magyar Integratív Medicina Szövetség alelnöke, ENERGY szakoktató

A tanfolyam díja: 20.000 Ft mely összeg mellé egy 5000 Ft értékű kupont adunk ajándékba. A kupon *2023. október 1-31.* között vásárolható le az ENERGY klubokban. Azon kedves tanácsadóink számára, akik már hivatalosan elvégezték az elmúlt években az alaptanfolyamot és oklevelet kaptak, 5.000 Ft-os ismétlő díj ellenében lehetőség van tudásuk felfrissítésére. Jelentkezés és további információ: **Dr. Linka Beáta** okleveles biológus-természetgyógyász, akupresszőr, fitoterapeuta, ENERGY tanácsadó, +36 20 212 8323, info@gyogykucko.hu

Hogyan uralkodjunk érzéseinken?

Mennyire tudjuk befolyásolni mindazt, amit érzünk? Mennyire vagyunk képesek megkülönböztetni, mikor, mit és miért érzünk? Testünkre szüntelenül különböző vibrációk és anyagok hatnak, valamint életenergiánk szintje is állandóan változik. Az érzés az a megfoghatatlan dolog, ami mindezek koktélljaként keletkezik.

A felkelő nap látványa teljesen más érzéseket válthat ki belőlünk szombaton, mint mondjuk kedden. Elképzelhető azonban, hogy érzéseinkre a bolygók mozgása, a víz összetétele, a ránk gondoló emberek gondolatai vagy a testünkben lakó paraziták száma is hatással lehet. Az érzés nem más, mint alkímia. Egyedül saját, magasabb rendű énünk megértése segíthet abban, hogy érzéseink ne tegyenek tönkre minket.

AKCIÓ ÉS REAKCIÓ, ÉRZÉS ÉS EMÓCIÓ

Az érzésekhez kapcsolódnak az emócióink, azaz érzelmeink. Az emóció nem más, mint az érzés külvilág felé való közvetítése. Emócióinkat már képesek lehetünk ellenőrzés alatt tartani, habár az érzés emócióvá alakulása sokszor egy teljesen automatikus folyamat. Ha azonban tudatában vagyunk, mit érzünk és azt miért érezzük, választhatunk, hogyan reagálunk. A kialakult érzés és az arra vonatkozó emocionális reakció közti tér megnövelhető meditálással és saját bensőnk alapos tanulmányozásával. Van valami a meditáción kívül, ami segítségünkre lehet a legjobb, legszerettebb, legnyugodtabb és legérettebb emocionális kifejezőmód kiválasztásában? Szerencsére, igen!

VIRONAL, A GURU

Fogyasztóink tapasztalatai igazolják, hogy a VIRONAL illetékes olyankor, ami-

kor úgy érezzük, érzéseink és emócióink kicsúsznak tudatos ellenőrzésünk alól. A VIRONAL a Fém elemhez tartozik, a Fém pedig égi elemként ahhoz a helyhez kötődik, ahol minden kérdésre megvan a válasz. A VIRONAL megerősíti testünk védelmi *wei qui* energiáját, amely bőrünk felszíne alatt áramolva, egyfajta vértezetet von a testünk köré. Természetes dolog, hogy jobban érezzük magunkat és magabiztosabban reagálunk, ha úgy érezzük, védettek vagyunk.

A VIRONAL jótékonyan hat pánikbetegségekben, pszichikai labilitásban és olyankor, ha úgy érezzük, mi állunk a káosz kellős közepén. Az Ég maga a rend, és ez a rend segít felállítani a prioritásokat és észrevenni a lényegét. A VIRONAL képletesen szólva kézen fog minket és egy másodperc alatt meggyőző, hogy minden rendben van, elég csak egy nagy levegőt venni. Nekünk pedig sikerül ellazulnunk annak tudatában, hogy a világegyetemben rend uralkodik, és semmi sem történik véletlenül. A VIRONAL besoroz minket ebbe a rendbe, miközben védőfelszerelést húz ránk.

TÜDŐ ÉS VASTAGBÉL

A VIRONAL a Fém elemhez tartozó szervek, azaz a tüdő és a vastagbél működését harmonizálja. A tüdő támogatásával segít „kifűjni magunkból” az élet általunk befolyásolhatatlan körülményeit. A VIRONAL-nak köszönhetően felülemelkedünk azokon az emocioná-

lis reakciókon, amelyekhez egyáltalán semmi közünk. A készítmény segít, hogy ne „vegyünk magunkra” mindent.

A vastagbél működésének támogatásával segít kiszorítani a negatív dolgokat az elménkből, illetve megakadályozni, hogy a ki nem mondott érzések bennünk ragadjanak. Az érzelmi reagálás sokszor nagyon fontos, mert, ha bizonyos érzéseket nem alakítunk át emócióvá, azok elkezdnek „erjedni” bennünk, és hosszú ideig kínozhatnak minket. A VIRONAL erőt ad, hogy előhozakodjunk a döntő kijelentéssel, hogy kitérjünk szorongató helyzetünkből és éles karddal levágjuk láncainkat, melyek béklyóban tartottak minket.

Az életöröm a szerotonin hormon kiválasztódásával válik érzékelhetővé, és a szerotonin végül is a bélrendszerben termelődik. Emésztőrendszerünk állapota éppen ezért meghatározó szerepet játszik érzéseink koktélljának kikeverésében.

ERŐSÍTÉS IDŐBEN

A VIRONAL nem csak a gyerekeknek jó, akiknek szükségük van védekezőképességük megerősítésére, hanem mindenkinek, aki jelenleg vagy régóta konfliktus helyzetet él át. Bármikor, amikor veszélyeztetve érezzük magunkat, vagy úgy gondoljuk, nem bírunk el a bennünket terhelő dolgokkal, hívjunk erősítést, azaz kezdjük el használni a VIRONAL-t, amely megerősíti a személyiségünket.

TEREZA VIKTOROVÁ

Hasnyálmirigy-gyulladás

Mielőtt górcső alá vennénk, mi is az a hasnyálmirigy-gyulladás (*pankreatitis*), ismerkedjünk meg testünk eme fontos szervének legalapvetőbb funkcióival. Azok ugyanis létfontosságúak, mivel, ha a hasnyálmirigy működése nem megfelelő, az ember élete végéig gyógykezelésre és szakszerűen összeállított diéta betartására kényszerül.



A HASNYÁLMIRIGY MŰKÖDÉSE

A hasnyálmirigynek két fő funkciója van, endokrin és exokrin, tehát a *pankreas* (hasnyálmirigy) egyszerre belső és külső elválasztású mirigy is egyben.

Endokrin állományában, egész pontosan az ún. *Langerhans-szigetek* béta sejtjeiben termelődik az inzulin hormon, amely lehetővé teszi a szervezet sejtjei számára a glükózt (cukor) energiaforrásként történő felhasználását. Az inzulin hatására csökken a vér cukorszintje. Ez a hormon segíti a cukrok anyagcseréjét az izmokban, egyúttal glikogénné alakítja a glükózt, ami a szervezet tartalék tápanyagaként szolgál, különösen akkor, amikor nem viszünk be táplálékot a testbe, és vércukorszintünk csökken.

Ha a szervezetből hiányzik az inzulin, vagy a termelése jelentős mértékben csökken, cukorbetegség, avagy *diabetes mellitus* alakul ki. A hasnyálmirigyben termelődik a glükagon hormon is, amely az inzulinnal ellentétes hatású (antagonista). Glükózt szabadít fel a glikogén készletekből akkor, ha csökken a vércukorszint (például éhezéskor), hogy a sejtek ne legyenek az energiát adó glükóz

híján. A hasnyálmirigy egyéb hormonokat is termel: szomatosztatint és pankreas polipeptidet, melyek szintén nélkülözhetetlenek a mirigy és az emésztés harmonikus működéséhez.

A hasnyálmirigy exokrin állományában emésztőnedvet termel, amely a megfelelő emésztésért felel – az emésztőnedvben található enzimek bontják le a táplálékot olyan létfontosságú tápanyagokra, mint amilyen a zsír, a keményítő, a fehérje és így tovább. Az emésztőnedvben számtalan alapvető emésztőenzim található, többek között lipáz, amiláz és proteázok, a tripszinogént is beleértve, amely később a nyombélben aktív tripszinné alakul át. Ezenkívül fontos ionokat is tartalmaz, amelyek lúgos kémhatásúvá teszik az emésztőnedvet, hogy az képes legyen semlegesíteni a gyomorból érkező, megemésztett táplálék savas pH-értékét, a belek nyálkahártyájának védelme és az emésztés végső folyamatainak biztosítása érdekében.

AKUT ÉS KRÓNIKUS GYULLADÁS

Heveny hasnyálmirigy-gyulladás esetén (akut pankreatitis) az ott termelő-

dő emésztőenzimek már a mirigyben aktiválódnak, ami az exokrin állomány károsodásához vezethet. Jellemző tünete az erős hasi fájdalom, majd később az emésztőnedvek hiánya, továbbá emésztési, tápláléklebontási és tápanyagfelszívódási zavarok.

Ha a gyulladás kiterjedt méretű és kiújuló jellegű, a betegség idültté válhat. Ekkor beszélünk krónikus pankreatitisről. Ez már olyan funkcionális zavar, aminek következtében krónikussá válik az emésztőenzimek hiánya, és ez a szervezet elégtelen tápanyagellátásához, azaz súlyos egészségügyi probléma kialakulásához vezet. A kiújuló gyulladások mindezzel párhuzamosan a hasnyálmirigy endokrin állományát is károsíthatják, ami krónikus inzulinhiányt és cukorbetegséget idézhet elő.

Az említett súlyos egészségi problémák megelőzésében fontos szerepet játszik a hasnyálmirigy állapotának és működésének megóvása, amiben az egészséges táplálkozás és az egészséges életmód nyújthatja számunkra a legnagyobb támogatást. Érdemes minél több, könnyen emészthető, saját enzimeket tartalmazó, növényi táplálékot fogyasztani.

tani, hogy a lehető legkisebb mértékben vegyük igénybe a hasnyálmirigyünk emésztőenzim-termelő funkcióját. A hasnyálmirigy működését a nehezen emészthető ételek terhelik meg leginkább, ezért, ha lehet, korlátozzuk a zsíros, sült vagy rántott, füstölt és vörös húsok, továbbá a „mesterséges” és kémiai tartósított ételek, cukrok, valamint zsírok bevitelét. A fent említett ételek és élelmiszerek túlságosan leterhelik és kimerítik a hasnyálmirigyét.

A pankreas működését jelentős mértékben károsíthatja továbbá a túlzott mértékű vagy a gyakori alkoholfogyasztás (különösen az égetett szesze), valamint a dohányzás. A krónikus hasnyálmirigy-gyulladás, valamint az általa előidézett elégtelen endokrin és exokrin funkciók kockázata mellett megnő a hasnyálmirigyrák kialakulásának veszélye is, és ez a daganatos megbetegedés jelentős mértékben lerövidíti az emberi életet.

ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK

A heveny hasnyálmirigy-gyulladás rendkívül veszélyes, ezért a kezelését

minden esetben orvosra kell bízni. Az ENERGY természetes étrend-kiegészítői krónikus panaszok esetén nyújthatnak segítséget.

Első helyen a gyulladáscsökkentő és méregtelenítő hatású CYTOSAN áll. Javaslom továbbá a GYNEX gyógynövény-koncentrátum használatát, amely harmonizálja testünk valamennyi endokrin szervének működését, és segít megelőzni a gyulladások, a cukorbetegség és a kóros elhízás kialakulását.

A következő gyógynövény-koncentrátum, amely támogatja az anyagcserét, és jótékonyan hat emésztési zavarokban, különösen, ha azok a máj, valamint az epehólyag legyengült működése következtében alakultak ki, a REGALEN. A két gyógynövény-koncentrátumot nem szabad egyszerre, egy időben használni, hanem csakis egymás utáni háromhetes kúrákban, egy hét szünettel a két kúra között.

A MYCOSYNERGY termékek közül a MYCOPAN segít megőrizni a hasnyálmirigy megfelelő kondícióját. A készítmény még a gyulladások által jelentős mértékben károsított hasnyálmirigy ese-

tében is szedhető hosszú távon, kisebb adagokban.

A pankreas működését a CYTOVITAL krém külsőleges használatával is hatékonyan megtámogathatjuk (a krémet a hasnyálmirigy fölötti bőrfelületre vigyük fel – a köldök fölött balra).

Ajánlom továbbá a FYTOMINERAL alkalmazását is, amely a szervezet által könnyen hasznosítható kolloid oldat formájában tartalmazza a létfontosságú ásványi anyagokat és nyomelemeket. Ezek nemcsak az inzulintermeléshez, hanem a testben lezajló biokémiai folyamatokhoz is nélkülözhetetlen anyagok.

Mindezekon kívül a zöld élelmiszerek, a BARLEY JUICE, a CHLORELLA, a HAWAII SPIRULINA és a MACA is hathatós segítséget nyújthatnak. Mindegyikük természetes vitaminokat, ásványi anyagokat és hasznos enzimeket tartalmaz.

Krónikus hasnyálmirigy-gyulladás esetén az ENERGY kínálatából jó szolgálatot tehet még a PROBIOSAN, a VITAFLOLIN, a VITAMARIN és a CHANCA PIEDRA tea.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Nem ismerem magamra

Az ENERGY cég termékeit már a kezdet kezdetén ismertem és használtam. Sőt, még megvan a legelső klubtagsági kártyám, amelyre még kézzel írták rá a tagsági számomat. Később egy pár évre „megfeledeztem” az ENERGY-ról, hogy aztán megújítsam a tagságomat, amire nagyjából két évvel ezelőtt került sor. Teljesen el voltam ragadtatva, amikor megláttam, mennyi új termék került be a kínálatba, az általam már jól ismert alap termékcsalád mellé. Azonnal elkezdtem őket lelkesen használni, nemcsak a saját, de a klienseim igényeinek kielégítésére is, ugyanis fizioterapeutaként dolgozom. Folyamatosan megismerkedtem az engem leginkább érdeklő készítményekkel.

Tavaly ősszel Tereza Viktorovához (ENERGY tanácsadó és a VITAE maga-

zin egyik állandó szerzője) fordultam segítségért az egészségügyi problémámmal kapcsolatban. Ő többek között a MYCOPAN alkalmazását javasolta. Na, ez aztán valami csoda! Néha meg sem ismerem korábbi önmagam. Azt kérdezem magamtól: „Miért engedtem, hogy ez így legyen? Miért viselkedtem így?” Csak később olvastam el Dr. Alexandra Vosátková MYCOPAN-ról szóló cikkét a VITAE 2022/július-augusztusi számában, amelyben a doktornő pontosan azt írja le, ami most velem történik. Hozzá kell tennem, hogy a gondolkodásmódom és viselkedésem megváltozásával párhuzamosan egészségi állapotom is jelentősen javul.

JANA MÁLKOVÁ
Říčany



Terápiás módszerek (34.)

Inga

Egy inga készülhet fából, fémből, kristályból vagy akár állati csontokból. Függhet zsinóron, láncon, sőt még hajszálon is. Mozgásával segíthet megmutatni a helyes utat, választ adhat a kérdéseinkre – érdekes alternatíva gondolataink rendezésére. Képes harmonizálni és összekötni minket a világ morfofenetikus mezejével. Az inga évezredek óta használatos eszköz.

AZ INGA EREDETE

Azt, hogy az inga valójában honnan származik, senki sem tudja biztosan. Leggyakrabban azt olvashatjuk, hogy először *Ammianus Marcellinus* római történetíró tesz róla említést a 4. században. Elmondása szerint összeesküvők egy csoportja pillantott meg akkoriban egy papot, aki az ábécé betűit tartalmazó tál fölé tartott egy vékony zsinórra fűzött gyűrűt, amelynek segítségével új híreket osztott meg az egybegyűltekkal. Az ingát azonban már valószínűleg jóval korábban is használta az emberiség, bizonyos elméletek szerint az ember ezzel az eszközzel kutatott víz-, élelem- és energiaforrások után.

Ingával számtalan ismert tudós is dolgozott, többek között például *Galileo Galilei*. Állítólag a tengerészek is sokszor használták, hogy segítségével rátaláljanak a tenger halban gazdag területeire. A második világháború idején ingával próbálták előre jelezni a brit hadihajók mozgását.

AZ INGA HASZNÁLATA

Az inga használatával kapcsolatban számtalan útmutató, ajánlás és technika létezik, azonban mindenkinek más módszer válik be. Mindenkinek magának kell kipróbálnia, melyik kezében tartsa az ingát, milyen formájú, anyagú és méretű eszközzel dolgozzon. Kísérletezzenek bátran a függesztő szál fajtájával, anyagával és hosszával is. Annak, aki még soha nem dolgozott ingával, általában az javasolt, hogy elsőre kör alakú rézingát válasszon, és azt a domináns kezében

tartsa, amellyel írni szokott (győződjene meg róla, hogy nem átszoktatott, rejtett balkezesek-e). Az inga használatát egyszerű gyakorlatokkal kezdjük.

ELDÖNTENDŐ KÉRDÉSEK

A legegyszerűbb, ha az ingának olyan kérdéseket teszünk fel, amelyekre igen-nel vagy nemmel lehet válaszolni. Először kérjük meg az ingát, hogy mutassa meg az „igen” és a „nem” mozgását. Ezt a lépést érdemes a kérdések feltevése előtt minden alkalommal megtenni, mivel az irányok időnként változhatnak. Ha már ismerjük az „igen” és a „nem” mozgásirányát, elkezdhetjük feltenni a kérdéseinket. Előfordul, hogy az inga megtagadja a választ, ilyenkor mozdulatlan marad. Ne kényszerítsük arra, hogy kilengjen, adjunk neki teret, és bizzunk benne. Kérdéseket csak saját magunkkal kapcsolatban tegyünk fel, másokról csak akkor kérdezzünk, ha az illető erre engedélyt adott.

TESZTELÉSEK

Az inga segítségével nemcsak a számunkra legmegfelelőbb ENERGY készítményt tudjuk kiválasztani, hanem ételleket, italokat, vagy bármi mást, ami az eszünkbe jut. Először ebben az esetben is kérdezzük meg az ingától, hogy melyik mozdulata mit jelent. A terapeutáknak rendszerint megvan a saját technikájuk. Van, aki az inga forgásának vagy kilengésének sebességét veszi alapul, mások a mozgás irányát figyelik, esetleg kombinálják ezt a két technikát. A kiválasztott készítményt egyszerűen csak

vegyük a kezünkbe, hangolódjunk rá, majd tegyük fölé az ingát és figyeljük, milyen választ ad.

A NÉGY ÉS HAT IRÁNY TECHNİKÁJA

Az eldöntendő kérdéseknél gyakran alkalmazzuk a forgás és kilengés technikáját. Az irányokat az inga óramutató járásával megegyező illetve ellentétes mozgása, és az inga kilengése (észak/dél, kelet/nyugat) határozza meg. A kibővített technika egy északnyugat/délkelet és egy északkelet/délnyugat irányt is hozzáad. Az adott irányoknak mi magunk adhatunk jelentést. A négy alapirálynak általában az alábbi jelentéseket szoktuk adni: igen/nem/nem tudom/nem akarok válaszolni. A szakirodalomban sok más javaslatra is rábukkanhatunk.

TÁRGYAK KERESÉSE

Az inga olyan esetekben is képes segítséget nyújtani, amikor nem találunk valamit. Fontos azonban, hogy az adott tárgy energetikáját jól ismerjük, és képesek legyünk rákapcsolódni, ráhangolódni. Először járjuk körbe az ingával az egyes helyiségeket, és kérdezzük meg tőle, hogy a tárgy, amit keresünk, ott van-e. Majd, ha már tudjuk, hogy jó szobában vagyunk, álljunk az egyik sarkába, és kérjük meg az ingát, hogy mutassa meg az irányt. Ezután álljunk át a szoba másik sarkába, és ismét kérjük iránymutatást. A megtalálendő tárgynak ott kellene lennie, ahol a két irány keresztezi egymást.

ONDŘEJ VESELÝ

A zöld teák királya: Organic Matcha

A mi családunk nagyon szereti a teákat, télen-nyáron előszeretettel teázunk. Hat éves gyermekünk életében is immár egy természetes, napi rutin, ami jót tesz mind a testnek, mind a léleknek. Ezt ő is érzi, hiszen ő maga kéri. A minőség viszont nagyon fontos. A tiszta, jó minőségű tea segíthet nekünk visszatérni a természetes ízekhez, magához a természethez, akár önmagunkhoz is.



Véleményem szerint a teázás lehet az asznapi én-időnk, amikor magunkra figyelünk, rendezzük kicsit a gondolatainkat, az érzéseinket. Felforralom a vizet, beleteszem a teafüvet vagy teaport a csészébe, leöntöm a megfelelő hőmérsékletű vízzel, elkeverem, majd kortyonként megiszom – hát ez valami csodálatos dolog! Számomra ez a folyamat egy mozgásos meditáció, aminek során az elme is megnyugszik. Egy szertartás, amitől máris harmonikusabbnak érzem nemcsak a napom, hanem a saját világot is.

CSODÁS ZÖLD POR

Az ENERGY ORGANIC MATCHA termék finom teapor formában kapható. A por sokkal koncentráltabban tartalmazza a hatóanyagokat, mint a hagyományos teafű. Éppen emiatt egy adag matchatea hatóanyag-mennyisége megfelel 10 csésze hagyományos zöld teának. Nem véletlenül nevezik a matcha teát a zöld teák királyának. Ez a leghatékonyabb zöld tea, amit a buddhista szerzetesek több mint 800 éve használnak zen szertartásaik során. Az ENERGY által forgalmazott matcha Japán legtisztább területein termesztett és feldolgozott, eredeti japán tea, ráadásul bio minőségben, adalékanyagok hozzáadása nélkül.

MI MINDENRE JÓ?

Íme, az ORGANIC MATCHA alkalmazási területei:

- » jótékonyan hat a keringésre, élénkíti azt,
- » segíthet megelőzni az LDL-koleszterin lerakódását az érfalakra,

- » segíti az összpontosítást, javítja a memóriát,
- » növeli a szervezet stresszel szembeni ellenálló képességét,
- » a benne található klorofill segíti a vérképzést,
- » cukorbetegség esetén jó kiegészítő terápia lehet,
- » támogatja a vastagbél egészségének megőrzését,
- » megnyugtatja az elmét, segíti a tisztánlátást, felfrissíti a lelket.

Az ORGANIC MATCHA elsősorban a szív, a szívburok és a hármas melegítő energetikai pályáit harmonizálja, de erősíti a gyomor, valamint a lép-hasnyálmirigy meridiánokat is.

A zöld tea glikémiás indexe nulla, ezért bátran beleilleszhető bármilyen diétás étrendbe is.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred





Utáljuk vagy imádjuk: kapor

Ehhez a fűszernövényhez általában nem viszonyulnak az emberek semleges érzelmekkel. Van, aki imádjá, más pedig rá sem bír nézni. Ám személyes tapasztalatom alapján állíthatom, hogy a kapor iránti érzelmeink a kor előrehaladtával változhatnak.

MIFÉLE NÖVÉNY A KAPOR?

A kapor az ernyősvirágzatúak rendjébe tartozó, rendkívül intenzív illatú és ízű, évelő növény. Mereven felálló, üreges szárából szórt állású, illatos, túszerű levelek nőnek. A kapor akár egy méter magasra is megnőhet, ernyős virágzatba rendeződött, apró, sárga virágokkal virágzik, amelyek aztán magokká érnek. A növény leveleit elsősorban a konyhában, míg a magjait és illóolaját a gyógyszerészetben használják.

A kapor a Földközi-tenger vidékéről és Ázsiából származik, de már az ókori görögök, rómaiak és egyiptomiak is ismerték. A római gladiátorok kaporral kengették izmaikat, amelyeket a növény segítségével akartak még erősebbé tenni. Az emberek régebben úgy hitték, hogy a kaporfőzet segít elmulasztani a csuklást, és a növény leveleinek égetésével el lehet űzni a démonokat. Sőt, az emésztésre kifejtett jótékony hatását is ismerték.

MIÉRT AJÁNLOTT A FOGYASZTÁSA?

A kapor mindenféle nem kívánt mellékhatás nélkül javítja az emésztést, még kisgyermekes esetében is, hiszen sokkal gyengédebben hat, mint az ilyenkor általában ajánlott édeskömény. Támogatja

gyatja a gyomornedvek termelődését, csillapítja a puffadást, valamint a gyomor- és bélgyógyászok. Antibakteriális hatású, megbízhatóan tisztítja a vesét és a húgyutakat. Felgyorsítja a sebgyógyulást, jótékonyan hat a haj, a körmök, a csontok állapotára, sőt állítólag még az anyatej összetételére is.

Rendszerint a növény friss leveleit fogyasztjuk, magjaiból pedig teát vagy főzetet készítenek. Ha kedvünk tartja, a magjait leheletfrissítés céljából rágcsálhatjuk is. A magjaiból kinyert illóolajat fürdőadalékként használhatjuk. A kapor A- és C-vitamint, továbbá B-vitaminokat, bioflavonoidokat, folsavat, omega-3 és omega-6 telítetlen zsírsavakat, káliumot, vasat, cinket és magnéziumot tartalmaz.

TERMESZTÉSE

A kapor termesztése a magok elvetésével veszi kezdetét, általában az utolsó téli fagyokat követően, azaz a „fagyoszterek” utáni napokban. A magokat elvethetjük közvetlenül a kertben egy ágyásba vagy akár virágládába, esetleg virágcserepbe is, amelyet aztán kiteszünk az erkélyre vagy az ablakpárkányra. A kapornak nincsenek túl nagy igényei, de szereti a napos élőhelyet és a rendszeres locsolást.

Nemcsak köztünk vannak olyanok, akik nem kedvelik a kapor illatát, hanem a rovarvilágban is akad néhány kártevő rovarfaj, amely jó messzire elkerüli – ilyen például a káposztalepke és a burgonyabolha. Éppen ezért érdemes kaprot ültetni a káposzta, a karfiol, a fejesaláta és az uborka mellé is. Viszont az édesköménytől a lehető legtávolabb kell elvetni a kapor magjait, ez a két növény ugyanis szeret kereszteződni, aminek következtében a kapor elveszítheti jellegzetes aromáját.

KAPOR A KONYHÁBAN

Kapor nélkül a cseh gasztronómiában elképzelhetetlen lenne a hagyományos kapormártás, a magyar konyhában különféle káposztás ételek, és főleg a közkedvelt kovászos uborka. Az északi népek olyan fantasztikus halas-kapros finomságokkal gazdagították a gasztronómiai palettát, mint amilyen például a kaporból pácolt füstölt lazac, a citromos-kapros mártással készített grillezett lazac vagy a híres *gravlax*, a só- és cukorkéregben érlelt, kapros-vodkás lazac. A déli népek a kapor frissítően édeskés ízét kedvelik leginkább, ezért előszeretettel kombinálják friss uborkával, joghurttal és feta sajttal a *tzatziki* salátában, vagy akár

a hideg bolgár *tarator* levesben. A férjem szerint a lengyelek és az oroszok talán még a fagyiba is kaporot tesznek – vitathatatlan, hogy a *chłodnik* (a lengyelek hideg céklalevese), a *borscs* (az oroszok hagyományos céklalevese) vagy a *pirog* (az oroszok közkedvelt tésztabatyuja) kapor nélkül teljességgel elképzelhetetlen.

A kaporot, ha lehet, frissen fogyasszuk, ám, ha mégis főznünk kell, ügyeljünk rá, hogy csak nagyon rövid ideig tegyük. A kapor kiválóan passzol káposztákhoz, uborkához, céklához, karfiolhoz, zöldbabhoz, gyökérzöldségekhez, gombákhoz, halakhoz és a tenger gyümölcseihez, savanyított tejtermékekhez és sajtokhoz, tojáshoz és burgonyához. Fokhagymával is kiválóan párosítható.

A frissen levágott kaporszálak viszonylag hosszú ideig elállnak egy pohár vízben. A szárított kapornak már nincs olyan intenzív aromája, ezért, ha szeretnénk a termést télire eltenni, a legjobb, ha az apróra vágott leveleit betesszük egy dobozba vagy üvegbe, és lefagyasztyjuk. Sóban eltéve is konzerválhatjuk.

HULLÁMZÓ ÉRZELMEK

Gyerekként utáltam a kaporot, büdösnek is tartottam, egyáltalán nem ízlett, ha csak lehetett, messzire elkerültem. Amikor a bátyám arra kérte a nagymamát, hogy főzzön kapormártást, én azonnal visítozni kezdtem, hogy jaj, csak azt ne, én paradicsomszószt akarok! A nagymamám ilyenkor persze elkészítette mind a két mártást. A fiam most hasonlóan viszonyul a kaporhoz, mint én annak idején, de bízom benne, hogy az enyémmel hasonlóan az ő ízlése is meg fog változni. Ma már ugyanis egyszerűen imádom a kaporot!

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

BORSCS

HOZZÁVALÓK: 1 nagyobb hagyma, 100 g sárgarépa, 250 g cékla, 4 evőkanál olaj, 250 g marhahús, 250 g sertéshús, 1 szál paprikás kolbász, 2 babérlevél, 5 szem szegfűbors, 1,5 kávéskanál só, 2 csipet feketebors, 200 g fehér káposzta, 200 g burgonya, 200 g aprított konzervparadicsom, 900 g húsalaplé, 1 evőkanál ecet, 1 marék friss kapor, tejföl a tetejére.

ELKÉSZÍTÉS: A hagymát apróra vágjuk, és egy nagyobb lábasban, olajon megdinszteljük. Hozzáadjuk a karikákra/kockákra vágott sárgarépát és céklát. Ezután a lábasba tesszük a nagyobb kockákra vágott húsokat, végül a felkarikázott kolbászt a fűszerekkel, az egészet alaposan átforgatjuk, tovább dinszteljük. Felöntjük a húsalaplével, sózzuk, borsozzuk, és fedő alatt kb. 45 percig főzzük. Közben a krumplit felkockázzuk, a káposztát csíkokra vágjuk, majd a konzervparadicsommal együtt beletesszük a levesbe, és fedő alatt további 20 percig főzzük. Ha minden megfelelően megpuhult, egy evőkanál ecetrel és apróra vágott kaporral ízesítjük a levest, amit végül egy kanál tejfőllel és egy szál kaporral díszítve tálalunk.

KRUMPLISALÁTA ALMÁVAL ÉS KAPORRAL

HOZZÁVALÓK: 800 g héjában főtt újburgonya, 1 nagyobb hagyma, 3 alma, 5 savanyú vagy kovászos uborka, 1-2 marék apróra vágott, friss kapor, 200 g zsíros tejföl vagy *crème fraîche*, 1 evőkanál pikáns mustár, fél citrom leve, só, feketebors.

ELKÉSZÍTÉS: A héjában főtt burgonyát felkockázzuk és betesszük egy nagyobb tálba. Hozzáadjuk az apróra vágott hagymát, a kis kockákra vágott almát és a durvára reszelt uborkát. Sózzuk, borsozzuk, megszórjuk az apróra vágott kaporral, rácsavarjuk a citrom levét, majd az egészet alaposan összekeverjük. Egy tálkában összekeverjük a tejfölt a mustárral, sózzuk, borsozzuk, majd a szószt ráöntjük a salátára, amit betesszük a hűtőbe.

ÉDESKÖMÉNYES RIZOTTÓ KAPORRAL, GARNÉLÁVAL

HOZZÁVALÓK: 1 friss édeskömény, 1 mogyoróhagyma, 3 evőkanál olívaolaj, 350 g *arborio* vagy más rizottórizs, 2 dl száraz fehérbor, kb. 650-700 ml zöldségalaplé, egy fél bio citrom reszelt héja, 1 evőkanál vaj, só, bors, egy marék aprított kapor, 40 g reszelt parmezán, 12 db megtisztított tigrisgarnéla, 2 evőkanál olívaolaj, egy fél citrom leve, só, bors, friss kaporszálak a díszítéshez.

ELKÉSZÍTÉS: Az édesköményt és a mogyoróhagymát megtisztítjuk, majd apróra vágjuk. Egy lábasban felhevített olívaolajon megdinszteljük az édesköményt a hagymával, majd hozzáadjuk a száraz rizst és tovább dinszteljük. Felöntjük a borral, amit állandó kevergetés mellett hagyunk elpárologni. Hozzákeverjük a citromhéjat is, felöntjük zöldségalaplével, épp addig, hogy ellepje, majd alacsony lángon főzni kezdjük. Gyakori kevergetés mellett, folyamatosan felöntögetjük zöldségalaplével. Amikor a rizs már majdnem kész, belekeverjük a parmezánt, a vajat és a kaporot, majd lefedjük, és hagyjuk a rizst teljesen megpuhulni. Közben egy serpenyőben olívaolajon rózsaszínre sütjük a tigrisgarnélákat. Citrommal lecsepegtetjük őket, szétosztjuk a tálakba kiadagolt rizottón, majd egy-egy szál kaporral díszítve tálaljuk.

SÜLT LEPÉNYEK KAPROS MÁRTOGATÓSSAL

HOZZÁVALÓK: a lepényekhez 500 g finomliszt, 370 g kefir, 1 púpozott kávéskanál szódaikarbóna, 1 csapott kávéskanál só, 1 kávéskanál cukor, a mártogatóshoz 200 g 10%-os görög joghurt, 100 g feta, 1 evőkanál olívaolaj, 1 kávéskanál citromlé, só, bors, egy marék apróra vágott friss kapor.

ELKÉSZÍTÉS: A lepény összetevőiből kidolgozzuk a tésztát, amit egy liszttel meghintett nyújtódeszkan körülbelül 1 cm vastag lapra nyújtunk. Egy pohár segítségével kiszaggatjuk a kör alakú lepényeket, amelyeket szárazon megsütünk egy teflonserpenyőben – mindkét oldalukat nagyjából 3-3 percig sütjük. A mártogatóssal összetevőit krémes állagúra keverjük. A lepényeket és a mártogatóst vegyes zöldsalátával tálaljuk.



A fitoterápia szemszögéből (26.)

A Vironal titka

A nyári álmok kergetése szeptemberrel véget ér. Talán pihenni is tudtunk valamiképp, de hamar vissza kell zökkennünk a realitásba, a hétköznapi világába, a munkába. Ki az óvoda, ki az iskola különböző szintjein folytatja közösségi életét. Megtelnek a vonatok, buszok, a villamosok, a metró is gyakrabban jár, az utcák újra hangosak, zsúfoltak.



„Ülök a titok tengere szélén
és lábam belelógatom.”

(Weöres Sándor)



A közösségi élettel együtt jár a sokféle immunrendszer találkozás. Ki mit visz be ebbe a közösségbe, azt bizony átveszik egymástól, sőt hazaviszik a testvérek, szülőknél és a tömegközlekedés résztvevőinek. Így már viszonylag rövid idő elteltével hívatlan vendégként alakulhatnak ki a felső légúti, vagy más jellegű, lázas betegségek, amelyek a levegőben, cseppfertőzéssel is terjedhetnek. Stabilan erős immunrendszerrel ez kevésbé okozhat gondot. Az ENERGY készítményei között biztosan találunk megerősítő szereket.

EGYENSÚLY ÉS HARMÓNIA

Többek között, de elsősorban ajánlott akár megelőzésre, akár a konkrét panaszok megjelenése kezdetén a VIRONAL Pentagram® csepp használata. Terapeuta gyakorlatom szerint az adagolás pontos meghatározása döntő lehet a hatékonyság szempontjából.

De mitől működőképes a VIRONAL? Mik azok az összetevők, amik a VIRONAL több évtizedes sikerességét fenntartják egy olyan világban, ahol a kémiai szerek tömkelege áll rendelkezésre? Mi a titok? Talán a benne lévő gyógynövények szinergikus együttese? Az aromaterápia, a kristályterápia, a biorezonancia legújabb ismeretei szerinti alkalmazás? A bioinformáció? Nézzük meg egyenként!

A Pentagram® regeneráció elvének és a hagyományos kínai orvoslásnak megfelelően a VIRONAL az öt elem közül a Fém elemhez kapcsolódik. A Fémhez tartozó jin-jang szervpár, vagyis a tüdő, illetve a vastagbél energetikai harmóniájának helyreállítását segíti elő. A tüdő tisztítja a testfolyadékok útjait, a vese felé irányítja a vizeletet, a szív felé a vért, a bőrhöz (kifelé) az izzadságot. A tüdő a külvilággal a kapcsolatot az orron keresztül tartja, tehát ami az orrba nyílik (felső légutak, mandulák, orrüreg, arcüregek), és azok gyulladással elváltozásai is a tüdő irányítása alatt állnak, visszavezethetők a tüdő energetikai zavarára.

A VIRONAL alkalmazása a Fém elem kibillent egyensúlyának helyreállításán túl egyidejűleg támogatja az öt elem sorrendjében a Fém után következő Víz elemhez tartozó szervek (vese és húgyhólyag) energetikai egyensúlyát. A Víz elem harmóniája aztán megfelelő alapot biztosít a Fa elem (máj-epe-epéhólyag) működéséhez, így a Tűz elem (szív-keréngés, vékonybél) kiteljesedhet, hogy a Föld elem (gyomor-lép-hasnyálmirigy) egyensúlya is rendben megvalósuljon. Ezzel a Pentagram köre bezárult. Megtaláltuk azt a pontot, ahol beindult az a finom mozgás, ami óraműként, precízen helyreigazította az eltéréseket az öt elem körében.

A VIRONAL-t nagyrészt természetes eredetű, növényi összetevők koncentrátumai alkotják. Ezek nem minden esetben nélkülözhetetlenek az emberi szervezet számára, hiszen erre vagyunk kódolva az emberiség létezése óta. A növényekben nem csak fő hatóanyagok csoportjai, hanem egyéb, a növény életben mara-

dásához szükséges, néha érdektelennek látszó anyagok is jelen vannak, melyeket mi, emberek ősidők óta használtunk, akár táplálékként, akár más célból is fogyasztottunk vagy felhasználtunk, de semmiképp sem idegen az emésztőrendszerünk számára. Befogadja, azonnali reagálásra készíti testünket egy helyesen kiválasztott növény, vagy akár természetes, gyümölcs is. Számos előnye mellett ezek a szerves, testkomfort összetevők adják a termék bázisát.

A VIRONAL GYÓGNÖVÉNYEI

A kerti torma (*Armoracia rusticana*) antibiotikus hatóanyaga, a szinigrin glikozida a gyulladás, fertőzés helyén fejt ki baktériumölő hatását (*dr. Oláh Andor*). Emellett gombaölő, normalizálja a belek mikroflóráját, és kiválóan tisztítja a hörgőket.

A benedekfű (*Cnicus benedictus*) baktérium- és vírusölő, jó szolgálatot tesz emésztési zavarokban, tisztítja, fertőtleníti a szervezetet, biostimulátor, megnyugtatja az idegeket (*dr. Nagy Géza*). Étvágyjavító, emésztést serkentő, epehajtó (Rápóti-Romváry). Kalcium-, magnézium- és káliumsókat is tartalmaz.

A kakukkfű (*Thymus serpyllum*) képes elpusztítani a *Staphylococcus*, a *Streptococcus* és a szalmonella baktériumokat, fertőtlenítő hatású. Timol tartalmú illóolajának 25-75-ször erősebb az antibakteriális hatása, mint a fenolnak. Speciálisan tágtítja a hörgőket (*dr. Nagy Géza*). Csillapítja a köhögést, kiválóan alkalmazható tüdő- és hörgőbetegségekben, valamint övsömör esetén.

Vérfű (őszi vérfű, *Sanguisorba off.*), melyet hasmenés, gyomor- és bélvér-



zés, erős havi vérzés ellen fogyasztják (Rápóti–Romváry). Lázcillapítóként, tüdő- és más légúti betegségek esetén ugyancsak használják. Baktériumölő hatású.

Orvosi tisztessű (bakfű, betonikafű, *Betonica officinalis*), mely asztmás és hurutos bántalmak ellen hasznos. A népi gyógyászatban epilepszia ellen is alkalmazzák (Rápóti–Romváry). Kitűnő segítőtárs a vérzéssel járó emésztőrendszeri megbetegedéseknél. Baktériumfertőzések, gyulladások esetén, valamint a központi idegrendszer egyes megbetegedéseiben ugyancsak hatásos.

A kínakerget (kininfű, jezsuitakéregfa, *Cinchona off.*) lázcillapítónak, összehúzó és fertőtlenítő szernek, étvágygerjesztőnek használják, valamint hajbetegségeknél (Rápóti–Romváry). Hatóanyagai különböző fertőző betegségek kórokozói ellen hatásosak. Alkaloidáiból a malária specifikus gyógyszere készül, emellett más, lázzal és hidegrázással járó megbetegedések esetén is hasznos. Jól alkalmazható szívaritmiában (*prof. dr. Petri Gizella*).

Orvosi vízi torma (*Nasturtium officinale*), jódot és többféle vitamint tartalmaz. Gyorsítja az anyagcserét. Vese- és hólyagbántalmaknál, cukorbetegségnél, gyulladásoknál, illetve vitaminhiány esetén is alkalmazható (*Eisenreich–Handel–Zimmer*). A máj, az epehólyag, a lép megbetegedéseire, illetőleg vírusfertőzésekre ugyancsak hasznos.

A hársfavirág (*Tilia cordata*) meghűlés ellen, izzasztásra, köhögéscsillapításra, idegerősítésre, vértisztításra jó, enyhén serkenti a szív működését (Rápóti–Romváry). Lázas megbetegedések esetén,

vizelethajtóként, görcsoldóként és epehajtószerként szintén hasznos.

Kerti v. nagy sarkantyúka (*Tropeolum majus*), mely a légzőrendszer és a húgy-ivarrendszer fertőző betegségeiben alkalmazható. Hatóanyaga mustárolaj-glikozid, széles hatásspektrumú a Gram-pozitív és Gram-negatív baktériumokra, a Soor-csoportbeli gombákra és különböző bőrgombákra (*prof. dr. Petri Gizella*). Olyan természetes antibiotikumokat tartalmaz, amelyek többek között 46-féle *Staphylococcus* baktériumtörzsre, valamint a *Proteus vulgarisra*, az *Escherichia colira*, a szalmonellára hatnak.

Az ökörfarkkóró (*Verbascum thapsus*) nyálkaoldó, izzasztó, vizelethajtó, vértisztító (Rápóti–Romváry). Enyhíti a nagy- és kishörgők görcseit, kiválóan alkalmazható hörghurut és köhögés esetén, gyulladásgátló hatású. Támogatja a lép és a csecsemőmirigy működését.

Grépfrútmag (*Citrus paradisi semen*) – a grépfrútmagkivonat baktérium-, vírus- és gombaölő hatású. Jól alkalmazható fertőző gyomor- és bélbetegségekben, vastagbélgyulladásban és Crohn-betegségben. Képes elpusztítani a gyomorfekélyt kiváltó *Helicobacter pylori* baktériumot is.

Igazi édesgyökér (*Glycyrrhiza glabra*), mely szaponinokat tartalmaz, nyálkaoldó, elősegíti a sűrű hörghurut felszakadozását (*dr. Nagy Géza*). Gyulladásgátló, vérnyomásemelő. Gyomorfekély, köszvény és reuma esetén is hatásos.

Az örménygyökér (*Inula helenium*) asztma, magas vérnyomás, vesebántalmak, étvágytalanság, epebántalmak és bélférges ellen hat, valamint a húgyutak fertőtlenítésére használják

(Rápóti–Romváry). Nyálkaoldó (régén elsősorban krónikus *bronchitis*-ben használták), gyomor-, bél- és hólyaghurutban, cukorbetegségben, vérszegénységben, gombák ellen is hasznos (Varró Aladár Béla).

Az édenmag (paradicsomi mag, *Aframomum melegueta*) a gyömbérféléhez tartozó, ritka fűszer- és gyógynövény. Mintha a bors, a gyömbér és a kardamom ízei keverednének benne, de egyikkel sem rokon. Vírus- és penészgomba-ellenes hatású. Jótékonyan befolyásolja a központi idegrendszert, az immunrendszert és a sejtregenerációt.

EGYÉB ÖSSZETEVŐK

Fontos összetevők a VIRONAL illóolajai: mirha, eukaliptusz, kardamom, citromverbéna, édeskömény, fahéj, kínai ánizs, grépfrút, niaouli, guajakfa, kerti izsóp, kajeput, kámfor. Ezen illóolajok előnyösen egészítik ki a felsorolt gyógynövények harmonizáló és regeneráló hatását, jótékonyan befolyásolják a légzőrendszert és a kiválasztó rendszer működését.

Lényegesek még az ásványi anyagok és azok rezgései.

A jáspis a vonzás köve. Légúti megbetegedések esetén megszünteti a nyálkahártya izgalmát. Szabályozza a gyomorsavtermelést, a bélmozgást, erősíti a beleket, a hólyagot, segítséget nyújt különböző vesebetegségekben. Lelki szinten növeli az aktivitást, fokozza a kitartást, elősegíti a kiegyensúlyozottságot, nyugtatja az agyat, alvászavarokban is ajánlott. Az antimonitnak már *Paracelsus* is különleges gyógyító erőt tulajdonított, alkalmasnak tartotta arra, hogy a szervezetet megszabadítsa

a mérgektől és a parazitáktól. A közép-korban sebek, sérülések, aranyér és bőrrák kezelésére használták. Napjainkban a legkülönbözőbb baktériumok, vírusok és gombák (pl. *Candida*) ellen is hatásos, de fájdalomcsillapításra, a lerakódott mérgeanyagok okozta ízületi és izomfájdalomra is adják. Energetikailag az antimont alkalmas a test, a lélek és a szellem hármasságának, harmóniájának helyreállítására.

SZÉLESKÖRŰ GYÓGYHATÁS

A VIRONAL erős méregtelenítő, antioxidáns és regeneráló hatású növényi összetevőit a betegségmegelőzésen túl használhatjuk légzési nehézségek, nátha, influenza, garat- és arcüreggyulladás, láz, köhögés, asztma, allergia, torokfájás, baktérium, vírus vagy gomba okozta fertőző betegségek fellépésekor. Előnyös hatású az emésztőrendszer gyulladásai, a vékonybél és a vastagbél gyulladása, gyomor- és nyombélfekély, székrekedés, Crohn-betegség, valamint

száraz, rugalmatlan bőr- és szemszárazság esetén. Elősegíti a lép és a gyomor, az immunrendszer és a nyirokrendszer működését.

Kiváló a tüdő és a vastagbél állapotával összefüggő lelki problémák esetén: szorongás, érzelmi fásultság, depresszió, melankólia, önmagunk alábecsülése, rosszkedv, ásitozás, túlzott precizitás, idegesség, álmatlanság, pesszimizmus, gyászmunka. A tüdő túlradó energiája szorongással és bánattal, zuhanással teli álmokat idézhet elő, míg az energia hiánya repüléssel, reménytelenség érzéssel, rémálmokkal társulhat. A Fém elem egyensúlya (tüdő és vastagbél helyes működése) esetén optimistán nézzük a világ dolgait.

A VIRONAL megelőzésre és a felmerült problémák megszüntetésére is alkalmas. Testi és lelki szinten előnyös, ha kiegészítjük a használatát Fém elemű Pentagram® krém párájával, a DROSERIN-nel, külsőleg megtámogatva a belső panaszok felszámolását. Kenhetjük a mellkas-

ra, a tüdő feletti területre (köhögés ellen vagy könnyebb levegővétel érdekében), a torokra (torokgyulladásnál), a fül alá (fülfájásnál), az orrnyereg mellé (nátha, bedugult orr stb.), a homlokra (homlok- és arcüregpanaszoknál) és az arcüreg környékére – és így tovább.

Végül beszéljünk a bioinformációról. Mit is tudhatunk erről a rezgésről? Tudományos háttérelémzés helyett – melyet már sokan megtettek ezeken az oldalakon is – a leegyszerűsített összegzése a bioinformációnak az, hogy az egészséges emberi szervezet rezgésinformációit tartalmazza valamennyi ENERGY termék. Így mi, akik a terméket alkalmazzuk a problémáinkra, akaratlanul, de birtokába kerülünk egy csepp egészségnek is, amelyet a VIRONAL hordoz.

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Kincset érő tájékoztató kiadványok

Szeretném a VITAE magazin olvasóinak figyelmét felhívni az ENERGY kiváló tájékoztató kiadványaira, amelyek egyszerűen csodálatosak! A kiadványokat a legutóbbi, ENERGY klubban történő vásárlásom során ajánlották a figyelmembe. Bevallom, nem igazán vagyok híve a nyomtatott prospektusoknak, a legtöbb információra az interneten keresek rá, de most hazavittem belőlük magammal, és gondosan áttanulmányoztam.

El kell ismernem, hogy szép és jól áttekinthető kiadványokról van szó, melyek telis-tele vannak hasznos információkkal. Például arra vonatkozóan is, hogy mire és hogyan használjuk a Pentagram® krémeket egy-egy konkrét probléma esetén. Így az elhozott tájékoztató kiadvány nem a szelektív kukában végezte, hanem kiemelt helyet kapott a könyvespolcon, rögtön a VITAE magazinyűjtemé-

nyem mellett. Arról, hogy a kiadványban szereplő tanácsok valóban működnek, nem sokkal később személyesen is meggyőződhettem.

Grillezés közben véletlenül hozzáérintem a forró öntöttvas laphoz. Elsősegély gyanánt, ahogy mindig, most is azonnal hideg víz alá tettem a kezem, ám ez nem segített (azóta kiderült, hogy semmiképpen sem szabad hideg víz alá tenni ilyenkor az égett testrészt), mert amikor elzártam a vizet, a megégetett hüvelykujjam csak még jobban sajgott, teljesen bepirosodott, és az ujjbegyemen keresztül húzódva, egy fehér csíkban éktelenkedett a megégett bőr. Aztán eszembe jutott, hogy fellapozom az elhozott hasznos kiadványt, és megnézem, mit javasol égési sérülésekre az ENERGY.

Az ARTRIN krémet ajánlotta, a tanácsot meg is fogadtam, és félóránként



vastagon bekentem hüvelykujjamat az ARTRIN-nal. A fájdalom már az első használat után megszűnt, és a bőrpír folyamatosan csökkent. Az ujjam azonban továbbra is lüktetett. Ez a kellemetlen tünet a krém harmadik használata után múlt el. Sérült ujjamat a biztonság kedvéért még éjszakára is alaposan bekentem. Reggel, amikor felébredtem, csak egy kisebb világosabb területet láttam az ujjamon, de az égési sérülésnek más nyoma nem maradt. Fantasztikus!

Azóta rendszeresen fellapozom a kiadványokat, ha valakinek egészségügyi problémája van a családban.

KATEŘINA RINDOVÁ
Liberec

Gránátalma a földi paradicsomból

A gránátalma magjai a keresztények, a képzőművészek, az istenek és a szeretők ősi kísértői, a termékenység, a halhatatlanság, a bűn, az uralom és a harc szimbólumai. A gránátalmának számtalan jótékony hatást tulajdonítanak, ezért nem meglepő, hogy már az istennők körében is varázslatos ételeknek számított, vágyserkentőként is használták. Az ókori Görögországban *Héra* és *Afrodité* szent gyümölcsként tisztelte.



A gránátalmafa gyönyörű gyümölcse, a grenadin, többnyire a Földközi-tenger térségében terem, de ma már nálunk is sikeresen termeszthető. Jemen partjaitól mintegy 350 kilométerre fekvő Socotra szigetéről származik ez az endemikus (csak egy bizonyos helyen élő, bennszülött faj) növény. (Ez a sziget a sárkányvérfa hazája is egyben. N.É.)

GRÁNÁTALMAFA AVAGY GRENADIN

A *Punica* nemzetség csak két növényfajt számlál: a grenadint (*Punica granatum*), valamint a Socotra szigetén élő *Punica protopunica* endemikus fajt. A grenadin lombhullató bokros cserje, megjelenésében dús bokor vagy alacsony fa. Egyszerű, melléklevelek nélküli a levélzete és rózsaszín, piros, olykor fehér virágokkal virágzik. A grenadin zsenge ágai általában négy- szögletűek, virágai hímnősek, és egyenként vagy fürtökbe rendeződve nőnek. Virágzata öt-nyolc szíromlevélből áll.

Eredeti élőhelyén homokos vagy sziklás talajon él. Otthonainkban szobanövényként vagy a télikertben is jól érzi magát. Szereti, ha megmetszik, és tavasztól őszig kedveli a napos élőhelyeket. Termése a vörös magjairól ismert gránátalma.

SZÉP ÉS FINOM

A lekerekített formájú, hatszögletű gránátalmagyümölcs átmérője elér-

heti a tizenkét centimétert. A kemény, vastag héj alatt általában tizenkét kamrában találhatók hosszúkas magjai. Egyetlen termésben általában több mint 600 magot találunk, melyek többféleképpen felhasználhatók. Fogyaszthatjuk őket nyersen, kipréselhetjük belőlük a levet, de fűszerként is alkalmazhatjuk őket. A levéből különböző koktélok és dzsúszok készülnek, de biztos sokan hallottak már a népszerű grenadinszirupról is. A gránátalma magjai kiválóan passzolnak húsételekhez, vadhoz, halételek és grillezett zöldségek mellé. Feldobják a saláták, desszertek, sütemények, fagyaltok, joghurtok, müzlik, *smoothie*-k ízét.

A gránátalma belső, világos színű héja elég keserű, ezért érdemes eltávolítani. A magokat nem mindig egyszerű kinyerni az almából, főleg, ha az még nem elég érett. A gránátalmát ketté kell vágni, majd egy kiskanállal kivájni a magokat, esetleg kiütögetni őket.

A BŐRÉRT ÉS AZ IMMUNRENDSZERÉRT

A gránátalma termését, leveleit, sőt még a gyökerét is felhasználhatjuk. A gyógyászatban az alkaloidokban és cserzőanyagokban gazdag kérgét is széles körben hasznosítják. Az egészségre leginkább áldásos hatással a növény termései vannak. Gyümölcshúsában és magjaiban értékes anyagok, A-, B-, C- és K-vitamin, vas, foszfor, kalcium, nátrium, kálium,

cserzőanyagok, továbbá rostok találhatók. Rendszeres fogyasztása jótékonyan hat a szívre, csökkenti a vérnyomást és a vércukorszintet. A gyümölcsben levő hatóanyagok kedvező hatással vannak a magas koleszterinszintre, támogatják a szervezet egészének méregtelenítését. Magas rosttartalmával segíti a fogyást, pozitívan hat a székrekedésre. Tisztítja a májat, a vesét, erősíti az immunrendszert, gyógyítja a sérült bőrt, hidratáló hatásának köszönhetően gyakran használatos a kozmetikában is.

A gránátalma természetes vágyserkentő, növeli a libidót és jótékonyan hat a szexualitásra. A gyümölcs magjainak rendszeres fogyasztása megemeli a férfiak tesztoszteronszintjét. A grenadin sportolóknak is kifejezetten ajánlott, hiszen erővel tölti fel a testet, segíti az izmok építését, és felgyorsítja a regenerálódást.

Az ENERGY készítményei közül a VITAFLOREN multivitamin-készítményben lelhetnek rá a gránátalma erejére. A VITAFLOREN támogatja az immunrendszer, valamint a szív- és érrendszer működését, egyúttal jótékonyan hat feszültség és fáradtság ellen.

ONDŘEJ VESELÝ

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

Az öt bátor harcos legyőzi a köhögést

CSILLAPÍTTJA A KÖHÖGÉST ÉS MEGERŐSÍTI A SZERVEZET ELLENÁLLÓ KÉPESSÉGÉT.
GYULLADÁSGÁTLÓ HATÁSÚ ÉS SEGÍTI A REGENERÁCIÓT.



Öt gyógynövény hatékony elegye



Bíbor kasvirág



Fokföldi muskátli



Fekete bodza



Izlandi zuzmó



Közönséges borostyán