



vitae

2024. október

Tisztítóóra ősszel:
CYTOSAN

Készüljünk fel
a meghűléses
időszakra!

Ha jelez a pajzsmirigy



Októberi ajánlatunk

Októberben egy olyan multifunkciós segítőtársat szeretnénk a figyelmükbe ajánlani, amely semmiképpen sem hiányozhat a házi patikájukból. Nem feledkeztük meg az őszi időjárás által igénybe vett ajkak ápolásáról és egy a testet-lelket felmelegítő finomságról sem.

A DRAGS IMUN-ról állíthatjuk, hogy egy „10 az 1-ben” készítmény, egyfajta alternatív elsősegély szer. Ennyi jótékony hatással és felhasználási lehetőséggel ugyanis nem találkoztunk lépten-nyomon a természetben. Alapesszenciája a dél-amerikai *Croton lechleri* fa gyantája, amely az utóbbi időben tudományos kutatások tárgyát képezi. Bizonyítást nyert, hogy a gyanta több területen is jótékony hatással van az emberi szervezetre. Még a kutatókat is meglepte kivételes tulajdonságainak széles skálája: fájdalomcsillapító, allergiaellenes, baktérium-, gomba- és vírusellenes, antioxidáns, fertőtlenítő, vérzéscsillapító, sebgyógyító, immunmoduláns, gombaellenes, székletfogó, daganat- és gyulladáscsillapító, tonizáló, vágyserkentő és stresszoldó.

Októberben az ajkakát bársonyosan ápoló DROSERIN BALM-ot se felejtsek el betenni a táskájukba. 100%-ban természetes az összetétele, és a DROSERIN kivonatnak köszönhetően sebgyógyító hatása is van. Segítségével a berepedezett ajkak gyorsan újra bársonyossá válnak.

Végezetül hadd ajánljunk valamit, ami felmelegíti Önöket. A SMILAX OFFICINALIS teát, amely közép-amerikai szárcsagökből készül. Az őslakosok ezt a gyógynövényt hagyományosan az életerő és a szexuális potencia növeléséhez használták. Nyugaton a vizsgálati eredmények szerint ennél sokkal szélesebb körben lehet hasznosítani gyógyító tulajdonságait: az impotencia kezelésétől kezdve egészen a fogfájás csillapításáig. Serkentsük hát a vér áramlását az ereinkben, és élvezzük a finom ízű SMILAX OFFICINALIS tea minden cseppjét!

ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vítai 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

Októberi ajánlatunk	2
Tisztítókéúra ősszel: Cytosan	4
Csakrák méregtelenítése humátokkal	6
Mondjunk köszönetet!	7
Gondoskodjunk a testünkről: bélrendszer, húgyhólyag, vese	8
Tanácsadás a neten	9
Készüljünk fel a meghűléses időszakra!	10
Nőknek: a nő maga a válság	12
A nőiesség támogatója	13
Klubprogramok, klubinformációk	14
Ha jelez a pajzsmirigy	16
Terápiás módszerek: hippoterápia	18
Mindennek megvan a maga ideje	20
Eleink kincstárából: nátha	21
Olíva, az egészséges ízbomba	22
A fitoterápia szemszögéből: szintiszta energia	24
Three Kings és a meglepő tapasztalat	25
A „mindent legyőző” fekete-köményolaj	26
Fokföldi muskátli, a szabadalmaztatott egészség	27



Tisztítókúra ősszel: Cytosan

Az őszi (és a tavaszi) beköszöntével általában mindenkit megszáll az ihlet, és elkezd méregteleníteni. Ehhez különböző technikákat, módszereket, gyógynövényeket és holisztikus készítményeket alkalmazunk. A legtöbb tisztítókúrának van értelme, azonban vannak olyanok is, amelyek esetében érdemes elgondolkodni, hogy nem ártnak-e inkább, mintsem használnak.



A megtisztulásra való felkészülés ugyanolyan fontos, mint maga a méregtelenítés. A tisztítókúrának pedig célzottan kell lennie. Tudnunk kell, melyik szervünket vagy szervrendszerünket akarjuk megtisztítani annak sérülése vagy legyengült működése miatt vagy, hogy milyen káros anyag, esetleg kórokozó van nagyobb mennyiségben jelen a szervezetünkben. A méregtelenítés ugyanis általában jelentősebb beavatkozással jár a szervezet működésébe.

A testünk megtisztításához használatos, humáttartalmú ENERGY készítményeknek azonban megvan az az előnye, hogy hasznosulásuk nem igényel plusz energiaráfordításokat, tehát a termékek nem vonnak el energiát a szervezettől.

HÁROM LÉPÉSBEN

A méregtelenítő kúra gyakorlatilag segít a szervezetnek semlegesíteni vagy eltávolítani azokat a salakanyagokat, ame-

lyekkel a test már nem tud mit kezdeni. Persze felmerülhet bennünk a kérdés, hogy ezt miért nem képes segítség nélkül, önállóan megtenni, de ez most nem képezi jelen írás tárgyát. A megtisztulásra való felkészülés és a méregtelenítés mellett az azt követő regeneráció, valamint a szervezet tápanyagokkal való ellátása is rendkívül fontos. A salakanyagok kiválasztása közben ugyanis tápanyagokat is veszítünk, aminek következtében szervezetünk legyengül. Ezért van jelentős szerepe mind a három lépésnek: az előkészítésnek, a méregtelenítésnek és a regenerációnak egyaránt.

Az ENERGY kínálatában van két olyan csodálatos termék, melyek segítségével célzott és mélyreható méregtelenítést végezhetünk. Ezek a CYTOSAN és annak „testvére”, a CYTOSAN INOVUM. Ismerkedjünk meg velük közelebbről!

Mindkét CYTOSAN összetétele kálium-humáttal, szilimarinnal és boros-

tyánkóssavval gazdagított. A CYTOSAN INOVUM zöld agyagot is tartalmaz, viszont a humátok kisebb arányban vannak jelen benne. Ahhoz, hogy megértjük, miért is annyira kivételes ez a két készítmény, tisztában kell lennünk azzal, hogy összetevőik konkrétan milyen előnyöket biztosítanak a szervezet számára.

MIT TARTALMAZNAK A CYTOSAN KÉSZÍTMÉNYEK?

» A szilimarin a máriatövis (*Silybum marianum*) magjaiból nyert alkaloidok összefoglaló elnevezése. Tiszta formában háromféle alkaloidot tartalmaz: szilibinint, szilidiadint és szilikrisztint, melyek mindegyike a flavonoidok csoportjába tartozik. A szilimarin óvja és regenerálja a májsejteket, stabilizálja a sejtmembránokat, antioxidáns hatással bír, és fokozza a májsejtekben a fehérjeszintézist. Megkönnyíti továbbá az epe kivá-

lasztódását, csillapítja a görcsöket és támogatja az anyagcserét.

- » A borostyánkősav energiával tölti fel a testet, miközben regenerálja és megfiatalítja a sejteket. Nem véletlenül volt a borostyán annyira közkedvelt – és nemcsak mint ékszer – már a fáraók körében is.
- » A humátok képesek magukhoz kötni olyan nehézfémeket, mint amilyen például az ólom, a higany vagy a kadmium, amelyeket a szervezet így már képes kiválasztani magából. A humátmolekulák mintegy 60%-a a bélfalon keresztül szívódik fel a szervezetbe, így a méregtelenítő folyamat a test minden szegletében végbemegy. A huminsavak óvják a sejteket, javítják azok oxigénellátását, képesek elpusztítani többféle gombát és vírust, főleg a herpeszvírusokat. A legkülönbözőbb sugárzásokkal szemben is meg tudják védeni a sejteket. Lelassítják bizonyos típusú rákos sejtek burjánzását, hígtják a vért, segítenek feloldani a vérrögöket és vérömlenyeket, egyúttal csökkentik a szövetösszenövés kockázatát. Jótékonyan hatnak a hormonrendszer működésére. Humátokat a tőzeg és a fiatal barnakőszén tartalmaz. A kálium-lignohumátban található kálium az intracelluláris folyadékok fő kationja, amelyet a test 5%-ban tartalmaz. A kálium nélkülözhetetlen az izmok megfelelő működéséhez, továbbá számos enzimtevékenységhez. Jótékonyan hat a sejtek működésére (membránpotenciál), a vesékre, a szívre, az érrendszerre, a központi idegrendszerre, a hasnyálmirigyre és a gyomorra.
- » A zöld agyag egy olyan természetes, bioaktív összetevő, amely képes magába szívni a mérgező anyagokat és kórokozókat, képes semlegesíteni a túl erős sugárzások negatív következményeit, lazítani az izmokat és megszüntetni a fájdalmat. Csillapítja a gyulladásokat, és gyógyítja az égési sérüléseket. A szervezetben az emésztőrendszeren keresztül szívódik fel, majd természetes úton távozik. A zöld agyag az emésztőrendszerben fejti ki hatását.

A CYTOSAN KÉSZÍTMÉNYEK HATÁSA

A CYTOSAN elsősorban a máj, a vastagbél, a gyomor, az epehólyag, a lép energetikai pályáját, valamint a kormányzó és a befogadó meridiánt harmonizálja. Felveszi a harcot a bakteriális és vírusos fertőzésekkel (*herpes simplex vírus cytomegalovírus, helicobacter pylori*), a szájjüreg, a garat, a gyomor, valamint a vékony- és vastagbél gyulladásával. Segítségét nyújt reumás panaszokban, porckopásban, ízületi gyulladásban, a gerinc lapockák közötti fájdalmában, a nyak területén jelentkező fájdalomban és a kulcsfontos inak fájdalmában. Ezen a területen ugyanis mind áthaladnak az említett energetikai pályák.

A CYTOSAN érrendszeri problémák és hormonális zavarok esetén, továbbá onkológiai megbetegedések kiegészítő kezelésében is képes segítséget nyújtani. Kemoterápiával egy időben történő használata azonban nem javasolt. Alkalmazását az onkológiai kezelés után legalább 3 nappal ajánlott elkezdeni. Sugárterápia alatt azonban nyugodtan használható, mivel óvja a testet a sugárzás káros hatásaitól.

A CYTOSAN kiválóan alkalmazható mélyreható méregtelenítéshez és regenerációhoz, valamint a sejtek nehézfémekkel és egyéb kémiai anyagokkal szembeni védelméhez. Hepatitisz és cukorbetegség esetén is hatékony védelmet biztosít a májsejteknek a legkülönbözőbb mérgező anyagokkal szemben. Jó eredményekkel használható továbbá energiahány, krónikus fáradtság szindróma, fogágybetegség, fogszuvasodás és gombás megbetegedések (pl. *Candida albicans*) esetén. Végül, de nem utolsósorban erősíti az immunrendszert.

MÁS KÉSZÍTMÉNYEKEL EGYÜTT

A CYTOSAN mellé aszerint kell a megfelelő Pentagram® koncentrátumot kiválasztanunk, hogy melyik szervrendszer működését akarjuk megerősíteni. Abban az esetben például, ha a tüdőrendszere szorul támogatásra, akkor a VIRONAL-lal fogjuk alkalmazni, ha a vesék működését akarjuk megerősíteni, akkor pedig a RENOL-t választjuk mellé, és így tovább.

Azt is el kell döntenünk, mikor használjuk a CYTOSAN-t és mikor a CYTOSAN INOVUM-ot. Szerintem a CYTOSAN INOVUM hatása gyengédebb, ezért ezt a készítményt elsősorban legyengült szervezetű felnőtteknek, továbbá időseknek, esetleg gyerekeknek ajánlom. A CYTOSAN INOVUM javasolható abban az esetben is, ha az elsődleges célunk az emésztőrendszer megtisztítása. A CYTOSAN-t ezzel szemben akkor részesítem előnyben, amikor mélyreható megtisztulásra van szükség, amikor ki akarjuk "gyomlálni" az összes salakanyagot a szervezetből, és újra akarjuk indítani testünk sejtjeit.

Az ENERGY portfóliója nem csupán belsőleg használatú CYTOSAN-okat kínál. Ajánlom figyelmükbe a CYTOSAN FOMENTUM gél is, amely fiatalító arcmaszkként vagy különböző sérülések, duzzanatok, vérömlenyek, gyulladások külsőlegesen alkalmazható, kiegészítő kezelésekként is kiváló lehet.

Végezetül szeretném megemlíteni, hogy a CYTOSAN segítségével kedvenc növényeink életerejét és ellenállóképességét is megerősíthetjük, különösen a gombás fertőzésekkel szemben.

A CYTOSAN egy rendkívül széles körben használható készítmény, amely egyikünk házi patikájából sem hiányozhat. Akár 2-3 hónapig is alkalmazható, de szükség esetén akut problémákat is megoldhatunk a segítségével. A CYTOSAN esetében is érvényes az a szabály, hogy, ha alkalmazni akarjuk, fontos tisztában lennünk azzal, hogy miért tesszük, mit szeretnénk a használatával elérni. A válasz függvényében kell megválasztanunk a leghatékonyabb termék kombinációt. Abban az esetben, ha nincs konkrét célunk, csak szeretnénk megtámogatni szervezetünk működését, akkor érdemes mindig a vesék megtisztítására koncentrálnunk, mert a legtöbb salakanyag éppen ezen keresztül a szervezetünkön keresztül választódik ki.

Nos, készen állnak a CYTOSAN használatára? Beszerezték már a saját dobozukat? Épp itt az ideje, mert a méregtelenítést leginkább ősszel vagy tavasszal ajánlott elvégezni. Az ENERGY klubokban szívesen tanácsot adnak Önöknek a készítmények kombinálhatóságával és adagolásával kapcsolatban.

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ

Csakrák méregtelenítése humátokkal

A legtöbb ember tisztában van a méregtelenítés fogalmával, és időről időre alkalmaz is valamilyen méregtelenítő kúrát, amelynek segítségével igyekszik testi és lelki szinten is megtisztulni. Azt már azonban kevesebben tudják, hogy az energetikai központok, tehát a csakrák is méregteleníthetők. A csakrák megtisztítása alapvetően lelki, érzelmi, mentális és anyagi síkon történhet.

Jelen cikkünkben az anyagi síkra fogunk összpontosítani, ehhez három humát-tartalmú készítményt hívunk segítségül, nevezetesen a CYTOSAN szappant és sampont, valamint a BALNEOL-t.

Az alaprendszer hét csakrával dolgozik, amelyek közül az első a Föld bolygóhoz, míg a hetedik a magasabb rezgésekhez (az Én-hez, az Univerzumhoz, a tudathoz) csatlakozik. A megtisztulás folyamatát végigvezetjük a hetedik csakrától az első csakráig, azaz a víziótól egészen a kézzelfogható eredményig. Ahhoz, hogy a megtisztulás a lehető leghatékonyabb legyen, tűzzenek ki maguk elé egy célt, amit szeretnének hét nap alatt megvalósítani. A folyamat 7 hét, hónap, sőt év esetében is hasonlóan működik.

HETES – VÍZIÓ ÉS ÉRTELEM

Mindennek a kezdetén a semmi van. A semmi alkotja a mindent. Ez a vihar előtti csend, a hangzavar előtti nyugalom pillanata. Amennyiben a hetedik csakra túlterhelt, nincs kedvünk semmihez, ragaszkodunk minden régihez és félünk a változástól. A BALNEOL segítségével teret adhatunk az ábrándozásnak, a vízióinknak.

Merüljenek el egy kádnyi kellemesen meleg BALNEOL-os vízben, engedjék el magukat, lélegezzenek mélyeket és próbálják kikapcsolni a gondolataikat – ha ez nem megy, koncentráljanak csakis a lélegzetükre. Engedjék, hogy a humátok ereje a bőrükön és a lélegzetükön keresztül beszivárogjon a hetedik csakrába. Érezzék, ahogy a lerakódott salakanyagok mozgásba lendülnek, elindulnak lefelé, ahol a Föld átveszi őket, és közben visszaadja a fényt.

Elérkezett a virradat ideje. Engedjék szabadjára a fantáziájukat és hagyják, hogy a képzelőerejük átjárja a látnoki hetedik csakrát. Ekkor megpillanthatják a víziójukat és annak értelmét. Rögzítsék magukban, majd a fürdő után írják le egy papírra. A megjelenő ábrándképek száma lehet csak egy, de akár tíz is. A fürdőből kilépve ne gondolkozzanak, csak vessék papírra látomásaikat, mindenfajta előítélet nélkül. A víziók összeírása akár egész napig is eltarthat.

HATOS – ÖTLET ÉS SZÁNDÉK

A második nap a választásról szól. A semmiből egyszer csak minden lett, amiben találunk valamit. Amennyiben a hatodik

csakra nem eléggé nyitott, rengeteg elképzelésünk, ötletünk, vágyunk van, de egyik sem tesz minket boldoggá, egyik sem tetszik nekünk, ezért nem teszünk semmit azok megvalósulásáért.

A rituálét a fej és a hatodik csakra megtisztításával kezdjük. Mossák meg alaposan a hajukat és a fejbőrüket CYTOSAN samponnal. Élvezzék az érzést, ahogy a lerakódások „átfolynak” a csakrából a Földbe, ahogy a fej ellazul, a nyaki gerinc leveti magáról a világ terheit, és az elme kitisztul.

Ezután után vegyék kezükbe a víziókkal teleírt lapot, majd hagyják, hogy a gondolataik rátaláljanak arra az aktuális elképzelésre, amelyet az elkövetkezendő öt napban megvalósítanak. Ezután már valóban csak egy ötletet választanak ki, hogy ne helyezzenek magukra túl nagy időbeni és energetikai nyomást. Az ábránd kiválasztása után írják össze a megvalósítással kapcsolatos ötleteiket és gondolataikat.

ÖTÖS – MEGOSZTÁS ÉS BEVONÁS

A szóznak teremtő ereje van. Az ötödik csakra teszi lehetővé a másokkal való

kommunikációt, ezáltal a saját szándékaink megvalósítását. Amennyiben a csakra túl sötét, kevés benne a fény, nehezen tudjuk kifejezni magunkat, félünk megnyílni, szégyelljük a szavainkat és inkább magunkba zárkozunk.

Ennél a lépésnél a verbális kommunikációra, és egy másik ember bevonására helyezük a hangsúlyt, mert ketten mindig minden könnyebb. Kit szeretnének társuknak választani? Kivel fogják megosztani a gondolataikat?

Az ötödik csakrát a beszéddel lehet a leginkább megtisztítani. A harmadik napon tehát avassák be a környezetüket, osszák meg valakivel a szándékukat. Azáltal, hogy beszélnek az ötletükről, sok mindent nyerhetnek, az ötletüket ezzel tovább finomíthatják, de az is lehet, hogy eszükbe jut még valami, illetve olyasvalakit találnak, aki segít a kivitelezésben vagy hasznos tanácsokkal látja el Önöket. Ennek köszönhetően elkezdnek igazán hinni a szándékukban.

NÉGYES – SZERELEM ÉS MOTIVÁCIÓ

Negyedik nap. Már sok minden elhangzott, és én azt akarom, amit kimondtam. Beleszerettem az ötletembe, és motivált vagyok a megvalósításában. Abban az esetben viszont, ha a negyedik csakra gyenge, az ötlet tovaszáll, egyre unalmasabbnak érezzük, és könnyedén hagyjuk, hogy valaki lebeszéljen róla minket. Letörtén hazakullogunk...

A negyedik napon válik a szándék az Én szándékom. Ne tagadjanak meg maguktól ezen a napon semmit, amit szeretnek, vagy ami örömet okoz Önök-

nek. Biztosítsanak a csakrának annyi szeretetet, amennyit csak elbírnak. Adjanak szeretetet saját maguknak, másoknak, az állatoknak, a dolgoknak.

HÁRMAS – FÖLDI ERŐFORRÁSOK ÉS SZÜKSÉGLETEK

Elérkezett az idő. A Nagy nap ideje. A vízió anyagi megtestesülésének ideje. Az energiák szó szerint alig várják, hogy testet ölthessenek. Abban az esetben azonban, ha a harmadik csakra gyenge, úgy érezzük, nem kapunk elég támogatást, hiányoznak a megvalósításhoz szükséges eszközeink, elnyomjuk az igényeinket, és a vízióink semmivé lesz már az anyagi megtestesülés folyamatának kezdetén.

Méregtelenítsük a harmadik csakrát, hogy semmi ne állhasson az anyagi megnyilvánulás útjába. Ezen a napon a környezetükre összpontosítsanak. Ha lehet, távolítsanak el belőle mindent, ami fékezi és leterheli Önöket, ami nem nyújt támogatást. A másik oldalról pedig ezzel egy időben gazdagítsák mindazzal, ami támogatja és megerősíti a szándékukat. Ez lehet pénz, társalkotók, eszközök.

KETTES – ÁRAMLÁS ÉS FELSZABADULÁS

Az eszközök rendelkezésre állnak, ideje alkotni. Vágjanak bele bátran! Aki mer, az nyer. Azonban, ha a csakra híján van az energiának, elkezdünk kételkedni. Mi lesz, ha nem sikerül? Mi van, ha kevés hozzá az eszközöm? Miért csinálom tulajdonképpen mindezt? Ebben az esetben pedig féltőn kifulladásunk.

Ideje bevetni a harmadik segítséget, a CYTOSAN szappant. Ismét készítsenek hát egy kellemes fürdőt, szappanozzák be az egész hasukat, és hagyják a humátokat legalább tíz percig hatni. Közben lazuljanak el, és képzeljék maguk elé az alkotás eredményét. Hogy fogják érezni magukat a művük sikeres megalkotása után? Tíz perc elteltével mosás le a szappant a hasukról, és vele együtt minden „sarat” a második csakrából. Élvezzék a szórakoztató, örömteli alkotást! Amennyiben mégis kétségek támadnának Önökben, fogadják azt el, és hagyják, hogy a dübörgő második csakra szertefoszlassa őket.

EGYES – LEZÁRÁS ÉS ÁTADÁS

A hetedik nap a lezárás napja. A folyamat egyik legnehezebb fázisa, amikor az energia elnyeri a maga végső, anyagi formáját. Ennek nem kell feltétlenül valamiféle materiális dolognak lennie, az is lehet, hogy ezen a napon végre egy olyan szolgáltatással kényeztethetjük magunkat, amelyre időpontot foglaltunk. Ám, ha az első csakrát homály fedi, lemondjuk az időpontot, nem fejezzük be az alkotást, minden ellenünk fordul, és folyton csak akadályokba ütközünk.

Az első csakrát azzal méregteleníthetik, ha ezen a napon kedvesek önmagukhoz, kifejezik bármilyen módon a hálájukat az anyagnak és a testüknek. Mondjanak köszönetet Földanyáknak, saját maguknak, az Önök körül élőknek, majd szeretettel, alázattal és lelkesen fejezzék be, amit elkezdtek.

ONDŘEJ VESELÝ

Mondjunk köszönetet!

Szeretném Önökkel megosztani azt a boldogságot és nyugalmat, amely a lelkembe költözött. A VITAE magazin 2024/ július-augusztusi számában olvasott „Terápiás módszerek – Relaxációs technikák” című cikkének olvasása közben döbbentem rá, hogy mindannyiunknak megvan a képessége, hogy az öt alapérzékelésen túl – látás, szaglás, tapintás, hallás

és ízlelés – több mindenre is rátaláljunk, és azt tudatosan megtapasztaljuk.

Itt ülök egy fa árnyékában, ahonnan kabócák százaai cirregnek, nézem a kristálytiszta tenger hullámain, érzem a sós víz illatát, élvezem az édes dinnye ízt, és a kezemben tartom ezt a fantasztikus magazint. Köszönetet kellene mondanunk mindazért, amink van, és el kellene merülnünk a lelkünket

pozitív energiával feltöltő, kellemes élményekben! Köszönet ezért a csodálatos magazinért, amely minden alkalommal tovább gazdagítja az ismereteimet.

PETRA PITÁKOVÁ
Blížejov





Gondoskodjunk a testünkről (6.)

Bélrendszer, húgyhólyag, vese

Sorozatunk legutóbbi részében azzal foglalkoztunk, hogyan gondoskodhatunk testünk befogadó jellegű szerveiről, most pedig azt vesszük górcső alá, hogyan segítsük azon szerveink működését, amelyek inkább átadó jellegűek.

A bélrendszer és a húgyhólyag legyengült működése arra utal, hogy képtelenek vagyunk ellazulni, hogy mindent felhalmozunk és visszatartunk magunkban, illetve nagyon merevek vagyunk. Vesénk állapota a kapcsolataink milyenségét tükrözi, megmutatja, hogyan viszonyulunk a hozzánk közelállókhöz és más emberekhez, illetve jelzést küld arról is, milyen állapotban vannak a folyadékszintek a szervezetünkben. A veseműködés az ízületek, az inak, az izmok, sőt, még a fogak állapotával is szorosan összefügg.

BÉLRENDSZER

A belek testesítik meg azt a különleges helyet a szervezetünkben, ahol megszabadulunk a salakanyagoktól. Sokan állítják, hogy a bélrendszerben található az emberi test második agya, sőt, egyesek meg vannak győződve arról, hogy a belek töltik be az elsődleges agy szerepét az emberi szervezetben. A bélrendszer az immunrendszer és a jótékony baktériumok otthona.

A bélrendszer állapota nagymértékben befolyásolja az ébrenlét és az alvás minőségét. Rossz alvás esetén pedig a legkülönbözőbb kellemetlenségek üthetik fel a fejüket, a bélrendszer legyengülésével egyetemben. Az alvás minősége ennek okán folyamatosan romlik, mi pedig végül egy ördögi kör kellős közepén találjuk magunkat. Bélrendszerünknek azzal tehetünk jót, ha megszabadulunk mindentől, amire már nincs szükségünk, és csak megszokásból vagy félelemből ragaszkodunk hozzá.

A bélrendszer egyike azoknak a szerveknek, ahol felhalmozódnak bennünk a félelmek és a feldolgozatlan élettapasztalatok. A merevség és a mozgáshiány korlátozza a bélműködést, aminek következtében állandó teltségérzet, fáradtság és motivátlanság lesz úrrá rajtunk. Bizonyos esetekben székrekedés is jelentkezhet, ami arra utal, hogy tele vagyunk problémával, és képtelenek vagyunk továbbhaladni az utun-

kon. A hasmenés ezzel szemben annak a jele, hogy nem dolgozzuk fel, nem "emésztyük meg" az általunk tapasztaltakat, és hektikus életet élünk. Beleink állapotára jótékony hatással lehet a változatos étrend, a rendszeres pihenés, az elengedés, a megbocsátás, és esetleg a szüleinkkel való problémás viszony rendezése.

Az ENERGY készítményeinek sorából főleg a PROBIOSAN INOVUM használatát javaslom, amellyel kiváló személyes tapasztalataim vannak. A bélrendszer működését a TAIWAN CHLORELLA, a RELAXIN és a CYTOSAN INOVUM is megtámogathatja.

HÚGYHÓLYAG

A húgyhólyag a belekhez hasonlóan salakanyagokat ürít ki a szervezetből, így állapota testünk megtisztulási képességének mutatója. Ez a szervünk közvetlenül az aggyal és a gondolatainkkal áll szoros kapcsolatban. Míg a vastagbél az emlékek és a múlt, a vékonybél pedig

a tapasztalatok és az élmények feldolgozásáért felel, addig a húgyhólyag a gondolatok ránc gyakorolt nyomását enyhíti, illetve segít megszabadulni az életünkben feleslegessé vált ideáktól. Sőt, egyes természetgyógyászok tapasztalatai szerint az agy területén jelentkező problémák (daganatok, ödémák, stb.) orvosi kezelése hatékonyabbá tehető a húgyhólyag működésének támogatásával.

A húgyhólyaggal függ össze az is, ha valaki saját magát és/vagy a másik nem képviselőit hibáztatja a saját problémáiért. A húgyhólyag harmonikus működését segíthet visszaállítani, ha egy általunk szeretett emberrel töltjük az időnket, ha elfogadjuk a múltunkat, illetve nem rágódunk rajta többet. Szóban forgó szervünket azzal is megerősíthetjük, ha esténként örömmel várjuk az elkövetkezendő napot, ahelyett, hogy amiatt ostorozzuk magunkat, amit nem győztünk aznap elvégezni. A húgyhólyaggyulladás annak a jele, hogy túl sokat foglalkoztunk a tegnappal vagy a holnappal, ezért a mára már nem jut időnk.

Az ENERGY termékei közül elsősorban a MYCOREN, a TRIBULUS TERRESTRIS, a GREPOFIT DROPS és a BALNEOL segíthet megerősíteni a húgyhólyagot.

VESE

A vese a kapcsolatainkkal, a döntési képességünkkel, az energiaszintünkkel, valamint a büntudattal, az érzelmi hidegséggel és az aggodással áll kapcsolatban. A gyenge veseműködés általában annak a jele, hogy problémás kapcsolatokkal vesszük körül magunkat, amelyekből nem kapunk elegendő szeretetet, megértést, tiszteletet vagy kedvességet. Önmagunkat és másokat vádolunk a működésképtelen kapcsolatainkért és konfliktusainkért. Érzelmileg kezdünk elhidegülni, és a derékfájdalom jelentkezése ezután már nem vár sokáig magára.

A vesék energiaszintjének csökkenésére a térdfájás (főleg a térdhajlatban), a kiszáradt bőr, a tászkás szem vagy a bőrproblémák időben fel tudják hívni a figyelmünket. Veséink számára az hoz-

hat megkönnyebbülést, ha megtanuljuk szűrni a kapcsolatainkat, ahogy a vesék is szűrik a vért.

Vessenek véget azoknak a kapcsolatoknak, amelyek alapja a manipuláció, a másik kihasználása, a félelem, a tehetetlenség vagy a megszokás. Ezzel egy időben kezdjenek el dolgozni az önmagukhoz fűződő kapcsolataikon is. Tanulják meg szeretni és megérteni önmagukat, próbálják meg elengedni azokat a problémákat, amelyek nem Önökhöz tartoznak, amelyek megoldása nem nyújt semmit, és nem viszi Önöket előrébb. A vesék megerősítik a tudatos döntés vagy az ignorálás képességét.

A veseműködés megerősítésében az ENERGY készítményei közül nagy segítségükre lehet a MYCOREN, továbbá a SKELETIN, az ORGANIC GOJI POWDER vagy a CHANCA PIEDRA tea. Ajánlott továbbá az ARTRIN REMOVE óvatos használata is, a szem alatti területeken.

ONDŘEJ VESELÝ

VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI

TANÁCSADÁS A NETEN

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



DR. GULYÁS GERTRÚD

66 éves vagyok, és a menopauza óta egyre csak gyarapodik a súlyom, és az édességet nagyon kívánom. Mit tehetnék, hogy lemenjenek a fölös kilók rólam?

Az édesség utáni vágy azt mutatja, hogy meggyengült a szervezet lép-hasnyálmirigy funkcióköre (hagyományos kínai orvoslás szerint). Ennek támogatásában a MYCOPAN segít, napi 2x1 kapszula adagolással, három hetes ciklusokban. A kúra 3-4 hónap. A fogyást a SPIRULINA BARLEY segítheti (napi 2x1 tablettát), hónapokon keresztül alkalmazva. Igyekezzen a napi folyadékbevitelt növelni, valamint célszerű lenne minden nap hosszabb, intenzívebb sétát tennie, ami az izomzat megmozgatásával az anyagcsere-folyamatokat gyorsítja, ezáltal segítve a fogyást.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

14 éves kamasz fiamnak nagyon sok pattanása lett. Mely ENERGY termékeket alkalmazza erre külsőleg és belsőleg? Betegsége nincs, gyógyszert nem szed, néha puffad.

A legfontosabb, a megfelelő étrend: kerülje a gyermek az olajban sült, fűszeres, édesítőszeres élelmiszereket! A CYTOSAN kapszulát ajánlom 2x3 hétig, naponta 1x, bőséges vízfogyasztás mellett. A tisztítókéúra után szedje a VIRONAL-t három hétig, naponta 2x3 cseppel. Egy hét szünet után szedje még 3x3 hétig, reggel 4 cseppel, kis pohár vízben oldva. Mellé javasolt lefekvéskor 1 PROBIOSAN kapszula. Külsőleg ecsetelje vagy törölje át a problémás bőrt 100 ml vodka és 30 csepp AUDIRON keverékével. Az arc bőr tisztításához ajánlom a CYTOSAN szappant. Ha gyulladt, sebes a bőr, használja a DRAGS IMUN szappant.



Készüljünk fel a meghűléses időszakra!

Az őszi, téli időszakban sokakat utolérnek a meghűléses, influenzaszerű megbetegedések. A szervezetünk ellenálló képességének szabályozására, a fertőző betegségek megelőzésére és kezelésére, illetve a betegség utáni erősödéshez válasszunk természetes készítményeket!



Én szeretem a hangszínyt inkább a megelőzésre helyezni. Ne várjuk meg, hogy a szervezetünk vitaminszintje és ásványi anyag készletei megcsappanjanak, és fáradttá, erőtlenné váljunk! Gyógynövények, aromaterápia, homeopátia, Schüssler-sók, vitamin- és nyomelempótlás – mind-mind szóba jöhet.

HARMÓNIÁBAN ÖNMAGUNKKAL

A testünk nagyon bölcs: pontosan tudja, hova összpontosítsa a saját erőit. Ha van tartalékunk, akkor az öngyógyító rendszereink szépen működésbe lépnek. Ha van elegendő fizikai és lelki erőnk, akkor szinte bármivel szemben ellenállóbbak tudunk lenni. Mik azok, amikkel támogatni tudjuk a szervezetünket?

Oda kell figyelniük, hogy mind testileg, mind szellemileg harmóniában legyünk önmagunkkal. A fizikai testünk nagyon meghálálja a rendszeres mozgást (a szabadban, friss levegőn végzett mozgás különösen ajánlott), a nyújtást,

az egészséges, változatos és kiegyensúlyozott étkezést, a megfelelő mennyiségű folyadékfogyasztást. A lelkünket megörvendeztetjük, ha figyelünk a munka és a pihenés közti egyensúlyra. Mindennap kell szakítani legalább pár percet a lelkünk gyönyörködtetésére: zene, tánc, alkotás, merengés, relaxáció, naplózás, sport, tulajdonképpen bármi szóba jöhet, ami valóban kikapcsol, feltölt.

Az immunrendszerünk szabályozását pedig sikerrel oldhatjuk meg a jól megválasztott ENERGY termékek alkalmazásával.

GREPOFIT, A JOLLY JOKER

Az ENERGY készítményei közül kiemelem a GREPOFIT termékcsaládot (kapszula, csepp, spray, orrspray). Mind egyik GREPOFIT termék tartalmaz grépfrútmagolajat (természetes vírusellenes, antibiotikus és gombaölő hatású), echinaceát (a vírusellenes hatású bíbor kasvirág az elsődleges védelmi vonalat erősíti), szudáni hibiszkuszt (sok C-vitamint tartalmaz, gyulladáscsökkentő és fertőtlenítő hatású), valamint gyulladáscsökkentő és összehúzó hatású zsályát (antibiotikus hatással is bír).

csökkentő és összehúzó hatású zsályát (antibiotikus hatással is bír).

Kitekintésképpen jöjjön egy kis érdekesség a fentebb említett gyógynövényekről, a bíbor kasvirágról és a zsályáról.

Az echinaceát az észak-amerikai indiánok vírusos fertőzések esetén már jó pár évszázaddal korábban is alkalmazták, ám Európában csupán a XVIII. század óta ismerik és termesztik mint gyógyító növényt, amely szépsége miatt a kertek díszje is lehet.

A Földközi-tenger vidékén őshonos zsályája a 17. században hódította meg Kínát és Amerikát. Az ókori rómaiak és görögök a zsályát a bölcsesség és a kifinomult gondolkodás növényeként tartották számon, igen nagyra becsült növény volt a szemükben. Az öregség bölcsességét és a hosszú életet jelképezte számukra ez a jellegzetes illatú fűszer. Sőt, a zsályát tiszteletben a rómaiak és az arab orvosok tovább is mentek, mivel hitték, hogy az embert akár halhatatlanná is teheti.

Milyen esetekben alkalmazhatjuk a GREPOFIT termékcsalád tagjait:



- » megfázás,
- » influenza,
- » immunerősítés,
- » emésztőrendszeri probléma, fertőzés,
- » nőgyógyászati gyulladások, például HPV, Candida-fertőzés.

ANTIOXIDÁNSOKBAN GAZDAG FLAVOCEL

A C-vitamin nélkülözhetetlen vitamin az év szinte minden szakaszában, különösen ősszel és télen. A FLAVOCEL tableta szudáni hibiszkuszból kivont, természetes C-vitamint tartalmaz, így érvényesül gyulladáscsillapító és antioxidáns hatása. A tablettában található bioflavonoidok segítik a szív és az érrendszer egészséges működését, az illóolajai pedig erősítik a tüdőt, a hörgőket, a légutakat.

VIRONAL ÉS DROSERIN

A sokunk által kedvelt VIRONAL csepp, mely a tüdő-vastagbél erősítője, jelentősen megnöveli a szervezetünk védelmi erejét, így könnyebben, hatékonyabban tudunk megküzdeni a különféle kórokozókkal, legyen szó vírusokról, baktériu-

mokról vagy gombákról. A segítségével megelőzhető, illetve lerövidíthető a fertőző, gyulladásos betegségek lefolyása: tüdőgyulladás, influenza, arc-, homlok- és orrreggyulladás, különböző vírusfertőzések. A VIRONAL erősíti a nyirokrendszert és az emésztőrendszer működését is.

A DROSERIN krém kiemelt hatásterülete az immunrendszer, a megfázás, de az allergia és kiütések is. A legfőbb hatóanyagai (pl. a pettyegetett tüdőfű, ökörfarkkóró, útifű, martilapu, stb.) mind-mind a légzőrendszer egészségét szolgálják, bátran ajánlom ilyen jellegű problémák esetén, akár a várandósság teljes ideje alatt is. A mellkast, a hátat bekenve szépen tudjuk erősíteni a tüdőt, a hörgőket.

A tapasztalat azt mutatja, hogy torokfájás esetén a nyakra, azaz a torok, garat, gége fölötti területre kenve képes mérsékelni a fájdalmat, meggyorsítani a gyógyulás folyamatát. Orrfolyás, orrdugulás esetén pedig a krémmel kenjük be az orrunkat, az arcunkat az arcüreg területén, sőt az orrlyukak bekenésével megelőzhetjük az orr kipirosodását is.

A DROSERIN krém pozitív mantrája: *“A szépség belülről és kívülről is látszik. Tetszem a világnak és saját magamnak is.”*

NE ÁRTSUNK MAGUNKNAK!

A cikkem elején említettem, hogy nagyon hiszek a megelőzés erejében. Emiatt szeretném felsorolni azt a 10 tényezőt, amivel leginkább ártunk az egészséges immunműködésünknek. Ezeket *Dr. Natasha Campbell-McBride MD: GAP-szindróma – Az emésztés és a pszichológia kapcsolata* című könyvben jól összeszedve megtaláljuk, íme:

1. Cukor és minden, amiben előfordul: édességek, üdítőitalok, cukrászsütemények, fagyaltok stb.
2. Finomított szénhidrátok: sütemények, kekszek, chipsek, snackek, gabonapelyhek, fehér kenyér, tészták.
3. Kémiaileg módosított mesterséges zsírok: margarinkok, vajhelyettesítők, főzőolajok és növényi olajok, és az ezekkel készített feldolgozott élelmiszerek.

4. Hiány a jó minőségű húsból, halból, tojásból, tejtermékből, magvakból és diófélékből származó fehérjékből.
5. Mesterséges kemikáliák: tisztító- és mosószeres, személyi higiénés termékek, falfestékek, tűzálló anyagok, petrokemikáliák, rovarirtók, stb.
6. Sugárzás: elektronikus képernyők (televízió, számítógép, play station stb.), mobiltelefonok, magasfeszültségű villamosvezetékek, atomerőművek, nukleáris hulladékok.
7. Gyógyszerek: antibiotikumok, szteroidok, antidepresszánsok, fájdalomcsillapítók, tumorelleses gyógyszerek, antivirális gyógyszerek, stb.
8. Friss levegő és fizikai aktivitás hiánya.
9. Napfény hiánya.
10. Baktériumok hiánya – a túlsterilizált környezetben élés szoros összefüggésben van a gyenge immunrendszerrel. Az immunrendszernek folyamatos stimulációra van szüksége a környezetben található baktériumoktól.

GYÓGYÍTÓ HÚSLEVES

A cikkem végére hagytam talán a leghagyományosabb gyógyírt, amit bevehetünk meghűlés esetén. Nagyanyáink praktikái közé tartozik a finom, tartalmas húsleves, főleg, ha jó minőségű alapanyagokból, odafigyeléssel, szeretettel készítjük. Amerikai kutatók kíváncsiak voltak, hogy babona-e a húsleves gyógyító ereje, vagy valóban hatásos szer meghűlés esetén. Nos, kimutatták, hogy a leves blokkolta a neutrofil granulociták mozgását, amik betegség esetén belekerülnek a véráramba, s hatásukra a nyálkahártyák megduzzadnak, begyulladnak. Minél melegebben kanalazzuk a levest, annál jobban pusztulnak a vírusok is.

Színes, harmonikus őszi napokat kívánok!

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred



Nőknek (12.)

A nő maga a válság

A női lét tele van válságokkal. A hormonszint-ingadozás hatására a nő rendszeres időközönként kiszámíthatatlanná és megfejthetlenné válik, sokszor még saját maga számára is. Pontosan ez a kiismerhetetlenség az, ami vonzza, egyben taszítja a férfiakat, akik közül sokan a saját bőrükön is megtapasztalják, hogy a nő képes lehet a természet egyik legfélelmetesebb katasztrófájává válni.

CUNAMI A LÁTHATÁRON

Az életét ösztönösen élő nő időről-időre undok. Sőt, egyes hölgyek folyamatosan azok. Vannak, akik kifejezetten gonoszak, és természetüknél fogva igazi válságkeltők. Nem nyugszanak, amíg konfliktust nem generálnak. Talán az Önök környezetében, sőt akár a családjukban is van olyan nő, akivel nem szívesen találkoznak, mert nem érzik biztonságban magukat a közelében.

Azok a nők, akik túlradó energiájukat nem tudják tudatosan és kreatívan felhasználni, azok a matriarchátus abszolutista, despotikus és kíméletlen módszereivel uralkodnak a környezetük felett. Az ilyen hölgyeket ajánlott megszire elkerülni, mert vagy „megesznek minket” vacsorára, és kiszívják belőlünk minden erőt vagy, ha az energiánkat nem adjuk önként, konfliktusba

keverednek velünk. Akár így, akár úgy, a velük való találkozás mindenképpen kimerítő, és minden férfi, nő és gyermek állandó veszélynek van kitéve a közelükben.

ÁRTANI TUDNI KELL

Vegyük azonban figyelembe, hogy nem minden nő narcisztikus személyiségzavarban szenvedő, énközpontú hárpia. Sokan tisztában vagyunk a saját erőnkkel. Ez az erő nemcsak kreatív alkotásra tesz képessé minket, hanem akár ugyanolyan mértékű pusztításra is. Amíg ezt meg nem tapasztaljuk, addig csak ímmel-ámmal leszünk kapcsolatban a saját erőnkkel. Mert a legtöbbünket úgy nevelték, hogy a lányoknak kedveseknek, aranyosoknak és segítőkészeknek kell lenniük, ezért kerüljük a konfliktusokat, és inkább kompromisszumokat kötünk,

amelyek olyan végletekig vezethetnek el minket, ahonnan már nincs visszaút. Értik már, miről beszélek? Kompromisszumon alapuló döntéseket hozunk a kapcsolatainkban, aztán csodálkozunk, hogy nem vagyunk boldogok, pedig semmi kirívóan rossz nem történt velünk.

Vonakodunk a párunkkal megosztani a saját igazságunkat, mert tudjuk, hogy azzal megbánhatnánk, ezért inkább következetesen az ő igényeit helyezük előtérbe a sajátjaink helyett, míg le nem cseppen az a bizonyos utolsó csepp, és rá nem jövünk, hogy ez így tovább nem megy. Ebben a pillanatban azonban már egy komoly válságban vagyunk, amelybe azért kerültünk, mert el akartuk kerülni a válságot. Nem akartuk bántani a másikat, ezért viszont következetesen saját magunkat bántottuk. Ráismernek már magukra? Üdvözlöm

Őnöket a tapintatos nők klubjában, akik az engedelmességüknek köszönhetően úgy eltorzultak, hogy rá sem ismernek önmagukra. Dönthetnek úgy, hogy életük végéig ebbe a helyzetbe ragadnak, vagy a maradék energiájukkal inkább pusztítani kezdenek, és megbántanak valakit...

ÉN VAGYOK A GONOSZ

Az első kapcsolatom 17 évig tartott, viszont már nagyjából a felénél kezdtem megérteni, hogy nem vagyok boldog. Sokáig képtelen voltam szakítani, egyrészt azért, hogy ne okozzak fájdalmat az akkori páromnak, másrészt azért, mert féltem a változástól. Nem mertem beleugrani az ismeretlenbe, de amikor annyi év és két gyerek után végre megtettem, rájöttem, hogy ott van a mennyország, és egyáltalán nem kellett volna tőle félnem. Az élet egy új kapcsolattal jutalmazta a bátorságomat, és megértettem, hogy a válság az

átalakulás egyik legerősebb eszköze. Tizenhét év után ugyanis már nem voltam hajlandó többé kompromisszumot kötni, mert tudtam, hogy az hova vezet, és semmiképpen sem akartam ugyanazt a hibát kétszer elkövetni.

Ezért ahányszor csak úgy éreztem, hogy ami történik, az számomra elfogadhatatlan, azonnal és egyértelműen kommunikálni kezdtem az érzéseimet. A másik oldal egy kapcsolatban rendszerint nehezen viseli a kritikát, még akkor is, ha az építő jellegű. Van, aki ezt olyannyira nem bírja elviselni, hogy inkább kiszáll a közös csónakból, még azelőtt, hogy az átalakulás megtörténhetett volna. Ők azonban "patkányok", mert a hősök a csónakban maradnak, amíg lehet. Úgy döntöttem tehát, hogy rulettezni fogok, és az életemben mindent egyetlen számra teszek fel. Tudtam, hogy vagy elveszítek mindent, még a jó dolgokat is, mert a kéréseim nem hallgattatnak meg, vagy bekövet-

kezik az a bizonyos átalakulás, és a kapcsolati mozaik úgy rendeződik át, hogy az számomra is elfogadható lesz. Nem is hinnék, milyen sokszor kockáztattam, milyen sokszor idéztem elő kapcsolati válságot, és milyen sokszor tettem fel mindent egy lapra. A férjem azonban főnixmadárként minden alkalommal feltámadt a hamvaiból, és vele együtt a kapcsolatunk is, amely megtisztult a kompromisszummentesség tüzeiben. Megújult, mint a vulkánkitörés utáni föld, amelyet gazdagabbá tettek az őszinteség ásványai, valamint azok az erőteljes élmények, amelyek mindketőnket szíven ütöttek.

Ezen a talajon hajtott ki a házasságunk, amely a vadságom viharában továbbra is növekszik, ellenáll az őszinteségi rohamaimnak, és a válságokon keresztül folyamatosan erősödik. A válság olykor nagy ajándék is lehet.

TEREZA VAR VIKTOROVÁ

A nőiesség támogatója

Igazi kihívás volt az írásomhoz csak egy zöld élelmiszert kiválasztanom az ENERGY kínálatából, mert közülük többet is nagyon szeretek. A sok „ékkő” közül a RAW AGUAJE-ra esett a választásom, amely segít felerősíteni bennem a női érzékiséget. Abban a korban vagyok, amikor már ingadozik a női hormonok szintje a testemben, ezért az AGUAJE fitoösztrogénjeit részesítem előnyben. A készítmény áldásos hatásait testi és lelki szinten is érzékelem. Vidám vagyok, nem ingadozik a kedélyállapotom, összességében boldognak érzem magam az életben. Ráadásul fiatalabbnak is látszom, legalább is a kolléganőim ezt állítják. Nem ráncosodom, és a bőröm szerencsére rendkívül üde. A kapszulákat már régóta használom, ezért meg tudom ítélni a készítmény pozitív hatásait.

Az AGUAJE a barátnőmnek is sokat segít, aki a méhsüllyedése miatt kiala-

kult urogenitális problémáira ajánlott KING KONG-gal együtt szedi a készítményt. A velem egy korosztályba tartozó barátnőm és ismerőseim körében egyre nagyobb érdeklődést tapasztalok ez iránt a zöld élelmiszer iránt, hiszen mindannyian ugyanolyan remekül érzik magukat a használata után, mint én.

PAVLA TICHÁČKOVÁ
Děčín



Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	Október 16., szerda, 17.30 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Németh Enikő</i> ENERGY tanácsadó: Új utak a terápiában – amivel megemelhetjük az ENERGY termékek hatékonyságát. (A részvétel ingyenes, a klubtagok vendéget is hozhatnak, de kérjük elérhetőségeinken a részvételi szándék jelzését.)	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
DEBRECENI KLUB	Október 26., szombat, 9.00-17.00 óra	KONFERENCIA / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Bővebben a MYCOSYNERGY-ről, az ENERGY superfood kásái, pszichés, idegrendszeri terhelések, inzulinrezisztencia, lehetséges megoldásai, immunrendszer működése. Tapasztalatok megosztása.	Debrecen, Kálvin tér 4., Centrum Hotel	Kovácsné Ambrus Imola, 06/30/458-1757, Kovács László, 06/30/329-2149, debrecen@energyklub.hu
MISKOLCI KLUB	Október 17., csütörtök, 17.00 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Ráczné Simon Zsuzsanna</i> természetgyógyász, ENERGY szakoktató: ENERGY tanácsadó: Felkészülés az őszi és téli időszakra, új termékek ismertetése.	Miskolc, Zsolcai kapu 9-11., I. em. 118. (kis előadó a miskolci klub mellett)	Ficzere János, 06/30/856-3365, kazincbarcika.miskolc@energyklub.hu
PÉCSI KLUB	Október 7., hétfő, 17.00 óra	KLUBTALÁLKOZÓ / <i>Molnár Judit</i> klubvezető: A hónap akciói - terméktapasztalatok. Itt van az őszi, itt van újra... Kínai filozófia szerint a Fém elemünk várja a támogatást. Beszéljünk róla!	Pécs, Tompa u. 15., a klub oktatóterme	Molnár Judit, 06/30/253-1050, pecs@energyklub.hu
SIÓFOKI KLUB	Október 10., csütörtök, 18.00 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász, klubvezető: A HKO szerinti Fém elem (tüdő, vastagbél) szerepe a szervezetünkben, támogatásuk ENERGY termékekkel.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
SZOLNOKI KLUB	Október 15., kedd, 16.00 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Dr. Kissné Veres Erzsébet</i> természetgyógyász: Ereik rugalmassága – mi okozza az ereik rugalmatlanságát, merevségét? Javasolt ENERGY készítmények.	Szolnok, Arany J. u. 23., Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme	Németh Istvánné Éva, 06/30/169-0016, 06/56/375-192 szolnok@energyklub.hu szolnokegeszseghez@gmail.com

DEBRECENI KLUB

KONFERENCIA

ENERGY konferencia lesz Debrecenben, **Czimeth István** minisztériumi természetgyógyász vizsgáztató, ENERGY szakoktató vezetésével *október 26-án, szombaton, 9.00-17.00 óráig.*

Helyszín: CENTRUM Hotel Debrecen, Kálvin tér 4.

A konferencia kiemelt témái:

» Bővebben a MYCOSYNERGY-ről, az ENERGY gyógygombás készítménycsaládjáról (MYCOLPULM, MYCO-

HEPAR, MYCOREN, MYCOCARD, MYCOPAN).

» Az ENERGY superfood kásáinak bemutatása (BUDDHA ESSENCE, GAJA ESSENCE, RUNA ESSENCE).

» Pszichés, idegrendszeri terhelések lehetséges megoldásai.

» Az inzulinrezisztencia, cukorbetegség élettana – megoldások.

» Az immunrendszer működése, vírusok, kórokozók.

» Összefüggések és lehetséges megoldások, gyakorlati tapasztalatok, mit, mivel, hogyan.

Szeretettel várjuk Önöket! A rendezvény térítéses. Részletekkel kapcsolatban érdeklődni lehet a debreceni ENERGY klubban, emailben (debrecen@energyklub.hu), telefonon +36/30/458-1757, +36/30-329-2149.

Kovácsné Ambrus Imola és Kovács László klubvezetők

BUDAPEST VIII. KER. KLUB

FIGYELEM!

Az októberre tervezett tanácsadó képzés ezúttal **elmarad**, legközelebb várhatóan *2025 tavasszal* tervezünk képzést indítani.

Németh Imréné Éva és Németh Imre klubvezetők.



Klubinformációk

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

ENERGY Központi Klub
1146 Budapest, Istvánmezei út 2/a, fszt.1.
ENERGY termékek értékesítése. Ingyenes, személyre szabott termékajánlás, szaktanácsadás. Klubprogramok. További információ: **Bódis Tünde** klubvezető és **Várkonyi Edit** természetgyógyász
+36/1/466-0545, energyzuglo@energyklub.hu
Nyitvatartás: hétfőtől péntekig 9.00-17.00 óráig.

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

Energy Klub Zugló, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.
Nice Hajjgyógyászat
Haj- és fejbőrpanaszok – hajhullás, hajritkulás, kopaszodás, öszülés, korpásodás, túlzott zsírosodás, stb. külső és belső okainak feltárása, személyre szabott terápiás javaslatot összeállítás. Hormonális eredetű panaszok – cikluszavar, klímazavar, túlzott szőrösödés, akne, kopaszodás, PCOS, inzulinrezisztencia – okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése. Minden **hétfőn és csütörtökön 10:00-15:00 óra között** ingyenes termékválasztó, candidaszűrés.
ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiagnosztika, göckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység mérése, parazitaszűrés, candidaszűrés, demodex atka-szűrés, ásványi anyagok és vitaminok hiányának pontos meghatározása.
Előzetes bejelentkezés szükséges:
info@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 termékajánlással és személyre szóló adagolás beállításával.
Funkcionális táplálkozási, pedagógiai szaktanácsadás, időpont-egyeztetéssel, **Németh Enikő** differenciáló pedagógus, funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadóval.
Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, **Puhl Andrea** fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY tanácsadóval.
Időpont-egyeztetés, további információ: **Németh Enikő** klubasszisztensnél, valamint **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetőknél. Telefon: +36/20-588-8263, energy.belvaros@gmail.com, energy.belvaros@energyklub.hu

Nyitvatartás:

Hétfő 10.00-16.30 óráig,
Kedd 10.00-18.00 óráig,
Szerda 12.00-19.00 óráig,
Csütörtök 10.00-19.00 óráig,
Péntek 12.00-19.00 óráig,
Szombat 10.00-14.30 óráig.

Október 23-án a klub zárva tart!
A nyitvatartással kapcsolatos részletek, aktuális információk az ENERGY weboldalon, a Google- keresőben, az ENERGY Belvárosi klub Facebook oldalán és az energybelvaros.hu weboldalon található.

DEBRECENI KLUB

„Füredi Kapu Lakópark”, Böszörményi út 68., J épület, földszint (Füredi út és Böszörményi út sarkán, Kossuth lakotanya felőli oldal).
ENERGY készítmények értékesítése; szaktanácsadás; elismert orvosok, természetgyógyászok kijánlása (pl. háziorvos, fogorvos, homeopata orvos, kineziológus, reflexológus, fitoterapeuta, dietetikus, csontkovács, masször, iriszdiagnosztika, műszeres állapotfelmérő, táplálkozási referens, hormonegyensúly-szakértő, életmód-tanácsadó, jógaoktató, személyi edző stb.)
További információ: **Kovácsné Ambrus Imola**, **Kovács László** klubvezetők +36/30/458-1757, +36/30/329-2149, debrecen@energyklub.hu, www.imolaenergy.hu
Nyitvatartás:
Kedd 9.00-18.00 óráig,
Szerdától csütörtökig 9.00-12.00 óráig,
Péntek 9.00-18.00 óráig.

GYŐRI KLUB

Szent István út 12/3., fsz. 4. (4-es kapucsengő)
ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, személyre szabott termékajánlás és életmódbeli ajánlás teszteléssel (**Kocsis Ilona** klubvezető, tel.: +36/20/395-2688). Arcelemezés, speciális arcmasszázsok, svédmasszázsok. (**Kasza Anna**, tel.: +36/30/748-5277). A szolgáltatásokra időpont-egyeztetés szükséges.
Nyitvatartás: **kedden 11.30-17.00 óráig, csütörtökön 9.00-12.00 és 13.00-17.00 óráig.**
Telefon: +36 20 4019-911, +36 20 395-2688. Nyitvatartási időn kívül, sürgős esetben hívható: +36/20/395-2688, **Kocsis Ilona**.
energygyor@gmail.com
www.facebook.com/energypont.hu

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.
Október 10., 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.

PÉCS

Tompa Mihály u. 15.
ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. Vizsgálatok: személyre szabott termékajánlás az ENERGY termékeiből.
Minden **hónap 3. péntekjén 14:00-20:00-ig** klubnap, **benne 17 órakor** előadás.
Október 6-án, vasárnap csoportos családállításra tudtok jönni, 9-kor kezdünk.
További információ Molnár Judit klubvezetőnél.
Nyitvatartás: H-P: 09:00-19:00, Szo.: 09:00-14:00
Telefon: +36 30/253-1050
E-mail: pecs@energyklub.hu

SZEGED 2. KLUB

Csongrádi sgt. 39. (bejárat a Csongrádi sgt. felől) ENERGY készítmények személyre szabott alkalmazása, adagolás beállítása, ingyenes tanácsadás termékajánlással. Állapotfelmérés, természetgyógyász-tanácsadás, talp-reflexológia, 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, Csanádi tér 3., I/3., 6. kapucsengő
A klubban lehetőség van nyitvatartási időben ingyenes, személyre szabott termékajánlás és tanácsadás igénybevételére. **Minden hónap első hétfőjén, 17.00-18.00 óra között** klubdelutánra várjuk az érdeklődőket aktuális témákkal, melyről a klubvezetőnél lehet érdeklődni.
A klubban igénybe vehető egyéb szolgáltatások:
- **Hétfő delután és kedd délelőtt** önismereti segítő beszélgetés, hangterápiás kezelés, bejelentkezés: **Haár Henrietta** klubasszisztens +36/30/992-3406
- **Csütörtöki napokon** integratív masszázsszolgáltatás, bejelentkezés: **Fertig Miklós** ENERGY tanácsadó +36/20/598-4143
- **Szerdai napokon** energetikai állapotfelmérés, tanácsadás, bejelentkezés: **Ostorháziné János Ibolya** klubvezető +36/20/568-1759.
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.
Tanácsadás, ENERGY termékek értékesítése.
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
szolnokegeszssegghaz@gmail.com

ZALAEGERSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.
okt. 7-én (hétfő), 17-18 óra: Személyes termékajánlás
okt. 8-án (kedd), 17-18 óra: Energy teák
okt. 9-én (szerda), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés
okt. 14-én (hétfő), 17-18 óra: Egyensúly az 5 elemmel: Fém
okt. 15-én (kedd), 17-18 óra: Felkészülés a télre
okt. 16-án (szerda), 17-18 óra:
Gerinc állapot felmérés és szűrés
okt. 21-én (hétfő), 17-18 óra: Bőrbetegségek szűrése
okt. 22-én (kedd), 17-18 óra:
Pentagram cseppek használata
okt. 28-án (hétfő), 17-18 óra: Személyes termékajánlás
okt. 29-én (kedd), 17-18 óra: Parazita szűrés
A programok a résztvevők számára ingyenesek.
A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető. Érdeklődni lehet: 70/60-777-03 vagy mara.energy@gmail.com és www.maraboszi.hu

Ha jelez a pajzsmirigy

A pajzsmirigy a nyak elülső részén elhelyezkedő, lepke formájú endokrin szerv (belső elválasztású mirigy). Ezen szervünk az anyagcsere sebességének, a test hőháztartásának, valamint gyermekkorban a szervezet megfelelő fejlődésének szabályozásában fontos szerepet játszó hormonokat termel, amelyek szintéziséhez jó jelenlétére van szükség.

A PAJZSMIRIGY MŰKÖDÉSE

A pajzsmirigy szövetei rendkívül érzékenyen reagálnak az olyan káros hatásokra, mint például a sugárzás, a gyulladások, egyes vírusok, és így tovább. Éppen ezért fontos, hogy ezeket a hatásokat a lehető legnagyobb mértékben kiküszöböljük, illetve a gyulladós betegségeket maradéktalanul kikúráljuk, különösen, ha azokat láz kíséri.

A pajzsmirigy esetében gyakran találkozhatunk autoimmun megbetegedésekkel is, amely során az immunrendszer idegen sejtként érzékeli a pajzsmirigy sejtjeit, és ellenanyagokat kezd termelni velük szemben, aminek következtében a pajzsmirigy szövetei megsérülnek (*Hashimoto-betegség, Basedow-kór*).

A pajzsmirigy működészavarral járó megbetegedéseit alapvetően két csoportra oszthatjuk: a pajzsmirigy alulműködése, avagy hipofunkciója esetén hipotireóziról, míg a belső elválasztású mirigy túlműködése, avagy hiperfunk-

ciója esetén hipertireóziról beszélünk. A gyakrabban előforduló alulműködésnél a szervezetből hiányoznak a pajzsmirigy által termelt hormonok (főleg a tiroxin és a trijód-tironin), illetőleg csökken azok szintje. Hipertireozisnál viszont ezeknek a hormonoknak a szintje a normál, avagy fiziológiai értékek fölé emelkedik a vérben.

A szóban forgó rendellenességek pontos és időbeni diagnosztizálását, ahogy a betegségek adekvát kezelését is szakorvosra, endokrinológusra kell bízni, aki a pajzsmirigyhormon szintjének vizsgálatával felméri a pajzsmirigy általános klinikai képét és funkcionális állapotát. Megfelelő gyógykezeléssel a pajzsmirigy működése helyreállítható anélkül, hogy további szervek sérülnének.

HIPOTIREÓZIS

A pajzsmirigy sérülése esetén a szerv által termelt hormonok mennyisége hirtelen és nagymértékben lecsökkenhet,

ilyenkor beszélünk pajzsmirigy alulműködésről, más néven hipotireóziról. Ez a ritkának egyáltalán nem mondható rendellenesség elsősorban a nőket érinti. A probléma sok esetben teljesen észrevétlenül alakul ki. A tünetek nem ritkán csak jóval később, sokszor a kiváltó betegség (pl. súlyos vírusfertőzés) leküzdése után két évvel jelentkeznek. Az érintett páciens ezeket gyakran észre sem veszi, sőt előfordulhat, hogy a kezelőorvos sem méri fel helyesen a tüneteket az első kivizsgálás alkalmával.

A tünetek általában „csak” fokozott fáradtságban vagy a szervezet túlterheltségében nyilvánulnak meg. Ezek mellé társulhat később az aluszékonyság (a beteg napközben is többször elalszik), a fizikai és szellemi lassúság, a feledékenység és a lelassult beszéd. Fáulság, depresszió és apátia is jelentkezhet. További tünetek közé tartozik a hidegvel szembeni érzékenység, a száraz, sápadt, hideg tapintású bőr, valamint a köröm- és

hajtöredezés. Mindeközben jellemzően lelassul a szív működés is (ún. *bradycardia*), bedagadhatnak a szemhéjak, az arc, a kezek és a lábak. Karcosabbá válik az ember hangja, rosszabbodik a hallása és lelassulhat a bélmozgás is (székrekedés). Az anyagcsere lelassulása miatt nő a testtömeg, annak ellenére, hogy a beteg nem eszik sokat, sőt, miután rendszerint csökken az étvágya, kevesebb ételt fogyaszt, mint korábban. A testhőmérséklet is csökken (*hypothermia*), viszont nő a koleszterin- és trigliceridszint. Gyakori kísérő tünet a vérszegénység. A betegnek fájhatnak vagy merevvé válhatnak az izmai és az ízületei, egyúttal végtagbizsergés is kínozhatja. A nőknél felborulhat a menstruációs ciklus, a férfiaknál potenciazavarok merülhetnek fel, illetve bizonyos esetekben mindkét nemnél fájdalmasan megduzzadhatnak a mellmirigyek.

HIPERTIREÓZIS

A pajzsmirigy túlműködéséről akkor beszélünk, ha az túl sok hormont termel, ami már toxikus hatással van a szervek működésére, illetve összességében károsan hat a szervezet egészségére. Habár a hipertireózis avagy tireotoxikózis napjainkban nem olyan gyakori, mint a hipotireózis, érdemes tudni, milyen tünetekben nyilvánul meg, és fontos, hogy a betegséget időben elkezdjük kezelni. Súlyos egészségkárosodást idézhet ugyanis elő, különösen a szív működés tekintetében.

Ez a típusú rendellenesség is inkább a nőket veszélyezteti. A probléma kiváltó oka általában valamilyen autoimmun megbetegedés, például Basedow-kór (ami gyakran örökletes), valamint a pajzsmirigyben kialakuló toxikus csomók, daganatok, továbbá pajzsmirigygyulladás, vagy bizonyos kémiai gyógyszerek.

Mivel a pajzsmirigy túlműködése esetén nő az anyagcsereserkentő ún. tireoidea hormonok szintje, a hipertireózis egyik jellegzetes tünete a túl sok hő termelődése. A betegek ezt nehezen tolerálják, erősebben izzadnak, nyugtalanok, idegesek, alvászavarokban szenvednek, nehezen tudnak koncentrálni, beszédük általában felgyorsult, és enyhén remegnek az ujjai. A felgyorsult anyagcsere miatt csökken a testsúlyuk még annak ellenére is, hogy eleget, sőt

egy esetekben még akár túl sokat is esznek. Rendszerint hullik és töredezik a hajuk és kórosan kidülled a szemük (*exophthalmus*). A pajzsmirigyhormonok a szívre is közvetlen hatással vannak, ezért hipertireózisban rendszerint szaporá szívverés (*tachycardia*) is kialakul.

Az érzelmi vagy fizikai terhelés következtében fellépő, erős szívdobogással ellentétben, amely nyugalmi állapotban elmúlik, pajzsmirigy-túlműködés esetén a felgyorsult keringés miatt a tachycardia alvás közben sem szűnik meg. Egyes esetekben súlyosabb szívritmuszavarok is felléphetnek, leginkább extraszisztolé, esetleg szabálytalan szívverés, avagy pitvarfibrilláció. Amennyiben ez az állapot hosszú ideig, tehát napokig vagy hetekig fennáll, teljes kimerültséghez és szívelégtelenséghez vezethet. Az intenzívebb légszomj is a gyakoribb tünetek közé tartozik, amely nyugalmi állapotban, a fizikai megerőltetés után a szokásosnál jóval hosszabb ideig érzékelhető.

További tünetek még a gyengeség, a fáradtság és az alsó lábszár dagadása. A bőr általában melegebb, nedvesebb tapintású, felmerülhetnek nyelési problémák, és rendszerint a széklet is hígabb állagú, illetve a hasmenés is gyakoribb. A pajzsmirigy rendszerint megnagyobbodik. Nőknél menstruációs zavarok, sőt akár meddőség, olykor fehéres színű folyással kísért, fájdalmas mellfeszülés is kialakulhat. A férfiaknál potenciazavarok üthetik fel a fejüket.

AZ ENERGY TERMÉSZETES KÉSZÍTMÉNYEI

Preventív vagy kiegészítő kezelésekhöz első helyen a Pentagram® gyógynövény-koncentrátumok alkalmazását javaslom. Endokrin szervek működési zavara esetén elsősorban a GYNEX-ét, amely az agyalapi mirigtől kezdődően a perifériás endokrin szervekkel bezárólag segít harmonizálni a teljes hormonrendszert, a pajzsmirigy működését is beleértve. Ezzel egyidőben segít helyreállítani a kísérő anyagcserezavarokat, mint például a *diabetes mellitus* (cukorbetegség) és a kóros elhízás. Hatása felerősíthető a CYTOVITAL krém külsőleges alkalmazásával, amelyet a nyak elülső részét fedő bőrbe kell belemasszírozni – ezen a területen helyezkedik el a pajzsmirigy.

A következő koncentrátum a KOROLEN, amelynek használata hipo- és hiperfunkció esetén is javasolt. Amennyiben a pajzsmirigy alulműködése régóta fennáll, könnyen lehet, hogy a szív- és érrendszerben meszesedési problémák alakultak ki, amelyekre a KOROLEN áldásos hatással van. A pajzsmirigy túlműködése esetén pedig fokozottan támogatja a megterhelt szív működését. Tachycardiánál hatékony segítséget nyújthat a MYCOCARD.

Az ún. „hideg csomókra” (hormonális tekintetben inaktív) jótékony hatással lehet a REGALEN, valamint a PROTEKTIN együttes használata (a krémmel a pajzsmirigy fölötti bőrfelületeket kell kenni). Amennyiben a pajzsmirigy működési zavarai miatt a szerv szövetei is sérültek (csomók, gyulladások), javaslom a MYCOPAN használatát.

Mindezek kiegészítő kezeléseként javaslom továbbá a telítetlen ómega-3 zsírsavakat tartalmazó VITAMARIN és a *Ginkgo bilobát*, valamint lecitint tartalmazó CELITIN készítmények együttes alkalmazását. A szervezet biokémiai reakcióinak és anyagcserejének megfelelő működését támogathatjuk az ásványi anyagok kolloid oldatát tartalmazó FYTOMINERAL segítségével. A CYTOSAN és a DRAGS IMUN készítmények méregtelenítő, továbbá gyulladásgátló hatásai nemcsak felgyorsíthatják a szervezet gyógyulását, de segíthetnek megakadályozni a gyulladások kialakulását is.

Jótékony hatással lehetnek még a természetes antioxidánsokban, vitaminokban, aminosavakban, ásványi anyagokban és enzimekben gazdag zöld élelmiszerek is. Közülük is elsősorban a HAWAII SPIRULINA, a TAIWAN CHLORELLA, a SPIRULINA BARLEY, az ORGANIC SACHA INCHI, valamint a nyomelemekben, ásványi anyagokban, aminosavakban és vitaminokban felettebb gazdag ORGANIC MACA. Hiperfunkció esetén javaslom továbbá az ACAI PURE és az ORGANIC SEA BERRY használatát is. A teák sorából főleg az ORGANIC MATCHA japán zöldtea, valamint a hormonrendszert harmonizáló SMILAX OFFICINALIS fogyasztását ajánlom.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Terápiás módszerek ^(45.) Hippoterápia

Lovak. Állatok, amelyeket *Jung* a fizikai test szimbólumának tekintett. Lovak – a világok határán élő teremtmények. Az indián legendák szerint a fehér ló a szellemekhez, a barna a földi törvényszerűségek megértéséhez, míg a fekete a tudatalattinkba vagy az alvilágba visz minket. A lovak azonban ennél sokkal többet tudnak.

Képesek felerősíteni az emberi érzelme-
ket, rendkívüli empátiájukkal tükrözni
tudják a legbensőbb érzéseinket és szán-
dékainkat, miközben képesek ellensú-
lyozni szellemi vagy fizikai fogyatékos-
ságainkat. Mindemellett gyógyítanak is.
Nemcsak a lelket, de a testet is képesek
megerősíteni, mindössze a hátmozgásuk
segítségével. Hátuk egyszerre mozog
minden irányba, minden egyes pillanat-
ban egyszerre felfelé, lefelé, balra, jobbra,
előre és hátra. Közben ráadásul hatalmas
erő áramlik a lóból a rajta ülő emberbe.
Mindebből jól leszűrhető, hogy milyen
sokrétű gyógyító módszer a hippoterá-
pia, azaz lovasterápia.

GYERMEKEKNEK ÉS FELNŐTTEKNEK

A lovasterápia mindenkinek ajánlott.
Didaktikai szempontból a terápiákat a test
és a lélek gyógyítására lehetne felosztani,
ám ez az osztályozás csak didaktikai szem-

pontból érvényes. A lélek elválaszthatat-
lan a testtől, és nem is ajánlatos, hogy
megpróbáljuk különválasztani. Hogyan
élhetne elégedetten az a gyermek, aki csak
fekszik, miközben a barátai odakint rohan-
gálnak? Hogy érezheti magát az az édes-
anya és édesapa, aki látja a csemetéjével
egyidős gyermekeket egészségesen fej-
lődni? Autizmus spektrumzavarban (ASD)
és figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar-
ban (ADHD) szenvedő gyermekek, más-
ságuk miatt a közösségből kiközösített,
magányos gyerekek... Megkönnyíthetjük
az életüket a lovak segítségével!

Azonban a felnőttekről se feledkez-
zünk meg, azokról, akiknek neheze-
re esik a mozgás, akik számára a ló bizto-
sítja a pótlábakat. Igen, ez is lehetséges.
Engedjék meg, hogy mindezt egy példa
segítségével magyarázzam el, egy esettel,
amely valóban megtörtént. Felültem
a lóra egy 30 év körüli kerekesszékes
urat, és kimentünk együtt az erdőbe. Ott,

a fák között hangzott el az az ominózus
mondat: „Itt már vagy 6 éve nem jártam.”
A ló szinte mindenben keresztülmegy,
a kerekesszék azonban csak egy rendben
tartott úton tud gurulni. Szóval, valahogy
így értettem a fentebb leírtakat.

PARALOVASOK

A lovasterápia keretei közé tartozik
a fogyatékkal élők sportolási lehetősége
is. Megtanítjuk őket önállóan lovagolni,
olyannyira, hogy még lovasversenyeken
is részt tudnak venni. Természetesen nem
kell mindenkinek a versenyzésig eljutnia.
A paralovaglás lényege inkább az, hogy
a fogyatékkal élő lovas megtanulja, mi
a kitartás, és hogyan tud keményen dol-
gozni úgy, hogy közben figyelembe veszi
a „partnere” igényeit is. Ez pedig rendkí-
vül értékes tapasztalatot ad. Az általam
ismert paralovasok mindegyike képes
volt alkalmazni a lovasterápián tanultakat
a való életben. Mindannyian dolgoznak,



családot alapítottak, és az elképzeléseiknek megfelelően élik az életüket. Ebben a lovak is a segítségükre voltak.

REHABILITÁCIÓ A NYEREGBEN

Hogyan néz ki tehát egy ilyen „rehabilitációs egység”? Az előkészített (lemozgott, és kápával vagy nyereggel ellátott) lovat odavezetik a rámpához, amelyről a páciens felszáll a lóra. Ennél a kockázatos műveletnél segítők is jelen vannak, hogy a páciens gond nélkül felülhessen a ló hátára. Spasztikus izombénulásban szenvedő, természetesebb pácienseknél előfordul, hogy akár 8 segítő jelenléte is szükség lehet (legalább is eleinte). A beteg állapotának javulásával párhuzamosan azonban egyre kevesebb segítő kézre van szükség.

A páciens semmiféle gyakorlatot nem végez a lovon, a ló mozgása „alakítja ki” a gyakorlatokat. Habár nem is gondol-

nánk, de egy sétáló lovon ülni eleinte még egy egészséges ember számára is igazi kihívás lehet. Amikor néhány szülő azt kéri a gyerekeitől, hogy a terápia közben, a lovon ülve integessen nekik, akkor általában egy rövid időre a szülőket is felültetjük a lóra, hogy átérezzék, mit kívánnak a gyermeküktől.

Azok a páciensek, akik fekvő helyzetben még a fejüket sem tudják megemelni (és teljesen mindegy, hogy 6 hónapos vagy 6 éves gyermekekről van szó) úgy lovagolnak, hogy hason ráfekszenek a ló hátára, és mindkét oldalról biztosítva vannak. Fejük a ló fenekén van, tehát az állat farka felé néznek, és rendszerint viszonylag hamar elkezdik felemelni a fejüket, mert a ló mozgása stimulálja a gerinc menti izmokat, és támogatja a fejkontrollt. Aztán felülnek, felállnak, végül gyakran jární is elkezdnek... Természetesen az ilyen súlyos egészségkárosodásban szenvedő betegeknek nem a lovasterápia az egyetlen alkalmazott gyógymód. Például a *Vojta* vagy *Bobath* módszer és a hipoterápia együttes alkalmazása sokkal hatékonyabb, mint a terápiás technikák különálló használata. Ráadásul a gyerekek imádják a lovakat.

SZELLEM ÉS LÉLEK

A lovak az ember lelki és szellemi fejlődésére is pozitív hatással vannak. Rendkívüli sebességgel képesek javítani a koncentrációt, így a figyelemzavarral küzdő gyerekek sokat javíthatnak iskolai eredményeiken a lovasterápiának köszönhetően. Ráadásul megtanulhatják a személyes tér tisztelgetben tartását, és hatékonyan fejleszthetik a képzelőerejüket.

Mondok egy példát: mielőtt beérnék a célba, át kell ugratnom a lóval egy akadály fölött, és közben ügyelnem kell arra, hogy senki ne keresztezze az utamat, illetve kontroll alatt kell tartanom az érzelmeimet is – a dühömet ugyanúgy, mint a rokonszenvenemet, ami nagyon fontos a mentális fogyatékkal élők életében. Ráadásul nem mindenki tudja megülni a lovat. Így ez a terápia a közösségi ranglétrán is segít feljebb jutni a pácienseknek.

Lovakkal az ember lelke is gyógyítható. Pszichiátriai betegek esetében a ló segít „feltárni” a régóta elnyomott érzelmeiket, a depresszióban szenvedő páciensek akár évek óta tartó fájalmát, vagy az

agresszíven viselkedők mélyen elrejtett traumáit. A ló számos más esetben is segít rálelni arra az alternatív útra, amelyen esélyünk lehet továbbhaladni az életben. A lovak bevonásával végzett pszichoterápia lenyűgöző területe a lovasterápiának.

A LOVAGLÁS

Lovasterápián mindenki lovagol. Teljesen mindegy, hogy van-e kezük vagy nincs, hogy csak az egyik vagy mindkét lábuk bénult-e. A ló hátára ugyanúgy felpattannak az ADHD-s gyerekek, mint a mentálisan sérültek vagy akár az ún. „furcsa” gyermekek. Igen, a lovaink pontosan ezeknek a kiközösített, kicsúfolt, megfélemlített gyermekeknek tudják megtanítani, mit jelent a belső erő, a bátorság, a kapura rúgás, a következetesség és a magabiztosság. Rengeteg kudarcot és sikert élnek át együtt, és mikor leesnek a lóról (még egy komolyabb esés után is) fel kell pattaniuk és vissza kell ülniük a ló hátára.

Csodálatos dolog látni, ahogy ezek a gyerekek szó szerint a szemünk előtt változnak. A rémült, kisírt szemű gyerekekből alkalomról alkalomra egyre erősebb és határozottabb személyiségű kis emberek válnak. Ehhez csak egy valamire van szükség. Szeretniük kell a lovakat és a lovaglást.

A lovak, akikkel együtt dolgozhatunk, nagyon jól tudják, mit, miért tesznek, és akik értünk, emberekért feladták a szabadságukat. Nekünk szükségünk van rájuk. Mi imádjuk és kényeztetjük őket. Egy rehabilitációs ló mestere a szakmájának, az értékét pénzben kifejezni nem lehet.

CSODA TÖRTÉNIK

Ha jártukban-keltükben észrevesznek egy olyan helyet, ahol lovakkal gyógyítanak, próbálják megfigyelni a résztvevők arckifejezését. A ló nyugalmát és belső összpontosítását, a lovas örömét, boldog remegését, ahogy alig várja az elkövetkezendő pillanatot, a lovat vezető és a lovast tartó segítő koncentrátságát, és a terápiát vezető terapeuta célzott gondolkodását és professzionalizmusát. Az egész kép úgy fest, mintha semmi különös sem történe, pedig a terápia alatt egész galaxisok változnak.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



Mindennek megvan a maga ideje

Amikor egyre gyakrabban halljuk, hogy „nincs időm”, „nem érek rá” vagy „nem győzöm”, sokszor támad az az érzésünk, hogy az idő manapság az egyik legnagyobb luxus. Mindent most azonnal akarunk, és nincs időnk várni. Azonban tényleg az a jó, ha mindent azonnal megkapunk, amire vágyunk? Nem gondolják, hogy így az élet kicsúszik a kezeink közül, és végül minden örömünket elveszítjük amiatt, hogy szüntelenül kergetünk valamit?

KULCSSZÓ: TÜRELEM

Képzelnék maguk elé egy horgászt, aki a víz partján azt várja, hogy a horgára akadjon a hal. Tudja, hogy a türelem és a horgászat elválaszthatatlanok egymástól. Ott ül kitaróan a víz partján napsütésben, esőben, olykor még éjszaka is. A várakozással töltött idő jutalma az a pillanat, amikor a horgászbot vége meghajlik. A hal a megfelelő pillanatban akad a horgára. Életünkben minden a megfelelő időben történik, még akkor is, ha ennek nem vagyunk tudatában. A türelemmel messzebbre jutunk, mint a sietséggel.

Biztosan Önök is sokszor átélték már, hogy valamit nagyon szeretnének, de az sehogyan sem akar bekövetkezni. Ezért inkább „elengedik”, és akkor egyszer csak megtörténik. Mert, ha nem erőltetjük tovább, és nem vagyunk türelmetlenek, a dolgok maguktól mozgásba lendülnek. Meghosszabbítják Önöknek a legmegfelelőbb állást, megtalálják álmaik lakását, találkoznak valakivel, akivel megértik egymást, megoldódnak a munkahelyi problémáik és így tovább. Egyszerűen vannak dolgok, amelyeket nem lehet siettetni. Ahogy a közmondás tartja: *„A türelem rózsát terem!”*

De vigyázat! Nem azt mondom, hogy ölbe tett kézzel kell várni. Amennyiben jó munkára vágyunk, aktívan keressük és reagálunk a hirdetésekre, de ne keseredjünk el, ha nem lelünk rá már az első héten. Új lakás vásárlásakor nézzünk meg több ajánlatot is, hogy jól döntsünk, és szánjunk erre kicsivel több időt. Új partner vagy barát kereséskor hagyjunk időt a másik megismerésére. Mostanában kezdtünk futni, de nem úgy megy, ahogy elképzeltük? Adjunk magunknak időt, pihenjünk futás közben, és fokozatosan növeljük a lefutott kilométerek számát. Ne feszítsük túl a húrt!

ÖSSZHANGBAN ÖNMAGUNKKAL

Ugyanez vonatkozik a betegségekre és a gyógyulás folyamatára is. Amikor megbetegszünk, szeretnénk a lehető leghamarabb ismét formába lendülni, ezért esélyt sem adunk a testünknek, hogy alaposan kipihenhesse magát és erőre kaphasson. A gyógyulásnak is megvan a maga ideje. Abban az esetben például, ha elkapunk egy vírusfertőzést, megfázunk vagy köhögünk, nem

elég, ha bekapkodjuk a GREPOFIT-ot, a VIRONAL-t vagy a CISTUS-t, és közben nem lazítunk. Sokszor elkerülhetetlen, hogy pár napig ágyban maradjunk és nyugodtan pihenjünk. Hétköznapi tevékenységeinkhez, főleg a sportoláshoz csak lassan, fokozatosan térjünk vissza, aszerint, hogyan érezzük magunkat. Hiszen erősek akarunk lenni, és azt szeretnénk, ha tele lennénk energiával, nem igaz? A szervezet hosszan tartó túlterhelése minden esetben nyomot hagy rajtunk.

Ahhoz, hogy harmóniába kerüljünk önmagunkkal, hosszú utat kell megtennünk, de a cél elérése semmiképpen sem lehetetlen. Gondoskodjunk a testünkről, hallgassunk a jelzéseire és próbáljunk összhangba kerülni saját magunkkal. Egészségünket és életerőnket bármikor megtámogathatjuk az ENERGY készítményeinek segítségével. A prevenció terén jó szolgálatot tehet például a VITAFLOMIN, a FYTOMINERAL vagy a különböző zöld élelmiszerek. Ami azonban a legfontosabb, hogy szánjuk mindig elegendő időt arra, ami a számunkra a legfontosabb!

LUDMILA BROKLOVÁ

Nátha

Ősszel és télen a megfázást gyakran nátha kíséri. Aki érzékeny a füstre, porra, virágporra (szénanátha), szintén orrfolyásra panaszodik. Ehhez járul a torokégés és az állandó tüszentési inger, melynek segítségével a lepedékes nyálkahártya tisztulni kíván.



A nátha következtében gyakran érezhetjük magunkat levertnek és kedvetlennek, lehetnek végtagfájdalmaink és könnyű lázunk is. A házi szerek hatékonyak nátha esetén, sőt megedzenek a meghűléses betegségekkel szemben is.

KEZELÉS

„Hideg test, meleg láb – és a doktor sem kell már.” Valóban sokszor a lábunk miatt fázunk meg, ezért kell őket mindig száraz melegben tartani. Ha a test melege lefelé elszökik, és helyette a hideg terjed felfelé, az se az ornak, se a hólyagnak, se a vesének nem jó. Mezítláb járkalni a hideg kövön még egy fűtött lakásban is ártalmas. Ha a szabadban tartózkodunk, tudnunk kell, mikor feketünk a fűre napozni. Azokban a hónapokban, melyeknek nevében az „r” hang hallható, nem tanácsos a fűre feküdni. Erre elegendő idő marad május, június, július, augusztus folyamán.

Jó edzettséget érhetünk el, ha sokat mozgunk a friss levegőn, még rossz időben is. Megerősíti állapotunkat és elkerülhetővé teszi a náthát a szauna, a reggeli hideg tusolás, vagy a hideg vizes mosdások. A friss gyümölcs, a gyümölcs- és zöldségitalok fokozzák az ellenálló képességet. Ha mégis utolér a nátha, akkor folyamodjunk a házi szerekhez: inhalálás, fürdők és saját készítésű kenőcsök.

- Inhalálás: tegyünk kamillavirágot teás- vagy kávéskannába és forrázzuk le vízzel. Tartsuk melegen a kannát, és 5-10 percen keresztül lélegezzük be a kiöntőcsőből áramló gőzt. A gőzt a kiöntőcsőre helyezett, felfordított töl-

csér segítségével bevezethetjük közvetlenül az orrunkba is. Legyünk óvatosak, nehogy leforrázzuk magunkat! Kamillavirág helyett adhatunk néhány csepp eukaliptuszt, mentolt (japán- vagy kinaolajat) a vízhez. Ezek az anyagok gyulladásgátló, a gőzzel együtt pedig nyálkoldó hatásúak.

Nemcsak az orrunkat gőzölhetjük. Öntsük az előkészített vizet egy tálba, állítsuk a tálat egy székre, majd hajoljunk fölé, és egy törülközővel takarjuk le a fejünket úgy, hogy a gőz az arcunkba szálljon. Ha a víz felé lélegzünk ki, akkor a meleg kellemesen visszaszáll ránk. Nemcsak az orra gyakorlunk így hatást, hanem az esetleg hurutos hörgőkre is.

» Forró fürdő: 15-20 percen keresztül fürdünk 38-42 Celsius-fokos vízben, ne törölközzünk meg, hanem jól betakarva fekdjünk ágyba 30 percre izzadni. Ezután röviden tusoljunk le. A forró fürdő felmelegíti a testet és mesterséges lázat eredményez, mely fertőzések esetében elősegíti a gyógyulási folyamatot. A fej ne melegedjen át, hideg mosdókendővel törölgessük.

» Orrkenőcs: 1 kávéskanál kamillavirágot és zsályát 1 evőkanál 70%-os borszeszbe teszünk, majd 3-4 órán keresztül állni hagyjuk. Ezután a készítményt elkeverjük 1 evőkanál puha vajjal, és finom gézkendőn átnyomjuk. 1 evőkanál olívaolaj simábbá teszi a kenőcsöt és ápolja az ornyálkahártyát. Ujjal vagy fültisztító segítségével vigyük fel az orrba. A kenőcs összehúzza az ereket, a nyálkahártyát leaszítja és fertőtleníti. A kamilla csillapítja a gyulladást és baktériumölő hatású.

» Citromlé és só: orrkenőcs helyett kiöblíthetjük orrunkat citromlé vagy só vízzel vagy gyümölcsccettel 1:3 arányban hígított keverékével. Az orrunkon keresztül felszívjuk, majd kiköpjük az oldatot.

Vigyázat! A forró fürdő alkalmazását nátha esetén szívbeteg, magas vérnyomásban, labilis keringésben, reumában szenvedők beszéljék meg orvosukkal, természetgyógyászokkal.

(Forrás: Peter Kensok – Dietrich Ley: Házi szerek és gyógymódok kislexikona, Athenaeum Kiadó, Budapest, 1999, közreadja: K. G.)

AROMATERÁPIA SPIRONNAL

A természetes illóolajokat harmonikus összetételben tartalmazó SPIRON spray nemcsak kellemes környezetet teremt a levegő felfrissítésével, hanem előnyösen befolyásolja fizikai és lelki állapotunkat is. A léggéssel az illóanyagok igen gyorsan bekerülnek vérkeringésünkbe, ezért képesek figyelemreméltó eredményességgel javítani egyes szerveink működését. Ily módon jó hatással van az asztmára, a köhögésre, a hörghurutra, az influenzára és a megfázásra. Segíthet megtisztítani a légutakat, megnyugtatja a szívet, növeli az immunitást, elősegíti a nyugodt alvást. Igen hasznos fejfájás, depresszió, idegkimerültség esetén is. – A szerk.

Olíva, az egészséges ízbomba

Az olívaogyóról sokan állítják, hogy ízét csak felnőttkorban tudjuk igazán nagyra értékelni. Nem tudom, Önök hogy vannak ezzel, de én már fiatalkoromban is imádtam. Sőt, ismerek több olyan kisgyereket, aki odavan érte. Igaz, olyan felnőtteket is ismerek, akik inkább messze elkerülik az olívát.



MIFÉLE NÖVÉNY AZ OLÍVA?

Az olíva az örökzöld európai olajfa ujjbegynyi nagyságú, csonthéjas termése, amelynek belső, ehetetlen magját vastag gyümölcshús veszi körül. Növényteni szempontból az olívát a gyümölcsök közé soroljuk. Az olívaogyóról már a Biblia is említést tesz, a növény története messzi időkre nyúlik vissza. Az olajfa eredendően Szíria és Palesztina területéről származik, ahonnan később fokozatosan elterjedt a Földközi-tenger környékén. Napjainkban is itt termesztik az olívát a legnagyobb mennyiségben.

Zöld vagy fekete – egyesek tévesen úgy gondolják, hogy két különböző olíva-fajtáról van szó, ám mindkettő ugyanaz a gyümölcs, csak a zöld olívaogyót még annak beérése előtt, míg a lilásfekete terméseket azok teljes beérése után szedik le.

MIÉRT EGYÜNK OLÍVABOGYÓT?

Az olívaogyó egyik legnagyobb előnye, hogy nagy mennyiségben tartalmaz telítetlen zsírsavakat, emellett A- és E-vitaminban, antioxidánsokban, rostokban, vasban, kalciumban, rézben, káliumban és magnéziumban gazdag. Jótékonyan hat a szív, az agy és az érrendszer működésére, hozzájárul a káros koleszterin, valamint az oxidatív stressz csökkentéséhez, gyulladásgátló hatása van és támogatja a bélrendszer működését. Az olívaogyó fogyasztása egyes vélemények szerint növeli a vitalitást és meghosszabbítja az életet.

Tehát az olajbogyó az egészséges konyhai alapanyagok közé tartozik. Ámde jóból is megárthat a sok – a nagyon sós, intenzíven marinírozott olajbogyók túlzott fogyasztása nem ajánlott magas vérnyomásban, hisztaminintoleranciában, vesekőben szenvedőknek, és akiknek problémát okoz a nagyobb mennyiségű zsír lebontása.

AZ OLÍVABOGYÓ FELDOLGOZÁSA

A terméseket először a bogyók mérete, minősége és tisztításának módja szerint több osztályba sorolják. Az olíva közvetlenül a betakarítás után még ehető, keserű. Ízét fermentálással vagy sós oldatban történő áztatással módosítják. Az áztatás a bogyó fajtája, valamint az elérni kívánt aroma függvényében akár több hónapig is eltarthat.

Az extra szűz olívaolaj készítéséhez gyakran kézzel gyűjtik be az olajfa terméseit, hogy minimálisra csökkentsék a bogyók sérülésének lehetőségét. A leszedett olívákat először megtisztítják, majd megőrlik, hagyományosan kőmalomban, ma már inkább modern, rozsdamentes darálóokban. Az így elkészült olívaasztát max. 27 °C-os hőmérsékleten lassan kevergetik, hogy az olajcseppek felszabaduljanak belőle. A hőmérséklet az olaj tápértékének és ízének megőrzése miatt fontos. Ezután egy centrifugában különválasztják az olajat a gyümölcs szilárd részeitől – korábban ehhez préslemezeket használtak. Ezt követi rendszerint a szűrés, amely során eltávolítják az olajban esetlegesen visszamaradt szilárd részeket és az üledékeket. Vannak azonban olyan olívaolajok is, amelyek szűretlen formában kerülnek a boltok polcaira.

Az extra szűz és a szűz olívaolajat rendszerint vegyszeres kezelés nélkül, mechanikai úton állítják elő. Ezek az átütő aromájú olívaolajok a legjobb minőségűek. Az extra szűz olívaolaj savtartalma alacsonyabb, max. 0,08%, a szűz olívaolaj legfeljebb 2%. Mindkét olajfajtát a hidegkonyhában és az ételek utóízésítésénél alkalmazzuk.

A sütéshez használatos, semleges ízű, finomított olívaolajat szűz olívaolaj

kémiai tisztításával állítják elő, és általában szűz olívaolajjal keverve értékesítik. A *sansa/pomace/orujo* olaj (a visszamaradt olívaotrkölyből előállított olaj) az emberi fogyasztásra alkalmas, legalacsonyabb minőségű olívaolaj.

Az olívaolajat minden esetben hűvös, sötét helyen tároljuk.

JELLEGZETES ÉTELEK

Minden olyan országnak vagy régiónak, ahol olívaogyókat termesztenek, megvannak a maga hagyományos olívaételei. Törökországban olajbogyópástétomot (*tapenade*) készítenek belőlük, de megtalálhatjuk őket a török *meze* előételben, a spanyol *tapasban*, a görög (*choriatiki*), a libanoni (*taboulé*) vagy a francia (*niçoise*) salátákban, a nápolyi és szicíliai pizzákban, valamint az olasz *puttanesca* tésztákban. Kiválóan passzolnak húshoz, halakhoz, a tenger gyümölcseihez és zöldségekhez (spanyol *paella*), de sokszor találkozhatunk velük kenyérszálkákban is, ami egy Olaszországból indult hagyomány (*ciabatta, focaccia*).

GÖRÖG KEDVENC

Én imádom az olajbogyót! Talán túlságosan is. Szívesen teszek belőle a sós, kelt tésztákba, tésztaételekbe, de nagyon szeretem csak úgy magában nassolni – bulik vagy tévézés alkalmával. Leginkább a görög Thassos szigetéről származó, nagyszemű *kalamata* olívaogyót kedvelem.

Minőségi olívaolajat közvetlenül Görögországban vásárolok, vagy olyat választok, ami onnan származik. Annyira szeretem az ízét, hogy reggelente meg is iszom belőle egy stampedlivel az egészségemért.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ



TAPENADE FEKETE OLÍVABOGYÓBÓL (GÖRÖGORSZÁG)

HOZZÁVALÓK: 200 g magozott fekete olívbogyó, 100 g kapribogyó, 100 g marinírozott szardella, 2-4 gerezd fokhagyma, 250 ml extra szűz olívaolaj, fél citrom leve, feketebors.

ELKÉSZÍTÉS: Az olívbogyót, a kapribogyót, a szardellát és a fokhagymát darabosra pépesítjük, miközben folyamatosan hozzáadjuk az olajat és a citrom levét. Borssal ízesítjük. Pírtott, fehér toast kenyérral tálaljuk, mint előételt. Sült vagy grillezett húсок, esetleg zöldségek mellé is kiváló lehet. Päcként vagy tölteléként is felhasználhatjuk sült húсокhoz, de ízesíthetjük vele a tésztaételeket is. Szendvicskrémként is nagyon finom, ha friss sajtot keverünk bele. Az olajjal felöntött tapenade-ot üvegedényben tárolhatjuk.

NIÇOISE SALÁTA (FRANCIAORSZÁG)

HOZZÁVALÓK: 500 g kisebb újbungonya, 200 g friss zöldbab, 1 evőkanál olívaolaj, 1 gerezd fokhagyma, 1 fej római saláta, 100 g koktélpardicsom, 1 szál újhagyma, 200 g tonhalkonzerv, 4 db szardella, 1-2 marék fekete olívbogyó, 4 tojás.

Öntet: 3 evőkanál olívaolaj, 1 evőkanál fehér borecet, 2 evőkanál citromlé, 1 kávéskanál dijoni mustár, só, feketebors.

ELKÉSZÍTÉS: A burgonyát héjában megfőzzük, majd felkarikázzuk. A tojásokat keményre főzzük. A zöldbabot sós vízben rövid ideig főzzük, hideg folyó víz alatt lehűtjük, majd lecsöpögtetjük, és serpenyőben olívaolajon megfuttatjuk. Salátástálba préseljük a fokhagymát és kikenjük vele a tál falát. A római saláta leveleit beletépkedjük a tálba. Kikeverjük az olajból, ecetből, citromléből és mustárból a salátaöntetet. Az öntet egy részével meglocsoljuk a salátaleveleket, hozzáadjuk a burgonyát, zöldbabot, paradicsomot, a felkarikázott újhagymát, a lecsöpögtetett tonhalat, a szardellát és az olívbogyót. Az egészet leöntjük a maradék öntettel. Negyedekre vágott tojással díszítjük és bagettel tálaljuk.

FOCACCIA (OLASZORSZÁG)

HOZZÁVALÓK: 360 ml víz, 20 g friss élesztő, 500 g finomliszt (ideális esetben

manitoba), 40 ml olívaolaj + a tepszi kikénesítéséhez + a tészta sütés előtti lecsepegtetéséhez, 2 kávéskanál só.

A tetejére: karikákra vágott lilahagyma, fekete olíva, félbevágott koktélpardicsom, friss rozmarin.

ELKÉSZÍTÉS: A robotgép edényébe vagy egy nagyobb tálba tesszük a lisztet és az élesztőt, felöntjük vízzel, és összegyúrjuk a tésztát. Körülbelül 40 percig hagyjuk kelni a tálban. Ezután hozzáadjuk az olívaolajat és a sót, majd ismét simára gyúrjuk. Ezután beletesszük egy olajjal kikent tálba, letakarjuk konyharuhával vagy fóliával, és még egy órát hagyjuk kelni, amíg a tészta duplájára dagad.

Egy magas falú tepsit kikenünk olajjal, és kilapítjuk benne a tésztát. Ujjainkkal mélyedéseket alakítunk ki a felületén, és ízlés szerint megrakjuk a tetejét. Letakarjuk és további 20 percig kelni hagyjuk. A sütőt 230 °C-ra előmelegítjük, a focaciát olívaolajjal alaposan lecsöpögtetjük, majd kb. 25 perc alatt készre sütjük.

TAGINE-BAN KÉSZÜLT CSIRKE OLÍVABOGYÓVAL (MAROKKÓ)

HOZZÁVALÓK: 5 evőkanál olívaolaj, 1 egész csirke nagyobb darabokra vágva vagy 8 db csirkecomb, 1 nagy fej hagyma, 2-4 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál marokkói fűszerkeverék, 2 nagy paradicsom feldarabolva vagy egy aprított paradicsom-konzerv, 1 evőkanál méz, 750 ml csirkealaplé, 1-2 db sóban eltett marokkói citrom, 1 evőkanál vörösborecet, 2 marék zöld olívbogyó, fél citrom, só, 1 csokor friss menta.

ELKÉSZÍTÉS: Ha nincs speciális tagine agyagedényünk, használjunk sütőbe

tehető, magas falú serpenyőt. A csirkét a bőrével együtt darabokra vágjuk, megsózzuk, minden oldaláról megpírtjuk 2 evőkanálnyi olívaolajon, majd félretesszük. A sütőt 150 °C-ra előmelegítjük, légkeverésre állítjuk. Közben felaprítjuk a hagymát és vékony szeletekre vágjuk a fokhagymát. A marokkói sós citromot meghámozzuk, apróra vágjuk a héját. A friss citromot vékony karikákra szeljük. A serpenyőbe, amelyben a csirkét megsütöttük, beletesszük további 2 evőkanál olívaolajat. Megpírtjuk benne 2 perc alatt a hagymát, majd hozzáadjuk a fokhagymát és a marokkói fűszerkeveréket. Ezután hozzáadjuk a marokkói citrom héját, a paradicsomot, a csirkealaplét, a mézet és a borecetet. Felforraljuk. A tetejére tesszük a csirkedarabokat, lefedjük egy fedővel, és egy órára betesszük a sütőbe. Ezután levesszük a fedőt, beleszórjuk az olívbogyókat, körberakjuk a tetejét a citromkarikákkal és lecsöpögtetjük olívaolajjal. Visszatesszük a sütőbe, és fedő nélkül további 20-30 percig sütjük. Apróra vágott mentalevelekkel megszórta, főtt kuszusszal tálaljuk.



A fitoterápia szemszögéből ^(37.)

Szintiszta energia

Főzés közben feltörtem egy tojást, és nem hittem a szememnek: a belül kiszáradt tojás fehérje rátapadt a héj belső falára, a sárgájával együtt. Az idei nyár meglepetése volt a szünni nem akaró forróság, az eső hiánya, a szárazság. Szokatlan, az eddigiektől nagyban eltérő, furcsa megfigyelésekre készítetett bennünket úgy az otthonainkban, mint a természetben. Ez a végtelennek tűnő forróság az energiánkat alaposan lemerítve hatott ránk.

„Éjjel-nappal forró katlan,
a hőség kibírhatatlan.”

(Kányádi Sándor: Városi kánikula)



Az ősz közeledtével sürgető igényné vált szervezetünk mielőbbi gyors feltöltése, a felhalmozódott salakanyagoktól való megszabadulás vágya.

Tudatos célunk ilyenkor – szervezetünk megtisztításán túl – az immunrendszerünk megerősítése, a télre való felkészülés megkezdése.

ALGÁK

Vannak olyan ősi élőlények a Földön, amelyek rendkívül gazdagok értékes tápanyagokban, különleges forrásai fehérjéknek, ásványi anyagoknak és nyomelemeknek. Ilyen például az alga, mely életet jelentő tápláléka az óceánok, tengerek, édesvizek élőlényeinek, a tápláléklánc kiindulópontját képezve.

Alga névvel többféle sós- és édesvízi növényféléket, parányi egysejtűeket

vagy leveles növényeket is illetnek. Az algák a napfény energiáját felhasználva fotoszintetizálnak, hogy széndioxidot és vizet alakítsanak át oxigénné, szerves anyaggá, így járulva hozzá a földi légkör oxigénszintjének fenntartásához. Az algák töretlen népszerűségének okait jól ismerjük, hiszen az óceánok, a tengerek és az édesvizek legértékesebb kincseit, alapvető táplálékait vehetjük magunkhoz általuk. Az algák képesek megkötni a szennyeződések és a nehézfémeket, ezáltal javítják a vízminőséget, környezetünk védelmét, a víz ökoszisztémáját segítve. Közülük az egyik legértékesebb a spirulina alga, mely édesvízi eredetű.

SPIRULINA ÉS BARLEY – CSODÁLATOS PÁROS

Az ENERGY SPIRULINA BARLEY termékben egyrészt az értékes spirulina algát találjuk, amely a Dél-Amerikai Andok égbenyúló hegyvonulatai között, a trópusi őserdők mélyén megvilágító, napsütötte hegyi tavakból származik. A tápanyagokban gazdag spirulina alga nagy mennyiségben tartalmaz növényi fehérjéket, az emberi szervezet számára alapvető aminosavakat, karotinoidokat (béta-karotint), B-vitaminokat, ásványi anyagokat, klorofillt, antioxidánsokat, vasat, stb. Savtalanít, prebiotikus hatással bír, elősegítve a helyes és jótékony bélflóra kialakítását, ezzel megtámogatva az immunrendszert.

Másrészt a SPIRULINA BARLEY-ban zöldárpából (a növény növekedésének legkorábbi szakaszában) előállított növényi kivonatot találunk – ez a *barley*. Az ENERGY készítményében található, fiatal zöldárpát Dél-Amerikához képest világ másik felén, az elképesztő szép-

ségű és tisztaságú Tibeti-fennsíkon, a világ legnagyobb és legmagasabban fekvő fennsíkján, a jeges vizek és sebes patakok országában termesztik. A bio minőségű zöldárpa olyan mértékben tartalmaz természetes tápanyagokat, hogy bátran a szuperélelmiszerek kategóriájába sorolhatjuk. Az ásványi anyagok és nyomelemek bőséges tárházaként vasat, kalciumot, magnéziumot, káliumot, rezet, cinket, foszfort, szelént is találunk benne. Bővelkedik növényi rostokban és vitaminokban. Elsősorban A-vitamint, emellett a B-vitaminok teljes skáláját, C- és H-vitamint (biotin), E-vitamint, folsavat és béta-karotint tartalmaz.

Erőteltjes zöld színezéke klorofill jelenlétére utal, amellyel javítja a test szöveteinek oxigénfelvételét, ezzel támogatva a vérképzést. Mindemellett a szervezet gyulladásos folyamatait is gátolja. A sejtek védelmét antioxidánsai biztosítják. Több mint húsz természetes és aktív enzim bőséges forrása, mely az emésztést segíti gluténmentesen, tiszta és zsenge fehérjeforrásként.

Nyugat és Kelet különleges találkozása ez! Jellemző, hogy energetikailag is érdekes ennek két, kivételes tisztaságú környezetben termelt, értékes növénynek az egyidejű jelenléte a készítményben.

Mint tapasztaljuk, a barley gyorsan közvetíti az energiákat, és hasonló gyorsasággal alább is hagy a lendülete, mert a spirulina befékezi. A spirulina lassan, de biztosan érne a célba, de ezzel egyidőben a barley lendületessége hat rá. Ennek köszönhetően egy rendkívül kiegyensúlyozott készítményt kapunk, amely azonnali segítséget nyújt azoknak, akiknek hirtelen támad szükségük aktív energiapótlásra. Ez nem más, mint szintiszta energia!



A SPIRULINA BARLEY HATÁSA

A készítmény elsősorban a gyomor, a lép-hasnyálmirigy, a vékonybél, a vastagbél, a máj, az epehólyag, a szív, a szívburok és a hármás melegítő energetikai pályáit harmonizálja. Kiegészíti a jangot és a csít.

Milyen hatásokkal bír a SPIRULINA BARLEY?

- » Elősegíti a szervezet kíméletes méregtelenítését, tisztítja a vért, a májat, a vesét, illetve megújítja a belső környezet egyensúlyát (homeosztázis).
- » Könnyen hasznosítható vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek, enzimek, aminosavak, fehérjék és telítetlen zsírsavak gazdag forrása.
- » Véd a környezeti ártalmak és a káros sugárzások hatásaitól, lassítja az öregedést.
- » Krónikus fertőzés és akut gyulladások esetén növeli a test ellenálló képességét, erősíti az immunrendszert.
- » Bizonyítottan csökkenti a koleszterin- és vérzsírszintet, gátolja a vérrögök képződését.
- » Hozzájárul a keringési problémák (trombózis, infarktus, sztrók) megelőzéséhez, mert javítja a keringést, csökkentve a magas vérnyomást.

- » A cukorbetegség gyógyítását, kezelését elősegíti a vércukorszint normalizálásával.
- » Javítja a vérképet, támogatja a vörösvérsejtek termelődését, a szövetek oxigénellátását; kiválóan alkalmazható vashiányos vérszegénység vagy vérveszteség esetén.
- » Regenerálja a bőr és a nyálkahártya sérült sejtjeit, segíti a sebgyógyulást.
- » Szabályozza az immunválaszt, csillapítja az allergiás tüneteket (allergiás bőrkütyéseknél is), használata autoimmun betegségek kiegészítő kezelésében különösen előnyös.
- » Segít a fogyásban.
- » Fáradtság esetén élénkíti a testet, energiát és életerőt ad, javítja a kondíciót.
- » Kiválóan alkalmazható energiakészleteink feltöltésére, a szellemi és/vagy fizikai munka következtében kimerülő szervezet segítésére, serdülőknél és időseknel is egyaránt hatékonyan.



ŐSZI FELADAT

A SPIRULINA BARLEY fogyasztása során ne feledkezzünk meg arról sem, hogy az őszi méregtelenítés és energiapótlás mellett az immunrendszerünk megerősítése is rendkívül fontos feladatunk. Kívánatos, hogy ebben az időszakban a táplálkozásunkat is igazítsuk helyes irányba, az évszaknak megfelelően. Sokféle gyümölcs érik a kertekben, ilyenkor lehet a leginkább feltölteni a vitaminraktárakat a frissen szedett, napon érett szőlővel, őszibarackkal, szilvával, körtével és az almák sokféleségével. Egészségünkre válják!

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Three Kings és a meglepő tapasztalat

Számomra meglepő tapasztalatot osztott meg egy kísérletező kedvű, ENERGY termékeket alkalmazó kliens. A családban (munkacipőként) bakancsot hordó családfele erős lábszaga zavarta az egész családot. Volt hintőpor, lábspray, bakancsfertőtlenítés, pamutzokni, ezüstszálal zokni az alapos lábmosás mellett, de a kellemetlenség nem maradt el.

Mivel a THREE KINGS spray antibakteriális és vírusellenes hatású, úgy gon-

dolták, megpróbálják: *háromkirályok*, segítsetek! És elmaradt – igen, a szag... Rendszeresen a cipőbe is fújva, megoldást jelentett a problémára!

Mi is ez a THREE KINGS? Aromaterápiás spray, mely tömjén, mirha, szegfűszeg, fahéj, eukaliptusz, rozmaring, citrom esszenciális összetevőit és koloid aranyrészecskék kombinációját tartalmazza. Hogyan szoktuk alkalmazni? Használat előtt felrázva, egyszer röviden a levegőbe

permetezve. Így részesülhetünk mi is a régi történetek szerinti háromkirályok (avagy a bibliai mágusok) legértékesebb ajándékaiból, melyet az új királynak vittek: arany, tömjén és mirha. Mindez immunrendszert támogató hatású, emellett ünnepi hangulatot idéz, energiát ad, megnyugtatja az ember egész lényét – a testet és a lelket.

MJ
Pécs



A „mindent legyőző” feketeköményolaj

Néhány éve gyakorlatilag folyamatosan reneszánszát éli a feketekömény, és egyre többen megtapasztalják „csodatévő” hatásait. Képzeljék, már az ókorban is csodálattal tekintettek rá! Az ókori Egyiptomban élt orvosok az egyik leghatékonyabb szernek tartották a feketekömény olaját. Mint tudjuk, az egyiptomi orvoslás messze híres, így szerintem hihetünk az akkori tapasztalatoknak. Úgy gondolták, hogy a feketekömény szinte minden betegséget képes gyógyítani, kivéve a halált. Az értékes olajból még *Tutanhamon* fáraó sírjában is találtak egy üvegcsővel.



Manapság a feketekömény magjából sajtolt, szűz olajat használjuk, aminek több mint 100 alkotóeleme van. Ezek egyike az ún. thymokinon, ami erős

antioxidáns, daganatellenes hatású, illetve genetikai károsodást gátló hatást is tulajdonítanak neki. Mindemellett óvja és regenerálja a bőrt, megerősíti a körmöket, fényessé teszi a haját.

Kutatások bizonyították, hogy a feketekömény (kerti katicavirág avagy *Nigella arvensis*) sokféle bakteriális megbetegedés esetén is roppant hatékony segítséget nyújthat. Bátran és sikeresen szembe száll többek között a következő kórokozókkal: *Staphylococcus albus*, *Escherichia coli*, *Salmonella typhi*, *Shigella niger*, stb.

MIKOR VESSÜK BE A NIGELLÁT?

Ahogy fentebb említettem, mindenféle bakteriális és gombás fertőzés esetén erőteljesen fertőtleníti a szervezetet.

A NIGELLA SATIVA olajnak mégis elsősorban az emésztés javítása, azaz a máj, gyomor, bélrendszer egészségének megőrzése a fő hatóterülete: bélparaziták esetén is jó megoldást nyújthat, enyhíti a felfújódást, segíthet a hasmenés megszüntetésében.

Az emésztőrendszer állapota szorosán összefügg a légzőszervrendszer egészségi állapotával, ugyanis a hagyományos kínai orvoslásban a vastagbél szervpárja a tüdő. Emiatt is ajánlható a feketeköményolaj légúti megbetegedések esetén is: asztma, megfázás, hörgő-



hurut jelenlétekor. Csillapítja a hörgők görcsös állapotát és segíti a letapadt váladék eltávolítását.

Található benne olyan hatóanyag is, amely enyhe nyugtató hatással bír, így segíthet a magas vérnyomás csökkentésében. Az immunrendszer általános szabályozására is fogyasztható az olaj.

Azáltal, hogy a feketeköményolaj felügyeli és támogatja a szervezetünkben az emésztőrendszer és a légzőszervrendszer egészséges működését, a teljes egészségünket harmonizálja, emeli.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

Fokföldi muskátli, a szabadalmaztatott egészség

Egy legenda szerint réges-régen, Dél-Afrikában élt egy törzsfőnöknő, akit *Nomzamonak* hívtak. Egy nap súlyos légúti fertőzés döntötte ágyának. A betegségben legyengült Nomzamo – ösztöneire hallgatva – megevett az erdőben egy növényt. Állapota javulni kezdett, és a fertőzés a növény rendszeres alkalmazásával szépen elmúlt. E növény a fokföldi muskátli volt, amely ettől kezdve a helyi közösségek nélkülözhetetlen gyógyítójává vált.

A muskátli jó híre elterjedt Dél-Afrikában, majd a XVIII. században Európából érkező misszionáriusok is felfedezték maguknak. *Charles Henry Stevens*, orvosa tanácsára 1897-ben felkereste Afrikát, hogy gyógyírt találjon a tuberkulózisra. A helyi gyógyító a fokföldi muskátli gyökeréből készített főzetettel kezelte, és Stevens három hónap elteltével kigyógyult betegségéből. A Brit Orvosi Kamara azonban annak idején kuruzslásnak ítélte a gyógykezelését.

Klinikai kutatások később igazolták, hogy a gyógynövény valóban jótékonyan hat légúti megbetegedésekre, sőt, nem csak azokra. A muskátli kivonatát 1991-ben kezdték Európában is meghűléses betegségek kezelésére alkalmazni, és azóta számtalan szabadalom bejegyzése köthető ehhez a gyógynövényhez.

LENYŰGÖZŐ HATÓANYAGOK

A fokföldi muskátli (*Pelargonium sidoides*, *umckaloabo*, *African geranium*) a gólyaorr-félék családjába tartozó, élő növény. Dél-Afrika hegyvidéki és tengerparti területein él, 30-60 cm magasra is megnő. Ovális vagy lándzsa alakú, sötétzöld levelei fogazott szélűek. Felálló, kissé érdes tapintású szárának legtetején apró, lilásrózsaszín virágok nyílnak. Toktermése a beérés után 3 részre tagolódik, és felszabadulnak belőle a magok. A növény legértékesebb része vas- tag, fás gyökere, amely a gyógyhatású

anyagokat tartalmazza. A begyűjtésekor óvatosan kell eljárni, mert sok hozzá hasonló muskátlifajta él a Földön, amelyek közül néhány erősen mérgező.

A természet geraniolból, kumarinokból, triterpenekből, flavonoidokból, szaponinokból és csersavakból álló, lenyűgöző kottélt kevert a fokföldi muskátlinak. A gyógyhatású anyagok koncentrációja begyűjtésének helyétől függően változhat – vadon termő formája tartalmazza a legtöbb jótékony hatású anyagot, míg termesztett változata kevesebbet. A növény termesztésének és feldolgozásának módja gyakran rossz minőségű, ezért ajánlott a fokföldi muskátliból készült termékeket jó hírű, megbízható helyről vásárolni.

AFRIKAI GYÓGYMÓD

A fokföldi muskátli csak a XIX. században jutott el Kínába, így az ősi írások nem tesznek róla említést, és a gyógyászatban sem használják. Ellenben pótolhatatlan szerepe van az afrikai népi gyógyászatban, elsősorban a kontinens déli részén. A dél-afrikai őslakosok évszázadok óta alkalmazzák influenza, megfázás, légúti gyulladások kezelésére. A növény hatékony segítséget nyújt hasmenés, hányinger és hasfájás esetén is. Segít meggyógyítani az apró bőrsérüléseket, a fekélyeket, az aknét, az ekcémát. Jótékony hatású ízületi gyulladás, reuma, krónikus fáradtság és malária kezelésében.

Az afrikaiak főleg a gyökerét, de emellett friss vagy szárított leveleit is használják. A friss levelekből teát, a szárított levelekből fürdőadalékokat készítenek, torokfájás ellen rágcálsják, illetve vízzel összekeverve sebeket, csipéseket kezelnek vele.

EGYRE SIKERESEBB

A gyógynövényt a nyugati orvoslásban leginkább légúti fertőzések kezelésére használják tinktúrák, kapszulák, tabletták vagy pasztillák formájában. Egyes vizsgálatok kimutatták, hogy a fokföldi muskátli pozitív hatással bír az immunrendszerre és a húgyhólyaggyulladásra. Vírusellenes és gyulladásgátló tulajdonságai is bebizonyosodtak. A benne található triterpének antioxidáns hatásúak, ezzel óvják a sejteket a sérülésekkel szemben.

A fokföldi muskátli kivonatával gazdagított étrend-kiegészítők bizonyítottan lerövidítik a megfázásos betegségek lefolyásának időtartamát (akár 21%-kal), jótékonyan hatnak a gyermekeknél előforduló középfülgyulladás esetén, illetve a vizsgálati eredmények szerint a krónikus obstruktív tüdőbetegségben (COPD) szenvedőknél segíthetnek megelőzni a fertőzések kialakulását.

Az ENERGY készítményei közül a légutak egészségét és az immunrendszert támogató OFFTUSIN készítmény tartalmaz fokföldimuskátli-kivonatot, a termékben található kivételesen hatékony gyógynövények „ötösfogatának” részeként.

ONDŘEJ VESELÝ

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

Tisztítsa meg szervezetét!

Meghálálja.



A humátok egyedülálló ereje

