



vitae

2024. május

Ami a szervezetnek
nélkülözhetetlen:
BETAFIT,
FYTOMINERAL

Stabilan állva a földön

Tükröm, tükröm
mond meg nékem!



Májusi ajánlatunk

Az év egyik legszebb hónapja veszi most kezdetét, amikor természet teljes pompájában tárul fel előttünk. Töltsük fel energiakészleteinket az általa biztosított kincsek segítségével, és támogassuk testünket a napfény áldásos hatásai mellett minőségi táplálékokkal. Ennek köszönhetően a saját bőrünkön is meg tapasztalhatjuk a természet frissítő erejét.

Természetes forrásokból meríthető a legtöbb erő, ezért májusban a VITAFLOLIN mutatkozik a legkézenfekvőbb választásnak. Egyetlen kapszulája biológiailag aktív anyagokban gazdag, válogatott növények és termései rendkívül hatékony kivonatát kínálja a számunkra. A vitaminok a természetben mindig más, pótolhatatlan anyagokkal létesített, harmonikus kötésekben vannak jelen, és így együtt az emberi test számára nélkülözhetetlen tápanyagok legkiválóbb forrásait.

A hab a tortán ebben az időszakban a HIMALAYAN APRICOT OIL, azaz a tökéletesen tiszta, kézzel feldolgozott, hidegen sajtolt sárgabarackmag-olaj, amely a Föld egyik legvarázslatosabb tájáról, a himalájai hegycsúcsok alatt elnyúló, termékeny Kasmír-völgyben vadon termő sárgabarackok magjaiból származik. Cseppentsünk az olajból a salátáinkra, a reggeli kásába vagy *smoothie-ba*. Nagy mennyiségben tartalmaz vitaminokat, ásványi anyagokat, telítetlen zsírsavakat, B-vitaminokat, a folsavat és az egyedülálló B₁₅- és B₁₇-vitaminokat is beleértve. Tudták, hogy többek között fokozza a szellemi frissiséget, segít ellazulni és megnyugodni? Jótékony lehet továbbá problémás bőr esetén, és javítja a haj minőségét is.

Bőrünk és hajunk egészségünk „névjegykártyái”, ezért a belső táplálás mellett ne feledkezzünk meg a külső ápolásról sem! Hajunkat nyugodtan rábízhatjuk a RUTICELIT samponra, mely gyógynövény-kivonatokat, illóolajokat és termálvizet tartalmaz. Megerősíti a hajsálakat, és a fejbőr vérellátásának javításával támogatja a haj megújulását.

ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

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

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

Tervezés, előkészítés: Digitaltosh Stúdió

Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu

Megjelenik: 10 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.



TARTALOM

Ami a szervezetnek nélkülözhetetlen	4
A Fytominerallal kezdődött	5
Tavaszi ENERGY patika: vigyázz, kész, hamarosan nyár!	6
Stabilan állva a földön	8
Az az áldott energia!	9
Erősítő páros ereknek, vérnek	10
A zöld kincs	11
Gondoskodjunk a testünkről: mellkas	12
Tanácsadás a neten	13
Klubprogramok, klubinformációk	15
Nőknek: a nő az, aki táplál	16
Eleink kincstárából: betegség – gyógnövény – gyógyulás	17
Terápiás módszerek: A hosszú élet pontja	18
Mindenki saját sorsának kovácsa	20
Cikória, mezei katáng, endívia...	22
A fitoterápia szemszögéből: tükröm, tükröm mondd meg nékem	24
Gondolatok az önellfogadásról	26
Közönséges süngomba	27

Ami a szervezetnek nélkülözhetetlen

Az emberi test olyan, mint egy szimfónia, amelyben minden szervnek megvan a maga hangneme, és minden egyes szerv működése kölcsönösen összefügg egymással. A test optimális működéséhez nem elég csak megszabadulni a felgyülemlett toxinoktól – a nélkülözhetetlen anyagok pótlása és a vérképzés célzott támogatása ugyanolyan fontos.



Képzelnék maguk elé egy zenekart, amelytől tökéletes teljesítményt várunk el. Még ha el is hártunk előlük minden akadályt, és felszámolunk minden diszharmoniót a zenészek között, a hangszerek hangolása nélkül a szimfónia nem tud teljes szépségében felcsendülni.

Ugyanez vonatkozik az emberi testre is. A méregtelenítés által megszabadulunk ugyan minden felesleges dologtól, de az ideális állapot eléréséhez szükségünk van a pótlásra, a hangolásra és a szervezet egészének megerősítésére, amivel ráadásul a fertőzésekkel és a krónikus megbetegedésekkel szembeni védekezőképességünket és ellenálló képességünket is fokozzuk. Az ehhez vezető egyik lehetséges út a BETAFIT-on és a FYTOMINERAL-on keresztül vezet.

BETAFIT

A BETAFIT legfőbb összetevője a hatalmas erőt és gyógyító tulajdonságokat

magában rejtő cékla. Ideális azok számára, akik szeretnék megszabadulni a testükben felhalmozódott méreganyagoktól. A cékla képes szabályozni a csí keringését, tonizálni a vért, javítani a vérkeringést, támogatni a vérképzést és a hemoglobinn termelődését. Hatékonyan segíti a test sejtjeinek oxigénellátását, aminek köszönhetően felveszi a harcot a fáradtsággal, a vérszegénységgel és a kimerültséggel szemben. Táplálja (megerősíti) nemcsak a vért, hanem az egész szervezetet. Jótékonyan hat a szív működésre, gyulladáscsökkentő hatású, csökkenti a koleszterinszintet. A cékla betain nevű vörös színezőanyaga daganatellenes hatású. Fontos szerepet játszik még a menstruációs ciklus harmonizálásában is.

A BETAFIT-ban további gyógynövények erősítik a cékla hatásait: a csalán, a mezei zsurló és a keserűfű. Ez a hatékony kombináció megerősíti a vért és

TAPASZTALAT A KÖSZVÉNY KEZELÉSÉBEN

Néhány kliensem állítja, hogy a köszvény kezelésében a BETAFIT segített nekik a leginkább. A köszvény, amely a HKO szerint elsősorban a vese pályáján jelentkező diszharmonia következtében alakul ki, nem más, mint az ízületek anyagcsere-betegsége, amely során húgysav halmozódik fel a szervezetben, majd az ízületekben leülepedve kízó fájdalmat és gyulladást okoz. A probléma forrása olykor a máj és epehólyag meridiánjának diszharmonikus működésében keresendő, ami emésztési és kiválasztási problémákat idéz elő.

Egyedülálló összetételének köszönhetően a BETAFIT-nak egészen különleges tulajdonságai vannak: a cékla, a csalán, a keserűfű és a mezei zsurló vizelethajtó hatásúak, erősítik a veseműködést, ezáltal a húgysav kiválasztódását is a szervezetből. Emellett gyulladáscsökkentő hatással bírnak, csillapítják a fájdalmat és az ízületi gyulladásokat. Végül, de nem utolsósorban ne feledkezzünk meg arról sem, hogy az említett gyógynövények mindegyike támogatja a szervezet méregtelenítését, és segítenek, hogy a test meg tudjon szabadulni azokat a káros anyagoktól, amelyek hozzájárulhatnak a köszvény kialakulásához.

táplálja a szervezetet, miközben megtisztítja a májat, támogatja a tápanyagok felszívódását és harmonizálja az emésztést. Segíti továbbá a folyadékok kiválasztását a szervezetből, a vesekövek feloldását, a sebgyógyulást és a gyulladások felszámolását. Kiválóan alkalmazható reumás panaszok, ízületi gyulladás és köszvény esetén is. Ezekre a problémákra a BETAFIT a benne lévő rutinnak (antioxidáns és gyulladásgátló hatású flavonoid) köszönhetően is hatékony lehet, amely nem mellesleg az erek falát is megerősíti.

FYTOMINERAL

A méregtelenítéshez, a szükséges tápanyagok pótlásához és testünk valamennyi sejtjének megújulásához ásvá-

nyi anyagokra van szükségünk. Rengeteg ásványi anyagra! Olyan szervetlen anyagokról van szó, amelyet a test önmaga előállítani nem képes. Éppen ezért a táplálékkal, az általunk elfogyasztott folyadékokkal vagy minőségi étrend-kiegészítőkkel kell őket biztosítanunk a szervezetünk számára. Már csak ezért is, hogy ne kelljen harcolnunk a belső környezet elsavasodásával, amely számtalan olyan civilizációs betegség kialakulásáért tehető felelőssé, mint amilyen a köszvény, a reuma, a csontritkulás, a porckopás, a cukorbetegség, az aranyér vagy az atópiás ekcéma. Ezért aztán mindig előnyös lehet a FYTOMINERAL, azaz a kiváló felszívódóképességgel rendelkező ásványi anyagok kolloid oldatának használata.

Tudják, honnan ismerhető fel, hogy a szervezetnek szüksége van ásványi-anyag-pótlásra? Hadd említsek meg néhány általános tünetet: krónikus fáradtság, legyengült immunrendszer, gyakori betegeskedés, lassabban gyógyuló sebek, a haj és a körmök minőségének romlása, bőrproblémák (például ekcéma és akne), izomgörcsök, csont- és fogfájás, neurológiai panaszok, mint például fejfájás, szédülés, szorongás, depresszió és alvászavar.

Most már tehát mindannyian tudjuk, mit kell tennünk ahhoz, hogy a „tavaszi szimfóniánk” harmonikusan csendüljön föl... Kellems „zenehallgatást” kívánunk mindenkinek!

MARTA NOSKOVÁ

A Fytominerallal kezdődött

Az ENERGY készítményei lassan egy éve léptek az életembe egy fantasztikus hölgy kíséretében, aki bemutatta és javasolta őket, valamint rendszeresen tanácsokkal látott el a termékek használatát és adagolását illetően.

Közöstörténetünk a FYTOMINERAL-lal kezdődött, amelyet sportolás (futás) után rendszeresen használok izotóniás italként. Remekül pótolja az elvesztett ásványi anyagokat és egyensúlyt teremt a szervezetben.

Leginkább a regeneráló hatású ARTRIN Pentagram® krémtől vagyok elragadtatva, amely számomra szinte varázslatos. Közvetlenül azelőtt, hogy megérkeztek volna az első megrendelt termékek, bedagadt és bevörösödött a térdem, úgyhogy alig vártam, hogy bekenhessem a krémmel és kipróbálhassam a sokat dicséret hatásait. A térdemről már másnapra (négy bekenés után) lelohadt a duzzanat, a gyulladás pedig eltűnt, úgy, hogy nem is kíméltem a térdem, sőt, még a betervezett 15 km-es távot is le tudtam futni. Azóta gyakorlatilag mindent az ARTRIN-nal kenetek, és már a kilencéves lányom is megszokta, hogy ezt a krémet használjuk, amikor

csak kell. A lányom táncol, nagyjából 8 órát edz hetente (az otthoni edzéseket nem is számolva), ezért nem meglepő, hogy olykor-olykor kezelniük kell valamilyen kis sérülést. A férjem pedig azzal szokott viccelődni, hogy az ARTRIN az én második illatom.

Amit még kimondottan imádok az ENERGY palettájáról, az az immunerősítő GREPOFIT termékcsalád. Bármikor, ha úgy érezzük a családban, hogy valami bujkál bennünk, azonnal elkezdjük mindannyian használni ezeket a készítményeket. A lányom cseppek, mi a férjemmel kapszula formájában. A GREPOFIT orrspray-t megelőzés céljából is gyakran használjuk, ha repülővel utazunk valahova vagy olyan helyre megyünk, ahol sokan vannak. A GREPOFIT száj- és torok-spray pedig egy másik csoda, amely segít a férjemnek megszabadulni az aftáktól (egyedüli terméként, pedig higgyék el, rengeteg mindent kipróbált előtte).

Odáig vagyunk továbbá a fertőtlenítő hatású SPIRON spray-ért is, amellyel mindig szívesen illatosítjuk és fertőtlenítyük a lakást vagy az autót.

Nőként időnként szükségem van arra, hogy el tudjak lazulni, meg tudjak nyu-

godni, vissza tudjak térni önmagamhoz, a saját igényeimhez és a nőiségemhez, amiben a GERANIUM illóolaj nyújt nekem felbecsülhetetlen segítséget. Teljesen beleszerettem az illatába, mindig előveszem, ha úgy érzem, feszült vagyok és szükségem van az ellazulásra. Cseppek belőle a csuklóra vagy használom az aromalámpába, és hagyom, hogy az illata átjárja az egész szobát. Jógázás közben is szívesen alkalmazom, segít abban, hogy rá tudjak hangolódni önmagamra.

Am a családbunkban használt termékek sora ezzel még távolról sem ért véget!

DENISA ZENKOVÁ
Teplice



Tavaszi ENERGY patika (3.)

Vigyázz, kész, hamarosan nyár!

Beköszöntött május, a buja illatokkal, színekkel teli, csodás tavaszi hónap. Megérkezhet hozzánk az az érzés, hogy legszívesebben a keblünkre ölelnénk a világot, annyira szép a természet ilyenkor. Szabó Lőrinc *Májusi éjszaka* című verséből idézek két versszakot, mert véleményem szerint csodálatosan visszaadja a május hangulatát.

„...S egyszerre a májusi éjben valami hullám megcsapott: illatok szálltak láthatatlan, sűrű és nehéz illatok, a lélegző, édes sötétben szinte párologt a világ és tengerként áradt felém az orgona, jázmin és akác. Láthatatlan kertek mélyéből tengerként áradtak felém, nagy, puha szárnyuk alig lebbent és letelepedtek körém, a meglepetés örömevel lengették tele utamat s minden gondot kifújta fejemből ez a szép, könnyű pillanat.”



Májusban már valóban kezdenek előtérbe kerülni a nyári energiák, amikor sokkal könnyebben érezzük gondtalannak, felszabadultabbnak, kifelé áradóbbnak magunkat. Nézzük meg, mit tehetünk magunkért az utolsó tavaszi hónapban.

BŐRÜNK FONTOSSÁGA

Sokan talán ilyenkor kapnak észbe, hogy a testüket tudatosabban felkészít-

sék a nyárra. Arra az évszakra, amikor a kevesebb ruhadarabnak köszönhetően jobban láthatóvá válik a testünk. Bőrünk több fontos, alapvető funkcióval is rendelkezik.

1. Védelem – a bőr véd a sérülésektől, a kiszáradástól, a folyadékvesztéstől, védi a szervezetet a különböző mikroorganizmusok szervezetbe jutásától. Mindenképpen érdemes belülről és kívülről, a bőr irányából is támogatni a szervezetünket.

2. Anyagcsere – a salakanyagok kiválasztása, oxigéncsere, anyagok felszívása a külvilágból.

3. Szabályozás – a test hő- és folyadékháztartásának szabályozása.

4. Érzékelés – tapintás, hőmérséklet/fájdalom/nyomás/viszketés érzékelése.

MOZGÁSSZERVEK, HAJ ÉS BŐR

Fontos elgondolkodni azon, milyen készítménnyel táplálhatjuk belsőleg a bőrünket – és nem csak azt. A QI COLLAGEN, mely

egy kivételes összeállítás, hatékony kollagént, táplálja az ínszalagokat, a porcokat, a porckorongokat, támogatja az ízületek „kenőanyagának” termelődését, enyhíti az ízületi fájdalmakat és visszaadja a mozgás örömeit. Ez a komplex összetevőkkel dúsított kollagén nemcsak a mozgásszervrendszert kényezteti, hanem javítja a haj és a körmök minőségét, táplálja a hajszálakat, növeli a szövetek rugalmasságát, ezáltal elősegíti a ráncok fokozatos kisimulását, valamint lassíthatja a bőrszövetek öregedését.

A QI COLLAGEN por I-es és II-es típusú, Izland környéki vizekből kifogott mélytengeri halakból származó kollagént, ájurvédikus gyógynövény-komplexet (kurkuma+eperfa+ tömjénfa), valamint acerolából származó, természetes C-vitamint tartalmaz, ami segíti a kollagén beépülését.

Amennyiben ezzel a termékkel a célunk a bőrünk állapotának javítása



sa, akkor javasolt reggel 5-7 óra között fogyasztani, a mozgásszervrendszer támogatása érdekében pedig 15-19 óra között érdemes meginni a folyadékban elkevert port.

KRÉMEZZÜNK OKOSAN

A bőrünk külsőleges ápolására jó választás lehet a CARALOTION testápoló vagy éppen a CYTOVITAL krém. A CARALOTION testápoló tej hatékonyan hidratálja és regenerálja akár az érzékeny, száraz, hámlásra hajlamos, irritált bőrt is, enyhülést hozhat viszkető ekcéma, pikkelysömör és akné esetén. Úgy gondolom, hogy egy testápoló használatakor nagyon nagy előny, ha könnyen és jól beszívódik a bőrbe, illetve nem hagy zsíros érzetet a felvitel után – a CARALOTION megfelel ezeknek az igényeknek. Hatóanyag összetételének köszönhetően erőteljes antioxidáns és gyulladásgátló hatásokkal bír, segít megújítani a bőr természetes tisztító képességét.

Az ENERGY termékpalettáján a CYTOVITAL krém segíthet nekünk a bőrünk hatékony regenerálásában és megfiatalításában. A vitaminokon és illóolajokon kívül a benne található, nagy mennyiségű borostyánkősav az a hatóanyag, amely évezredek óta közismert a sejtfiatalító hatásáról. Ez a krém jótékonyan hat a főleg az arcon és a kézfejen előbukkanó pigmentfoltokra is, mert elősegíti a pigmentek egyenletesebb eloszlását a bőrben.

MENTÁLIS TÚLTERHELTSÉG ESETÉN

Májusban, amikor a diákok már bizony érezhetik azt, hogy már tényleg túl sok a tanulnivaló, nehezebben megy a reggeli felkelés, aztán napközben a koncentráció, eljön az „agyfényesítés” időszak. A tanév vége mindig különösen nagy terhet ró nemcsak a diákokra, hanem a tanárookra is. Jól emlékszem, hogy az egyetemen volt egy évfolyamtársam, *Tamás*, aki minden vizsgaidőszakban lecitint szedett. Minden vizsga alkalmával arról számolt be, hogy tényleg érzi a jótékony hatását: azt, amit megtanult, könnyebben előhívta az emlékezetéből, és jobban ment neki a koncentráció is.

A CELITIN nevű kapszula pont az említett lecitint is tartalmazza, de ezen kívül megtalálható benne még két gyógynövény, a *Ginkgo biloba*, azaz páfrányfenyő és a *Gotu kola*, avagy ázsiai gázló. Képzelnék, az emberi szervezet minden egyes olyan sejtje, amelyben létfontosságú folyamatok zajlanak, tartalmaz lecitint! A lecitin egy zsírszerű anyag, mely hatékonyan segíti a koleszterin-anyagcserét, ám a kutatási eredmények szerint a lecitin fogyasztása következtében javul a memória és a koncentrációs képesség is.

A páfrányfenyő évezredek óta a hagyományos kínai orvoslás egyik legfontosabb gyógynövénye: képes növelni az agy vérellátását, így az idegsejtek több oxigént tudnak felvenni. Erősíti az érfalakat, gátolja a vérrögök képződését, csökkenti a vérnyomást. Az említettekén kívül a klinikai alkalmazása azt mutatja, hogy a *Ginkgo* alkalmazása sikeresnek mondható a szenilitás, a cukorbetegséggel összefüggő érbetegségek, valamint az impotencia kiegészítő kezelésében.

A páfrányfenyő hatóanyagai segítik az összpontosítást.

Az ázsiai gázló elismert gyógynövény mind a hagyományos indiai, mind a kínai gyógyászatban. Az indiai kultúrában a jógamesterek egyfajta kultikus növényként tisztelik, és rendszeresen használják a meditációik során. A kínai orvoslásban fiatalító gyógynövényként tartják számon. A *Gotu kola* is képes javítani a memóriát, a figyelmet, az összpontosítást, stimulálja az agy beszédközpontját, vitalizálja és energiával tölti fel az elmét, javítja a perifériák vérellátottságát és az egész vérkeringést. Bizonyos kutatások szerint infarktus és agyvérzés után igen erőteljes regeneráló hatásával támogatja a szervezet öngyógyító folyamatait. A szervezet vitalizálásán túl segíthet enyhíteni a szorongást, a pánikrohamokat, a depressziót.

Az ENERGY másik terméke, ami kiváló támogatást nyújthat akkor, amikor igazán szükségünk van a megfelelő figyelemre, a koncentrációra, az a STIMARAL bioinformációs gyógynövénycsepp. A STIMARAL többek között elősegíti a szervezet alkalmazkodását (adaptációját) a megváltozott életkörülményekhez, csökkenti a stressz hatását, jól alkalmazható kimerültség, krónikus fáradtság szindróma esetén, a szedése ajánlott ingerültség, depresszió, szorongás, álmatlanság tapasztalásakor is. Az idegrendszer hangolásán keresztül erősíti az immunrendszert, növeli a fizikai és a szellemi teljesítőképességet, javítja az agytevékenységet. A STIMARAL csepp segít megtapasztalni a „jelen vagyok itt és most” érzését, ami elősegíti a nagyobb elégedettségérzetet is.

KELEMEN LÍVIA

fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred



Stabilan állva a földön

A meleg napok közeledtével Önök is egyre nagyobb késztetést éreznek, hogy kimenjenek az ébredező természetbe? Alig várják, hogy levegyék a cipőjüket, és mezítláb sétálhassanak a friss fűben vagy a kavicsokon? Ha így éreznek, testük valószínűleg szeretne összekapcsolódni a Föld természetes energiájával, más szóval arra van szüksége, hogy leföldeljék.



FÖLDELÉS

Őseink számára teljesen természetes volt a mezítláb járás. Mi pedig napjainkban egyre biztosabban érezzük, hogy ez, a biztonságot és stabilitást adó kapcsolódás mennyire hiányzik az életünkől. Olyannyira, hogy a mezítláb járás jótékony hatásait már tudományos szempontok alapján is vizsgálni kezdtük.

A földelés vagy *grounding* egy olyan technika, amely során tudatosan összekapcsolódunk a Föld energiájával. Egyfajta tudatos munka a testtel, a lélegzéssel és az energiával. Testünk egy áramvezető, bioelektromos rendszer. A tudósok rájöttek arra, hogy a Föld felszíne tele van olyan negatív töltésű elektronnal, amelyek képesek az emberi testben semlegesíteni a szabad gyököket. Ezek az anyagok számtalan krónikus megbetegedés, elsősorban gyulladás kialakulásáért tehető felelőssé. A mezítláb járás éppen ezért csillapítja azoknak a betegségeknek a tüneteit, amelyek valamilyen gyulladásos folyamat révén alakultak ki.

JÓTÉKONY HATÁSOK

A földelés nyugtatja az idegrendszert, ezáltal enyhíti a stressz és a szorongás okozta tüneteket, képes csillapítani a krónikus vagy akár az akut fájdalmat is. Kimerítő sportteljesítmények után segíthet felgyorsítani a test regenerálódását. Az izomfeszülés csökkentésével hozzájárulhat a fejfájás csillapításához. A kortizolszint stabilizálásával javítja az alvás minőségét. Bizonyított tény, hogy a földelés támogatja az immunrendszer működését, segít megszüntetni a fáradtságot, és szó szerint energiával tölti fel a testet. Egyszerűen szólva, a földi energiára való rácsatlakozással ismét egyensúlyi állapotba hozhatjuk szervezetünket, és elősegíthetjük az öngyógyulás természetes folyamatának beindulását.

LEHETŐSÉGEK

Rossz idő esetén, alvás közben vagy a munkahelyen különböző földelő alátéteket, lepedőket, sőt akár ruhákat is használhatunk. A Földhöz való kapcsolódásunkat az erőt és stabilitást adó vagy a gyökércsokrát megerősítő ásvá-

nyok is elősegíthetik. Ezek elsősorban „földes színű” ásványok, mint a gránát, a tigrisszem, az achát, a hematit, a füstkvarc vagy a heliotróp.

Hozzám közelebb állnak a testtel tudatosan dolgozó technikák, amelyeket a jóga, a *tai chi*, a *body therapy* és más módszerek alkalmaznak.

TEST- ÉS ENERGIAORIENTÁLT TERÁPIA

Ennek alapja, hogy figyelmünket a testünk belsejébe összpontosítjuk, esetleg a figyelmet a fejből a has és a lábak felé irányítjuk. A tudatos lélegzés segít visszatevni a jelen pillanatba, és segít oda irányítani az energiát, ahol arra szükség van. A test energiájával dolgozó technikák többsége a gerincben futó, fő energetikai csatorna, valamint a Föld és a Világegyetem energiájának összekapcsolódását hasznosítja.

Képzeld maguk elé, ahogy minden egyes mély kilégzésénél kapcsolatot létesítenek a talpukon keresztül a földdel. Mintha gyökeret eresztenének belé, érzik a talajt, a köveket és a környező

gyökereket. Majd minden belégzéssel magukba szívják a Föld támogató energiáját. Egész testükben szétárad a csend és a nyugalom. Érzékelik az erőt, a stabilitást és a biztonságot, amelyet a lábuk alatti szilárd talaj biztosít Önöknek.

Ha közel áll Önökhöz a csakrákkal való munka, koncentráljanak a gyökércsakra (*muládhára*) megnyitására és megerősítésére. Ez a csakra a testi szükségleteinkkel és az anyagi léttel áll kapcsolatban. A mélyvörös színnel rezonál, és arra szolgál, hogy összekapcsoljon minket a Földdel, gyökereinkkel, őseinkkel és a múlttal. A farkcsonti területen, a gátnál helyezkedik el, és a csakrák közül egyedülként lefelé, a föld felé nyílik. Amikor a földön ülve meditálnak vagy relaxálnak, képzeljék el, ahogy az a csakra minden lélegzetvételnél kinyílik, és sötétvörös színben kezd el ragyogni. Kilégzéskor pedig egyre mélyebbre és mélyebbre hatolnak belőle a gyökerek a földbe. Érezzék, ahogy a gyökerek elérik a Föld magját, ahonnan magukba szívják az energiát, hogy azt az alhasukba vezessék, ahol Önök ezt az energiát elraktározzák.

JÓGA

A jóga egyik alapozása a hegy póz, avagy a *tadasana*. Egyszerűnek tűnik, mint amikor az ember magát kihúzza,

egyenesen áll. A különbség abban van, hogy ennél a gyakorlatnál tudatosan bevonjuk a test valamennyi izmát, és elkezdjük leföldelni magunkat. A hegy póz alkalmazása bármikor ajánlott, amikor csak az eszükbe jut. Biztos vagyok benne, hogy ez a jógapóz az egész testükre áldásos hatással lesz. Lássunk is hozzá!

Álljunk zárt állásba. A nagylábujj, kislábujj alatti talppárnákat és a sarok középet kell "fejben" megkeresnünk, és ezen a 3 ponton eloszlatni a testsúlyt. Majd finoman feszítsük meg a combizmunkat, a farizmunkat és a medencefenék izmait – ezzel semleges helyzetbe állítjuk a medencénket. Húzzuk ki magunkat, mintha csak a fejtetőnkél valaki felfelé húzna minket. A vállak maradjanak szélesen, lapockáinkat közelítsük egymáshoz. Érezzük, ahogy a talpunk összekapcsolódik a biztonságot és stabilitást adó földdel.

Földelésre alkalmas egyéb jógapózok lehetnek még: a fa póz, az állásból előre-hajlás, a lefelé néző kutya, az istennő póz vagy a Földüdvözet póz.

ENERGY TERMÉKEK

A Földdel való kapcsolatunkat, különösen most tavasszal, az ENERGY zöld élelmiszereinek segítségével is megerősíthetjük. Javasolom továbbá a Föld elemhez

BÖLCS SZAVAK

„A jóga nemcsak azt tanítja meg, hogyan álljal fejen, hanem azt is, hogyan állj a saját lábadra.”

Swami Satchidananda

tartozó GAJA ESSENCE reggeli kása kipróbálását is. Ideális lehet továbbá a GYNEX koncentrátum használata, a talpakra felvitt CYTOVITAL vagy a BALNEOL-lal együtt alkalmazott CYTOSAN is.

Ha legközelebb meleg időben kimennek a természetbe, bújjanak ki egy pillanatra a cipőjükből, és élvezzék a tavaszi energiával teli földhöz való kapcsolódás minden pillanatát! Adják át magukat a gyermeki örömelemek, hamperegjenek a fűben, guruljanak le hordóként a domboldalról, élvezzék az életet! Toporzékoljanak, ugránozzanak, engedjék ki magukból a felgyülemlett feszültséget! Vagy csak heveredjenek le a fűbe, és figyeljék meg az Önöket körülvevő világot (és a saját életüket) egy kicsit más perspektívából. Csodálatos tavaszi napokat kívánok mindenkinek!

DR. LENKA LACHNITOVÁ, PH.D.

Az az áldott energia!

Beköszöntött a tavasz, és vele együtt a tavaszi fáradtság is, a napsütés és a zöldellő táj látványa okozta örömmel. Régebben a BARLEY JUICE-t használtam gyors energiapótlásra, amit azért is imádom, mert a vitaminokon és ásványi anyagokon kívül aktív enzimekben gazdag, kíméletesen feldolgozott zöld árpát tartalmaz. Tavaly kipróbáltam a SPIRULINA BARLEY-t, amely hatása még tartósabbnak bizonyult a fáradtsággal szemben. Úgyhogy most ez lett

az én tavaszi erősítőm. Szinte szemmel látható, hogy a SPIRULINA BARLEY energiával tölti fel a testemet!

Természetesen a készítmény egyéb áldásos hatásait is nagyra értékelem: méregteleníti a szervezetet, csökkenti a belső környezet savasságát, felveszi a harcot a gyulladásokkal, támogatja a vörösvérsejt-képződést, és így tovább.

Az ENERGY zöld élelmiszereinek óriási előnye, hogy minden készítmény alapanyaga a Föld legtisztább terüle-

teiről származik. Bármelyiket is használok, magam elé képzelem a gyönyörű, tiszta természetet, és elégedettséggel tölt el, hogy olyan hatóanyagokat viszek a szervezetembe, amelyek megerősítenek, megtisztítanak és meggyógyítanak engem, anélkül, hogy felesleges kemikáliákkal terhelnék a testemet.

MARTINA KORECKÁ
Kaplice

Erősítő páros ereknek, vérnek

Azt szokták mondani, hogy akinek egészséges a vére, annak nem kell komoly betegségektől tartania. A jó minőségű vér az egészséges érrendszer és az erős szív záloga. Ha pedig a szívnek elegendő energia áll a rendelkezésére, spirituális aspektusa, a Shen szellem is erős maradhat. Mindenki, aki legalább annyira rajong a kínai orvoslásért, mint én, tudja, hogy a Shen szellem nemcsak a mentális folyamatokra és a teljesítőképességre, hanem az érzelmi egyensúlyra is hatással van. Nem titok az sem, hogy a negatív gondolatok ugyanúgy megbetegíthetnek minket, mint a fel nem dolgozott érzelmek.

A vér a kínai orvoslás szempontjából az érzelmek materiális megtestesítője, így annak minősége szorosan összefügg a már említett emocionális és mentális kiegyensúlyozottsággal. Az ENERGY kínálatában több olyan készítmény is fellelhető, amely közvetlen hatást gyakorol a vér minőségére: a STIMARAL, a MYCOCARD, a REVITAE, bizonyos tekintetben az összes koncentrátum, valamint a BETAFIT és a zöld élelmiszerek, mint például a GOJI vagy a RAW AMBROSIA. Most két készítményre szeretném felhívni a figyelmüket – az ACAI PURE porra és a LAPACHO teára.

NÉLKÜLÖZHETETLEN ELEMÉK

Az ACAI PURE az *Euterpe oleracea* pálma szárított terméséből kémiletes eljárással előállított, por alakú készítmény. A pálma termése formáját és színét tekintve is leginkább a fekete áfonyára emlékeztet. Nagy mennyiségben tartalmaz a szervezet számára nélkülözhetetlen, biológiailag értékes anyagokat. B₁-, B₂-, B₃-, A-, C- és E-vitaminokat, továbbá ásványi

anyagokat – kalciumot, vasat, nátriumot, magnéziumot, rezet, mangánt és káliumot. Emellett telítetlen zsírsavak (főleg ómega-6 és -9), béta-karotin, flavonoidok, fehérjék, rostok, továbbá húsznál is több esszenciális, valamint nem esszenciális aminosav gazdag forrása.

Az ACAI nagy mennyiségben tartalmaz antociánt, aminek köszönhetően rendkívül jótékonyan hat a szívre. Segít megakadályozni a vérrögök képződését és javítja a vér keringését. A készítmény egyik nagy előnye, hogy vérhígító gyógyszerekkel együtt is alkalmazható. Hozzájárul az egészséges keringés fenntartásához, a látás, valamint az alvás minőségének javításához. Hatékony kiegészítője lehet az olyan krónikus betegségek gyógykezelésének, mint például az ízületi gyulladás. Sikeresen csökkenti a gyulladásokat tápláló enzimek aktivitását. Cukorbetegeknek kifejezetten ajánlott: csökkenti az éhgyomri vércukorszintet, az inzulinszintet és az LDL-koleszterinszintet. A benne található rostoknak köszönhetően segít megelőzni az aranyér kialakulását, illetve segítséget

nyújt székrekedés esetén. Egyedülálló összetétele természetes úton segít elegetni a zsírokat és fokozni az anyagcserét. Csökkenti az étvágyat és lassítja a zsírok lerakódását a testben. Energiát ad, növeli a teljesítőképességet, segítséget nyújt sportteljesítmények, munkahelyi stressz esetén és vizsgaidőszakban.

A maximális hatás elérése érdekében az ACAI alkalmazása hosszútávon, legalább 3 hónapig javasolt. Használata bármelyik készítménnyel kiválóan kombinálható. A koncentrátumok sorából elsősorban a KOROLEN-nel, a RENOL-lal vagy a REGALEN-nel való együttes alkalmazása javallott.

Extra tipp: tökéletes kiegészítője lehet a reggeli *smoothie*-knak vagy a GAJA ESSENCE kásának.

HATÁSOS TEA

A vért és az érrendszert tápláló, valamint a lerakódott salakanyagok eltávolításáról gondoskodó LAPACHO teát is vegyük górcső alá. Erős vírus-, baktérium-, mikroba-, gomba- és parazitaellenes, hatású, emellett daganatellenes és

vízajtó tulajdonságokkal rendelkezik. A csontvelő, a lép és a hasnyálmirigy működésének stimulálása által jelentős mértékben támogatja az immunrendszer működését, a sejtimmunitást is beleértve, ami egyáltalán nem általános. Ennek köszönhetően felveszi a harcot a szemölcsökkel és az aftákkal, egyúttal az influenzavírusok szaporodásának. Gyógyítja a gombás megbetegedéseket, a migrént, a hüvely-, a húgyhólyag-, a torok- és a végbélgyulladásokat, jótékonyan hat prosztataproblémákban, ekcémában, övsömörben, felgyorsítja a sebek, a gennyes gyulladások és a rüh gyógyulását.

Az erősebb LAPACHO főzetek kiválóan alkalmazhatók fürdőadalekok vagy borogatások formájában. A LAPACHO remekül használható továbbá szklerózis multiplex kiegészítő kezelésében vagy megelőzőként fogszuvasodás ellen.

Ezért is található meg a BALSAMIO fogkrémekben is.

Érdekes információ továbbá, hogy a csontvelő és a lép működésének serkentésével támogatja az „új” vér termelődését. A kínai orvoslás szerint az ún. posztnatális esszencia termelésének köszönhetően a lép felel a vér minőségéért. A LAPACHO nagy mennyiségben tartalmaz vasat, és további hatóanyagainak köszönhetően nemcsak megakadályozza a vérlemezkék összetapadását, de képes fokozatosan eltávolítani a nem kívánt lerakódásokat az erek faláról, aminek következtében még visszér esetén is segíti a vénák regenerálódását.

HATÉKONY PÁROS

A fent leírtakból látható, hogy az ACAI PURE és a LAPACHO párosa valóban hatékony megoldást kínálhat a vér minőségének javításához, az érrendszer működésével kapcsolatos problémák

kezeléséhez, illetve a keringés regenerálásához. A vér az erekben kering a testben. Ahhoz, hogy képes legyen a szervezet minden eldugott sarkába eljutni, fontos, hogy az érhalózat átjárható, az erek fala pedig erős, egyben rugalmas legyen. Az erekben keringő vérnek minden fontos tápanyagot és esszenciát tartalmaznia kell. Az ACAI és a LAPACHO együttes használatával javíthatjuk vérünk minőségét, serkenthetjük a termelődését és bónuszként megtisztíthatjuk ereinket a nem kívánt lerakódásoktól.

Ne feledjék az arany szabályt: a test működésének preventív jellegű támogatása mindig jobb, mint a betegség tüneteinek kezelése. A prevenció az egészségmegőrzés záloga. Ne habozzanak hát, erősítsék szervezetüket az egészség elixírjével!

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ

A zöld kincs

A japán ORGANIC MATCHA zöld tea egy igazi kincs. Egyszerűen imádom: lendületet, energiát és életerőt biztosít egész napra. Kirobbanóan érzem magam utána, elég egy fél teáskanálnyi a 200 ml-es csészébe, és azonnal fittnek érzem magam. Eleinte féltem használni a beteg szívem miatt (*pacemakerem* van). Kipróbálásához csak azután szedtem össze a bátorságomat, hogy *Dr. Alexandra Vosátková* ajánlotta a használatát. Most nagyon örülök, hogy kisebb készletet halmoztam fel belőle itthon magamnak. Használtam már az ACAI PURE-t is, ami remekül feltöltött energiával és életerővel, ám hatása az én esetemben csak rövid távú volt. A BARLEY JUICE és a SPIRULINA BARLEY szintén lenyűgöző hatású készítmények és nagyon egészségesek, de nálam egyértelműen a MATCHA tea a befutó. Nagyon köszönöm az ENERGY-nek, hogy elérhetővé teszi számunkra ezt a teát, és kérem, őrizze meg a termék por formáját.

ALENA VOSEJPKOVÁ
Soběslav



Gondoskodjunk a testünkről (2.)

Mellkas

Cikksorozatunk előző részében a fejfel foglalkoztunk, és mivel elhatároztuk, hogy a sorozat íásaiban szép fokozatosan, tetőtől talpig végigvesszük a test egyes részeit, magazinunk jelen számában a mellkas kerül sorra. Most elsősorban a mellkasi gerinc, a szívre és a tüdőre összpontosítunk. A mellkashoz tartozik még azonban a védelem, a bánat, az öntudat, a félelem, az önelfogadás és a vágyak is. Talán nem is tudjuk, de a mellkas a testünk azon része, amit – tudattalanul – a legyakrabban érintünk meg.



A MELLKASI GERINC

Kezünket általában akkor tesszük a mellkasunkra, ha megdöbbenünk, megijedünk vagy valami miatt levegő után kapkodunk. Ha félünk, akkor összegörnyedünk és megpróbáljuk elrejteni a mellkasunkat. A mellkasunk elé tesszük a kezünket amikor védekezünk, és távol akarjuk magunktól tartani a környezetünket. A nők az anyaságot hordozzák a keblükön, míg a mellkas állapota és a vállak szélessége a férfi termékenység egyik mutatója. A vadászok, harcosok annak idején „verték” a mellüket.

A mellkasi gerinc sokkal nagyobb jelentőséggel bír, mint gondolnánk. Óvja a szerveinket, és a szabadon hagyott mellkas segít elfoglalnunk azt a helyet az életben, amely megillet minket. A mellkasi gerinc fájdalma azt az érzést kelti bennünk, hogy valami korlátoz minket és megsérti a személyes terünket.

Maga a gerinc, annak teljes hosszában, életünk támaszát jelképezi. Amennyiben a mellkasi gerinc területén probléma merül fel, úgy érezzük, hogy nem kapunk elegendő érzelmi

támaszt. Az önmagunk és mások iránti szeretet elnyomásával, illetve azzal, ha önmagunkat képtelenek vagyunk elfogadni az Univerzum fontos részeként, és nem szeretjük az életünket, azzal nagymértékben legyengítjük a mellkasi gerincet, amely ennek következtében merevebbé, kevésbé mozgékonyá és törésre hajlamosabbá válik. Ilyen esetben kezdenek el fájni a lapockák is, főleg azok alsó része.

Ne görnyedjenek össze az élet előtt, ne rejtsek el a mellkasukat, és ne blokkolják az érzéseiket, hanem fejezzék ki őket bátran! Álljanak stabilan a földön, támaszkodjanak a lábaikra, és húzzák ki magukat. Húzzák hátra a vállukat, tángítsák a mellkasukat, és tegyék lehetővé, hogy szívük működését semmi se korlátozza, és tüdejük szabadon lélegezhessen. A mellkasi gerinc blokkolódása fejfájást és rekeszizom-fájdalmat is előidézhethet. A rekeszizom akkor fáj, ha úgy érezzük, szüntelenül védekeznünk kell valamivel szemben, vagy amikor szertefoszlanak az álmaink, a vágyaink, a kívánságaink, és nem engedjük meg

magunknak, hogy időnként „elveszítsük a fejünket”.

A SZÍV

A szív a szeretet, a szépség, az öröm és a mozgás jelképe. A szív nemcsak a vérünket, de egész testünket is mozgásba lendíti. Lehetővé teszi, hogy az élet legapróbb és legmélyebb pillanatait is maradéktalanul átélhessük. A szív a biztonság központja is egyben. Ha hosszú ideig fenyegetve érezzük magunkat, szívünk leterheltté válik, mi pedig fáradtak, enerváltak leszünk, az élet kezd mellettünk elmenni, ahelyett, hogy bennünk zajlana. A szívroham általában a hosszan tartó feszültségben, merevségben, keménységben és stresszben való élet következményeként alakul ki.

Lazuljanak el, és mozogjanak, amennyit csak tudnak. Természetes, hogy időnként gondterheltek vagyunk, de ne ragadjunk bele az áldozat szerepébe, és ne szenvedjünk feleslegesen túl sokáig, mert azzal csak megnehezítjük és kellemtelenné tesszük az életünket.

A TÜDŐ

Testünk azon szerve, amely magát az életet jelenti. A belégzés és kilégzés, az adás és elfogadás, az önmagunkra és másokra fordított idő, az érzelem és az értelem közti egyensúly szimbóluma. A tüdőproblémák arra utalnak, hogy belül szomorúak vagyunk, és nem tudjuk elfogadni az életünket úgy, ahogy van. Az elégtelen légzés elveszi az energiánkat attól, hogy képesek legyünk változtatni a helyzetünkön, ami fáradtsághoz, önértékelési problémákhoz, sőt, bizonyos esetekben depresszióhoz vezethet.

A tüdő működését a helyes lélegzetvétel is megerősítheti, ezért figyeljünk oda, hogy szinte az egész testünk lélegezzen. Sokan csak a mellkasukba lélegeznek, és megemelik közben a vállukat. Ha a rekeszizmon és a mellkason keresztül a hasba lélegzünk, nem várt mennyiségű energiával tölthetünk fel, ami lehetővé teszi az élet maradéktalan átélését. Tüdőnknek a felhalmozott

materiális dolgok nélküli, tiszta, tágas környezet is a segítségére lehet.

MI SEGÍTHET?

Önmagunk elfogadásával mellkasi gerincünk, szívünk és tüdőnk működését is hathatósan megtámogathatjuk. Habár egyszerűnek hangzik, felettébb nehéz feladatról van szó. Gyakran csak azzal vagyunk elfoglalva, hogy mit gondolnak rólunk mások, viszont a saját érzéseinkkel nem törődünk. Mellkasunkat azzal is el tudjuk lazítani, ha megbocsájtunk, és ha egészségessé válik az önértékelésünk.

Tüdőnknek és szívünknek is jót tesz, ha olyan életet élünk, amelyben nemcsak a teendők kipipálásával vagyunk elfoglalva, hanem van időnk és lehetőségünk megállni egy pillanatra, hogy átéljük mindazt, ami körülöttünk és bennünk zajlik. Fontos, hogy megtanuljunk értékelni saját magunkat, és ne legyünk túlzottan kritikusak önmagunkkal szemben.

Az ENERGY készítmények közül a tüdő őrangyala, a DROSERIN segíthet leginkább harmonizálni a légzést. Cseppeink a krémbe egy csepp MINT illóolajat is. A szív működését a KOROLEN vagy a MYCOCARD képes a leghatékonyabban megerősíteni. Ajánlott továbbá kihasználni a SPIRON és a THREE KINGS spray-ben lakozó, egyedülálló erőt is. A mellkasi gerinc és az elme ellazulását a BIOTERMAL-os fürdő segíti. A szív segítőtársai lehetnek még a FLAVOCEL és az ORGANIC SACHA INCHI olaj.

Mellkasi gerincünket nemcsak megfelelő tornagyakorlatokkal, de az ARTRIN krém reflexpontokon történő alkalmazásával is ellazíthatjuk. A mellkasi gerinc reflexpontja a lábfej boltozatán található, közvetlenül a nagylábujj ízülete alatt, mind a jobb, mind a bal oldalon. A kezeken körülbelül a hüvelykujj alsó ízületének területén található.

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

A változókor elején vagyok, a nőgyógyász azt mondta, szedjek fogamzásgátlót, akkor enyhébbek lesznek a tüneteim, de inkább abbahagytam, mert úgy gondolom, káros lehet a szervezetre nézve. Egy-két enyhe tünetem van, legrosszabb az éjszakai felébredés. Mit tanácsolna, hogy a komolyabb tüneteket megelőzzem, a megelőzőket enyhítem? Van GYNEX csepp otthon – hogyan szedjem, és mellé még mit válasszak?

Elsősorban a megfelelő napi folyadékbevitellel hívnám fel a figyelmét. A szervezetnek fokozott a folyadékigénye a változókor beköszöntekor. Az ENERGY termékei közül a RAW AMBROSIA-t ajánlom, napi 2x1 mokkaáskanálnyi granulátum adagolással, háromhetes ciklusokban, egy-egy hét szünet közbeiktatásával. A GYNEX-et alacsony cseppszámban (napi 2x3-4 csepp) javaslom, szintén tartva a háromhetes ritmust. Estére a RELAXIN csepp lenne jó, 6-7 cseppszámban.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Mindig erősebben érintett voltam a PMS tüneteket illetően, főleg a menstruáció előtti héten. Az elmúlt években viszont hatványozottan jelentkezett mindez. Leginkább a pszichés tünetek megterhelőek, lehangoltság, már-már depresszió, szélsőséges hangulat-ingadozások. A nőiességem megélésével is vannak problémáim.

Az ENERGY termékei közül a GYNEX cseppet ajánlom a figyelmébe. Kezdje a menzesz első napján, naponta 2x3-4 cseppel, és szedje az ovulációig. A ciklus második felében, a következő menzeszig a REGALEN cseppet ajánlom, naponta 2x4 cseppel. Mellé kiegészítésnek a PERALGIN kapszulát javaslom (2x). A feszültséget vezesse le intenzív testmozgással (tánc, túrázás). Lefekvéskor vegyen be egy kapszula magnézium-biszglicinátot.

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST II. KER. KLUB	Május 24., péntek, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: A cukorbetegség bőrtünetei, felkészülés a nyári időszakra az ENERGY termékeivel.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. (kaputel.: 51)	Koritz Edit, 06/70/632-6316, energybuda@energyklub.hu
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	Május 23., csütörtök, 17.30 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Németh Enikő</i> funkcionális táplálkozási tanácsadó, ENERGY tanácsadó: Öt elemes táplálkozás a gondtalan nyárért. (Kérjük előzetesen 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
GYŐRI KLUB	Május 15., szerda, 18.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: A cukorbetegség bőrtünetei, inzulinrezisztenciák típusai, lehetséges segítő ENERGY termékek alkalmazása, kombinációi.	Győr, Szent István út 10/a., Győri Iparkamara oktatóterem,	Zsilák Judit, 06/30/560-4405 gyor@energyklub.hu
NYÍREGYHÁZI KLUB	Május 12., 26., valamint június 2., vasárnapokon, 9.00-16.00 óra	ALAPISMERETEK KÉPZÉS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Tematika szerint, 1., 2. és 3. rész.	Nyíregyháza, Sóstói út 2-4., Egészség- ügyi Főiskolai kar, A épü- let, 1. em., tanterem	Fitos Sándor, 06/20/427-5869, nyiregyhaza@energyklub.hu
SIÓFOKI KLUB	Május 9., csütörtök, 18.00 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász, klubvezető: A HKO szerinti Tűz elem szervei, működésük és támogatásuk az ENERGY termékeivel.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
SZENTESI KLUB	Május 4., szombat, 9.00-16.00 óra	ALAPISMERETEK KÉPZÉS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Tematika szerint, 3. rész.	Szentes, Horváth Mihály utca 6, Aryan Természet- gyógyász Oktatóközpont.	Fábján Júlia, 06/30/955-0485, szentes@energyklub.hu
SZOLNOKI KLUB	Május 9., szerda, 16.30 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: A cukorbetegség bőrtünetei, inzulinrezisztenciák típusai, lehetséges segítő ENERGY termékek alkalmazása, kombinációi.	Szolnok, Arany J. u. 23., Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme	Németh Istvánné Éva, 06/30/349-0652, szolnok@energyklub.hu
VESZPRÉMI KLUB	Május 29., szerda, 16.30 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: A cukorbetegség bőrtünetei, inzulinrezisztenciák típusai, lehetséges segítő ENERGY termékek alkalmazása, kombinációi.	Veszprém, Ady u. 8., oktatóterem	Vértés Andrea, Török Tamás, 06/30/994-2009, veszprem@energyklub.hu

BUDAPEST VIII. KER. KLUB

SIKERES TANÁCSADÓKÉPZÉS

Az ENERGY Belvárosi klub április 6., 13. és 20. napokon tartott tanácsadóképzésén sikeresen végzett tanácsadók: *Kozma Zsuzsanna, Mázsár Margó, Hegyesy Andrea, Mátraházi Bea, Márffy Dr. Palkó Beáta, Swarzenberger Éva, Dr. Sáró Enikő, Szász Klára, Csikós Lontai Nikolett, Illés Ottó, Racskó Barbara, Dr. Bartakovics Katalin, Lafkó Istvánné.*

Mindannyiuknak gratulálunk és sok sikert kívánunk!

*Németh Imréné Éva,
Németh Imre klubvezetők*



Klubinformációk

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

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

Haj- és fejbőrpanaszok – hajhullás, hajritkulás, kopaszodás, ősülés, korpásodás, túlzott zsírosodás, stb. külső és belső okainak feltárása, személyre szabott terápiás javaslat összeállítása. Hormonális eredetű panaszok – cikluszavar, klimax, túlzott szőrösödés, akne, kopaszodás, PCOS, inzulinrezisztencia – okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése. Minden hétfőn és csütörtökön 10:00-15:00 óra között ingyenes termékválasztó, candidaszűrés.

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

Előzetes bejelentkezés szükséges:

info@nicehajgyogyaszat.hu,

Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,

Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.

Honlapunk: www.nicehajgyogyaszat.hu

Nyitvatartás:

Hétfő: 9.00-17.00 óra.

Kedd: 9.30-17.00 óra.

Szerda: 9.00-17.00 óra.

Csütörtök: 9.30-17.00 óra.

Péntek, szombat, vasárnap: zárva.

BUDAPEST II. ker. KLUB

ENERGY Klub Buda,

1027 Budapest, Horváth u. 19-23. fsz., kapukód: 51. A klubban folyamatosan igénybe vehető a díjmentes energetikai állapotfelmérés, csak klubtagok és tanácsadók részére. Lehetőség van továbbá konzultációra, valamint lelki gondozásra. További infó: **Czimeth István** klubvezető, **Koritz Edit**, 06 (70) 632-6316,

energybuda@energyklub.hu

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

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

BUDAPEST VIII. ker. KLUB

ENERGY Belvárosi Klub,

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

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

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

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

Időpont-egyeztetés, további információ: **Németh Enikő** klubasszisztensnél, valamint **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetőknél. Telefon:

+36/20-588-8263, energy.belvaros@gmail.com, energy.belvaros@energyklub.hu

Nyitvatartás:

Hétfő 10.00-16.30 óráig,

Kedd 10.00-18.00 óráig,

Szerda 12.00-19.00 óráig,

Csütörtök 10.00-19.00 óráig,

Péntek 12.00-19.00 óráig,

Szombat 10.00-14.30 óráig.

A klub május 1., szerda, munkaszüneti nap, május 11-én, szombaton, valamint 18., 19., 20. ünnep- és munkaszüneti napokon zárva tart!

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

GYŐRI KLUB

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

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

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

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

energygyor@gmail.com

www.facebook.com/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. l. em.

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

Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Időpont-egyeztetéshez bejelentkezés, további információ: **Ficzere János** klubvezető, 06-30/856-3365. Május 2., csütörtökön és május 3., pénteken szabadság miatt a miskolci klub zárva lesz.

SZEGED 2. KLUB

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

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

Sándorné Szabó Iringó természetgyógyász,

reflexológus: +36/30/417-2756

szegeged.meszaros@energyklub.hu

m.marti1952@gmail.com

SZÉKESFEHÉRVÁRI KLUB

Székesfehérvár, Csanádi tér 3., 1/3., 6. kapucsengő A klubban lehetőség van nyitvatartási időben ingyenes, személyre szabott termékajánlás és tanácsadás igénybevételére, nyitvatartási időn kívül pedig energetikai állapotfelmérésre, tanácsadásra.

Minden hónap első hétfőjén, 17:00-19:00 óra között klubdelutánra várjuk az érdeklődőket, aktuális témákkal. A havi aktuális előadásokról a klubvezetőnél lehet érdeklődni.

Ostorháziné Jánosi Ibolya klubvezető,

+36/20/568-1759, janosi.ibolya@gmail.com és

szekesfehervar@energyklub.hu

Nyitvatartás: hétfő-csütörtök, 13.00-17.00 óra

SZOLNOKI KLUB

Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme Szolnok, Arany János. u. 23.

ÁLLAPOTFELMÉRÉS hétfőtől-péntekig, 9.00 és 17.00 óra között díjazás ellenében vehető igénybe, előzetes időpont-egyeztetés alapján.

Az Egészségházban különböző masszázsfajták, természetgyógyászati, orvosi rendelések vehetők igénybe, melyekhez előzetes időpont-egyeztetés szükséges.

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

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

szolnokegeszseghaz@gmail.com

ZALAEGRSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

máj. 7-én (kedd), 17-18 óra: Mindent a cellulitiszről

máj. 8-án (szerda), 17-18 óra: Bőrünk védelme

máj. 13-án (hétfő), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? - Földelés

máj. 14-én (kedd), 17-18 óra:

Személyes terméktanácsadás

máj. 15-én (szerda), 17-18 óra:

Gerinc állapot felmérés és szűrés

máj. 21-én (kedd), 17-18 óra: Hormon szűrés

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

máj. 27-én (hétfő), 17-18 óra: Belső gyermek

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

máj. 29-én (szerda), 17-18 óra: Cellulit 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

Nőknek (8.)

A nő az, aki táplál

Az anyatejet termelő emlő a világ egyik legnagyobb találmánya. Úgy látszik, maga az Anyatermészet is annyira elégedett lehetett vele, hogy a földi élőlények filogenetikai fejlődését is pont az emlősök osztályával zárta le. Az anyatej egy kozmikus jelentőségű szubsztancia, és több mint valószínű, hogy egész galaxisunk róla kapta a nevét.

EGYEDÜLÁLLÓ ÖSSZETÉTEL

Ha gyermeküknek valóban prémium minőségű táplálást szeretnének biztosítani, akkor az első hónapokban, sőt években bízzanak testük fenomenális képességeiben, és szoptassanak, amennyit csak tudnak. Nincs olyan tápszer, ami az anyatej nyomába érhetne. A szoptatott gyerekeknek erősebb az immunrendszere, érzelmileg érettebbek, és jók az intellektuális képességei.

Az anyatej tartalmaz minden fontos vitamint, ásványi anyagot, továbbá zsírokat, fehérjéket és szénhidrátokat is, amelyeket immunserkentő, biológiailag aktív anyagok egészítenek ki. Ez az egyedülálló összetétel ráadásul a szoptatott gyermek igényeihez igazodva képes változni a szoptatás teljes ideje alatt. Ez volt az oka, hogy a második kislányom sokszor visszautasította az anyatejet, és volt, hogy nem akart szopizni. A mellemben termelődött anyatej összetétele ugyanis az idősebb kislányom igényeihez igazodott, akit a második terhességem ideje alatt is szoptattam. A kisebbik csak akkor lett végre elégedett a tejjel, és hagyta magát szoptatni, miután az első gyermekem szoptatását abbahagytam.

NEM MELLESLEG...

Végül összesen majdnem hét évig szoptattam egyhuzamban. A melleimen ez természetesen mély nyomott hagyott, és a kezdeti erős D-méretből teászacskónyra aszalódtak... Sokszor emiatt veti alá

magát később sok nő a plasztikai műtétnek, vagy dönt úgy, hogy nem szeretné túlzásba vinni a szoptatást. Szeretném azonban megnyugtatni Önöket, hogy nincs mitől tartaniuk. Amennyiben megfelelően gondoskodnak a mellükről, kengetik CYTOVITAL-lal, hideg vízzel zuhanyoznak, sok folyadékot isznak, kebleik még a hosszú ideig tartó szoptatás után is képesek visszaállni az eredeti formájukba.

A hosszú ideig tartó szoptatás ráadásul magát a nőt is védi, mert jelentősen csökkenti a mellrák kialakulásának kockázatát. Úgyhogy szoptassanak, amennyit csak tudnak, nemcsak a gyermekük, de a saját maguk érdekében is!

KERESLET – KÍNÁLAT

Az anyatej termelődése a szülést követő hormonális változások hatására indul be a női testben. A folyamat azonban másképp is beindulhat. Előfordulhat, hogy egy nő, aki sosem szült gyermeket, olyan rendkívüli, anyai érzéseket él át, amelyek hormonális változásokat idéznek elő a szervezetében, és ennek hatására melleiben beindul az anyatej termelődése. Ezt a jelenséget, amely elsősorban örökbefogadó nőknél figyelhető meg, szakmai nyelven indukált laktációnak nevezzük.

Induljon be az anyatej termelődése akár így, akár úgy, a tej egészen addig termelődni fog, amíg van rá kereslet. Ha a gyermek már csak ritkán szopizik, a tej termelődése fokozatosan csökken, míg végül teljesen leáll. Ideális esetben

a gyermek saját maga válik le róla. Teljesen természetes, ha egy gyerek érzelmi alapon próbálja kiszabadítani anyja mellét a ruha alól, mert szeretne például megnyugodni vagy, mert nagyon fáradt. Én nem látok ebben semmi kivetnivalót, sőt, úgy gondolom, hogy ennek segítségével rendkívül pozitív kapcsolat alakul ki a gyermek és az édesanya között. Higgyenek gyermeküknek, ha szopizni akar, akkor arra valóban szüksége van. Ezért szoptassanak, amennyit csak tudnak, amíg van rá kereslet!

SZOPTATÁS NYILVÁNOS HELYEN

A nyilvános szoptatás kérdése igencsak megosztó. Habár a szoptatás a világ egyik legtermészetesebb és leghasznosabb dolga, sokan úgy gondolják, hogy a szoptató kismama látványa megbotránkoztató. Még élénken emlékszem, ahogy kitessekeltek egy étteremből, ahol bátorkodtam a lányomat egy póló alatt megszoptatni. Az éhes kisbabát ugyanis egyáltalán nem érdekli, ki mit gondol, ő tudja, hogy szopiznia kell, ezért nem tud tekintettel lenni semmilyen, ezt kizáró körülményre. Azon a véleményen vagyok, hogy egy kisbaba igényei mindig felül kell, hogy írják társadalmunk álomorális kifogásait. Ezért szoptassanak, amennyit csak tudnak, kisbabájuk táplálása csakis Önökre tartozik!

TEREZA VAR VIKTOROVÁ

Eleink kincstárából (5.)

Betegség – gyógynövény – gyógyulás

Az élet egyik legszebb ajándéka az egészség. Ezt azonban csak az tudja igazán, aki elvesztette. Évtizedeken át siratni az eltűnt egészséget – közben még betegébbé válni – a legrosszabb, amit tehetünk. Mégis, hogyan éljen a beteg ember?

Teljes erejével akarjon meggyógyulni! Ne foglalkozzék betegségével, ne tanulmányozzon orvosi könyveket, nehogy képzelődővé váljék és fokozza baját. Bízva magát orvosára, de ugyanígy saját magára is.

... a boldogságot és legtöbbször az egészséget is ne mástól várjuk, hanem önmagunkból igyekezzünk kialakítani. Hogyan? Szabaduljunk meg a képzelődéstől! Képzeldés az, amikor a beteg azt hiszi, hogy tehetetlen betegségével és hajlamaival szemben. A valóság ezzel szemben az, hogy az ember minden irányban szabad. Az ember nem gép, amely kényszerű módon működik. Az öröklött hajlam (terheltség) sem jelent kényszerűséget. Az ember leküzdheti rossz hajlamait, és szerezhet jót, amit örökségül hagyhat utódaira...

A tehetetlenség elképzeléseiből fakad a félelemérzés. Igaz, jobb félni, mint megijedni. De állandóan félelemben élni, az maga is betegség! A bátorságot is gyakorolni kell. Aki mély szakadék felett, keskeny pallón akar átmenni,

könnyen leszédül. De a kötéláncos, ács, kőműves a magasban nem szédül. Pedig ők sem születtek félelem nélkül, hanem gyakorlattal küzdötték le a félelmet és a szédülést. A bátorság nem zárja ki a félelmet, hanem uralkodik rajta.

Az egészség megőrzésének egyik titka a rendszeres testedzés, a torna, sok fizikai munka. „Arcod verejtékével keresed a kenyered”, ez az ember természetébe beoltott kívánság, amit büntetlenül áthágni nem lehet. A kizárólagos szellemi munka megbosszulja magát, az ilyen ember legalábbis elhízik, idegeivel bajlódik. A fizikai munka komoly erő kifejtést jelent. Ez nem túlerőltetést jelent, elég, ha mérsékelt fáradtnak érezzük magunkat: ennyi elég, de ennyi kell is.

Az egészség fenntartásának eszköze továbbá a mértékletesség az élvezetekben. Az ital mértékkel nem árt. A dohányzás azonban mindig árt: lehet, hogy nyugtat, de visszahat, a hatás elmúltával annál rosszabb az idegállapot.

Az egészség ápolásának másik módja a szabad természettel való szoros kap-

csolat. Keressük fel télen-nyáron! Jó hatásúak a derűs könyvek, vidám előadások. Igaza van annak a mondásnak, hogy „aki mást megnevettet, az a legnagyobb jótévője az emberiségnek”. Legyünk optimisták, az optimizmus meghosszabbítja az életet, és ebben nem kell más, csak gyakorlás, akarat.

... Van a gyógyításnak még egy eszköze: az egészséges emberek részvéte és jóindulata a betegek iránt. A jó környezet fél egészséget jelent a beteg számára! Ez nagyon megszívlelendő, főként a mai rohanó, sokszor kíméletlen világban, amidőn versenyzünk a géppel és idővel.

... Aki nem sajnálja és nem igyekszik segítségére lenni beteg embertársának (de még az állatnak is), az lemond az emberi méltóságáról, és nem méltó, hogy embernek nevezék. A szívtelesség késlelteti a beteg gyógyulását, fokozza szenvedését. Ezért nem lehet a jóságot, részvétet, türelmet kiiktatni a természetes gyógymódok közül.

(Forrás: Szalai Miklós: Halimbai füveskönyv, Planétás könyvek, 1991, közreadja: K. G.)

SIKERES TANÁCSADÓKÉPZÉS GYŐRBEN

Március 2-án ért véget a győri klubban az ENERGY tanácsadóképzés, Czímeth István szakoktató vezetésével. Ezúton is köszönjük fantasztikus munkáját!

A tanfolyamon 17 fő vett részt, melyből tizenketten vehették át friss ENERGY tanácsadóként az okleveleket, öten pedig ismétlőként gazdagították tudástárukat.

Új ENERGY tanácsadóink:

Balázs Éva, Sághy Annamária, Ujpál Ildikó, Dr. Berényiné Laczó Anikó, Erdősné Vucskó Beatrix, Járfás Eszter, Csontos Éva, Göncz Gabriella, Vámos-Tuba Anita, Heller Anita, Lakatos Mónika, Simon Hilda.

Már korábban oklevelet szerzett, most ismétlőként részt vett tanácsadóink:

Mersich-Pokker Patrícia, Fülep Gáborné, Rigó Piroska, Havel Rolandné, Végh Zsuzsanna.

Köszönjük, munkájukhoz sok sikert kívánunk!

KOCSIS ILONA
klubvezető



A hosszú élet pontja

Egy japán legenda szerint egy boldog férfi felbecsülhetetlen tudást kapott édesapjától a „százféle betegséget gyógyító pontnak” is nevezett, „hosszú élet pontjával” kapcsolatban. A fiú, édesapja tanácsainak megfelelően, minden nap masszírozta ezt a pontot, és olyan hosszú ideig élt, hogy tanúja volt számtalan uralkodó születésének és halálának.

Nemrég tudatosult bennem, hogy azt, hogy meddig élünk, sokszor egy adott életkor, egy meghatározott szám gondolata korlátozza le bennünk. Egyre gyakrabban jön velem szembe az az információ (amely már a múlt század '60-as éveinek tanulmányaiból is visszaköszön), hogy genetikailag 120 év van belénk kódolva. Sőt, a Biblia (*Genesis*) ennél magasabb életkorról beszél.

A jelen társadalmában azonban az öregséget és a vele járó betegségeket a nyugdíjba vonulással köti össze. Az emberek túl sok figyelmet szentelnek a fájdalomnak és a félelemnek, amivel csak tovább táplálják ezeket az érzéseket. Így az egészséges és örömteli élet helyett könnyen a betegségek álnok csapdájába esnek. A betegek pedig sokszor úgy érzik, hogy többé nem áll hatalmukban befolyásolni saját életüket. Úgy gondolják, erre „találták ki” az orvostudományt, annak gyógyszerével, táblázataival és kivizsgálásaival együtt, amelyek megmutatják, hogyan kell élni az életet.

Az idősebbek ekkor kezdenek el hódolni az „orvoslátogató turisztikának” – ahogy én nevezem ezt a jelenséget. Legalább beszélget valakivel a nyugdíjas néni vagy bácsi – a váróteremben a páciensekkel, hogy megtudja, kinek a legrosszabb az állapota. Az orvossal a rendelőben már kevesebbet, mert nincs idő a személyre szabott kezelésre. Szerencsére nem minden orvos vélekedik így, és a klienseimtől egyre gyakrabban hallok, hogy nő a holisztikus látásmódot előtérbe helyező orvosok száma. Bízom benne, hogy ilyen szakemberekből egyre több lesz.

A ZU SAN LI PONT

A közelmúltban újra a kezembe került egy cikk a Jang tenger pontjáról, amit Kínában a „hosszú élet pontjaként”, Japánban pedig a „százféle betegséget gyógyító pontként” ismernek. Ez az akupunktúrás pont a lábszáron, a gyomor (GY-36) meridiánján helyezkedik el. Az elmúlt fél évtizedben ez a pont szinte minden klien-

semnél energetikailag teljesen kiürült. Nyomás hatására a pont rendkívül érzékennyé válik (a jang energia kimerülése).

A GY-36 pont ellenőrzi az emésztést, a nemi szervek, a vesék és a mellékvesék megfelelő működéséért felelős idegi (csontvelő) tevékenységet az alsótestben. A *zu san li* pont masszírozásával serkenteni tudjuk a legerősebb belső elválasztású mirigyek, a mellékvesék funkcióját, amivel megerősíthetjük egészségünk védelmét. A mellékvesék adrenalint, hidrokortizont és további fontos hormonokat választanak ki a vérbe. A *zu san li* pont rendszeres stimulálása lassítja az öregedést és támogatja a szervezet gyógyulását, aminek köszönhetően meghosszabbítható a várható élettartam.

Hatásai:

- » normalizálja a vérnyomást,
- » stabilizálja a vércukorszintet és az inzulinszintet,
- » segít megszüntetni a gyulladásokat a testben,
- » szabályozza az immunrendszer működését.

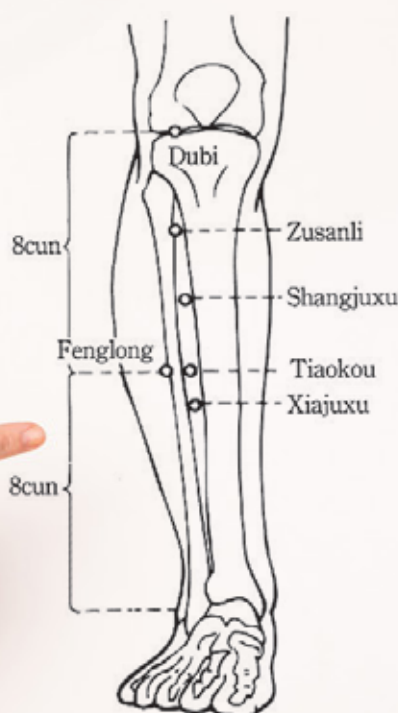
További indikációk:

- » emésztési panaszok,
- » agyvérzés,
- » vizelettartási problémák,
- » önbizalom erősítése, stressz és feszültség csökkentése, belső harmónia felépítése.

Nagyfokú kimerültség esetén a pont stimulálása mellett a STIMARAL szedését is javasolni szoktam. A készítmény gyógynövénykivonatának hatóanyagai pozitív hatással vannak a mentális egészségre, a májműködésre, az emésztésre és a szervezet méregtelenítésére.

HOL TALÁLHATÓ EZ A PONT?

A „hosszú élet pontja” a lábszár külső oldalán, a térd alatt található. Ha ülve a tenyerünket, ujjainkkal lefelé, a térdünkre helyezzük, a kisujj és a gyűrűsujj



vége között találjuk ezt a pontot, a sípcsont éle mellett, egy kis gödröcskében (lásd a képen). Ezt a pontot megtalálhatjuk úgy is, ha leülünk a padlóra, és mindkét lábunkat leszorítjuk a földre, majd felhúzzuk a térdünket, úgy, hogy a sarkunkat nem emeljük fel, és ekkor észrevesszük, hogy a térd alatt van egy kitüremkedő terület. Annak a legfelül elhelyezkedő pontja a zu san li pont.

MIKOR ÉS HOGYAN MASSZÍROZZUK?

A zu san li pontot reggel és ebéd előtt ajánlott masszírozni, körkörös mozdulatokkal, kilencszer egymás után, az óramutató járásával megegyező irányban, először az egyik, majd a másik lábon, kb. 10 percen át. A masszázs előtt érdemes kényelmes, pihentető testhelyzetbe helyezkedni, ideális esetben ülő pozícióban. Közben lélegezzünk nyugodtan és koncentráljunk az érzéseinkre. Érezzük, ahogy elönt minket a harmónia, és tudatosítsuk magunkban, hogy öngyógyító folyamatot végzünk. A pontot masszírozhatjuk az ujjainkkal vagy bármilyen növényi maggal (hajdina, zab, rizs, stb.). Ezt a pontot, ha lehet, minden nap stimuláljuk, de legjobb eredményeket újhoid idején érhetünk el.

- » Az újhoid kezdete után nyolc nappal masszírozzuk a pontot minden reggel váltogatva, hol az egyik, hol a másik lábunkon, az óramutató járásával megegyező irányban. Ez az időszak a legjobb az immunrendszer megerősítéséhez, a szervek működésének javításához és az öregedés lassításához.
- » Ebéd előtt váltogatva, hol az egyik, hol a másik lábon masszírozzuk a pontot az óramutató járásával megegyező irányban, a kondíciónk, a memóriánk, a szív- és érrendszerünk, valamint az emésztőrendszerünk működésének javítása érdekében.
- » Ebéd után mindkét lábon egyszerre végezzük el a masszázst. Ez a stressz, az idegeskedés, az ingerlékenység, a fejfájás és az alvászavarok ellen lehet hatékony megoldás.
- » Este az óramutató járásával ellentétes irányban masszírozzuk a „hosszú élet pontját”, váltogatva mindkét lábon az anyagcsere javítása és

a testsúlycsökkentés elősegítése érdekében. Ezzel a módszerrel állítólag 400–500 gramm is leadható hetente. Közvetlenül lefekvés előtt azonban ne masszírozzuk a pontot, mert az álmatlansághoz vezethet.

KÉT TÖRTÉNET

29 éves rokonomat terhessége 6. hetétől szörnyű hányinger kínozta, időnként hányt is (rossz íz a szájban). Egy hét után már elviselhetetlenek voltak a panaszai, egyáltalán nem tudott enni, ezért eljött hozzám terápiára, amely átmenetileg segített neki, de állapota másnap rosszabbodott. Sikerült feltárnom, hogy hároméves korában átesett egy mononukleózisfertőzésen. A magzat a terhesség 11. hetéig embrionális szakaszban van, ami a szervek kialakulásának időszaka, ezért ez egy rendkívül érzékeny fázis, amikor nagyobb a rendellenes fejlődés kialakulásának kockázata. A Jang tenger pontjának moxálását és a vele összecsendő vese és húgyhólyag pontok masszírozását javasoltam a deréktájon (vese), a csípő-keresztcsonti ízületnél és a fenéken (hólyag). A moxálás egy fájdalommentes, gyorsan ható terápiás módszer, amely szinte azonnal és intenzíven feltölti az energiakészleteket. Két hét eltelte után jobban érezte magát, de a rosszulletek bizonyos mértékig a terhessége teljes ideje alatt kitarítottak. A Jang tenger pontjának moxálásával (a gyomor posztnatális energiájának megerősítése) és a vesék pontjának masszírozásával (a prenatális energia megerősítése) sikerült kihordania a terhességét. Mindemellett az epehólyag, a máj és a gyomor működését stimuláló *su-jok* módszert is alkalmazta, ami egy felettebb egyszerű, reflexterápiás technika. A készítmények közül egyiket sem tudta használni, még a VITAMARIN-t sem, mert mindegyiktől rosszul lett. Az orvos számára példaértékű volt a terhessége, de csak ő maga tudja, mi mindent kellett megtennie azért, hogy ki tudja hordani a gyermekét, és mindketten egészségesek maradhassanak. A Pentagram® krémekeket szerencsére tudta használni: a veseerősítő ARTRIN-t (a HKO szerint a vese a terhesség ellenőrző szerve) és a májerősítő PROTEKTIN-t is alkalmazta (a korábban mononukleózisfertőzésen átesett májának támogatása érdekében). Saját állítása szerint ez a gyengesége sokat

segített az apuka és az elsőszülött kislány közti kapcsolat harmonizálásában, úgy, hogy „minden rosszban van valami jó”.

Egy másik kismama rögtön azután keresett fel, hogy kiengedték a kórházból, ahova a szünni nem akaró hányás miatt került be. Kimerült veseműködése miatt fekete karikák voltak a szemé alatt, fehér volt, mint a fal, és állandó rosszulletek kínozták. A második trimeszterben járt. Kipróbáltuk az EFT-terápiát is. Az érzélem fókuszú EFT-terápia, avagy a „tűk nélküli akupunktúra” a meridiánokon levő akupunktúras pontok finom ütögetésével igyekszik megoldást nyújtani a kliens pszichés problémáira. A Jang tenger pontjának moxálása erőt adott a kismamának, visszatért a szín az arcába, és ismét lett étvágya. Szervezete teljes tonizálása, valamint a lép, a tüdő és a szív működésének megerősítése érdekében a vesék meridiánjának moxálását is javasoltam neki a boka belső oldalán. A FYTOMINERAL és a FLAVOCEL készítményeket szedte, valamint az ARTRIN-t is használta a fájó lábaira és derekára.

A hosszú élet pontjának masszírozása bármilyen életkorban a segítségünkre lehet. Az állapotos kismamák esetében azért is rendkívül előnyös ez a technika, mert náluk a gyógyszeresedés vagy a legtöbb gyógynövény használata nem jöhet szóba.

DANA ŠVESTKOVÁ

TUDJA-E?

A test meghatározott pontjainak masszírozása a legősibb gyógy módok közé tartozik, amelyet Távol-Keleten már évezredek óta alkalmaznak. Az ember testén összesen 12 energetikai pálya húzódik, amelyeken együttesen 365, az egyes szerveket egymással összekötő pont van, tehát testünkön pontosan annyi meridián található, ahány hónap, és pontosan annyi akupunktúras pont, ahány nap van egy évben. Az akupunktúras pontokat masszírozással, nyomással vagy moxálással stimulálhatjuk.



Mindenki saját sorsának kovácsa

Tény, hogy a kor, amelyben élünk, hihetetlenül felgyorsult, és ez különbözőképpen hat az életünkre. Olyan nehéz megállnunk, akár csak egy pillanatra is! Nézzünk most meg együtt egy hétköznapi példát. Szeretném Önöknek bemutatni egy, az Élet színházában fellépő szereplő átlagos munkanapjának forgatókönyvét.

„Csakis rajtad múlik, milyen életet élsz. Ha ez a mostani nem tetszik, csak te tudsz rajta változtatni, mert más nem teszi meg helyetted.”

Kim Kiyosaki

A MUNKANAP

Reggel fáradtan ébred, mert a lakáshitel visszafizetése vagy az albérlet kifizetése körül forgó gondolatai miatt részben átvirrasztja az éjszakát. De azért nagy nehezen felkel. Elmegy dolgozni, dolgozik, majd ebédel, utána megint dolgozik, elindul a munkahelyéről, útközben felszedi, majd különböző helyekre elszállítja a családtagjait, közben vásárol, végül otthon elvégzi a házimunkát, vagy megint csak dolgozik, végül féláljultan ledől a TV elé, esetleg kezébe veszi a telefont, és elkezd *chat-elni*, vagy a közösségi oldalakon megnézi, hogyan élnek mások. Már képtelen beszélgetni, mindenre ingerülten reagál, vagy ural-

kodik magán és nyugodtan válaszol, de sosem érzi elégedettnek magát.

Azzal a lelkiismeretfurdalással fekszik le este, hogy becsempészi a köhögő gyerekeit az iskolába, mert ha ő vagy a felesége megint otthon marad, elveszíthetik a munkájukat, az autójukat, a lakásukat, a státuszukat. Elviseli a megaláztatást, a zsarolást, a zaklatást és a különböző irányokból érkező, különböző megfélemlítéseket. Hová tűnt a felesége iránt érzett szeretete? Mi az az önbecsülés? Hol húzódnak a határai? Ezekkel a kérdésekkel nincs ideje foglalkozni. Addig fél, hogy elveszít valamit, amíg valóban el nem veszti.

Hogyan szakítson időt magára? Már nem is tudja, mit akar, és elfelejti, hogy neki is járhatna a boldogság, hogy ő is élhetne elégedett életet. Különböző támogató csoportokhoz kapcsolódik, próbál mindenkin segíteni, akin csak lehet, hogy elfelejtse a saját problémáit.

Függőségbe menekül. Hasonló beállítottságú embereket vonz magához. Igen, megissza a magáét, és a cigaretta segít neki megállni egy pillanatra. Ez egy kiút, ám egyben egy önmagához való visszatérés is. Mert semmi sem véletlen.

MIÉRT TÖRTÉNIK MINDEZ?

„Azért, hogy felébredj végre! Hogy megállj egy pillanatra, és végiggondold!”

A fent leírt helyzetet az „egyensúlytalanság” szó jellemzi a legjobban, amit, ha így élünk, talán észre sem veszünk. Egészen addig, amíg nem történik valami, ami megváltoztatja a látásmódunkat. Ne feledjük, mi vagyunk a saját sorsunknak kovácsa. Olykor az is elegendő, ha lecsendesedünk egy kicsit, és meghalljuk végre a változást kérő segélykiáltást. Ha észrevesszük, hogy változásra van szükség ahhoz, hogy közelebb kerülhessünk önmagunkhoz. Mert történjék bármi, minden az egyensúlyra törekszik!

Haladjunk akár a kicsitől a nagy felé vagy a nagy dolgok felől a kicsikig, belülről kifelé és kintről befelé. Emlékeznek, ahogy gyerekként libikókáztak, és a levegőbe emelték a lábukat? Ha Önök és a hinta másik oldalán ülő barátjuk nagyjából azonos súlyúak voltak, ez ment is, mint a karikacsapás. Abban az esetben, ha eltérő súlyúak voltak, de egyikük közelebb ült a libikóka közepéhez, meg tudták őrizni az egyensúlyt. Jaj, de csodás az az érzés, amikor egyensúlyban vagyunk, emlékezzenek csak vissza rá! Lábunkat nem kell feltétlenül a levegőbe emelnünk, habár maga az élet is egy játék. Hagyjuk csak a lábunkat a földön, és mélyedjünk el inkább a gondolatainkban. Alkalmazzunk egyet azok közül a technikák közül, amelyek segítenek más megvilágításba helyezni az életünket. Képzeljünk például azt, hogy egy fa vagyunk. Akármilyen fa.

A FA ÉS AZ EGYENSÚLY

„Egy gyönyörű fa vagyok a zöld mezőn. Lombos fa, amelynek levelei szív alakúak. Egyelőre még nem nőttem magasra, de látom magamban a potenciált. Az idő relatív. Úgy érzem, csak ahhoz tudom viszonyítani, amit látok. Miközben növegetek, körülöttem zajlik az élet. Nő a fű, nyílnak a virágok, különböző teremtmények élnek és mozognak. Egyesek jönnek, mások elmennek. Bizonyos teremtmények mély benyomást tesznek rám. Minden, ami történik, rendben van, biztonságban érzem magam, része vagyok egy nagyobb egységnek. Kapcsolatban állok mindennel, támogatok másokat, de erőt is merítek másokból. Soha nem múlok el, csak átalakulok valami mássá. A születésem is így ment végbe. Érzékelem a körülöttem élő teremtmények érzéseit. Nekem is vannak érzéseim, képes vagyok megfigyelni őket. Leginkább az összetartozást és a szeretetet érzékelem. Adó és vevő is vagyok egyben. Én vagyok maga az emlékezet. Szeretem a változást, és várom az életemet színesebbé, változatosabbá tevő információkat. Egész lényemmel magamba szívom őket. Érzékelem az élet körforgását: születés – tavasz, fejlődés és felnőttkor – nyár, érettség – ősz, pihenés, alvás, átalakulás – tél. Minden egyes alkalommal, amikor felkel az ébre-

dező tavaszi nap, gyökereimet elárasztja az olvadó hó életadó vize, szívem pedig felragyog a szeretettől és az élet mély megértésétől. Én vagyok a minden. Fizikailag már megnőttem, megerősödtem. Percről percre tapasztaltabb vagyok. Egy helyen állok ugyan, de intenzíven élem az életem. Hálás vagyok minden engem alkotó részecskének.” (Ha ezzel sikerült inspirálnom Önöket, javasolom, hogy legalább tizenöt percig maradjanak ebben az elképzelt képben. Kellemes utazást kívánok mindenkinek!)

Mi, emberek, a fákkal ellentétben, állandó mozgásban vagyunk. Testi és lelki téren egyaránt. Ilyenek vagyunk. A környezetből érkező ingerek száma megszámlálhatatlan. A gondolatoknak se eleje, se vége. Minden emberi test egy hihetetlen, egyedi szervezet. Ha sikerül lelassítanunk és megállnunk, lehetőségünk lesz más szempontból is rálátni az életünkre, és más megoldást találni a problémáinkra. Ha boldogtalanok és elégedetlenek vagyunk, megbetegszünk. A betegség hívja fel a figyelmünket arra, hogy kibillentünk az egyensúlyból. Az egyensúlyhoz mindenkinél más ösvény vezet. Megállás, természet, beszélgetés, terápia, gyógynövények, ENERGY termékek (az évszaknak megfelelő preventív készítmények), Bach-virágok, harmonizáló eszközök, testmozgás, meditáció, masszázs, testedzés vagy a jelen pillanat tudatos megélése minden egyes tevékenységünk alkalmával. Mindenki kiválaszthatja a számára leghatékonyabb módszert. Ha kapcsolatot teremtünk önmagunkkal, és ezáltal közelebb kerülünk az egyensúlyi állapotunkhoz, képesek leszünk meglátni az irányt és az élet azon ajándékait, amelyekkel könnyű együtt élni. Tudom. Megtapasztaltam.

ÚJ FORGATÓKÖNYV

Most pedig nézzük meg, milyen lehetne egy átlagos munkanapunk forgatókönyve. Az ebben a forgatókönyvben feltűnő szereplők iránt hatalmas az érdeklődés az Élet színházában.

Reggel kipihenten ébredünk, mert éjszaka semmi miatt sem kellett szoronganunk. Tudjuk, hogy mindennel megbirkózunk, mindent megoldunk, amit a céljaink, a vágyaink, a szavaink vagy a tetteink által megteremtettünk

magunknak. Nyugodtak vagyunk, és ezeket a rezgéseket közvetítjük a környezetünk felé is. Van időnk reggelizni, közben mosolygunk. Elmegyünk dolgozni, dolgozunk, ebédelünk, aztán megint dolgozunk, majd elmegyünk a munkahelyünkről, összeszedjük a családot, bevásárolunk, elvégezzük a házimunkát, de végig tudjuk, hogy önmagunkért mi magunk vagyunk a felelősek, nem pazaroljuk az energiánkat kéretlen segítségnyújtásra, azt csináljuk, amit szeretünk, örömeinket leljük abban, amit teszünk.

Örömmel tölt el minket, amikor elolvassunk egy könyvet, jól beszélgetünk a párunkkal, játszunk egyet a gyerekekkel és a házi kedvenceinkkel, olyan emberekkel találkozunk, akik gazdagabbá tesznek minket, és akiket mi is gazdagítunk, megnézünk egy filmet, elmegyünk edzeni, kertészkedünk, megcsodáljuk a természet lenyűgöző hangjait és képeit. A gyerek is egészséges, otthon nyugalom van, sokkal több időt töltünk együtt. Este köszönetet mondunk az átélt napért, és bízunk benne, hogy a következőt is könnyedén vesszük. Nem foglalkozunk azzal a kérdéssel, hogy elveszithetünk-e bármit is. Mindent a legjobb tudásunk szerint teszünk, és, ha valami vagy valaki távozik az életünkből, annak egész biztosan megvan a maga oka. De jön majd helyette valami más, valami jobb. A nap mindig feljön.

A saját középpontunkhoz, a saját egyensúlyunkhoz és a mélyen bennünk gyökerező szeretethez sok út vezet. Mindegyik eredeti, hiszen mindannyian egyediek vagyunk. Fontos részei vagyunk az egységnek, minden létezővel kapcsolatban állunk, részét képezzük az Életnek nevezett szervezetnek. Kíváncsi, hogy találjanak önmagukra!

DANA HÜBSCHOVÁ



Cikória, mezei katáng, endívia...

Mi jut eszükbe először a cikória hallatán? Szép, kék virágok, fehér vagy vörös salátalevelek, isteni szirup vagy kávépótló finomság? Ez mind-mind lehet a cikória!



A cikória, avagy mezei katáng az őszirózsafélék családjába, a cikória nemzetségbe tartozó növényfaj. Meghódította már egész Európát, Ázsiát és Észak-Afrikát is. Azonban nem minden cikória egyforma, mi most elsősorban a vadcikóriát, azaz a mezei katángot és az endíviát, avagy a salátakatángot vesszük górcső alá.

GYÓGYÍTÓ FŐZET, KÁVÉPÓTLÓ ÉS SZIRUP

Az utak mentén és a mezőkön kék virágokkal nyíló cikória a rétek egyik legromantikusabb virága. Tapasztalt füvesanyók különböző főzeteket készítettek a cikória virágaiból és leveleiből, amelyet aztán kötőhártyagyulladás esetén szemöblögetéshez, valamint ekcémás bőr kezeléséhez és ráncok elleni borogatásként használtak.

A cikória keserű gyökeréből pótkávé készül, amely a 19. század vége óta ismert finomság. Jellegzetesen kesernyős íze a kávé aromájára emlékeztet, ám a cikória a kávéval ellentétben nem irritálja a gyomrot és nem tartalmaz koffeint. A növény gyökeréből nemcsak kávépótlót, hanem szirupot is készítenek, amelynek rendkívül alacsony a kalóriatartalma, mindössze 5-6% cukrot tartalmaz és felettébb alacsony a glikémiás indexe is, ám ásványi anyagokban, vitaminokban és rostokban szerfelett gazdag. Ráadásul majdnem olyan édes, mint a méz. Kiváló segítő-társ lehet testsúlycsökkentő diétákban, a cukorbetegség kordában tartásában, mivel segít szabályozni a vércukorszintet

és az inzulinérzékenységet. Hatalmas előnye, hogy más édesítőszerekkel szemben nem károsítja a fogzománcot. Sőt, épp ellenkezőleg, a benne található ásványi anyagok megerősítik a fogzománcot, és állítólag segítenek megelőzni a fogszuvasodást. A cikóriaszirup hideg- és melegkonyhában is kiválóan használható.

ENDÍVIA, AVAGY SALÁTAKATÁNG

A cikória endíviának nevezett fajtája egy kétéves zöldségféle, amelynek ősztől tavaszig, az év hűvösebb hónapjaiban van a szezonja. Ez a növény a vadcikória nemesítéséből született, tehát nem azonos vele. A belgák fedezték fel a 19. században, amikor a cikória gyökerét az üvegházak földjében hagyták téli. A gyökerek fény nélkül is kicsíráztak, az emberek pedig betakarították a rendkívül törékeny, világos színű rügyeket.

A fehér salátakatángnak intenzívebb, míg a vörös cikóriának lágyabb az íze. Az endíviát sötét, hűvös helyen, azaz ideális esetben a hűtőben javasolt tárolni, nedves konyharuhába csomagolva. Ily módon akár egy hétig is eltartható. Az endívia levelei elsősorban vizet tartalmaznak, kalóriatartalma minimális.

A CIKÓRIA FOGYASZTÁSA

A növény természetes prebiotikumként működő inulinrostok gazdag forrása, amelyek támogatják a hasznos bélbaktériumok növekedését. Ezáltal jótékonyan hat az emésztésre, a bélrendszer állapo-

tára, a kiválasztásra, egyúttal felgyorsítja az anyagcserét és a belek méregtelenítését. A növényben található keserű anyagok segítik a máj, a vese és a szív működését, miközben támogatják az epe kiválasztódását. A cikóriasaláta gyorsan eltelti a gyomrot, amit elsősorban a fogyókúrázók fognak nagyra értékelni. B-vitaminok, továbbá A-, C- és E-vitamin, valamint olyan ásványi anyagok kiváló forrása, mint például a kálium és a vas.

Magas inulintartalma miatt irritabilis bél szindrómában, Crohn-betegségben és bélbetegségekben szenvedőknek csak óvatosan szabad fogyasztaniuk cikóriát és cikóriaszirupot. A növény egészséges bélműködéssel rendelkezőknél is fokozott bélgáztermelődést és puffadást idézhet elő.

A cikória fűszeres, kesernyős ízű, friss levelei remekül kombinálhatók a legkülönbözőbb édes saláta-alapanyagokkal, narancssal, almával, körtével, dinnyével, mangóval, fügével, de a növény felvágott, ropogós leveleivel tésztaételeinket vagy rizottóinkat is gazdagíthatjuk. Passzol tojás, sonka, sajtok, dió vagy avokádó mellé is. Leveleit tölthetjük és süthetjük sajttal, vagy akár párolhatjuk, grillezhetjük, ránthatjuk is. Előételként, főételként, de köretként is fogyasztható.

Levest is készíthetünk belőle, Olaszországban például hatalmas népszerűségnek örvend a cikóriából és fehérbabból készült leves.





KESERNYÉS, DE FINOM

Be kell valljam, hogy a cikóriát, egész pontosan a leveles fajtáját csak nemrégiben fedeztem fel. Nagyon szeretem sütvé, de salátákban és kecskesajtos rizottókban is imádom, mert rajongok kesernyész ízéért. A cikóriaszirup nálunk az egyik kedvenc *low carb* (alacsony szénhidrát-tartalmú) édesítőszer. Klienseim számára is sokszor találok ki olyan desszertrecepteket, ahol cikóriaszirupot használhatnak édesítőként, mert bátran fogyasztható cukorbetegség vagy diéta esetén is.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

CIKÓRIASALÁTA NARANCCSAL ÉS MANGÓVAL

HOZZÁVALÓK: 1–2 fej vörös cikória, 1 narancs, 1/2 mangó, 100 ml olívaolaj, 2 teáskanál méz, 2 kávéskanál borecet, só, feketebors.

ELKÉSZÍTÉS: A cikóriát csíkokra vágjuk, a meghámozott narancsot kifiléz-zük, a mangót vékony szeletekre szeljük. Minden hozzávalót beteszünk egy tálba, és az egészet alaposan összekeverjük. Az olajból, mézből, borecetből, sóból és borsból kikeverjük az öntetet, amit ráöntünk a salátaalapra.

BURGONYAKRÉMLEVES CIKÓRIÁVAL ÉS GARNÉLÁVAL

HOZZÁVALÓK: 1 hagyma, 2 evőkanál vaj, 350 g burgonya, 450 g fehér cikória, 600 ml zöldségalaplé, 1 babérlevél, 120 ml főzőtejszín, 1/4 kávéskanál só, feketebors ízlés szerint, 1 evőkanál olívaolaj, 100 g garnélarák, 1/4 citrom, friss petrezselyem a díszítéshez.

ELKÉSZÍTÉS: A hagymát apróra, a burgonyát kockákra, a cikória 3/4-ét csíkokra vágjuk, majd egy lábasban vajon mindezt megfuttatjuk, és felöntjük az alaplével.

Hozzáadjuk a babérlevelet, és körülbelül 15 percig főzzük. Beleöntjük a főzőtejszín, 5 perc alatt felfőzzük, majd kivesszük a babérlevelet, és az összetevőket botmixerrel pépesítjük. Sóval és borssal ízesítjük. Egy serpenyőben olívaolajon megpirítjuk a garnélarakat és a maradék cikóriát, majd a citromot rácsavarjuk. A levest tányérra szedjük, garnélával, cikóriával és petrezselyemmel tálaljuk.

SPAGETTI CIKÓRIÁVAL ÉS PANCETTÁVAL

HOZZÁVALÓK: 4 főre elegendő spagetti, 1 evőkanál olívaolaj, 1 mogoróhagyma, 150 g *pancetta* (vagy császárszalonna), 150 g vörös cikória, 50 ml fehérbor, só és feketebors, parmezán vagy *pecorino* sajt.

ELKÉSZÍTÉS: Egy nagyobb serpenyőben olívaolajon megpirítjuk a felvágott mogoróhagymát és a csíkokra vágott pancettát, hozzáadjuk a csíkokra vágott cikóriát, és további 2–3 percig pirítjuk. Felöntjük borral, és hagyjuk a folyadékot elpárologni. Belekeverjük a megfőtt spagettit, majd sóval és borssal ízesítjük. Az ételt tányérra szedve, frissen reszelt sajttal megszórjuk.

SONKÁVAL ÉS SAJTTAL SÜTÖTT CIKÓRIA

HOZZÁVALÓK: 4 fej cikória, 8 szelet feketeerdei sonka, 100 g kemény sajt (*gouda*, *gruyère*, esetleg ementáli), 200 g főzőtejszín, csipet só, bors, szerecsendió.

ELKÉSZÍTÉS: A cikóriafejeket félbevágjuk, és sós vízben rövid ideig főzzük vagy serpenyőben mindkét oldalról megpirítjuk. Ezt követően a kész cikóriákat sonkaszeletekbe tekerjük, majd egymás mellé egy tepsibe helyezzük. Megszórjuk reszelt sajttal, és leöntjük a csipet sóval, borssal és szerecsendióval elkevert tejszínnel. 190 °C-ra előmelegí-



tett sütőben, 15–20 perc alatt készre sütjük. Fehér kenyérral vagy burgonyával tálaljuk.

LOW CARB MÁKOS SÜTI LIOFILIZÁLT EPERREL

HOZZÁVALÓK: 40 g örölt mák, 40 g kókuszreszelék, 1 kávéskanál sütőpor, 1/2 kávéskanál narancspor vagy reszelt citromhéj, 2 tojás, 60 g cikóriaszirup, 70 g kókuszolaj + a sütőpoharak kikenéséhez, 2 marék liofilizált gyümölcs.

ELKÉSZÍTÉS: Négy sütőpoharat kikenünk kókuszolajjal. Egy tálban összekeverjük a kókuszreszeléket, a mákot, a sütőport, a narancsport vagy a reszelt citromhéjat, hozzáadjuk a 2 tojást, a cikóriaszirupot és a kókuszolajat is. Végül óvatosan belekeverjük a liofilizált gyümölcsöt. A sütőpoharakat 3/4 részig megtöltjük a keverékkel, és gőzölőedényben, körülbelül 35 percig gőzöljük, vagy nagyjából 20 percre betesszük 165 °C-ra előmelegített sütőbe. Ha a süti készen van, díszíthetjük gyümölcssel vagy édesíthetjük még cikóriasziruppal.



A fitoterápia szemszögéből ^(33.)

Tükröm, tükröm mondd meg nékem

Ugye mindenki ismeri a kérdést *Disney* meséjéből? Így, tavasszal, naponta állunk csodálkozva a tükör előtt, mert itt-ott a testünkön zsírpárnák és más, nemkívánatos takargatnivalók keletkeztek a hosszú tél alatt. Ez a felismerés azonnali tettekre sarkall bennünket. Ki így, ki úgy próbálja strandképes állapotba hozni magát, hisz hamarosan kitör a nyár, lehull a lepel.



„Az asszonyok világszerte tudatában vannak szépségük értékének, és amikor megvannak hozzá az eszközeik, sokkal nagyobb örömük telik önmaguk felékesítésében, mint a férfiaknak.”

(Charles Darwin)



Ez az időszak és állapot a nők részéről különösen nagy odafigyelést kíván, hisz nem csupán a hiúságuk, hanem a hormonális egészség és természetes nőiesség, szépség megőrzésének is jelentős szerepe van az életükben. Az ápoltság és külső rendezettség ugyanúgy szerves része az egészségnek, mint a jó kondíció és a pozitív, előrevívó gondolatok.

A kora tavaszi salaktalanítás után kedvező irányba „indíthatjuk el” a szer-

vezetünket, a szükséges mozgásformák és az ENERGY néhány termékének segítségével.

GYÖNYÖRŰ AGUAJE PÁLMA

Az emberiség egyik legősibb fajtaját a pálmafák, melyek a kréta időszakban széles körben terjedtek el a Földön. A legtöbb fajta a trópusokon, szubtrópusi éghajlaton él a Csendes-óceán térségében, valamint Kelet-Ázsiában. A pálmafélék főként az esőerdők fő alkotóelemei. Az ott élő indiánok a törzsüket értékes építőanyagként, leveleiket tetőfedésre és használati tárgyak készítésére használták, és használják még ma is.

Dél-Amerika mocsaras vidékein egy különleges pálmafa található, amelyet a bennszülöttek Életfának, Szent fának neveznek, mert a fa szinte minden részét hasznosítani tudják. Ez a pálmafa a *Mauritia flexuosa*, azaz a kis mórícspálma vagy

buritipálma, melynek Peruban *aquaje* az elnevezése. A pálmafa sárgás virágai főzélként is fogyaszthatók, gesztenyebarna gyümölcse, mely belül sárga színű, szintén ízletes csemege. C-vitaminban, B-vitaminokban és ásványi anyagokban igen gazdag. Lekvár, gyümölcslé, fagyalt és erjesztett borfélé (pálmabor) is készül belőle. A rostos pépből magas A-vitamin-tartalmú, narancsszínű olajat vonnak ki, amely égési sérülések esetére is alkalmas szernek bizonyult. A nagy koncentrációjú olaj olajsavat, tokoferolokat (E-vitamin), karotinoidokat, béta-karotint tartalmaz. A kutatások szerint ez az olaj elnyeli az UV-sugarakat is, bőrvédő és bőrbetegségek kezelésére kiválóan használható. Alkalmazási területei széles skálán mozognak. A termése élelmiszerként használható, egyéb módon feldolgozva pedig akár gyógyászati értékkel is rendelkezik, ugyanis női hormonokhoz



csökkenteni, a hőhullámok fokozatosan enyhülnek, tapasztalatok szerint sok esetben teljesen eltűnnek.

Energetikai pályák szempontjából a lép-hasnyálmirigy, a máj és epehólyag, a szív, a szívburok és a hármás melegítő energetikai pályáját harmonizálja ez a Föld elemű készítmény.

Az amazóniai indiánok tisztelték az aquaje termésében rejlő erőt, és tapasztalták a rendszeres fogyasztásával járó pozitív eredményeket. Nekünk sincs okunk arra, hogy ne próbáljuk ki!

RENDKÍVÜLI CYTOVITAL KRÉM

A belső támogatáson túl tavaszi bőrregenerálásra, bőrfiatalításra az egyik legjobb választás a CYTOVITAL Pentagram® krém használata. Bőrünk állapota és minősége elsősorban testünk méregtelenítő szerveinek működési állapotától függ. A krém széleskörű védelmet nyújt a sugárzások káros hatásai ellen és a hormonrendszer problémáinál. A belső elválasztású mirigyek működését harmonizálja, segít bizonyos nőgyógyászati panaszok esetén, ráadásul alkalmazható az állapotosság időszakában is. Mélyreható bőrregeneráló, tápláló hatása a sejtekig jut. Megelőzhető a narancsbőr és ráncok kialakulása, valódi energiaforrás a bőr számára, természetes fiatalító hatással.

Az ebben a bioinformációs krémben lévő gyantákat évszázadokon át használták nehezen gyógyuló sebekre. A gyan-taolaj és a gyantasav kórokozóellenes hatású, elősegíti a bőrsejtek regenerációját. A sárkányfa (*Sangre de Drago*) nedvének gyógyhatását tudományos kísérletek támasztották alá, így a már ismert, jótékony hatásai mellett igazolást nyert gyulladáscsökkentő, sebgyógyító, sebfertőtlenítő, daganatellenes, antioxidáns, immunerősítő tulajdonsága is. A krémben lévő, kelet-indiai túlevelű fákból nyert világossárga, áttetsző dam-már (vagy kopál) gyanta megakadályozza a gombásodást, a borecet pedig megszünteti a viszketést, emellett antibakteriális és gyulladáscsökkentő hatású.

A bőr felhámrétegének regenerálódását elősegíti az AHA-savak jelenléte, a Podháska hőforrás termálvize, a humin anyagok jelenléte, a magas

arányban jelenlévő tőzegkivonat. A tápláló, erősítő, gyulladáscsökkentő, fiatalító és hormonrendszert előnyösen befolyásoló gyógynövényi hatóanyagokat a vanília enzimmellegű összetevőiből, az orvosi levendula regeneráló, antibakteriális hatásaiból, a salamonpecsét szaporin- és nyálkaanyagaiból és nagy mennyiségű ásványi anyagaiból nyerjük.

Megtalálható az összetevők között az igazi édesgyökér, mellékvesehormonokhoz hasonló, nyugtató és erős bőrregeneráló anyaggal, az édeskömény simaizom-görccsoldó és gyulladáscsökkentő, az ázsiai gázló (*Gotu kola*) sejtregeneráló, keringésjavító, érfalvédő és sebgyógyító hatásával. Mindemellett ott van a szecsuáni bors mikrobaellenes és penészedést gátló, hormon- és idegrendszert jótékonyan befolyásoló hatásával. A gyömbér fájdalomcsillapító, perifériás vérrellátást javító tulajdonsága miatt kerülhetett a krém összetevői közé, míg az ánizs képes a bőr rugalmasságát javítani, de a hormonrendszere is jó hatással van.

Az ismert indián szépítőszert, a *Muirapuama* energetizál, sejtregeneráló és összehúzó hatású, az adaptogén szekliceimola erősítő, bőrregeneráló, míg a közönséges gyújtoványfű hangyasavat, alma- és ecetsavat, borostyánkősavat tartalmazva segíti a duzzanatokat és még az aranyérproblémákat is regenerálni. A bajkáli csukóka immunmoduláns, nyugtató, hűtő, gyulladáscsökkentő, antiallergén, összehúzó, vérzéscsillapító tulajdonságával segít. A felsorolt összetevőkön túl a krém vitaminokat (A- és E-vitamin), lecitint, növényi- és illóolajokat, ásványi anyagokat és természetesen bioinformációt is tartalmaz.

A kúraszerű, tavaszi bőrregenerálást követően bátran továbbléphetünk, és mindennapi használatra a későbbiekben érdemes arcápolásra alkalmazni a CYTOVITAL kozmetikai krém változatát, a CYTOVITAL RENOVE-t.

A siker nem marad el, és talán a tükör is gyorsabban, kedvesebben fog válaszolni, ha megkérdezzük: „Tüköröm, tüköröm, mondd meg nékem!”

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

hasonló anyagokat, fitoösztrogéneket, emellett számos vitamint és ásványi anyagok sokaságát tartalmazza (például foszfor, kalcium, vas, rostanyagok).

Az ENERGY RAW AQUAJE termékében az aguaje termésének rendkívül hatékony és koncentrált hatóanyag-tartalma pora található, mely mindenkinek ajánlott, aki szeretné megerősíteni szervezete működését. Gyerekek, várandós nők, változókorban lévő nők, legyengült idősök is használhatják. A nőket nőiesebbé, a férfiakat pedig még férfiasabbá teszi, serkenti a libidót. Segíti a természetes hormonszintek elérését, ezzel javítva az egészséges életvitelt. Megszüntetheti a migrénes fejfájást, a hormonrendszer kibillenéséből adódó hajhullást, a bőrproblémákat, a menstruációs fájdalmakat, a csonttrikulást, segíti a vérképzést. A nők változókorban fennálló panaszait a hormonrendszer kiigazításával képes

Gondolatok az önelvoudásról

A nagy történekek sokszor a kis lépésekből születnek meg az életünkben, a mindennapjainkban. Azt tapasztalom, hogy a legtöbb ember szívesen túlmisztifikálja azt, hogy miket tehet önmagáért, az egészségéért. Én azt vallom, hogy az apró lépések a legtöbb esetben sokkal inkább célravezetőek.



Véleményem szerint az egyik legfontosabb tényező, bármilyen fizikai vagy lelki nehézségről legyen szó, hogy kezdünk el újra kapcsolódni önmagunkhoz. Kezd-

jünk el újra figyelni magunkra, a saját csendünkre, a testünk-lelkünk üzeneteire. Mi, emberek a természet részei vagyunk, és újra meg kell tanulunk valóban így is élni. Úgy gondolom, túl sok az épített közeg, túl sok a mű dolog körülöttünk, és sajnos egyre kevesebb a természetesség. Mindennek következményeként nemcsak a természettől távolodnak el sokan, hanem önmaguktól is.

Ahogy valaki távolodik önmagától, és nem figyel magára egészséges mértékben, a szelleme, a lelke leterheltebbé válik, túl nagy lesz a zaj a fejében, ami különféle fizikai tüneteket is hozhat magával – leginkább fáradékonyt, kimerültséget, energiatápláltságot, depresszív hangulatot, az örömtelenség érzését, türelmetlenséget, agresszív viselkedést (a szavakkal történő bántás is ide tartozik).

A természethez (= önmagunkhoz) nagyon egyszerű módon tudunk ám kapcsolódni: menjünk ki sokat a természetbe, kiránduljunk, túrázzunk, öleljünk meg egy-egy fát, kertészkedjünk, lépkedjünk a harmatos fűben mezítláb, eleve mezítlábazzunk minél többet, érintsük meg a talajt a tenyerünkkel, markoljunk bele a földbe!

SEGÍTSÉG AZ ÖNELVOGADÁSHOZ

Mi lenne, ha elkezdenénk jobban, elfogadóbban odafigyelni magunkra, ami segíthetné azt is, hogy együttérzőb-

bec legyünk önmagunkkal szemben? A magunkkal való együttérzés gyakorlása a mai sokszor hideg, sőt, rideg világban rengeteg pozitívumot hozhat az életünkbe – ezt tapasztalatból írom.

A Föld elem biztosítja a stabilitásunkat, segíti a belső erőnk felélesztését és megtapasztalását, erősíti az úgynevezett közepet. A Pentagram® cseppek között a GYNEX gyógynövénykivonatot képviseli a Föld elemet.

A GYNEX fizikai szinten:

- » harmonizálja a hormonrendszert,
- » jótékonyan hat a pajzsmirigy működésére, serkenti annak működését,

- » növeli a menstruáció előtti komfortérzetet (pláne PERALGIN kapszulával kombinálva),
- » támogatja az immunrendszer egészségét,
- » férfiaknak javallott gyomorfekély esetén.

Véleményem, tapasztalatom szerint a GYNEX inkább egy nőies szer. Ugye, hány olyan, főleg nőismerősünk van, aki nehezen fogadja el önmagát, önértékelési nehézségei vannak? A GYNEX szíven kiegészítheti és megtámogathatja azt a belső folyamatot, amikor elkezdjük tisztelni, szeretni magunkat kívül-belül olyannak, amilyenek vagyunk.

A GYNEX pozitív megerősítő gondolata: *Elfogadom és szeretem a testem.*

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta
természetgyógyász,
ENERGY klubvezető,
Balatonfüred



A ritka gyógyító: Közönséges süngomba

Némely gyógyhatásával még a közkedvelt késői laskagombát és shiitake gombát is felülmúlja. Alakja korallra emlékeztet. Szokatlan megjelenése okán más névvel is illetik: oroszlánsörény, öregember szakállá, majomfej, sündiszó vagy fehér pompon. Sokan csodálatos csemegének tartják, Kínában nagy mennyiségben termesztik. Ritkán fellelhető Csehország erdeiben is, védett gomba, ezért nem szabad gyűjteni, de engedélyezett a termesztése.



A süngomba jótékony tulajdonságait már i.e. több évszázaddal feljegyezték, és tudjuk, hogy a begyűjtése kivételes ismereteket igényel. Eleinte nem számított népszerűnek, ám az első hatáslírások megjelenése után gyakran használt léleknyugtatóvá vált. Európában az utóbbi évtizedekben lett igazán ismert.

MINT A TENGER GYÜMÖLCSE

A közönséges süngomba (*Hericium erinaceus*) parazita gombafaj, amely augusztustól decemberig fejlődik öreg fatörzseken a Föld északi féltekéjén, elsősorban Kínában és Japánban, ahol *yamabushitake* vagy *houtouku* néven ismert. Európában főleg Britanniában, Szerbiában, Örményországban és Görögországban lehet találkozni vele. Élő és elhalt fák törzsén is szeret élni, főleg bükk-, tölgy- és kőrisfákon. 10–30 cm-es termőteste ovális, nem lehet megmondani, hol kezdődik a kalapja és hol végződik a szára. Termőtestéből, amely érett állapotban fehér színű, akár 6 cm hosszú, puha tüskék nőnek. Húsa puha és lédús, ízében a tenger gyümölcseire emlékeztet, enyhén tormás aromával. Azokban az időkben, amikor a süngomba még elérhető volt az éttermekben, gyakran kínálták a homár alternatívjaként.

ERINACIN A KULCS

A süngomba egyik legfontosabb, bioaktív anyaga az erinacin, amely a legutóbbi tudományos vizsgálatok szerint jótékonyan hat az idegrendszerre, javítja

a memóriát, a gondolkodást és a koncentrációt. Az erinacin támogatja az agyszövetek regenerálódását, és klinikai tanulmányok bizonyítják, hogy pozitív hatással van az Alzheimer- és Parkinson-kórban szenvedő betegek állapotára. Hatásainak pontos feltárása még ma is tudományos vizsgálatok tárgyát képezi. A süngomba gyakran használatos a depresszió és az álmatlanság kiegészítő kezelésében, főleg nőknél. Csillapítja a feszültséget és a stresszt, egyidejűleg serkenti a szervezet működését. Az erinacin hatékonyan alkalmazható szorongás és fokozott ingerlékenység kezelésében, illetve bizonyos kutatások állítása szerint, használatával sikerült állapotjavulást elérni agyvérzésen átesett betegek esetében is.

A süngomba az erinacinon kívül nagy mennyiségben tartalmaz fehérjéket, káliumot és foszfort, valamint aminosavakat, polipeptideket, cinket, szelént, vasat, és más hasznos anyagokat.

A GYÓGYÍTÓ

Gyulladásgátló hatásainak köszönhető az, hogy a süngomba áldásos hatással van az emésztésre, elsősorban a gyomor és a belek működésére. A HKO-ban gyakran a lépműködés megerősítéséhez, a forróság eltávolításához, a hasfájás, gyomorégés, étvágytalanság és gyomorhurut kezeléséhez használatos.

Ez az antioxidáns hatással bíró, fehér „pompon” erősíti az immunrendszert és támogatja a bélflóra hasznos baktériumainak szaporodását, egyúttal a káros baktériumok számának csökkentését.

Bizonyos autoimmun megbetegedések esetében kiválóan alkalmazható a szervezet működésének megerősítéséhez. Az utóbbi évtizedben egyre több tanulmány foglalkozik a makrofágok és limfociták aktivitására kifejtett pozitív hatásainak vizsgálatával, és azon keresztül a gomba daganatellenes hatásainak elemzésével.

Az indián orvoslásban porrá őrölt süngombát tettek a nyílt sebekre. A süngomba a szív egészséges működését is segít fenntartani azáltal, hogy javítja a „jó” és „rossz” koleszterin arányát, segít megőrizni az erek átjárhatóságát és rugalmasságát, egyúttal csökkenti a vér cukor-, zsír- és trigliceridszintjét.

A gomba hatékonyan támogatja a máj és a húgyhólyag működését; jótékonyan hat akne esetében, ekcémában és bőralergiában; fagyási és égési sérülések után segíti a szövetek regenerálódását; javítja az ízületek állapotát és fokozza a bőr rugalmasságát. Bizonyos típusú daganatos megbetegedések kezelésében is megvan a létjogosultsága, az ezzel kapcsolatos vizsgálatok még zajlanak a világ minden táján.

Az ENERGY termékei közül a Fa elemhez tartozó, a máj és az epehólyag energetikai pályáját harmonizáló MYCOHEPAR tartalmaz süngombát.

ONDŘEJ VESELÝ

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

nutritive balsam

A haja imádni fogja...

Új hajbalzsam

- még természetesebb, még hatékonyabb összetétel, jázmin és mandarin illóolajjal
- serkenti a fejbőr vérellátását és táplálja a hajhagymákat
- tartást, ragyogó fényt és könnyebb fésülhetőséget biztosít a hajának



A Nutritive balsam tökéletesen illik bármelyik Pentagram® samponhoz. Válassza ki az Önnek legmegfelelőbbet!

A balsam májustól elérhető az Energy klubokban.