

vitae

2023 október

Jobb emésztés,
biztos karcsúsodás

Éjszakai fogcsikorgatás,
horkolás

Immunrendszer,
pszichoszomatika,
epigenetika





Októberi ajánlatunk

Kedves barátaim, ezekben az őszi napokban is kicsattanhatunk az erőtől, csakúgy, mint nyáron – most eláruljuk Önöknek, hogyan tudják ezt elérni. Élvezzék hát az őszt életerővel és energiával telve!

A KING KONG koncentrátumnak már a neve is sokat sejtető. Olyan gyógynövényeket tartalmaz, amelyek hatékonyan növelik a vitalitást, azonnal megerősítenek minket, és energiával töltik fel a szervezetet. Kivételes hatásait főleg rendszeres mozgás vagy sportolás esetén fogja a testünk, valamint az izmaink nagyra értékelni, így fizikai kondíciónk fokozatosan jobbá válik.

Ne feledkezzünk meg ízületeinkről, csontjainkról sem! Vázrendszerünk az egyik legnagyobb támaszunk, mely hosszú éveken át szolgál minket, és csak akkor jelez, ha már túl nagy teher nehezedik rá. Ne hagyjuk, hogy észrevétlenül leépüljön, kényeztessük preventív táplálással, támogassuk SKELETIN-nel! A természetes tengeri és szárazföldi összetevők egyedülálló kombinációjának köszönhetően megőrzi mozgásszerveink egészségét, és segít megelőzni a fájdalom kialakulását. Használjuk ki a benne rejlő potenciált sportoló gyermekeinknél is, akiknek fejlődő szervezete épp azt a támogatást kapja a SKELETIN-től, amelyre szüksége van, vagy kínáljuk a készítményt idősebb szeretteinknek, a már kialakult panaszok csillapítására.

Tegyük rendbe az emésztésünket is az ORGANIC NIGELLA SATIVA, azaz a feketekömény magjának olajával, mely az emésztés egyik legnagyobb szakértője. Az ókori egyiptomiak körülbelül kétezer évvel ezelőtt „egyiptomi aranynak” nevezték, és immunerősítő univerzális orvosságként használták. A feketekömény-olaj belsőleges használata támogatja az emésztést, megerősíti a szervezet védekezőképességét, vízajtó hatású, csökkenti a vér koleszterinszintjét, csillapítja a magas vérnyomás és a különböző gyulladások kellemetlen tüneteit. Az egészséges táplálkozás és a betegségmegelőzés érdekében fogyasszunk belőle egy teáskanálnyit reggelente, étkezés előtt.

ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vítai klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

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

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

Tervezés, előkészítés: Digitaltosh Stúdió

Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu

Megjelenik: 10 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.



TARTALOM

Jobb emésztés, biztos karcsúsodás	4
A SPIRON utazása	5
Testi-lelki immunerősítés	6
Éjszakai „balesetek”	8
Tanácsadás a neten	8
Aranyat érő tanácsok	9
A szájüreg az egészség tükre: éjszakai fogcsikorgatás, horkolás	10
Immunrendszer, pszichoszomatika, epigenetika	12
Klubprogramok, klubinformációk	15
Mi gyerekünk, mások gyerekei	16
Nőknek: a nő igazi vulkán	18
Növényeknek is!	19
Terápiás módszerek: méregtelenítést segítő masszázsek	20
Édes és csípős: paprikás hangulatban	22
A fitoterápia szemszögéből: valóra vált legendák a macskakaromról	24
Kis tablettában óriási erő – Flavocel	26
Figyelő júdásfülgomba	27

Jobb emésztés, biztos karcsúsodás

Meg sem tudom számolni, hányszor hallottam már klienseimtől az alábbi mondatot: „Bárcsak létezne valami varázstabletta, ami segítene lefogni!” Tudják, mit szoktam erre válaszolni? „Ilyen tablettáról ugyan nem tudok, de egy varázsitalról igen!” Az első megdöbbenést rendszerint az a kérdés követi, hogy csak viccelek-e vagy, hogy az egészséges zöldséglevek fogyasztására gondoltam-e. A rendkívül hasznos zöldséglevek iránti legnagyobb tisztelettel mondom, hogy merőben másfajta itala gondolok. Egész pontosan a QI DRINK-re.

A FIATALSÁG ITALA

Ez, a sokak számára nem kézenfekvő, segítő megoldás ugyanis hatalmas dolgokra képes! Ott, ahol korábban semmilyen erőfeszítéssel sem sikerült elérni, hogy kevesebbet mutasson a mérleg, a kilók egyszer csak játszi könnyedséggel elindulnak lefelé. A fogyás mellé ráadásul kiegészítő bónuszok is társulnak: nő az életerőnk, javul a pszichés állapotunk, és a magas vérnyomás sokaknál szép fokozatosan visszaáll a normál értékekre.

A QI DRINK azonban még ennél is többre képes! Regenerálja például a tüdőt, támogatja az emésztést (főleg a zsírokét), és segítséget nyújt a legkülönbözőbb gyomorbetegségeknél. Segít fenntartani az ízületek és az izmok megfelelő kondícióját, jótékonyan hat reuma és porckopás esetén, megszünteti a vizesedést, kiegészíti a csí-esszenciát, megerősíti a szervezet ellenálló képességét, és kényezteti a veséinket. Fokozott nyákképződéskor is számíthatunk rá, sőt segíti még a méregtelenítést is.

A hagyományos kínai orvoslás szerint a QI DRINK azon készítmények csoportjába tartozik, amely segít eltávolítani a testben felgyülemlt, könnyen felfelé szálló nedvességet. Hölgynél gyakran emlegetik a QI DRINK-et a „fiatalság italaként”, nemcsak azért, mert fogyasztása után kifejezetten jól érzik magukat, hanem azért is, mert láthatóan javítja a bőr minőségét, segít ugyanis azt puhábbá és rugalmasabbá varázsolni.

A JIN ÉS JANG EGYENSÚLYA

A már említett pozitív hatásokon kívül a QI DRINK segítséget nyújthat azoknak is, akiknek túl sok hó halmozódott fel a testében. Ennek hátterében a jang túltengése (a jang természeténél fogva forró) vagy a jin hiánya (a jin természete a hideg) állhat. A HKO szerint a jin és a jang egyensúlya nemcsak az általános egészségi állapotot jelzi, hanem azt is, hogy a test különböző szervei és szervrendszerei hogyan működnek együtt, és hogyan befolyásolják egymást. A jin felel a megőrzésért és az elraktározásért, a jang pedig az átalakításért és a változásért. A túl sok jang az aktív energia túlzott „száguldásához”, míg a túl sok jin nem kívánt, passzív stagnáláshoz vezet.

VÁLADÉKTERMELŐDÉS, FÁRADTSÁG, ROSSZ EMÉSZTÉS

Napjainkban egyre gyakrabban találkozunk olyan fogalmakkal, mint a szabad gyökök elszaporodása, a szervezet elsavasodása, a test toxinokkal való telítődése és így tovább. A HKO ezekre a rendszerbeli eltérésekre másképp tekint. Abban az esetben például, ha a lép nem tudja hatékonyan lebontani a táplálékot, túl sok testfolyadék, avagy váladék termelődik. Ezt az állapotot szoktuk úgy jellemezni, hogy „felesleges nedvesség halmozódott fel a testben”, ami hatásosan arra, milyen hatékonyan képes a szervezet kivonni a tápanyagokat a bevitt táplálékból.

Megfelelő tápanyagbiztosítás nélkül a szervezet nem tud elegendő energiát adni a sejteknek, aminek következtében





megjelenik a fáradtság. A nedvesség ráadásul kitágítja a gyomrot és megzavarja az emésztést. Ha maguk elé tudják képzelni, milyen nehéz lenne megtenniük akár egyetlen lépést is, ha térdig kellene gázolniuk valamilyen nehéz sárban, könnyen átérezhetik, mi mindennel kell megküzdenie ilyen helyzetben a legenygült emésztőrendszerünknek.

SZÍNRE LÉP A MYCOPAN

Ha az emésztési problémák kezdenek mindennapossá válni az életükben, ha úgy érzik, hogy „valami nem stimmel” az emésztésükkel, étkezés után „roszszalkodik” a gyomruk, máskor kellemetlenül puffad a hasuk vagy fájdalmat, esetleg nyomást éreznek a bordák alatti területen, bélgázok kínozzák Önöket, és mindemellett állandó fáradtságot éreznek, tekintet nélkül arra, hogy éjszaka mennyit aludtak, akkor a QI DRINK mellett javasolt a MYCOPAN használata is.

A két készítmény együttes használatával hozzájárulnak a lép-hasnyálmirigy és a gyomor meridiánjának harmonizálásához. A MYCOPAN-t mindemellett azért is ajánlom, mert gyakorlatilag már az első naptól képes enyhíteni az emésztési panaszokat. A készítmény kiegyensúlyozott arányban tartalmazza az egyedülálló gyógygombák és gyógynövények kivonatait, amelyek szinergikus hatása még a hosszú ideje fennálló krónikus problémák esetében is kíméletes, ám célzott segítséget nyújt. A MYCOPAN ennek köszönhetően hatékonyan csillapítja az emésztőrendszeri gyulladásokat, és jótékonyan hat az olyan megbetegedésekre, mint a gyomor- és nyombélfekély, valamint a gyomorhurut. A klienseimtől kapott visszajelzések a MYCOPAN-nal kapcsolatban így általában elég hasonlóak: „Ez nem is lehet igaz! Végre-valahára jól, komfortosan érzem magam!”

A RENDSZERESSÉG FONTOSSÁGA

Az emésztés és a test belső környezetének harmonizálásakor szem előtt kell tartanunk még egy fontos dolgot: a lép a rendszeresség híve. Ezért próbáljanak meg minden nap körülbelül azonos időpontban enni. Szinte azonnal észre fogják venni a különbséget. A lép és a gyomor energetikai pályájának kiegyensúlyozásával megszüntethetjük az emésztőrendszerben kialakult egyensúlytalanságot, és ezzel párhuzamosan csökkenthetjük az egészségtelen ételek iránti vágyat.

A lép és a gyomor ugyanis érzelmi szinten szorosan összefügg a kényszeres megszálottsággal, ami megmagyarázza, miért nem tudunk sokszor uralkodni magunkon, és miért érezzük úgy, hogy azonnal fel kell falnunk minden finomságot, ami otthon van.

MARTA NOSKOVÁ

A SPIRON utazása

Már öt éve szeretem és használom az ENERGY készítményeit, melyek sorából kiemelkedik egy személyes kedvencem. Ez pedig a SPIRON, amit mindenhol magammal viszek a táskámban.

Az utóbbi években a munkahelyemen hasznosítottam az előnyeiket leginkább. Beteggondozóként dolgozom egy idősek otthonában, ahol az elmúlt években „tombolt” a covid, és a legsúlyosabb hónapokban már védőruhában, arcpajzsban és természetesen arcmaszokban kellett dolgoznunk. Minden nap többször fújtam egy kis SPIRON-t a maszkomra, nemcsak a fertőtlenítés miatt, hanem azért is, hogy könnyebben tudjak lélegezni munka közben. Nagyon örültem, amikor a kolléganőim megkérdezték, minek van rajtam ilyen finom illata, és én legalább egy kicsit kellemesebbé tehettem a napjukat azzal, hogy az ő maszkjukba is befújtam. A munkából hazaérve még rendszeresen cseppentet-

tem magamnak VIRONAL-t is, és a koronavírus-járványt épségben megúsztam. SPIRON-nal fertőtleníttem az autóm belső terét is, így még a vezetés is kellemesebb.

Amikor egyszer a nővéremet vittem a repülőtérre, észrevette a SPIRON harmonizáló illatát, és azonnal elkérte tőlem a kis flakont, hogy nála, Portugáliában is ez a finom illat lengje körül a lakását. Portugál barátainak annyira megtetszett a SPIRON illata, hogy karácsonyra több flakon SPIRON-t is küldenem kellett a szomszédainak, no meg persze a nővéremnek, a kedvenc VIRONAL-jával együtt. Tavaly ajándékba kaptam az ENERGY-től egy mini illatosítót is, a SPIRON diffúzort, aminek fantasztikus az illata, és amely reggelente azonnal megnyugtat és harmonizál. Odáig vagyok az illatáért!

ZUZANA MAREŠOVÁ
Horní Jirčany



Őszi ENERGY patika (2.)

Testi-lelki immunerősítés

Mostanra biztosan sikerült visszarázódní az őszi ritmusba, amikor már tényleg korábban sötétedik, amikor már nemcsak a reggelek és az esték hűvösebbek, hanem napközben is érezhetjük az alacsonyabb hőmérsékletet. Feltűnően hullanak a falevelek, és a természet magára ölti csodás, őszi színekavalkádban bővelkedő ruháját.



Ez az időszak kiváló lehet arra, hogy elinduljunk önmagunkban befelé, hogy könnyebb legyen a télbe történő megérkezés. Ezt a befelé

figyelő folyamatot támogathatja az őszi méregtelenítés, amikor arra ösztönözünk a szervezetünket, hogy engedje el a salakanyagokat, a toxinokat. Az ENERGY ún. zöld élelmiszerek használati naptára a segítséget nyújthat nekünk abban, hogy az adott hónapban leghatékonyabb szert választhassuk ki magunknak. Ebben a naptárban az október hónaphoz kétféle olaj tartozik: az ORGANIC NIGELLA SATIVA és az ORGANIC SACHA INCHI.

Amikor a zöld élelmiszerek használati naptárában szereplő készítményeket kezdjük el fogyasztani, akkor ajánlott a használatot kisebb adaggal kezdeni, majd fokozatosan emelni azt. Ha nincs konkrét betegségünk és ötletre van

szükségünk, hogy mi lehet jó számunkra, akkor bátran vegyük elő az említett naptárt.

AZ ÓKORI EGYIPTOM LEGENDÁS OLAJA

Az ókori Egyiptomban élt orvosok az egyik leghatékonyabb szernek tartották a feketekömény olaját (ORGANIC NIGELLA SATIVA). Mint tudjuk, az egyiptomi orvoslás messze híres, így szerintem hihetünk az akkori tapasztalatoknak. Úgy gondolták, hogy a feketekömény szinte minden betegséget képes gyógyítani, kivéve a halált. Az értékes olajból még *Tutanhamon* fáraó sírjában is találtak egy üvegcsével. Manapság a feketekömény magjából sajtolt, szűz olajat használjuk, aminek több mint 100 alkotóeleme van. Ezek egyike az ún. thymokinon, ami erős antioxidáns, daganatellenes hatású, illetve genetikai károsodást gátló hatást is tulajdonítanak neki.

Milyen esetekben vethetjük be a feketekömény-olajat?

- » Bakteriális fertőzés, pl. *Escherichia coli*, *Salmonella typhi*.
- » Gombás fertőzés.
- » Emésztés javítása: máj, gyomor, bélrendszer egészségének megőrzése.
- » Bélparaziták esetén.
- » Enyhíti a felfúvódást.
- » Segíthet a hasmenés megszüntetésében.
- » Légúti megbetegedések: asztma, megfázás, hörghurut.
- » Enyhe nyugtató hatása is van.
- » Segíthet a magas vérnyomás csökkentésében.
- » Erősíti az immunrendszert.

AMAZÓNIA KINCSE A SACHA INCHI

Dél-Amerika mindenféle szempontból sok kincset rejt. Az inka mogyoró (*Sacha inchi*) olaja a telítetlen zsírsavak legjobb minőségű növényi forrása. Az ENERGY ORGANIC SACHA INCHI olajának telítetlen zsírsav tartalma akár a 90%-ot is elérheti, 96%-os hasznosulás mellett.

A zsírsavak a számunkra ideális arányban vannak benne, az omega-3 zsírsav mennyisége 13-szor több, mint amennyi a lazacban található. Az inka mogoró olaja a zsírsavakon túl tartalmaz még jódot, A- és B-vitaminokat, valamint fehérjét. Ez az olaj nemcsak az emésztőrendszert, hanem az idegrendszert egészséges működését is támogatja. Ez utóbbi talán kiemelten fontos lehet a jelenlegi túl zajos, túl gyors, túl civilizált, túl stresszes világunkban. Kisgyerekek és várandós nők is bátran fogyaszthatják!

A LELKET IS „MÉREGTELENÍTÜK”

A lelki méregtelenítés legalább olyan fontos, mint a testi. A helyzetek pozitívabb irányú megközelítése, egy-egy mosoly – akár saját magunkon is –, a légzőgyakorlatok, a jóga, a meditáció, a zenehallgatás mind-mind alkalmasak arra, hogy testünk-lelkünk megújuljon, töltekezzen.

Még, ha eleinte nehézkesnek is érezzük, érdemes erőt venni magunkon, és egy-egy séta vagy kirándulás erejéig kimozdulni otthonról. Rengeteg csodás kirándulóhelyet kereshetünk fel a környékünkön, ahol a természetben tölthetünk. A mozgás serkenti a vérkeringést, megmozgatja az izmokat, és nem utolsósorban segít levezetni a hétköznapi feszültségeit. Én azt tapasztalom, hogy már egy rövidebb erdei séta is valódi csodákat képes tenni velünk, utána mindig érzem, hogy felhangolódott a lelkem is.

AZ ÉLETMÓD FONTOSSÁGA

Változékony időjárás, átmenet az évszakok között, kimerültség, kialvatlanság, stressz – okok, melyek miatt a szervezetünk védekezőképessége csökkenhet. Pedig kis odafigyeléssel szinten tudjuk tartani az energiakészletünket!

Sok évvel ezelőtt olvastam *Dr. Natasha Campbell-McBride MD GAP-szindróma – Az emésztés és a pszichológia kapcsolata* című könyvét, ami a Reneszánsz Könyvkiadó Kft. gondozásában jelent meg 2011-ben. Ebből válogattam össze 10 pontot, hogy mely dolgok gyengítik az immunrendszert:

1. Cukor és minden, amiben előfordul: édességek, üdítőitalok, cukrászsütemények, fagyaltok stb.

2. Finomított szénhidrátok: sütemények, kekszek, chips-ek, snack-ek, gabonapelyhek, fehér kenyér, tészták.
3. Kémiai módosított, mesterséges zsírok: margarinok, vajhelyettesítők, főzőolajok és növényi olajok, valamint az ezekkel készített, feldolgozott élelmiszerek.
4. Hiánya a jó minőségű húsból, halból, tojásból, tejtermékből, magvakból és diófélékből származó fehérjékből.
5. Mesterséges kemikáliák: tisztító- és mosószeres, személyi higiénés termékek, falfestékek, tűzálló anyagok, petrokemikáliák, rovarirtók stb.
6. Sugárzás: elektronikus képernyők (televízió, számítógép, játékkonzolok stb.), mobiltelefonok, magasfeszültségű villamosvezetékek, atomeróművek, nukleáris hulladékok.
7. Gyógyszerek: antibiotikumok, szteroidok, antidepresszánsok, fájdalomcsillapítók, tumorellenes gyógyszerek, antivirális gyógyszerek stb.
8. Friss levegő és fizikai aktivitás hiánya.
9. Napfény hiánya.
10. Baktériumok hiánya – a túlsterilizált környezetben való élet szoros összefüggésben van a gyenge immunrendszerrel. Az immunrendszernek folyamatos stimulációra van szüksége a környezetben található baktériumoktól.

Tudom, hogy a fent említett 10 pont az immunerősítés nem szokványos megközelítése, de fontosnak tartom, hogy ezekről is egyre többen tudjanak és egyre többen figyeljenek ezekre a tényezőkre is.

HA ŐSZ, AKKOR IMMUNERŐSÍTÉS

Ma, ebben a felgyorsult és egyre „szintetikusabb” világban akármennyire is odafigyelünk az étkezésünkre, véleményem szerint időnként jó, ha kúraszerűen rásegítünk a szervezetünk egészséges működésére. Persze törekedjünk arra, hogy minél jobb minőségű élelmiszereket fogyassunk, mert a kiegyensúlyozott, minőségi táplálkozást nem helyet-

tesíthetjük étrend-kiegészítővel. Ha egy kicsit elmélázunk a megnevezésen, akkor *nomen est omen*: étrend-kiegészítő, tehát, kiegészítheti a táplálkozásunkat, de a pirulákat nem fogyaszthatjuk a táplálékok helyett. Ha már vitamínfelvételt szedünk, nagyon fontos, hogy minél természetesebb összetevők alkossák, lehetőleg minimális hordozóanyaggal (bár ez is lehet természetes, mint például a méhviasz). Ezek nem károsítják a májat, illetve a felszívódásuk is sokkal hatékonyabb.

A következőkben máris adok tippet, javaslatokat, hogy mely ENERGY termékek lehetnek különösen jók a szervezetünk védekezőképességének növelésére. Néhány klubtag konkrét visszajelzését osztom meg. A zárt csoportomban kértem az ő segítségüket is, hogy nekik melyik ENERGY készítmény vált be. Nem meglepő módon, az alább következő termékeket említették a válaszadók.

REVITAE, VITAFLOLIN, FYTOMINERAL – *Katától* kaptam ezt a választ, aki még ezt tette hozzá: „*Mindegyik sok, csodálatos, széles spektrumú hatóanyaggal rendelkezik és fel is szívódnak.*” Egy alsóörsi klubtag a következő választ adta a kérdésemre: „*VIRONAL, FLAVOCEL, mind a három lányom úgy járta ki az általános iskolát, hogy nem nagyon hiányoztak betegség miatt.*” A balatonfüredi *Ilidikótól* pedig ez a hozzászólás érkezett: „*Nekünk a CISTUS COMPLEX és a VIRONAL a favorit, de a DRAGS IMUN is bekerült a kedvenc csodaszereink közé.*”

Személy szerint én még a GREPOFIT termékcsaláddal és az IMUNOSAN kapszulával egészíteném ki az immunerősítő sorát.

Azt kívánom Önöknek, hogy élvezzék az ősz minden szépségét, tartsák ezen a fókuszot, ezzel is erősítve az immunrendszerüket!

KELEMEN LÍVIA

fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred



Éjszakai „balesetek”

Lányomnak a nagyobbik kislánya most múlt hároméves, és éjszaka időnként még bepisilt. Lányom elpanaszolta, hogy a kislány néha arra ébred, hogy vizes az ágya. Ahogy az lenni szokott, kisunokám „átformálta” a történetet: „Nem, én nem pisíltam be, ha úgy érzem pisilni kell, kimegyek a WC-re.” Ennek ellenére ez néha képtelen volt megtenni.

A húgyhólyag egy igencsak érdekes szerv, amelyet nem lehet ésszel irányítani, mert az érzelmekre reagál. Nagyon sajnáltam a kislányt és a lányomat is...

Amikor legutóbb elmentem meglátogatni őket, vittem magammal ARTRIN krémet. Pár napig, reggel és este vékony rétegben bekentem vele a kislány pocakját a köldök alatt, valamint a vesék és a farkcsont közötti terü-

letet. Úgy látszik, a húgyhólyag működése helyreállt, mert a mi kislányunk esetében a probléma megszűnt! Mind a hárman nagyon örültünk. Köszönöm szépen az ENERGY-nek!

MARIE ŠIROVÁ
Jiříkovicé

VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI

TANÁCSADÁS A NETEN

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



DR. GULYÁS GERTRÚD

48 éves nő vagyok. Az elmúlt két évben általános fáradtságérzet jellemzi a mindennapjaimat, ami mostanra felerősödött: reggelente fáradtan ébredek, nem tudok koncentrálni. Az elmúlt hetekben depressziós és változókoros tüneteket vettem észre magamon. A szemem is romlott, a libidóm lecsökkent, enyhe hóhullámaim vannak. STIMARAL-t kezdtem szedni, de még kellene mellé valami.

A tünetei alapján a menopauzához bevezető állapotra gondolok. A RAW AMBROSIA-t (napi 2x1 morkáskanálnyi), valamint a GYNEX-et javasolnám, napi 2x4-5 cseppszámában, három hetes ciklusokban, egy-egy hét szünet közbeiktatásával, hónapokon keresztül alkalmazva. A tünetek mérséklésében a megnövelt folyadékbevitel és a rendszeres testedzés sokat enyhíthet. Alapvető a nyomelempótlásban a FYTOMINERAL kolloid oldat, napi 15-20 cseppszámában.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

53 éves vagyok, nyolc éve alakult ki nálam magas vérnyomás, pánikbetegség előzményeként. Ezt követően elindult a klimax folyamata is. Elkaptam a covidot, utána a vérnyomásom ingadozóvá vált. Magas koleszterinszintet is kimutattak (6,2) nálam, de gyógyszert nem szeretnék rá szedni. Van valamilyen természetes mód a csökkentésére?

Ajánlom figyelmebe a CYTOSAN-t, három hétig reggel egy kapszula, nagy pohár vízzel. Egy hét szünet után szedjen három hétig reggel és este egy-egy kapszulát, bőséges folyadékkal. A CYTOSAN és más készítmények bevétele között teljen el legalább másfél óra! A tisztítóóra után szedje a REGALEN-t: 2x3, 2x4, 2x5 csepp, hetente emelje a dózist. Egy hét szünet után szedje három hónapig naponta egyszer 5 cseppel, betartva a három hét szedés, egy hét szünet ritmust. Javasolom a VITAMARIN halolaj kapszula (2x1) kúraszerű szedését, valamint az ORGANIC SEA BERRY olajat (1-2x5-6 csepp, nyelv alá). Kerülje a magas gyümölcscukor-tartalmú élelmiszereket, és fontos a rendszeres testmozgás friss levegőn.

Aranyat érő tanácsok



Az ENERGY készítményeivel kapcsolatos tapasztalataimat már több mint egy éve tervezem megosztani a VITAE magazin olvasóival, de csak most jutottam el odáig, hogy végre leüljek, és írásban is összefoglaljam a gondolataimat. Mindez annak köszönhető, hogy a fiam felvételi vizsgái előtt megígértem, ha a gyerek sikeresen levizsgázik (az ENERGY készítmények hathatós segítségével), végre valóra váltom az elhatározásomat.

Az ENERGY-vel még a koronavírus-járvány előtt találkoztam először, amikor az egyik ismerősömnek elpanaszoltam, hogy a fiam minden év őszétől kezdődően folyamatosan náthás és köhög. Ismerősöm javaslatára ellátogattam egy ENERGY klubba, és azonnal vettem egy VIRONAL-t. A készítmény pedig a legnagyobb meglepetésemre beváltotta a hozzá fűzött reményeket.

Nem sokkal később a magam ügyében is ellátogattam a klubba, mert éppen műtét előtt álltam. A klubban azt javasolták, hogy a beavatkozás előtt, illetve az altatás után is tisztítsam át a szervezetemet. Így a házi patikánk folyamatosan bővült: CYTOSAN-nal a méregtelenítésért, KING KONG-gal a test műtét előtti és utáni megerősítésért, CYTOVITAL-lal a hegek ápolásáért, és a REVITAE-vel, hogy ne idegeskedjek túlságosan a műtét kimenetelét illetően. Az operáció komplikációk nélkül lezajlott, a hegek szépen begyógyultak, én pedig szereztem egy fantasztikus barátot, a telefonvonal másik végén lévő ENERGY tanácsadót, akivel nem csak az esetlegesen felmerülő egészségügyi problémák megvitatása céljából kötötünk szoros barátságot.

Közben bejött a covid, amit a VIRONAL, a GREPOFIT és a CISTUS COMPLEX segítségével az egész családkunk sikeresen átvészelt. Kamasz gyerekeim részéről tapasztaltunk ugyan bizonyos ellenállást, de én nem hagytam magam. A sportolás utáni esetleges fájdalmak megelőzésére beszereztük a SKELETIN-t és a VITAMARIN-t, majd az ásványianyag-készletek feltöltésére a FYTOMINERAL-t, a horzsolások és csípések kezelésére pedig az ARTRIN-t. Bármilyen probléma ütötte is fel a fejét, azonnal írtam a klub tanácsadójának, hogy mit használjunk, hogyan adagoljuk a készítményeket, esetleg nem kellene-e ellátogatnunk hozzá egy állapotfelmérésre, hogy tisztán lássuk, mi hiányzik a szervezetünkől, illetve mi lehet az, ami megpróbál ágyagnak dönteni minket.

Mindez szép fokozatosan olyannyira az életünk részévé vált, hogy amint úgy kezdtük érezni, valami nincs rendben, mindenki a családban rögtön azt kérdezte: „nem kellene elmennünk az ENERGY klubba valamilyen csodafőzetért?” (szó szerint idéztem a gyermekeim szavait).

Úgy gondolom, az ENERGY készítmények és a termékekkel dolgozó emberek energiája olyan erőteljes kombinációt alkot, ami a lehető legnagyobb hozzáadott értéket képviseli. Mert a „varászfőzet” megvásárlása egy dolog, de az, hogy mindig számíthatunk egy olyan ember segítségére, aki látja az összefüggéseket, meghallgat minket, odafigyel ránk, tanácsokkal lát el, tökéletesen ránk tud hangolódni, és minden körülmények között segítő kezet nyújt – na, az már annyira nem természetes dolog, főleg ebben a rohanó világban.

Amikor két évvel ezelőtt a lányom felvételizett, és félelemmel töltötte el a vizsgákat kísérő stressz gondolata, habozás nélkül az ENERGY-t hívtuk segítségül – akkoriban a STIMARAL-ra esett a választás. Idén a fiam esetében a STIMARAL hatásait kiegészítettük a REVITAE-vel és az imáimmal, hogy a készítmények csodát tegyenek a gyerekekkel, aki enyhén szólva félvállról vette a felkészülést, én pedig közben megőrültem az aggodalomtól, hogy mi lesz ennek a vége. Elkezdte szedni a készítményeket, majd nem maradt más hátra, mint várni és reménykedni... A legmeglepőbb az volt az egészben, amikor a kötelező, egyhetes szünet alatt kamasz fiam, aki semmiképpen sem nevezhető a rendszeres táplálékiegészítő szedés lelkes hívének, odajött hozzám, és megkérdezte, miért nem szedheti továbbra is a készítményeket, ha egyszer olyan jól érzi magát tőlük! Na, erre a reakcióra álmomban sem számítottam. A felvételit, mindannyiunk meglepetésére, simán megugrotta – hiszem, hogy ebben az ENERGY segítő keze is vastagon benne volt.

Ma már a családom egyetlen tagja sem tudja ENERGY készítmények nélkül elképzelni az életét – egy egész polcot szabaddá tettem a számukra a szekrényben, és, ha valamilyen probléma felüti a fejét, az eddigi tapasztalataim alapján választok közülük, vagy elmegyek az ENERGY klubba, a tapasztalt tanácsadóhoz.

Szeretnék ezúton is köszönetet mondani az ENERGY készítmények létezéséért!

LUCIE BILÍČKOVÁ
Kanice



A szájüreg az egészség tükre ^(7.)

Éjszakai fogcsikorgatás, horkolás

Az éjszakai fogcsikorgatást szakmai nyelven *bruxismusnak* hívjuk. Fogainkat sokszor erőteljes koncentráció, megnövekedett stressz vagy sportolás közben is csikorgatjuk. A horkolás pedig egy kellemetlen, éjszakai pihenést megzavaró jelenség, mely a felső légutak lágy részeinek rezgése nyomán alakul ki.

ÉJSZAKAI FOGCSIKORGATÁS

A legtöbb ember önkéntelenül, alvás közben szorítja össze és csikorgatja a fogait, anélkül, hogy erről akár tudomása lenne. A fogak ennek következtében letörhetnek, elveszíthetik a kontúrjukat, csiszolódnak, elkopnak és szabaddá válhat a fognyak. Legszembetűnőbbben a felső és alsó fogsor elülső fogainak zománcretege sérül, aminek következtében fokozatosan lerövidülnek a fogak, természetellenes megjelenést kölcsönözve ezzel a betegnek. Az élesre csiszolódott fogak leterhelik a többi fogat a szájban, ami akár a teljesen egészséges fogak sérüléséhez is vezethet. A fogak nagy erővel történő összeszorítása és csikorgatása nemcsak a fogakban okoz kárt, hanem az állkapocsízületekben, és az állkapoccsal összefüggő egyéb területeken is a testben.

Ez az akaratlan mozgás nem hagyja pihenni az állkapocs ízületeit, amelyek szinte folyamatosan dolgoznak, így a hozzájuk kapcsolódó izmoknak sincs

más választásuk. Az ízületek fokozott igénybevétele fájdalomban, a száj nyitása és zárása közben tapasztalt kattanásban, pattogásban, valamint gyakori ásitásban nyilvánulhat meg. Az ízületekhez kapcsolódó izmok túlterhelése miatt a beteg fejfájást, migrént, fül-fájást, fülzúgást, hátfájást, továbbá a nyak és a tarkó területén jelentkező fájdalmat tapasztalhat. Csökken az alvás minősége, reggel a beteg fáradtnak érezheti magát, úgy érzi, nincs elég energiája, és egész nap kimerült. Az éjszakai fogcsikorgatást elsősorban a stressz, az érzelmek elnyomása és az alkoholfogyasztás súlyosbíthatja.

HORKOLÁS

Alvás közben ellazulnak a lágy szájpadlás, a nyelv és a torok izmai, a nyelv ilyenkor enyhén hátracsúszik a torokba, leszűkítvén a levegő útját, így a lágy szájpadlás könnyebben berezeg, ennek hatására alakul ki a jellegzetes hang. A légutakban áramló levegő sokszor akadályba ütközik, amit megre-

zegtet – megfázás vagy allergia esetén például egy-egy megnagyobbodott szövetet.

A horkolás megzavarja az alvást. Az emberek ilyenkor nyitott szájjal lélegeznek, aminek következtében csökken a vér oxigénellátása, nagyobb teher nehezedik a szív- és érrendszerre, a szájüregben pedig nő az ínnygyulladás, a fogszuvasodás és a kellemetlen szájszag kialakulásának kockázata.

Fontos tisztában lenni azzal is, hogy az orron keresztüli légzéssel a regenerálódásért, a pihenésért és többek között az emésztésért is felelős paraszimpatikus idegrendszerünket, míg a szájon át történő légzéssel a szimpatikus idegrendszerünket aktiváljuk, ami a készenléti állapotért, a menekülésért vagy a támadásért, azaz a stresszhormonok aktiválásáért felel.

AZ ALVÁS ZAVARAI

A kínai orvoslás szerint egy ember egészségi állapota tökéletes párhuzamba állítható az alvása minőségével.



Alvás és rendszeres pihenés közben a test regenerálódik, erővel töltődik fel, ami hatással van a kedélyállapotunkra, a koncentrációs képességünkre és még sok minden másra. Az alváshiány azonban testi, lelki és szellemi kondícióinkat is negatívan befolyásolja. A kevés alvás figyelmen kívül, ingerültté, szomorúvá, szorongóvá és depresszióssá teheti az embert. A krónikus alvászavar felgyorsítja az öregedés folyamatát, szív- és érrendszeri betegségekhez, memóriazavarhoz, cukorbetegséghez vagy kóros elhízáshoz vezethet.

Az alvászavaroknak számtalan egyéb oka is lehet a fent említetteken kívül. A kevésbé súlyos, rossz alvási higiéniától kezdve a kóros elhízással, anatómiai anomáliákkal vagy az ún. alvási apnoéval (alvás közbeni légzéskimaradás) összefüggő, súlyosabb problémákkal bezárólag.

MI LEHET A MEGOLDÁS?

Ha valaki szeretne megszabadulni a fogcsikorgatástól vagy a horkolástól,

érdemes elkezdenie dolgozni az elnyomott érzelmeivel és a stresszel. Javasolt továbbá a rendszeres meditálás és légzőgyakorlatok végzése. A fizioterápia számtalan olyan speciális gyakorlatot kínál, amelyek segítenek megerősíteni az állkapocsizületekhez kapcsolódó izmokat, vagy éppen segítenek ellazítani az állkapocs, az arc vagy a torok nyelési izmait.

A horkolás rendszerint egy mechanikus folyamat, amit mechanikusan meg is lehet szüntetni. Ezért a horkolásnál, de a fogcsikorgatásnál is hasznos lehet különböző mechanikai segédeszközök használata, mint az orron keresztül történő légzést segítő szájpántok, a fogcsikorgatás és a fogak összeszorítása elleni speciális sín, sportoláshoz használt fogvédő vagy horkolás elleni szájbetét alkalmazása.

Fogászati szempontból a fogak és a harapás arányainak helyreállítása, vagy a hiányzó fogak fogimplantátumokkal, esetleg más pótlásokkal történő helyettesítése áll az első helyen, hogy a rágás során egyenletes legyen az erőátvitel és a fogakra nehezedő nyomás. Bizonyos esetekben a fogszabályzás is megoldással szolgálhat. A fogszabályzó viselése ugyanis nemcsak esztétikai előnnyel jár, hanem segít megfelelő helyzetbe állítani a felső és alsó állkapocs fogazatát.

Javasolt továbbá az alvási higiéne betartása, a túlsúly csökkentése, a rendszeres mozgás, valamint a kiegyensúlyozott és mértékletes táplálkozás.

A vitaminok sorából főleg a B₁- és a D₃-vitamin képes hatékonyan támogatni a nyugodt alvást, az idegrendszer működését, valamint a test energetikai anyagcseréjét. Emellett óvják a sejteket, számtalan enzim és hormon építőkövei, többek között a pihenéshez nélkülözhetetlen autonóm (vegetatív) idegrendszer működését befolyásoló szerotonin és dopamin hormonoké.

DR. HANA
LUSKAČOVÁ

SEGÍTŐ KÉSZÍTMÉNYEK

Az ENERGY termékei közül az alábbiak alkalmazását javasoljuk:

- » RELAXIN, „a kiegyensúlyozottság és boldogság elixírje”, mely támogatja a szerotonin termelődését,
- » STIMARAL, mely jótékonyan hat a mentális jólétre, valamint a máj működésére, az emésztésre és a kognitív funkciókra,
- » REVITAE, mely pozitívan befolyásolja a lelkiállapotot és a teljesítőképességet, a vitalitást és a stressz leküzdésének képességét,
- » PERALGIN, a lelki békéért, a stressz leküzdésére,
- » GYNEX, mely segíti a lelki kiegyensúlyozottságot, a nyugalmat és az önfelfogadást, valamint ama tény elfogadását, hogy az életben vannak jó és rossz dolgok is,
- » RENOL, mely segíthet, ha valaki képtelen ellazulni, oldja a félelemérzetet,
- » SKELETIN és GOJI, melyek alkalmasak a fogak és a csontok egészségének támogatására,
- » VITAMARIN, mely kiváló A- és D-vitaminforrás,
- » a zöld élelmiszerek közül, többek között, a B-vitaminokban gazdag készítmények.





Mi a közös?

Immunrendszer, pszichoszomatika, epigenetika

A gyermekek élményeit, viselkedését és ezáltal az egészségüket, a teljesítményüket nemcsak a szülők és a közeli hozzátartozók érzelmi befolyásolhatják negatívan, akár tudat alatt is, hanem azoknak a kevésbé empatikus és tájékozatlan felnőtteknek az érzelmi is, akik az iskolában vagy azon kívül foglalkoznak a gyermekekkel. Úgy érzik, nem tudnak teljes mértékben egyet érteni ezzel az állítással? Vizsgáljuk akkor meg ezt a pszichoszomatikus és epigenetikus kérdéskört a tudomány szemüvegén keresztül!

A SZEPTEMBER EGYFAJTA „KIS VIZSGA”

Kezdetét veszi az új tanév. Az elsősöknek nemcsak egy új pedagógushoz és osztálytársakhoz kell hozzászokniuk, hanem az iskolai munka rendszeréhez is. A tapasztaltabb kisiskolások sincsenek azonban sokkal könnyebb helyzetben, annak ellenére sem, hogy ők már jól tudják, milyen iskolai és iskolán kívüli tevékenységek, illetve olykor kellemetlennek vélt tanulási procedúrák várnak rájuk a nyári szünet után. Az iskolakezdés időszaka sok szülő számára is nehézséget jelenthet, elsősorban a szervezési kérdések megoldása miatt.

A tanévkezdéssel együtt beköszönt az őszi vírusfertőzések időszaka is, és a HKO Pentagram rendszeréből tudjuk, hogy energetikai szempontból ilyenkor a tüdő és a vastagbél gyengül le leginkább. Mindkét említett szerv jelentősen befolyásolja immunrendszerünk állapotát, ezért semmiképpen sem szabad megfigyelkednünk a VIRONAL preventív

használatáról, amit ideális esetben már a szünet végén el kellene kezdenünk alkalmazni, mielőtt gyermekeink ismét szerves részévé válnának az iskolai közösségnek. A VIRONAL még a szünet utáni „szomorúság” enyhítésében is a segítségünkre lehet.

A lelkiileg, valamint mentálisan erős gyerekek és felnőttek rendszerint minden probléma nélkül átvészelik ezt az időszakot. Ellenben azok, akik különböző okoknál fogva nehezebben viselik még a legminimálisabb stresszel járó terhelést is, gyakrabban betegeskednek. Az emocionális túlérzékenység ugyanis legyengíti az immunrendszerüket, nemcsak ilyenkor összettel, hanem egész évben.

AKI NEM HISZI, JÁRJON UTÁNA!

Az egyre fejlettebb technológiáknak, köztük a nano-biotechnológiának köszönhetően a molekuláris sejtbiológia és az epigenetika forradalmi bete-

kintést nyújtanak az emberi test szellemi és fizikai működésének természetébe. Sőt arra is rámutattak, hogy az ember holisztikus megközelítésén alapuló gyógykezeléseknek, amelyeket eddig a tudományos ismeretek konzervatív hívei tudománytalannak, sőt téveszmének tekintettek, megvannak a maguk érdemei.

Thomas Verny amerikai pszichiáter professzor a *The Embodied Mind* (A megtestesült elme) című könyvében a világ különböző egyetemén dolgozó tudományos csoportok több mint 450 kutatási eredményét mutatja be. A tudományos újdonságok megismeréséhez azonban nem kell messzire utaznunk, hiszen a brünni *Masaryk Egyetem CEITEC Kutatóintézetének* tudósai szintén foglalkoznak a nano-biotechnológia és az epigenetika folyamatainak kutatásával.

Milyen felfedezéseket tettek a tudósok a sejtbiológia terén?

A szomatikus (testi) sejtek bioelektromos úton kommunikálnak egymással

a sejtek közötti kapcsolódási helyek (szinapszisok) segítségével, olyan, az ideghálózathoz hasonló hálózatot alkotva, amely képes az információk dekódolására, valamint a sejtaktivitás irányítására. (Megjegyzés: enélkül nem is létezhetne, és nem működhetne a szervezet energetikai rendszere.)

A sejtek emlékeznek. Az agy, de a test egyéb sejtjeinek membránjai is információkat tárolnak. Ezek a sejten belül, de azon kívül is „feljegyzésre” kerülnek.

Minden egyes sejt hatalmas memóriakapacitással rendelkezik, amely egy mikrochiphez hasonlítható.

A sejtek egészen a fogantatásig vizsgálomólag emlékeznek az eredetükre.

Az immunrendszer megfelelő működése elengedhetetlen az agy megfelelő működéséhez. Az immunrendszer és az agy között teljes körű visszacsatolási rendszer működik.

„A stressz fokozza a kortizontermelést. A megnövekedett kortizonszint viszszafogja az immunrendszer működését. Ezért van az, hogy stressz, szorongás vagy depresszió esetén az emberek sokkal hajlamosabbak a megfázásra, az influenzára vagy a gyulladós betegségekre.” (Verny, 2023)

Ha a mellékvesék működése legyen-gül, aminek következtében a kortizontermelés elégtelenné válik, immunrendszerünk saját magunk ellen fordulhat. Így alakulnak ki az autoimmun betegségek.

A GÉNEK AKTIVITÁSA

Az epigenetika a sejtbiológia legújabb ismereteiből indul ki, és a legforradalmibb biológiai felfedezéssel állt elő, *Darwin: A fajok eredete* című könyvének megjelenése óta, amely szerint a gének életünk során nem változnak, és predestinálják a sorsunkat. Az epigenetika bebizonyította, hogy a környezet az ún. génexpresszió (génkifejeződésen) keresztül hatással van a gének aktivitására. A gének tehát, ennek alapján, igenis képesek megváltoztatni a működőképességüket!

Az epigenetika a környezetszennyezés, a szervezetben felhalmozódott mérgeanyagok és az alultápláltság, valamint a túltápláltság emberi egészségre kifejtett hatásait is vizsgálja. Figyelembe

veszi a pszichoszociális tényezőket is, mint például a szülők közti kapcsolatot, a szülő-gyerek kapcsolatot, a szeretet jelenlétét vagy annak hiányát, és további stressztényezőket – sőt már a fogantatás, illetve a gyermek születése előtti időszakra jellemző körülményeket is vizsgálja.

„Egy felnőtt ember testi és lelki egészségének fejlődését jelentősen befolyásolja az a tény, hogy közvetlenül a születése előtt milyen környezet vette körül.” (Verny, 2023)

A megszületett gyermek a prenatális epigenetikai változásokon keresztül alkalmazkodik ahhoz a külső környezethez, amelybe világra jött. (Megjegyzés: ha az édesanya a terhesség idején stressz alatt áll, nem csillapodnak a csecsemőkori önvédelmi reflexek – például a *fear paralysis reflex*, amit magyarul félelem-bénulási vagy megdermedési reflexnek nevezünk, vagy a *moro reflex*, azaz az átkaroló reflex. Ez pedig negatív hatással lehet a motorikus reflexek, valamint az agy bizonyos területeinek fejlődésére. Mindezzel valószínűleg szoros összefügg az ADHD és az autizmus kialakulása is.)

A gyermek idegrendszeri fejlődésére a toxikus környezet, a kiegyensúlyozatlan étrend, a nikotin, a marihuána és az alkohol is negatív hatással lehetnek.

A szülők és az ő felmenőik traumái, traumatikus élményei szintén hatással lehetnek a gyermek fejlődésére és egészségére, ráadásul nemcsak az övére, de az ő jövőbeni gyermekei egészségére is, egészen a harmadik generációval bezárólag.

Ennek hátterében az ún. transzgenerációs átvitel áll, amelyet a kialakulásának ideje szerint a következőképpen jelölünk: F1 – szülő, F2 – nagyszülő, F3 – dédszülő.

Ez az öröklött információ szülőről gyerekekre száll az ivarsejteken (pete- és hímivarsejt) keresztül.

AZ ÉN TÖRTÉNETEM

A fent leírtakat gyönyörűen dokumentálja egy nemrégiben a családomban szerzett személyes tapasztalat. Idén május végén unokámnak kellett volna képviselnie az iskoláját egy összetett atlétikai emlékversenyen. Az isko-

lai válogatón aratott győzelme nem okozott számomra nagy meglepetést. A gyerek ugyanis minden szempontból a nagyapja genetikai lenyomta, aki diák és ifjúsági versenyzőként lenyűgöző sikereket ért el az atlétikában. Az emlékverseny előtt néhány nappal azonban unokám állandóan belázásodott, így a versenyen nem tudott részt venni. Érdekes volt, hogy a láza mindig délután három óra után szökött fel, de reggelre elmúlt. A történetekről sajnos csak a verseny utáni hétvégén szereztem tudomást. Felidéztem magamban a szervórát és a HKO Pentagramját, és szinte biztos voltam benne, hogy valamilyen félelem húzódtott meg a láb hátterében.

Felmértem unokám állapotát, és a tesztelés során a RENOL-t választottam a húgyutak és a vesék megerősítéséhez, amely szervekhez a félelem érzése párosul. A rejtett félelem kisunokám egy korábbi sportsérüléséből eredt (poszttraumás stressz-szindróma). A kezelés során atléta nagyapja (F-2) egy korábbi traumáját is feldolgoztuk, ami miatt a férjem annak idején felhagyott az atlétikával. A férjem apja, tehát az unokám dédnagyapja (F-3) akkoriban verbálisan rátámadt az edzőre, amikor a fia nem ért el sikereket a versenyeken. Unokámnak tehát valószínűleg az alábbi információ vésődött be a sejtmemóriájába: „Veszélyes dolog részt venni az atlétikai versenyeken, mert súlyos szűgyen lehet a vége...” Ezt a tudat alatti meggyőződését az EFT (Érzelmi Felszabadítás Technika) és a *Matrix Reimprinting* módszerek segítségével oldottuk fel. Unokám aznap délután már nem lázasodott be. Azóta makkegészséges, és gond nélkül sportol.

Lenyűgöző, ahogy az új tudományos ismeretek egyre inkább bebizonyítják, miért is hatékonyak az ENERGY készítmények – hogyan méregtelenítenek, hogyan szabályozzák a bioenergia áramlását a test energetikai rendszerében, illetve hogyan támogatják a bioinformációkon keresztül a sejtmemóriában végbemenő változásokat. Úgy vélem, mindennek megvan a maga tudományos logikája...

STANISLAVA EMMERLINGOVÁ

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST II. KER. KLUB	Október 27., péntek, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Felkészülés a télre. Felső légúti infekciók hatékony kezelése (főleg influenza, covid). Hatékony immunrendszer kialakítása az ENERGY segítségével. Új kutatások, aktualitások a tudományos életben.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. (kaputel.: 51)	Koritz Edit, 06/70/632-6316, energybuda@energyklub.hu
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	Október 7., 14., 21., szombati napokon, 9.00-16.30 óra	TANÁCSADÓKÉPZÉS / <i>Németh Imre és Németh Imréné Éva</i> klubvezetők: Tematika szerint.	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
	Október 26., csütörtök, 17.30 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Németh Imre</i> klubvezető, meghívott vendég <i>Kürti Gábor</i> természetgyógyász: A bennünk élő, az immunrendszerünket károsító kórokozók és az ellenük való védekezés. Új lehetőségek a terápiában. (II. rész) (Kérjük előzetesen a részvételi szándék jelzését.)		
	Október 28., szombat, 9.00 óra	TANFOLYAMI JELLEGŰ TOVÁBBKÉPZÉS / <i>Németh Imréné Éva</i> fitoterapeuta természetgyógyász, klubvezető: Házipatika – az ENERGY termékeinek felhasználásával.		
KECSKEMÉTI KLUB	Október 13., péntek, 16.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Felkészülés a télre. Felső légúti infekciók hatékony kezelése (főleg influenza, covid). Hatékony immunrendszer kialakítása az ENERGY segítségével. Új kutatások, aktualitások a tudományos életben.	Kecskemét, Klapka u. 11-13., Gabona Székház, I. em. oktatóterem	Mészárosné Lauter Erzsébet, 06/76/324-444, kecskemet@energyklub.hu
MISKOLCI KLUB	Október 6., péntek, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Felkészülés a télre. Felső légúti infekciók hatékony kezelése (főleg influenza, covid). Hatékony immunrendszer kialakítása az ENERGY segítségével. Új kutatások, aktualitások a tudományos életben.	Miskolc, Zsolcai kapu 9-11., I. em. 118. (kis előadó a miskolci klub mellett)	Ficzere János, 06/30/856-3365, kazincbarcika.miskolc@energyklub.hu
NYÍREGYHÁZI KLUB	Október 11., szerda, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Felkészülés a télre. Felső légúti infekciók hatékony kezelése (főleg influenza, covid). Hatékony immunrendszer kialakítása az ENERGY segítségével. Új kutatások, aktualitások a tudományos életben.	Nyíregyháza, Sóstói út 2-4., Egészségügyi Főiskolai kar, A épület, 1. em., tanterem	Fitos Sándor, 06/20/427-5869, nyiregyhaza@energyklub.hu
PÉCSI KLUB	Október 2., hétfő, 16.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Felkészülés a télre. Felső légúti infekciók hatékony kezelése (főleg influenza, covid). Hatékony immunrendszer kialakítása az ENERGY segítségével. Új kutatások, aktualitások a tudományos életben.	Pécs, Tompa u. 15., a klub oktatóterme	Molnár Judit, 06/30/253-1050, pecs@energyklub.hu
SIÓFOKI KLUB	Október 5., csütörtök, 18.00 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász, klubvezető: Nyugtalan láb szindróma tünetei és okai, kezelési lehetőségek az ENERGY termékek segítségével.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
	Október 14-15., szombat és vasárnap, 9.00-18.00 óra	SZAKMAI ALAPKÉPZÉS / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász, klubvezető: Tematika szerint.		
SZEGED 2. KLUB	Október 28., szombat, 9.00-12.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Felkészülés a télre az ENERGY termékeivel. A cukorbetegség 8 típusa, a gyógyítás speciális összetevői az ENERGY étrend-kiegészítőivel. Új kutatások, aktualitások a tudományos életben.	Szeged, Csongrádi sugárút 39., a klub oktatóterme	Mészáros Márta, 06/30/289-3208, szeged.mezzaros@energyklub.hu
SZOMBATELYI KLUB	Október 16., hétfő, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Felkészülés a télre. Felső légúti infekciók hatékony kezelése (főleg influenza, covid). Hatékony immunrendszer kialakítása az ENERGY segítségével. Új kutatások, aktualitások a tudományos életben.	Szombathely, Március 15. tér 5., Agora Művelődési és Sportház	Nánási Eszter, 06/30/852-7036, szombathely@energyklub.hu
VESZPRÉMI KLUB szervezésében	Október 20., péntek, 16.00-18.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Felkészülés a télre. Felső légúti infekciók hatékony kezelése (főleg influenza, covid). Hatékony immunrendszer kialakítása az ENERGY segítségével. Új kutatások, aktualitások a tudományos életben.	Pápa, Rákóczi utca 3., Gyöngyház udvar I. emelet	Vértes Andrea, 06/30/994-2009, veszprem@energyklub.hu
ZALAEGRSZEGI KLUB	Október 18., szerda, 16.30 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Felkészülés a télre. Felső légúti infekciók hatékony kezelése (főleg influenza, covid). Hatékony immunrendszer kialakítása az ENERGY segítségével. Új kutatások, aktualitások a tudományos életben.	Zalaegerszeg, Mártírok útja 17., a klub oktatóterme	Takács Mária, 06/70/607-7703, mara.energy@gmail.com

Klubinformációk

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

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

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

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

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

Előzetes bejelentkezés szükséges:

info@nicehajgyogyaszat.hu,

Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,

Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.

Honlapunk: www.nicehajgyogyaszat.hu

Nyitvatartás:

Hétfő: 9.00-17.00 óra.

Kedd: 9.30-17.00 óra.

Szerda: 9.00-17.00 óra.

Csütörtök: 9.30-17.00 óra.

Péntek, szombat, vasárnap: zárva.

BUDAPEST II. KER. KLUB

ENERGY Klub Buda,

1027 Budapest, Horváth u. 19-23. fsz., kapukód: 51.

A klubban folyamatosan igénybe vehető a díjmentes energetikai állapotfelmérés, csak klubtagok és tanácsadók részére. Lehetőség van továbbá konzultációra, valamint lelki gondozásra.

További infó: **Czímeth István** klubvezető, **Koritz Edit**, 06 (70) 632-6316,

energybuda@energyklub.hu

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

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

BUDAPEST VIII. KER. KLUB

ENERGY Belvárosi Klub,

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

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

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

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

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

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

Nyitvatartás:

Hétfő 10.00-16.30 óráig,

Kedd 10.00-18.00 óráig,

Szerda 12.00-19.00 óráig,

Csütörtök 10.00-19.00 óráig,

Péntek 12.00-19.00 óráig,

Szombat 10.00-14.30 óráig.

Október 23-án, hétfőn a klub zárva tart.

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

GYŐRI KLUB

Szent István út 12/3., fsz. 4.

Tanulási- és magatartásproblémás gyerekek segítése fejlesztőpedagógus közreműködésével.

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

KAZINCBARCIKAI KLUB

Barabás M. u. 56.

Minden kedden 15-18 óra között klubnap.

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

MICKOLCI KLUB

Zsolcai kapu 9-11., I. em.

Október 12., csütörtök, 14:00-16:00 óra: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérés és orvosi tanácsadást tartunk.

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

SZEGED 2. KLUB

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

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

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

Sándorné Szabó Iringó természetgyógyász, reflexológus: +36/30/417-2756

szeged.meszaros@energyklub.hu

m.marti1952@gmail.com

SZÉKESFEHÉRVÁRI KLUB

Székesfehérvár, Basa u. 1.

A klubban lehetőség van nyitvatartási időben ingyenes, személyre szabott termékajánlás és tanácsadás igénybevételére, nyitvatartási időn kívül pedig energetikai állapotfelmérésre, tanácsadásra.

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

Ostorháziné János Ibolya klubvezető,

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

szekesfehervar@energyklub.hu

Nyitvatartás: hétfő-csütörtök, 13.00-17.00 óra

SZOLNOKI KLUB

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

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

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

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

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

szolnokegeszseg haz@gmail.com

ZALAEGRSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

okt. 9-én (hétfő), 17-18 óra:

Személyes terméktanácsadás

okt. 10-én (kedd), 17-18 óra: Energy teák

okt. 11-én (szerda), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés

okt. 16-án (hétfő), 17-18 óra:

Egyensúly az 5 elemmel: Fém

okt. 17-én (kedd), 17-18 óra: Felkészülés a télre

okt. 18-án (szerda), 16.30 – 17.30 óra:

Czímeth István előadása

okt. 24-én (kedd), 17-18 óra:

Bőrbetegségek szűrése

okt. 25-én (szerda), 17-18 óra:

Pentagram cseppek használata

okt. 28-án (szombat), 9.30 – 15.30 óra:

Boszorkányszombat

okt. 30-án (hétfő), 17-18 óra: Parazita szűrés

A programok a résztvevők számára ingyenesek.

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

Érdeklődni lehet: 70/60-777-03 vagy mara.energy@gmail.com és www.maraboszi.hu

SIÓFOKI KLUB

SZAKMAI ALAPKÉPZÉS SIÓFOKON

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

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

A képzés tematikája:

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

A rendezvény díjköteles: 20.000 Ft, Ismétlőknek 5000 Ft. Az alapképzést következő hónapban 5000 Ft bónusz levásárolható.

A képzés sikeres elvégzését oklevél örökíti meg. Jelentkezni a klub elérhetőségein lehet.

Ángyán Józsefné,
klubvezető



Mi gyereünk, mások gyerekei

Az egyensúly törvénye mindannyiunkra vonatkozik. Minden egyenlő értékű, mivel minden egy és ugyanaz a Tudat. Ahol anyagként, azaz emberként érzékeljük magunkat, ott hajlamosak vagyunk összehasonlításokat tenni, minősíteni és ítélni. Hozzátenném, hogy a látottakkal, tapasztaltakkal kapcsolatos információmegosztás teljesen természetes dolog, de amikor összehasonlításról vagy szembeállításról beszélek, arra gondolok, hogy az érzelmeket egyfajta győzelem vagy vereség formájában éljük meg.

Ha bármelyiket megtapasztaltuk, akár csak futólag is, máris előtör az egónk, és abba az illúzióba ringatjuk magunkat, hogy kevesebbek vagy többek vagyunk, mint mások. Mi vagyunk azok, akik az anyagunkban (a testünkben) megtapasztaljuk az ezzel ellentétes állapotot, hogy létrejöjjön az egyensúly. Bármennyire is szeretnénk ezt megakadályozni, a folyamat minden esetben végbemegy. Mert a valóságban mindig is volt, van és lesz egyensúly (még akkor is, ha ez nem így tűnik a számunkra), és mindnyájunkat ez az elv irányít.

Átéltük magunkban a győzelem érzését – hogy többek vagyunk másoknál, hogy jobbak vagyunk másoknál, hogy sikeresebbek vagyunk másoknál. Vagy ez csak egy szinte észrevétlen és látszólag ártalmatlan érzés? Valami olyasmiről, hogy: „Még jó, hogy nem így élek!” Akkor magunkat, az életünket valaki más fölé, valaki más élete fölé helyeztük. Hát ez az egó! Így, titokban is megnyilvánulhat. Csakhogy az a valaki odakint valójában nem más, mint mi magunk.

A fölérendelés vagy a megalázás (az egó bármilyen jellegű megnyilvánulása) bármilyen megtapasztalását önmagunkban valamiféle destrukció (rombolás, bomlasztás) formájában „aratjuk le”, amikor az élet az ellenkező véglet megtapasztalásának lehetőségét kínálja. Életünk egy szakaszában úgy gondoljuk, hogy csodálatosabbak vagyunk másoknál? Akkor elkerülhetetlenül az ellenkező érzést is meg fogjuk tapasztalni. Mert előtört az egónk, és illúzióba ringattuk magunkat, nem pedig a valóságot érzékeljük. Mert a valóság az, hogy igazából

mindannyian egyformán értékesek, egyformán tökéletesek vagyunk.

IGAZ KICSIKRE ÉS NAGYOKRA

Ha mindezt a gyermekeinkre vetítem: vannak olyan szülők, akik belsőleg vagy külsőleg (de a lényeg a belsón van) mások fölé helyezik a gyermeküket, illetve olyanok, akik belsőleg alábecsülik őket a többi gyermekhez képest (és nem számít, hogy ezt külsőleg is kimutatják-e).

Az előbbi esetben a gyermekünket piedesztálra emeljük magunkban. Mindegy, hogy ennek az az oka, hogy a mi gyereünk a másik gyerekhez képest jobban teljesít-e, jobb jegyeket kap-e, könnyebben beilleszkedik-e a csoportba, vagy nincs is rá kézzelfogható okunk, de a saját egó-tudatunk számára mindig igazoljuk valahogy gyereünk nagyszerűségét. A döntő tényező saját magunkban, a belső felfogásunkban keresendő.

Teljes badarság (és most szándékosan fejezem ki magam ilyen nyomatékosan) azt gondolni, hogy a gyermekünk nagyszerűbb, mert valami olyasmiben jeleskedik, amiben egy másik gyermek nem. Mert minden gyermek, akárcsak minden felnőtt, egy és ugyanaz a Tudat, amely kiválasztotta a történetét, és tudja, hogy miért – ok és okozat alapján. Arról nem is beszélve, hogy a legtöbb szülő meggyőződése arról, hogy gyermeke miért csodálatosabb, és ezért több, mint a másik, nagyon torz, mivel ezek a szülők automatikusan mindent úgy ferdítenek, hogy gyermekük kerüljön ki

jobban a helyzetből. Ráadásul az élet aztán mindig alkalmat teremt arra, hogy az egyensúly megteremtése érdekében lealacsonyítsuk a saját szemünkben a túlértékelt gyermekeket. Azaz elkerülhetetlenül csalódást fogunk tapasztalni azzal a gyermekkel kapcsolatban, akit annyira az egekig magasztaltunk. De ez a mi felelősségünk! Mivel illúziókba ringattuk magunkat, hogy a gyermekünk csodálatosabb, hittünk annak az illúzióknak, amelyben éltünk – és a kártyavár előbb-utóbb összedől.

Ha viszont alulértékeljük a gyerekeinket, ha azt gondoljuk magunkban, hogy a gyerekünk kevesebbet ér, mint egy másik gyerek, akkor ismét az egónál vagyunk, és természetesen megtapasztaljuk az ellenkező végletet is. Ez esetben az élet díszletei úgy alakulnak majd, hogy felértékelődik a szemünkben a gyerekünk = az ellenkezőjét fogjuk megtapasztalni a gyerekünkkel kapcsolatban. Ezzel aztán egyfajta szegényérzet, büntudat is jár, amikor az egónk utolér bennünket az illúzió leleplezésében, hogy a gyermekünk kevesebbet ér egy másiknál.

A GYEREKEK MINDENT VISSZATÜKRÖZNEK

Azzal, ahogy a másik emberről vélekedem, ahogyan ránézek, eleve arra predestinálom, hogy azt az arcát mutassa felém, amit én elképzeltem magamban, főleg akkor, ha az illető nem tud szembeszögni az egójával, és hagyja előtörni. Ha például egy gyerekről azt gondoljuk, hogy kedves, mert mindenkinek segít és mindenkinek a kedvére tesz, és ezzel egy időben ez a szóban forgó gyerek „kiengedi” az egóját, akkor majd mindent megtesz azért, hogy kedvesnek és jónak tűnjön, még akkor is, ha mindezt hatalmas belső nyomás alatt teszi, aminek az árát valamikor a jövőben valamilyen destrukció formájában fogja „megfizetni”. Vagy ha nem hajlandó segíteni, akkor azt is óriási nyomás alatt és lelkiismeret-furdalással teszi, amit majd valahol anyagi formában kell, hogy „learasson”.

Amikor a gyereket például ügyetlennek, esetlennek gondoljuk, és a gyerek belekapaszkodik az egójába, akkor szándékosan pont ezt fogja demonstrálni

a szüleinek. Vagy megadva magát, hogy ő egyébként is ilyen, ezért ügyetlenül fog viselkedni, vagy mindenféle módon megpróbálja bizonyítani, hogy nem ez a helyzet. De minden nyomás alatt történik, és ezért ez a nyomás, ez az átéltegő, valamilyen formában visszaüt az életében.

EGYFORMÁK VAGYUNK

Minden gyermek, sőt minden ember teljesen egyenlő értékű. Nem számít, hogy emberi szempontból mennyire sikeresen éljük az életünket, nem vagyunk semmivel sem jobbak például azoknál, akik a társadalom peremére szorultak. Mert ez nem változtat azon a tényen, hogy mindannyian egy Tudat vagyunk – sok különböző ruhába bújtatott, és sok különböző történettel felruházott Tudat. Mindenki a tökéletes életet éli. Igen, ki mint vet, úgy arat! Mindannyian ok és okozatban éljük az életünket. Honnan tudhatjuk azonban, hogy az, hogy jelenleg sikeresebb életet élünk, mint mások, nem jelenti-e azt, hogy ez azért van, mert az általunk elvetett negatív okok következményei még csak váratnak magukra?

Ha azt tapasztaljuk magunkban, hogy jobb életet élünk, mint mások, akkor egoizmust tapasztalunk – alá- és fölérendelünk, és már el is vetettünk egy negatív okot, amely valahol pont ebben a negatív helyzetben fog testet ölteni. Ennek következtében valahol megaláztatásban lesz részünk, így a korábbi felmagasztalódásunk kiegyenlítődik, mert nem tartottuk meg magunkban a semlegességet.

Így azt, amit lealacsonyítottunk magunkban, kénytelenek leszünk az anyagban felemelni, és megtapasztaljuk az ellenkező végletet. Akit megaláztunk, azt a bennünk levő kulisszákon kénytelenek leszünk felemelni, hogy létrejöjjön az egyensúly.

Ezért ne helyezzük a gyerekeinket más gyerekek fölé. Illúzióba ringatjuk magunkat, mert a gyermekeink nem csodálatosabbak más gyerekeknél. Azzal, hogy felmagasztaljuk őket, csalódunk bennük. Szükségszerűen. Ezért gondolják végig: megéri?

PETRA JELÍNKOVÁ



Nőknek (3.)

A nő igazi vulkán

Ezen írásom arról a „Szent Grálról” szól, amelyet minden nő keres, rátalál, majd elveszít, és olykor nem is biztos benne, hogy valóban arra bizonyos igaz kincsre lett-e rá, és nem lenne-e érdemesebb inkább tovább keresgélnie. Igen, jól sejtik, cikkem a női orgazmusról szól.



EZ KIZÁRÓLAG AZ ÉN DOLGOM

Vannak olyan szerencsés nők, akik előre kikövezet úton haladnak a saját „Szent Gráljuk” felé, akik tudják, hogyan juthatnak el hozzá, és főleg tisztában vannak azzal, hogy a saját orgazmusukért kizárólag ők maguk a felelősek. Pontosan ez az a lelki megközelítés, amit szeretnék kihangsúlyozni és piros színnel kiemelni.

Az orgazmus, kedves hölgyeim, csakis az Önök dolga, az Önök felelőssége és kizárólag Önökön múlik, hogy átéli-e. Ne hárítsák át, kérem, ezt a felelősséget a partnerükre, ne gondolják, hogy a csúcsra neki kell eljuttatnia Önöket. Ez a hozzáállás egyet jelentene azzal, mintha elvárnák orvosuktól, hogy ő gyógyítsa meg Önöket. A partner és az orvos segítséget nyújthat ugyan, megmutathatja a helyes utat, de ugyanolyan könnyen össze is zavarhatja, illetve letérítheti önöket a helyes útról. Legyen szó tehát akár az egészségükről, akár az orgazmus elérésének képességéről, ne

feledjék, hogy csak Önök ismerik a titkot, mert Önök ismerik és értik a legjobban a saját testüket.

Éppen ezért ne szégyelljék becézgetni és kényeztetni saját magukat, még akkor se, ha boldog párkapcsolatban élnek. Azok az idők, amikor a maszturbálás tabunak számított, már rég elmúltak. Fedezzék fel azokat az utakat, amelyek elvezetik Önöket a gyönyörhöz. Az orgazmus ugyanis mágiikus erővel bír, harmóniát hoz az életünkbe, táplálja a testünket és szépséggel tölti meg a lelkünket.

EZ EGY PARADOXON

Az orgazmusnak számtalan arca van. Sokszor hasonlítják szökőárhoz, földrengéshez, hurrikánhoz vagy vulkánkitöréshez, de tökéletesen rendben van az is, ha úgy érzékeljük, mint a gerincünkön végigfutó apró buborékokat vagy szikrákat. Az orgazmus a legkülönbözőbb intenzitással nyilvánulhat meg, az egészen finom remegéstől kezdve a lélegzetelállító robbanásokig.

Minden orgazmus jó, de nem minden orgazmus gyógyító. Gyógyító képessége fordítottan arányos azzal, hogy milyen bőszen igyekszünk azt elérni. Ha az orgazmus elérése az egyetlen, ami a szemük előtt lebeg, akkor az ilyenfajta szexuális együttéléssel csak energiát veszítünk. Az orgazmus sokszor csak a frusztráció és a feszültség levezetésének eszköze, ám ebben az esetben sajnos pontosan az ellenkező hatással bír. Az orgazmus beteljesülését akkor érezhetjük át igazán, ha figyelmünket teljes egészében az orgazmus felé vezető útra összpontosítjuk, nem pedig magára a célra, továbbá, ha játékosan és spontán élvezzük az intimitást, valamint, ha egészséges életmódot élünk. Ami annyit tesz, hogy az orgazmus elérését nemcsak a tudatosabb szeretkezés, hanem az egészséges táplálkozás, az elegendő alvás és testmozgás, a stressz kizárása, az egészséges önbizalom és a kontroll feladásának képessége is segíti. A legerősebb orgazmust rendszerint olyankor

éljük át, amikor a legkevésbé váránk. Akinek van, annak adatik...

ENGEDJÜK EL A GYEPLŐT

Az orgazmus valóban gyönyörköd-tet, csak legyen erőnk megengedni magunknak. A spontaneitás felettébb ritka árucikk napjainkban, a legtöbb nő hajlamos nemcsak saját magát, de a környezetét is tökéletesen kontroll alatt tartani. Annak gondolata, hogy el kellene engedniük a gyeplőt, és hagyniuk kéne a dolgokat csak úgy, maguktól megtörténni, sok nő számára egyszerűen elviselhetetlen. Pontosan ez az oka annak, hogy a nők nem kis százaléka számára jelent problémát az orgazmus elérése. Ez aztán rendszerint az orgazmus megjárásához vagy a szexuális partner okolásához vezet.

Tény, hogy valódi orgazmust nehéz egy olyan partnerrel elérni, akit napközben szidunk, lehúzzunk és kritizálunk. Ugyanígy nehezen élhetünk elégedett szexuális életet, ha nem merjük elmondani, hogy mit szeretünk (szeretnénk) és mit nem az intim együttlétek során.

Azt pedig már végképp nem várhatjuk el, hogy a szex gyönyörrel töltsen meg az életünket, ha olyan kapcsolatban élünk, amely alapvetően boldogtalaná tesz minket.

Az ellazulás képessége, a bátorság, a játékoság és az életöröm azok a tényezők, amelyek mágikus életenergiát, kreativitást és nyitottságot biztosít, magasabb szintű, robbanásszerű orgazmushoz vezetnek.

TÖRJÖN KI A VULKÁN!

Hogyan juthatunk el ahhoz az egész testünket megborzongató, fantasztikus érzéshez? Nem tudom, hogy ez is csak egy városi legenda-e, de állítólag vannak nők, akik olyan könnyedén eljutnak a csúcsra, hogy az is elég, ha egy kicsit erősebben fúj a szél körülöttük. Elméletileg azonban ennek az állításnak igaznak kell lennie, hiszen léteznek olyan nők a Gauss-görbe másik oldalán, akik soha életükben nem élik át az orgazmust.

Mi többiek valahol középen helyezkedünk el. Vannak pillanatok, amikor

könnyebben, vannak helyzetek, amikor nehezebben jutunk el a csúcsra. Most biztos felmerült Önökben a kérdés, hogy a fentebb leírtakon túl, létezik-e valami, ami segítene könnyebben elérni az orgazmust. Nem akarom Önöket az orruknál fogva vezetni, és hiú reményekkel táplálni, ezért őszintén mondom, hogy akik nem hajlandóak kiengedni a kontrollt a kezükből, azoknak soha semmi nem fog segíteni.

Viszont nekünk, az életet szerető, spontán, eredeti nőknek itt van az ORGANIC MACA, ami egy vulkanikus talajban növekvő növény, és az indián asszonyok már réges-rég tudták, hogy segítséget nyújthat számukra a saját vulkánjuk kitörésében és az extázis elérésében. Szeressétek egymást és sokasodjatok! *Howgh.* (A lakota, szíu indián „*hau*” szóból ered, melynek jelentése „üdvözlök”. Ezt mi, magyarok az indiántörténetekben olvasottak szerint úgy mondjuk: „uff”, mely szócska a mondanivaló nyomtatékosítására szolgál. – *A szerk.*)

TEREZA VAR VIKTOROVÁ

Növényeknek is!

A CYTOSAN kapszulákat, amelyek megtisztítják a szervezetemet, átjárhatóvá teszik a bélrendszeremet, és javítják a bőröm minőségét, egyszerűen imádom. Tavaly, év közepén, véletlenül ráakadtam egy elfeledett CYTOSAN-os dobozra, amelynek már lejárt a szavatossága, de sajnáltam kidobni. Korábban olvastam a VITAE magazinban, hogy a vízben feloldott CYTOSAN kiváló tápoldatként szolgálhat a növények számára. Van itthon két fikuszom és egy karácsonyi kaktuszom, amelyek nem voltak épp a legjobb bőrben, ezért úgy döntöttem, hogy kipróbálom a régen olvasott receptet.

Legnagyobb meglepetésemre, két hét elteltével a fikuszaim magukhoz tértek,

gyors növekedésnek indultak, és mindenki dicséri őket, hogy milyen szépek. A karácsonyi kaktuszom decemberben kivirágzott, márciusban is virágba borult, és azóta is új bimbókat hoz. Anyukám megkérdezte, hogy a kaktuszom nem egy idő előtt kivirágzott húsvéti kaktusz-e. Hát nem, még mindig a karácsonyi kaktuszom hoz új és új virágokat! Ezután más növényeimet is elkezdtem a CYTOSAN-nal tápozni, és az eredmény egyszerűen hihetetlen! Mostantól csak CYTOSAN-t fogok vásárolni a hagyományos tápoldatok helyett, és a kertben is egész biztosan ki fogom próbálni.

ILONA JANČIOVÁ
Louny





Terápiás módszerek (35.)

Méregtelenítést segítő masszázsok (1.)

Cikksorozatomban írásakor szándékosan ezt a címet részesítettem előnyben a méregtelenítő masszázások cím helyett, mert tulajdonképpen minden masszázs méregtelenít és tisztít is egyben. Cikkeimben négy olyan masszázzsal szeretnék foglalkozni, melyek teljesen más technika vagy filozófia mentén működnek, és akár segédeszközöket is alkalmaznak annak érdekében, hogy hatékonyan befolyásolják testünk nyirokrendszerének működését. Egész pontosan a nyirokmasszázszt, a bambusz masszázst, a mézes masszázst és a japán *kobido* masszázst szeretném Önöknek bemutatni. Kezdjük most a nyirokmasszázsral.

A NYIROKRENDSZER

A nyirokrendszer immunrendszerünk elválaszthatatlan része. A nyirokrendszer egyirányú, a szövetközi térben nyirokereken keresztül vezeti a nyiroknak nevezett folyadékot a vérbe. A nagyobb nyirokereket nyirokcsatornáknak hívjuk (pl. mellkasi nyirokcsatorna, ahol a nyirok a vénába áramlik). Az emberi test legnagyobb nyirokszerve a lép.

A lép segít lebontani a táplálékot, finom esszenciává alakítva azt, amit utána eljuttat a test minden részére. A HKO szerint a lép nemcsak a vér forrása, hanem a csí hajtómotorja is egyben. A lépműködés legyengülésének egyik jellemző tünete, hogy a vér „kisiklik” a pályájáról, ami orrvérzéshez, erős menstruációs vérzéshez vagy enyhe véraláfutások kialakulásához vezethet.

A lép állapota az ajkak küllemén is visszatükröződik. Ha a lépműködés erős,

az ajkak egészségesen vörös színűek, ám ha a lépműködés gyenge, az ajkak árnyalata fakó és halovány. Ha a lép kibillen egyensúlyi állapotából, azt általában onnan vehetjük észre, hogy étkezés után fokozott fáradtság lesz úrrá rajtunk, hígabbá válik a székletünk vagy felállás közben elszédülünk. A lép nem kedveli a nedves környezetet, ezért a túl sok folyadék (ami legyengíti a jang elemét) ártalmas lehet a számára, és ödémásodást okozhat, ami nyirokmasszázsral hatékonyan megszüntethető.

Számunkra talán a mandula (torok, orr, nyelvgyöki és fülkürti) a legismertebb nyirokszerv. A mandula védi szervezetünket a légutakon keresztül bejutó vírusokkal szemben. Az említett mandulák alkotják az ún. *Waldeyer-gyűrűt*, amivel a mandulagyulladás is összefügg.

A nyirok egy enyhén sárgás színű folyadék, amely a sejtek anyagcseréjéből

származó salakanyagokat, elhalt sejteket, vírusokat, baktériumokat, ugyanakkor tápanyagokat és enzimeket, vitaminokat, zsírokat, cukrokat és fehérjéket is tartalmaz. Nyomelemek és főleg limfociták is találhatóak a nyirokban, melyek fehérvérsejtek, és amelyeknek köszönhetően a nyirok kiveszi a részét az immunrendszer működéséből.

A megfelelő nyirokkeringést elsősorban a mozgás támogatja. A légutak (a mellkas és a tüdő), a vérerek és az izomzat mozgása. Mozgás nélkül a nyirok stagnálni kezd, és a szervezetben felgyülemlekednek a méreganyagok. A nyirokrendszer sérülése esetén (baleset, fertőzés, műtét, fizikai megterhelés, onkológiai megbetegedés következtében) lelassul a nyirokkeringés, és a nyirok elkezd pangani a szövetekben (pl. bokadagadás egy rándulás után). Ha az így kialakult nyirokódémát nem kezel-



jük, fibrózis alakulhat ki (rostos szövet képződése), és tartósan sérülhet a nyirokrendszer.

NYIROKMASSZÁZS

A nyirokmasszázszt (nyirokdrenázst) okleveles orvosi gyógymasszőrök végzik egészségügyi intézményekben, orvosi javaslatra. Megkülönböztetünk gépi nyirokmasszázszt, amely során

speciális kompressziós mandzsettákat helyeznek fel a testre, valamint kézi nyirokmasszázszt, ahol a masszőr gyengéd, nyomó mozdulatokkal serkenti, gyorsítja a megrekedt nyirok elfolyását. A nyirok ennek hatására a nyirokereken keresztül elfolyik a szövetközi területekről, és bekerül a véráramba.

A nyirokkeringés a talpakon alkalmazott reflexterápia segítségével is serkenthető. Ez a fajta masszázs az akupresszúra pontokon keresztül fejti ki hatását, és az ENERGY Pentagram® krémekkel együtt alkalmazva kiemelkedően jó eredményeket lehet elérni vele.

POZITÍV HATÁSOK

A megfelelően végzett nyirokmasszázs hatására a test kellemesen ellazul, csökken a végtagok ödémásodása, és megnő az érintett területek mozgékonyága. Az első nyirokmasszázsok után sötétebbé válhat a vizelet színe, illetve megváltozhat a vizelet szaga – ennek az az oka, hogy a táplálékból származó lebomlott anyagok elkezdnek kiürülni a szövetekből. Hosszantartó terápia esetén láthatóan csökken az alsó és felső végtagok, a derék, a csípő és a mellkas kerülete (az alkalmazott kezelés függvényében).

Mikor és kinek ajánlott a nyirokmasszázs?

- » Rendszeres, aktív testmozgás vagy szélsőséges izomterhelés esetén.
- » Érrendszeri panaszokban: krónikus érproblémák, például visszerek, *thrombophlebitis* (felületesvisszér-gyulladás), érelmeszesedés,

érgyulladás, érbántalmak okozta fájdalom, lábszárfekély (nyugalmi állapotban), diabéteszes érrendszeri és idegrendszeri rendellenességek – a masszázs megelőzőképpen is alkalmazható.

- » Ízületi műtétek után; porckopás és vele összefüggő vizesedés esetén.
- » Onkológiai betegségeknél (a rosszindulatú daganatok és az áttétek gyógyulása után).
- » Nőgyógyászati panaszokban, mint például fájdalmas menstruáció, funkcionális meddőség.
- » Narancsbőr, zsírleszívás esetében.

A nyirokdrenázs azonban akut fertőzések (a bőrfertőzéseket is beleértve), a belső szervek (máj, tüdő, vese, idegrendszer) súlyos megbetegedései vagy szív- és érrendszeri betegségek esetén, továbbá onkológiai betegségek akut fázisában nem ajánlott.

Az ENERGY készítmények segítségével belsőleg és külsőleg is képesek vagyunk hatékonyan befolyásolni a nyirokrendszer működését, ezzel is támogatván a nyirokmasszázs hatásait. Anélkül, hogy ismernénk a kezelt személy szervezetének energetikai állapotát, az ENERGY Pentagram® krémeket fogjuk használni, közülük is elsősorban a RUTICELIT-et, az ARTRIN-t és a CYTOVITAL-t. A belsőlegesen használt készítmények esetében a kliens állapotának alapján, személyre szabott kúrát javasoljunk.

MARCELA ŠTASTNÁ

A HAGYOMÁNYOS ÉS A NYIROKMASSZÁZS KÖZTI KÜLÖNBSÉGEK

HAGYOMÁNYOS MASSZÁZS	NYIROKMASSZÁZS
Ellazítja az izmokat, az inakat és a szalagokat.	Támogatja és serkenti a nyirokkeringést.
Intenzív nyomás.	Gyengéd nyomás.
Mélyen a struktúrákba hatol.	Inkább a felszínen fejti ki a hatását.
A tapintó mozdulatok frekvenciája, gyakorisága nincs pontosan meghatározva, csak ajánlások vonatkoznak rájuk.	A tapintó mozdulatok frekvenciája és sorrendje pontosan meghatározott.
Megerősíti a harántcsíktolt izmokat.	Javítja a nyirok keringését.
Ingerli az idegreceptorokat.	Nem szabad fájnia.
Javítja a szövetek anyagcseréjét.	Enyhíti a bőr alatti szövetek feszülését.
Fokozza a vérellátást.	A cél nem a véráramlás elősegítése.



Édes és csípős: paprikás hangulatban

Mihez is kezdenénk paprika nélkül? Olyan sokféle ételről kellene nélküle lemondanunk! A paprika zöldségként és fűszerként is megtalálható talán minden nemzet konyhájában, és több ezer, kiváló recept alapját képezi. El tudják képzelni a világot a magyar pörkölt, a texasi *chili con carne*, az olasz spagetti *arrabbiata* vagy töltött paprika és lecsó nélkül? Én egész biztosan nem!

MIFÉLE NÖVÉNY A PAPRIKA?

A paprika, avagy *Capsicum*, a csucsor-félék családjába tartozó növény. Több mint 40-féle faja és 3000-nél is több változata létezik szerte a világon. Nálunk a kertben kisebb cserjeként ismerjük, de vannak a világnak olyan részei, ahol a paprika a fákra jellemző méreteket ölt. Húsos bogyótermései különböző színűek, formájúak és méretűek.

A paprika eredendően Dél- és Közép-Amerikából származik, ahol a története több ezer éves múltra tekint vissza. A mayák, aztékok és az inkák már jóval a spanyol hódítók előtt termesztettek paprikát. Amerika felfedezésének idején Mexikótól a mai Texas területéig termesztették a közönséges vagy termesztett paprikát (*Capsicum annuum*), a cserjés paprika (*Capsicum frutescens*), valamint a kínai paprika (*Capsicum chinense*) pedig már Közép-Amerika déli részétől egészen a Karibi térségig ismert volt.

A paprika a vallási szertartásoknak és a legendáknak is fontos részét képezte. Például a csokoládéból és chiliből készített szertartásos forró italok, amelyek a helyiek szerint elűzik a fáradtságot és életerővel töltik fel a testet, mára világhírűvé váltak.

MIÉRT EGYÜNK PAPRIKÁT?

A paprika nagyrészt, akár 93%-ban vízből áll, ezért kifejezetten diétás éték. Ennek ellenére nagy mennyiségben tartalmaz C-vitamint – sőt többet is, mint a citrom vagy a narancs (ld. a C-vitamin felfedezője, *Szent-Györgyi Albert* történetét – *a szerk.*). Tartalmaz még béta-karotint, E-, B- és K-vitamint, továbbá rutint. Az ásványi anyagok közül elsősorban a kálium-, magnézium-, foszfor-, vas-, réz- és kalciumtartalma jelentős. A színétől függően különböző mennyiségben tartalmaz az emberi szervezetre jótékonyan ható antioxidánsokat.

A paprika segít megerősíteni az immunrendszert, javítja az emésztést, jót tesz az ereknek, a szívnek, a szemnek és a bőrnek. Csípős fajtái, mint például a chili ráadásul baktériumölő és gombaölő hatású is, a bennük található kapszaicin alkaloidnak köszönhetően. Állítólag az édes és zsíros ételek iránti vágyat is képesek csökkenteni.

MIRE FIGYELJÜNK?

A nyers paprika a héja miatt egyesek számára nehezen emészthető, hányingert és hányást idézhet elő. A túl sok csípős paprika fogyasztása légzési nehézségeket okozhat, hatással lehet a vér-

nyomásra és a szívritmusra, és allergiás reakciókat válthat ki (bőrpír, kiütések, hólyagok). A kapszaicin halálos adagja az ember esetében nagyjából 190 milligramm/1 kg testsúly. Kizárólag paprikafogyasztással azonban ekkora mennyiséget valószínűleg senki sem lenne képes bevinni a szervezetébe.

PAPRIKA A KONYHÁBAN

Kevés olyan növényi termés van a világon, amelyet annyi mindenre fel lehetne használni a konyhában, mint a paprikát. Fogyaszthatjuk frissen vagy különböző salátákban, mártogatósokban, szendvicsekben. Grillezhetjük, süthetjük, párolhatjuk, főzhetjük és tölthetjük. Az apró, csípős paprikák pazarul megboldítják nemcsak a húskételeket, de a vegetáriánus fogásokat is, sőt, fantasztikus ízt adnak a csokoládédesszerteknek és csokoládés italoknak. A szárított és őrölt paprika, legyen akár édes, csípős vagy füstölt, a bors után talán a leggyakrabban használt fűszer a konyhában.

A paprika vásárlásakor elsősorban a szárát figyeljük meg, az ugyanis elárulja, mennyire friss a zöldség. Letört szárú paprikákat semmiképpen ne vásároljunk, azok ugyanis gyorsan megfony-

nyadnak. A paprika hűtőbe téve körülbelül 8 napig áll el.

VAN, AKI NEM SZERETI?!

Mindenfajta paprikát imádom! Az aztékok és a mayák példáját követve, egy bögre forró csokoládét chilivel sosem utasítok vissza. Családom férfi tagjai imádják a csípőset, így a *pfefferoni*, a chili és a hagymányos csípős paprika nálunk folyamatosan terítéken van. A fűszerpaprikák tekintetében van a konyhában román csemege paprika, magyar csípős paprika és görög füstölt paprika is. Bármilyen ételnek feldobják a színét és az ízét is. De képzeljék, ismernek valakit, aki paprikafóbiában szenved – a lányomat...

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

ECETES SÜLT PAPIKA

HOZZÁVALÓK: 8–10 piros paprika, 250 ml ecet, kb. 3 evőkanál olívaolaj + a tetejére, só, bors.

ELKÉSZÍTÉS: A megmosott, megtört paprikákat betesszük egy tepsibe. Leöntjük olajjal, sózzuk, borsozzuk, és 200 °C-on kb. 20 percig sütjük. A paprikákat sütés közben megforgatjuk. Hogy a paprika megsült-e, a héján megjelenő sötét foltokról ismerjük fel. A megsült paprikákat azonnal betesszük egy nagy zacskóba, lezárjuk, és hagyjuk 15 percig pihenni. Miután kihültek, szinte maguktól ledobják a héjukat. Meghámozzuk őket, eltávolítjuk a magházukat, szárukát. Előkészítünk tiszta befőttesüvegeket, és mindegyik alá öntünk egy teáskanálnyi ecetet. A maradék ecetet beleöntjük egy tálkába. A paprikákat megforgatjuk benne, beletesszük őket az üvegekbe, majd leöntjük a levükkel és a maradék ecettel. Az üvegben levő folyadéknak el kell lepnie a paprikákat. Végül minden befőttesüvegbe öntünk egy fél centiméternyi olívaolajat, és az üvegeket lezárjuk. Akár egy évig is eláll a hűtőben.

GOMBÁS-PAPIKÁS KRÉM

HOZZÁVALÓK: kb. 500 g friss erdei gomba, 3 zöld paprika, 1 chili paprika, 5 érett paradicsom (vagy fél konzerv

aprított paradicsom), 1/2 kisebb cukkini, 1 nagyobb fej lilahagyma, 3 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál repceolaj, 2 evőkanál nádcukor, 2-3 evőkanál *worcestershire* szósz, 1 evőkanál borecet, só, feketebors.

ELKÉSZÍTÉS: A gombát felkockázzuk, a paprikát felcsíkozzuk, a cukkinit felkarikázzuk, a chilit, a hagymát és a fokhagymát pedig apróra vágjuk. A paradicsomot leforrázzuk, és eltávolítjuk a héját, majd feldaraboljuk. Olajon megfuttatjuk a gombát, amit megszóunk, hogy kiéressze a levét. Majd hozzáadjuk a paprikát és a chilit. Három percig dinszteljük, majd hozzákeverjük a cukkinit, a paradicsomokat, a cukrot, és további három percig sütjük. *Worcestershire* szósszal, sóval, borssal és ha kell, ecettel ízesítjük, felöntjük egy kis vízzel, és 10 perc alatt az egészet összerottyantjuk. A krémet befőttesüvegben akár el is tehetjük.

VADPÖRKÖLT BURGONYÁVAL, PAPIKÁVAL

HOZZÁVALÓK: 500 g szarvas- vagy vad-disznóhús, 3 nagy fej hagyma, 2 gerezd fokhagyma, 80 g bacon, 3 evőkanál repceolaj, 2 sárgarépa, 1/4 zeller, 1 póréhagyma, 2 babérlevél, 5 szem szegfűbors, 5 szem boróka, 1 evőkanál fűszerpaprika, 1 kávéskanál kömény, 1 evőkanál nádcukor, 1 konzerv aprított paradicsom, 2 dl száraz vörösbor, 400 g burgonya, 2 zöld paprika, 2 piros paprika, 1 teáskanál majoránna.

ELKÉSZÍTÉS: A húst nagyobb, a hagymát és a bacont kisebb kockákra, a fokhagymát apróra vágjuk. A sárgarépát, a zellert és a póréhagymát felkarikázzuk. Felhevített olajon minden oldalról megfuttatjuk a húst, hozzáadjuk a hagymát, a fokhagymát, a bacont, és tovább pirítjuk. Betesszük a hús mellé a felvágott zöldséget és a fűszereket, majd hozzáadjuk a cukrot. Beleöntjük a paradicsomot, az egészet összefőzzük, majd hozzáöntjük a bort, és hagyjuk elpárologni az alkoholt. Ha szükséges, felöntjük egy kis vízzel, majd 45-60 percig pároljuk, amíg a hús félig meg nem puhul. A burgonyát kockákra, a paprikákat csíkokra vágjuk, és hozzáadjuk a húshoz. Ha szükséges, újra felönthetjük egy kis vízzel. Hozzáadjuk a majoránát, kb. 10 percig főzzük, amíg a burgonya megpuhul.



CSOKOLÁDÉTORTA CHILIVEL

HOZZÁVALÓK: 6 tojás, 250 g 70%-os csokoládé, 150 g vaj + a tortaforma kikészítéséhez, 180 g nádcukor, 70 g mandula-, rizs- vagy finom búzaliszt, egy csipet só, chili ízlés szerint (ne féljenek tőle!).

ELKÉSZÍTÉS: A sütőt légkeverésen 190 °C-ra előmelegítjük, a tortaformát kivajazzuk. A tojások sárgáját különválasztjuk a fehérjétől. A tojásfehérjéből egy csipet sóval kemény habot verünk. A csokoládét a vajjal és a cukorral együtt, vízgőz fölött felolvasztjuk, majd hagyjuk kicsit kihűlni. Ezután belekeverjük a chilit és a tojássárgákat. Óvatosan belekeverjük a lisztet, végül a felvert habot. Beleöntjük a tortaformába, és kb. 15–20 percre betesszük a sütőbe. Vaníliöntettel, málnafagyival vagy friss málnával és tejszínhabbal tálaljuk.



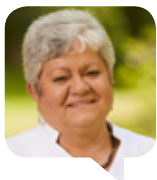
A fitoterápia szemszögéből (27.)

Valóra vált legendák a macskakaromról

Ugye mindenki szereti a meséket? Hiszen a mesék való életünk eseményeiről szólnak...egyszer volt, hol nem volt! Amikor a történet végén, a nehézségeket leküzdve a jó erők győznek, sőt elnyerik jutalmukat, mindez felnőttként is elégedettséggel tölt el bennünket. Lelkünknek szükségesek azok a mondák, regék, legendák is, amelyek egy-egy különleges felfedezéshez kapcsolódnak.



„Tudod... a virágom... felelős vagyok érte!
És ő olyan gyenge! És olyan gyerekesen
együgyű!
Négy haszontalan tövis van
ez minden oltalma a világgal szemben...”
(Antoine de Saint-Exupéry: A kis herceg)



A perui esőerdő Dél-Amerika egyik legimpozánsabb természetes erdőterülete. Ebben az ökoszisztémában – természeti környezetben és élet térben – különleges növények és állatok sokféleségét találhatjuk, és az ősidők óta a természethez erősen kötődő őslakosok adják tovább nemzedékről nemzedékre a hagyományaikat, legendáikat és meséiket.

AZ INKÁK ÉS A JAGUÁR ESETE

Egy hajdani legenda szerint a macskakarmot (*Uncaria tomentosa*), valamint annak hatásait a perui *asháninka* törzs egyik harcosa fedezte fel. Az amazóniai

dzsungelben vadászott, amikor súlyosan megsebesült, és várta a halált. Ám akkor a vadász megpillantott egy *otorongo* jaguárt (*Panthera onca*), aki éles karmaival és fogaival szétszagattott egy erős liánnövényt, majd kiitta annak kifolyó nedvét. Ezután újult erővel felugrott és levadászott egy őzsutát. A sérült harcos látva mindezt, az utolsó erejét összeszedve elküzdte ehhez a növényhez, hogy ő is igyon annak a növénynek a levéből. Az életerejére szinte azonnal visszatért, sebei begyógyultak. Miután visszatért törzséhez, szépen sorjában elmesélte a történeteket. A többi harcos úgy hitte, hogy ez az istenek üzenete, ezért a növényt elnevezték *vilca corának*, ami *kecsua* nyelven szent növényt jelent.

Ez a gyógynövény a macskakarom, az *Uncaria tomentosa* (*Uña de gato*, *Cat's claw*, *Vilca cora*), amiről a továbbiakban szó lesz. A növény egy nagyméretű gyógyító cserje, az Amazonas hegységeiben és folyópartjain, a brazil és perui esőerdőkben őshonos. Európában hivatalosan is bejegyezték gyógynövénynek, ami szintén mutatja különlegességét.

KARMOKKAL A FÉNY FELÉ

A macskakarom növekedéséhez hosszú időre van szükség, gyakran akár 20 év is kell a teljes kifejlődéséhez, ekkor érheti el a 25-30 méter hosszúságot. Elnevezését kampós tüskéiről kapta, amelyek hasonlítanak a macska karmaira, de funkciója szerint ezekkel kapaszkodik a fény felé, a fákon át, az esőerdők lombfüggönye fölé. Ennek a kúszónövénynek sárgásfehér, kicsi és illatos virágai párban, egymással szemben helyezkednek el a növény szárán. A kezdetben zöldek, puha és tekervényes kocsánylevelek később megkeményednek és kialakulnak az erős kapaszkodó kampók, azaz a „macskakarmok” is. Fényes leveleiket a tüskék hatásosan védik. A macskakarom az inkák legjelentősebb gyógynövénye, a növényi cserjéket az *asháninka* indiánok a legnagyobb gondossággal termesztik.

Gyógyhatású hatóanyagok a növény belső kérgében – az ehető háncsrétegben – találhatóak. A perui törvények és az ökológiai szempontok figyelembevételével, pontosan szabályozzák a gyógyítót



hatóanyagok begyűjtését, ezzel szabva gátat az értékes növényállomány pusztításának.

TÖRZSI TUDÁS ÉS TUDOMÁNY

A macskakarom gyógyító erejét asháninka törzs évszázadok óta alkalmazza hagyományos gyógyító módszereinek legfontosabb alapanyagaként. Számos tudományos vizsgálat indult világszerte a gyógyító hatások megismerése érdekében, így kb. 25-50 év tudományos kutatása eredményének tekinthető, hogy a WHO (Egészségügyi Világszervezet) 1994-ben gyógynövénynek ismerte el a macskakarmot. Így a tudományos kutatások visszaigazolták a perui őslakosok 2000 éves tudását.

A gyógyászatban a macskakarom belső háncskérgéből készítették száraz kivonatokat, illetve porokat, ugyanis ezen növényi rész tartalmazza a legtöbb értékes hatóanyagot. Elsősorban oxindol- és indol-alkaloidok, glikozidok, flavonoid származékok, polifenolok, sziszterolok, triterpének, tanninok, szer-

ves savak, proantocianidinek stb. jelentik a legfőbb összetevőit, de jelenleg is folyó kutatások, vizsgálatok a hatóanyagokat illetően.

Egyik fő hatóanyaga az uncarin F alkaloid, amely pozitívan hathat leukémia kezelésében, anélkül, hogy gátolná a csontvelő új védősejtjeinek termelődését. (Kemoterápia esetén javasolt a macskakarom tea fogyasztását három nappal a kezelés előtt felfüggeszteni, majd három nappal a kemoterápia után ismét elkezdni. Így a lábadozás folyamata, valamint a rákellenes és antimutagén hatások oly mértékben felgyorsulnak, illetve felerősödnek, hogy a kémiai anyagok sokkal gyorsabban kiválasztódnak a szervezetből.)

BIZONYÍTOTT HATÁSOK

Az *Uncaria tomentosa* összetevői erősítik az immunrendszert, fokozzák az idegen sejtek és kórokozók elleni védelmet, ezzel a vírusok és baktériumok, valamint egyéb, káros mikroorganizmusok elszaporodását gátolva. Gyulladás-csökkentő hatású, az ödémák gyorsabb megszűnését és a fájdalmak enyhítését célozza. Antioxidáns tulajdonságú, ezzel a sejtvédelemmel a szervezet regenerálódását mozdítja elő. Hatásos ízületi gyulladás (*arthritis*), nyálkatömlő-gyulladás (*bursitis*), gyomoronyálkahártya-gyulladás (*gastritis*) esetében.

A macskakarom elsősorban regeneráló, allergiaellenes, antioxidációs, immunstimuláló és nem utolsó sorban rákellenes hatásai miatt oly nagyon keresett. Rendszeres fogyasztása főleg esős, hűvös napokon ajánlott, hiszen ilyenkor segít megóvni szervezetünket a megfázásos betegségektől, valamint átsegít a nedveség és hideg okozta fájdalmas gyulladásos folyamatokon. Hatékonyan számolja fel az ízületi gyulladásokat, jótékonyan hat a fájó ízületekre, inakra, ínszalagokra. Kiválóan alkalmazható gyulladások, gyomorfekélyek, menstruációs problémák és húgyúti fertőzések esetén.

Az *Uncaria* feloldja a vérrögöket, ezzel megelőzhető a trombózis, illetve az azt követő agyvérzés és szívinfarktus kialakulása. Segítségnyújt asztma, Crohn-betegség, cukorbetegség, vérszegénység esetén. Segít fenntartani a jótékony bélmikroflórát. Hat a depresszió,

az alvászavarok és a krónikus fáradtság szindróma ellen. Csökkenti a magas vérnyomást. „Zsírfogónak” is nevezik (csökkenti a vérsírt), illetve a prosztata-sejtek rosszindulatú burjánzása esetén is bizonyítottan sikerrel alkalmazzák. A dohányosok (legyenek akár aktívak, akár passzívok) a macskakarom rendszeres fogyasztásával megelőzhetik a dohányos köhögés és a tüdőrák kialakulását.

Külsőleg használva, akár borogatás formájában lábszárfekélyekre és egyéb bőrproblémákra (gombás fertőzések, panaszokra) is jótékonyan felhasználható. A macskakarmot állatok is fogyasztják (adagolását az állat súlya szerint, arányosan célszerű beállítani).

LEGYÜNK ELŐVIGYÁZATOSAK

A macskakarom rendkívül erős és hatékony gyógynövény, ezért mindenképpen figyelembe kell venni a lehetséges ellenjavallatokat is. Fogyasztása nem javasolt várandós és szoptató kismamáknak (azoknak sem, akik szeretnének teherbe esni), 3 év alatti gyermeknek, valamint csontvelő- vagy szervátültetésen és transzfúzió után átesett egyéneknek.

E gyógynövényből készült teát ne fogyasszák inzulint használó cukorbeteg, hormonális kezelés alatt állók, vérhígító vagy immunszuppresszív gyógyszereket szedők.

Az ENERGY UNCARIA tea használatánál mindig tartsuk be a 3 hét fogyasztás utáni egy hét szünetet. Érdemes a macskakarom alkalmazását megbeszélni az ENERGY szaktanácsadóval vagy terapeutájával, a biztonságos fogyasztás érdekében.

Úgy van, mint a mesében: minden jó, ha a vége jó! A befejezés maga az egészség, az az állapot, amit elérhetünk akkor, ha okosan és felelősen használjuk fel a természet adta kincseket.

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Felhasznált irodalom:
Wikipédia, ENERGY weboldal,
MARCELA ŠTASTNÁ cikke (Vitae Magazin),
Esőrdő Gyógynövény Adatbázis.

Kis tablettában óriási erő – Flavocel

Van egy ENERGY termék, amiért rajong a 6 éves kisfiam. Van egy ENERGY termék, amiért tudom, hogy más gyerekek is rajonganak. A kicsik körében is kedvelt tablettá pedig nem más, mint a FLAVOCEL. Nem vagyok benne biztos, de véleményem szerint a rózsaszínes-lilás színárnyalata is lenyűgözi a gyerkőcöket. Egészen biztos vagyok viszont abban, hogy a gyerekek különösen jól képesek ráérezni arra, hogy mi jó nekik, mire van éppen szükségük.



Az én kisfiam a gyógynövények világába született bele, és csodálatos érzés, amikor ő elmondja, hogy másnap reggel milyen gyógyteát szeretne majd inni. A FLAVOCEL kapcsán is időnként ő kéri, miután egyszer megkóstoltattam vele. Mesélte tihanyi klubtagunk, hogy az ő unokája, ha tehetné, marokszámra szopogatná ezt a tablettát, akkora kedvenc. Nézzük hát meg, miért is olyan nagyszerű a FLAVOCEL!

HIBISZKUSSZAL AZ ÉLEN

A FLAVOCEL 200 mg C-vitamint, 135 g hibiszkusz kivonatot és olyan különleges illóolajokat tartalmaz (eukaliptusz, grépfrút, kardamom, kopaiva, guajava), amelyek kimondottan a hörgők és a tüdők területét erősítik.

Mivel a gyógynövények szerelmese vagyok, ezért a hibiszkuszról írok kicsit bővebben. Azért is érdemes ezt a gyógynövényt kicsit közelebbről megismerni, mert, ahogy fentebb említettem, a FLAVOCEL egyik fő összetevője, és igen sok területen lehet a segítségünkre.

Ön tudta, hogy a hibiszkusznak 200-300 fajtája él a Földünkön? Ezek közül több is rendelkezik csodálatos hatóanyagokkal. A FLAVOCEL összetevőit a szudáni hibiszkusz (*Hibiscus sabdariffa*) erősíti, ami Amerika trópusi tájairól származik.

A hibiszkusz többféle pozitív egészségügyi hatással rendelkezik.

- » Hűsítő: enyhén savanykás íze miatt is kellemesen hűsítő hatású a szervezetünkre nézve.
- » Vízajtó: a hibiszkusz az enyhe vízajtó hatású gyógynövények közé tartozik.

- » Antioxidáns: mint minden piros, kék, fekete, lila, sárga színű zöldség, gyümölcs és gyógynövény, így a hibiszkusz is erőtlen antioxidáns hatással rendelkezik. A sejtek szintjén vigyáz a szervezetünk egészségére.

- » Gyulladáscsökkentő, antibakteriális: önmagában is sok C-vitamint tartalmaz, ezért szépen erősíti, támogatja az immunrendszerünk működését. Antibakteriális hatóanyagainak köszönhetően pedig kivédheti a bakteriális eredetű fertőzéseket; megbetegedés esetén pedig segíti a gyógyulás folyamatát.

- » Vérnyomáscsökkentő: egy 2008-as vizsgálat szerint a hibiszkusztea csökkentheti a magas vérnyomást. A kísérletben több héten keresztül napi 3 csésze teát fogyasztottak a kísérleti személyek, akiknél ezek után alacsonyabb értékeket regisztráltak.

- » Bőrfeszítő: a hibiszkuszban található növényi festékanyagok, az ún. antociánok serkentik szervezetünkben a kollagén előállítását, ami szükséges a bőr és a kötőszövet egészségéhez.

- » Szemvédő: az előbb említett antociánok serkentik a mikrokeringésünket, ezért a szemfenék érhálózatának egészségéhez is hozzájárul, támogatva így a retina regenerálódását.

MIKOR SEGÍT A FLAVOCEL?

Kiválóan alkalmazható a következő állapotokban:

- » megfázás, influenza, torokgyulladás, hörgőproblémák esetén (lázás állapotban a VIRONAL cseppel érdemes kiegészíteni a szedését),

- » érzékeny fogak, fogíny,
- » visszeresség, törékeny érfalak,
- » vérszegénység esetén javítja a vas felszívódását a szervezetben,
- » kiegészítő terápiaként csökkentheti a vér koleszterinszintjét,
- » lazább kötőszövet, renyhébb bőr,
- » húgyúti, húgyhólyag-, vese- és prosztatagyulladás,
- » vese- és húgykövek,
- » köszvény,
- » ödémásodás,
- » magas vérnyomás,
- » allergia,
- » legyengült immunrendszer,
- » bélparaziták,
- » gyengeség, fáradtság megszüntetésére,
- » bél-, has-, gyomor- vagy méhgörcs, valamint a légutak görcsös állapota esetén.

Zárásként egy klubtag visszajelzését szeretném elmesélni, akinek tizenéves lánya minden hónapban nagyon szenvedett a menstruációs görcsöktől. A problémára a FLAVOCEL és a PERALGIN együttes használatát javasoltam, és ezek kúraszerű alkalmazása óta gyakorlatilag szinte fájdalommentesek a havi tisztulásának napjai, nincs szüksége fájdalomcsillapítókra, sőt, az iskolából sem kell hazamennie a kibírhatatlan fájdalom miatt.

A kis, rózsaszínes tablettában óriási lehetőségek rejlenek! Ha olvasás közben magára ismert, akkor próbálja ki a FLAVOCEL tablettát!

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

Figyelő júdásfülgomba

E gomba a nevét alakja után kapta: egy emberi fülkagylóra emlékeztet. A legenda szerint, miután Júdás elárulta Jézust, kétségbeesésében felakasztotta magát egy bodzafára, melyhez hozzánőtt a füle. Őseink ezért az árulás szimbólumaként tekintettek erre a gombára, úgy vélték, hogy hallgatózik és átadja az információkat az árulónak. A judásfülgombát fekete vagy kínai gombának is nevezik. A természetben egész évben fellelhető, de a kertünkben is termesztethetjük.



JÚDÁSFÜLGOMBA

A fűlgomba vagy judásfülgomba (*Auricularia auricula-judae*, *Hirneola auricula-judae*) egy ehető, bazídiumos (szaporítószerv egyes gombák fonalainak végén – N.É.) gombafaj. Termőteste felfelé nyitott kagyló vagy csésze formájú. Mérete 2–10 centiméter, húsa kocsonyászerű, rugalmas, porcos állagú, tapintása gumiszerű. A termőtestek egymás mellett vagy felett, csoportosan nőnek, vörösesbarna színűek, de áttetszők is lehetnek.

A judásfülgomba nem szereti a szárazságot és a meleget, nedves őszi és kora téli napokon érdemes a gyűjtésére indulnunk. Főként a lombhullató erdők hűvösebb, nedvesebb, árnyékosabb helyeit kedveli, leggyakrabban elhalt fekete bodzafán, fűzfán, bükkfán találhatóunk vele.

JÓTÉKONY HATÓANYAGOK

A judásfülgomba a kínai konyha elmaradhatatlan alapanyaga. Kínában már i.e. 300-ban is ismerték és használták. A kínai gyógyítók nemcsak gyűjtötték, de maguk is termesztették. A gomba kínai neve „mu'er”, ami magyar fordításban annyit tesz: fafül. Hatásait Európában kb. 400 éve ismerték.

Sokféle, az ember testi, lelki és mentális egészségére jótékonyan ható anyagot tartalmaz, többek között: β -1,3 és β -1,6 glükánokat, D-glükánokat (a glükánok a természetben is előforduló poliszacharidok, melyek nélkülözhetetlen

sejtfal-alkotóelemek számos baktérium, növény és gomba esetében – a béta-glükán aktiválja az immunrendszer sejtsejt alkotóit. – N.É.), β -karotint, mannánt, B-vitaminokat, káliumot, kalciumot, nátriumot, magnéziumot és vasat. Frissen és szárított formában, valamint kivonatként, esetleg főzetként is fogyasztható. A judásfülgomba a szárítást követően befeketedik, ezért kapta a fekete gomba nevet is.

A judásfülgomba íze nem túl karakteres, inkább rugalmas állaga miatt népszerű. Bármilyen ételhez hozzáadható. Megfőzve ismert kiegészítője távol-keleti ételeknek, de rizottóknak is. A gomba főzővizét ne öntsük ki, gazdagítsuk vele leveleseinket, ízesítve fogyasszuk teaként.

FELHASZNÁLÁSA A HKO-BAN

A HKO szerint a judásfülgomba pozitívan hat a tüdő, a gyomor, a máj és a vastagbél energetikai pályájára. Kiegészíti a csít, gazdagítja a vért, táplálja a jint, nedvesíti a tüdőt, és segít elállítani a vérzést. Kínában gyakran használják a csí-életenergia kimerülése okozta köhögés, az ún. „kiürült tüdő” gyógyítására. A HKO sűrűn alkalmazza vérzés előidézte energiavesztés esetén, különösen, ha orrvérzésről, ínyvérzésről, aranyér miatti vérzésről, valamint véres hasmenésről, hányásról van szó. A gomba képes kompenzálni az energiavesztést, segítséget nyújt a fent felsorolt kellemetlen állapotokban.

A judásfülgomba használata azonban terhesség vagy annak tervezése idején nem ajánlott. Segíthet azonban a fájdalmas menstruáció okozta kimerültségben.

IMMUNRENDSZER ÉS ÉRRENDSZER

Nálunk a judásfülgombát főként a szervezet megerősítéséhez használják. Erős antioxidáns hatásával segíti a regenerálódást a szülés után, gyomorbántalmak, has- vagy végtagfájdalom esetén. Megszünteti a székrekedést. Jótékonyan hat a vérré, a megfelelő cukor- és koleszterinszint elérésére. Támogatja a bélfunkciókat, az emésztést, az immunrendszer működését. Pozitív hatású a szív- és érrendszer egészének működésére. Segíti a normál vérnyomás kialakítását, tisztítja a vért, ezáltal a teljes testet méregteleníti. Javítja az ember lelki és mentális állapotát, életenergiát ad.

A gomba előnyös hatásai az ENERGY termékeiben is jelen vannak, így a DIAMOND fogkrémekben és a MYCOPULM készítményben is, ezzel segítve a tüdő és a vastagbél meridiánjának megerősítését, az említett szervek és a velük összefüggő szövetek működését.

ONDŘEJ VESELÝ

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

Tisztítsa meg szervezetét!

Meghálálja.



A humátok egyedülálló ereje

