

vitae

2024 március

Varázslatos
húsvét

REGALEN és a tavaszi
nagytakarítás

Beszéljünk a reumás
ízületi gyulladásról!





Márciusi ajánlatunk

A tél uralkodásának időszaka a végéhez ért, a jogart átvette a tavasz. Már bizonyára mindenki nagyon várja a simogató napsütést, a burjánzó, zöld növények látványát. Mikor lehetne nagyobb szüksége szervezetünknek az erőkészletek feltöltésére, ha nem most, a tavaszi fáradtság elkerülése érdekében?

Szeretnék úgy érezni magukat, mintha újjászülettek volna, és tele lennének energiával? Voksoljanak a KING KONG-ra! Pontosan azokat a gyógynövényeket tartalmazza, amelyek mindig talpra állítanak minket. A ginszeng megerősíti a fizikai erőnlétet, energiát ad és növeli a teljesítményünket, míg a hibiszkusz felfrissít és fokozza az életerőt. A KING KONG a sportolóknak is javára válik, mivel növeli a teljesítményt, elősegíti az izomtömeg gyorsabb növekedését, miközben segíti a koncentrációt a testedzés során.

Energiánkat a tápláló HAWAII SPIRULINA segítségével is hatékonyan aktiválhatjuk. Kiváló minőségét annak az egyedülálló környezetnek köszönheti, amelyben állandó napfénytől övezve, lassan növekszik és erősödik, hogy az így magába szívott energiával és kivételes összetételével segítségünkre lehessen egészségünk megőrzésében. Számtalan nélkülözhetetlen vitamin, ásványi anyag és tápanyag gazdag forrása. Tudták, hogy a hawaii spirulina csaknem kétszer annyi biológiailag értékes hatóanyagot tartalmaz, mint bármelyik másik spirulina a Földön? Valamint, hogy kb. 30 olyan tápanyag található meg benne, amely a többiben egyáltalán nincs jelen? Mindemellett jól felszívódó, növényi fehérjék leggazdagabb forrása – akár 70%-os fehérjetartalom, 80%-os felszívódási képesség mellett.

Tavasszal a FYTOMINERAL sem hiányozhat a házi patikánkból. Nemcsak felfrissíti a testet, de lúgosítja is a szervezetet. Harminc csepp FYTOMINERAL-lal dúsított, palacknyi víz segít az Önök és gyermekeik lendületét is megőrizni egész nap. Esetleg igyanak egy kortyot belőle kávézás előtt és után is, hogy enyhítsék a kávé savasító hatását.

ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

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

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

Tervezés, előkészítés: Digitaltosh Stúdió

Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu

Megjelenik: 10 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.

TARTALOM

Varázslatos húsvét	4
Regalen és a tavaszi nagytakarítás	6
Beszéljünk a reumás ízületi gyulladásról!	8
Ízületi gyulladás kezelése	10
Tavaszi ENERGY patika: újjászületés	12
Klubprogramok, klubinformációk	14
Spiron, a mentsvár	16
Cistus complex spray formájában	16
Nőknek: a nő maga az univerzum	17
A teázás szertartása	18
Eleink kincstárából: tavaszi tisztítókúra nagy csalánnal	19
Terápiás módszerek: Bemer – fizikai érterápia	20
Tanácsadás a neten	21
Vesealakú vesevédő – a bab	22
Terápiás módszerek: kréta a kövön	24
Kícsi a boggyó, de erős	26
Bokrosgomba – fán élő csoda	27



Varázslatos húsvét

Azzal a ténnyel, hogy a húsvét az egyik legjelentősebb keresztény ünnep, valószínűleg mindannyian egyetértünk. A húsvét gyökerei azonban sokkal régebbi, pogány időkbe nyúlnak vissza, egy miszticizmussal és a természeti erők mágikus erejébe vetett hittel átszőtt időszakba.



TAVASZI FELTÖLTŐDÉS

A telet mindig is nehéz, megterhelő időszaknak tartotta az ember, amire a múltban valóban meg is volt az oka. Sötétség, hideg, bizonytalanság, nélkülözés – nem csoda hát, hogy az év ezen szakaszának elmúlása után az emberek mindenhol ünnepelték az életet és az egészséget, illetve nőtt bennük a vágy, hogy mindent megtegyenek ezek támogatásáért. Mindez teljesen természetesen ment végbe a napsütésnek, a szabad levegőn végzett mozgásnak és mindannak köszönhetően, ami odakint a természetben összegyűjthető vagy leszakítható volt. Az ember azonban igyekezett még emellett is valami plusszal bebiztosítani magát.

A barkát szerintem senkinek sem kell bemutatnom. A fűzfa virágzó vesszői-

vel mindannyian szívesen díszítjük otthonainkat tavasszal. Elődeink azonban nem csak a vázába téve gyönyörködtek benne, hanem hitték, hogyha három cicamacát (a tavaszi fűzfa barkájának népies neve – *a szerk.*) lenyelnek, egész évben elkerüli őket a torokfájás. Így a dekoráció sokszor az étrend-kiegészítő szerepét is betöltötte.

A mai napig az a hagyomány inspirál minket, miszerint zöldcsütörtökön tojásos ételeket és friss zöldségeket kell enni azért, hogy fel tudjuk tölteni energiakészleteinket. Hallottak azonban arról a szokásról, hogy ezen a napon mézes kenyeret kell reggelizni? Őseink úgy vélték, ha ezt még napfelkelte előtt megteszik, megóvhatják magukat a kígyómárással és a veszélyes rovarok csípésével

szemben. Aznap még a reggeli harmattal is meg kellett mosakodniuk annak érdekében, hogy egész évben távol tartásuk maguktól a betegségeket.

A test felfrissítésének igénye rendkívül erős volt néhány generációval korábban. A tavaszi természet ajándékainál pedig ehhez nem is volt szükség hatékonyabb eszközre. Ez a varázslat ma is köztünk él.

MÁGIKUS NAPOK

A húsvéti napok sorából egyértelműen a nagypéntek a legvarázslatosabb. Régebben ezen a napon nem volt szabad semmit kölcsönadni, mert azt bárki elvarázsolhatta volna. Az embernek ezen a napon a szavaira is oda kellett figyelnie, mert megvolt az esélye,





hogya valamit hangosan kimond, az beteljesül. A hegyek megnyíltak, hogy a bennük levő kincsek elérhetővé válnak, a hegyi források vize pedig ezen a napon állítólag borrá változott. Nagypénteken érdemes volt továbbá „kivánságmagokat” ültetni. Elég volt a magoknak megsűgni, mire vágyik az ember, és ahogy a növény kicsírázott és nőtt, úgy került egyre közelebb az áhított dologhoz.

A festett tojásokkal való jóslás is nagy népszerűségnek örvendett. Ezt egyébként akár ma is kipróbálhatjuk. Nem kell mást tennünk, minthogy a megfestett tojások mellé odateszünk néhány fehéret is, majd letakarjuk őket egy konyharuhával. Ezután felteszünk egy kérdést, és kihúzzunk egy tojást

a konyharuha alól, amelynek színe megadja a választ. A piros azt mondja, hogy a dolgok már mozgásban vannak, és óvatosságra int minket. A sárga azt mondja, hogy mindent gondoljunk át alaposan, és ne bízzuk magunkat kizárólag az érzelmeinkre. A zöld tojás az alkotói időszak kezdetének, valamint a jó egészségnek a szimbóluma. A kék tojás a szeretetet jelképezi, és ha fehér tojást húzzunk, az azt jelenti, hogy a kérdésünkre nem lehet pillanatnyilag választ adni.

Varázsolni a tojások festésekor is tudunk, méghozzá nagyszombaton. Gondoljunk közben arra, amit el szeretnénk érni, és kövessük az alábbi szimbolikát: a piros képes felszítani a tüzet a kapcsolatunkban; a rózsaszín bevonza a romantikus szerelmet; a zöld szerencsét hoz; a kék a tartós siker színe; a sárga az új kezdet jelképe; a lila békét és nyugalmat hoz az életünkbe. Így a tojásfestés ősi hagyománya teljesen új perspektívába kerülhet.

Jövőt azonban nem csak ezekkel a módszerekkel lehet megjósolni a tojások segítségével. A rejtélyes *oomancy* (a tojással való jóslásra utaló fogalom – *ford. megj.*) ugyanis egy másik technika, amely képes megjósolni a jövőt. A titokzatos elnevezés ellenére egy viszonylag egyszerű módszerről van szó, amely során tojásfehérjét kell önteni forró vízbe. Az alapvetően gyakorlatilag ugyanaz, mint a karácsonyi ólomöntésnél. A forró vízben keletkezett formákból igyekszünk kitalálni, mit is jelenthetnek.

A TOJÁST TOJÓ NYUSZI

Az ősi germán hagyományok szerint a természet ébredését pontosan abban az időszakban kell ünnepelni, ami számunkra a húsvétot jelenti. Az év ezen időszakának megtestesítője *Ostara* istennő volt. Ő volt a hajnal, a tavasz és a termékenység úrnője. Személye szorosán összefonódott a természet ciklusainak körforgásával, ezért az emberek mindig a Földanya ajándékaival körülvéve ábrázolták őt. Ami azonban most számunkra sokkal fontosabb, mert a jelenkorra is hatással van, az a nyulak és a tojások jelképével való szoros kapcsolata.

A színes nyuszi és húsvéti csokitójások áradata a boltok polcain már meg sem lep minket. Eszükbe jutott azonban valaha, miért a nyuszi ül a csokitójások mellett a tyúk helyett? A legenda szerint Ostara istennő sűrű bundájú, nagy fülű, rövid farkú állattá, azaz nyúllá varázsolta egy madarat, aki egyébként nem élte volna túl a telet. Ő később a tavaszeltő úrnő barátjává és hírnökévé vált. Madárlétének emlékére minden évben egyszer, a mai húsvét idején, színes tojásokat tojhatott, hogy így hirdesse a tavasz beköszöntét és az élet megújulását. Ez természetesen csak egy a számtalan elmélet közül, amely azt igyekszik megmagyarázni, mi köze lehet a nyuszinak a húsvéhoz. A történet mindazonáltal nagyon aranyos, nem gondolják?

FRISS ENERGIA

Valaki számára a húsvét keresztény üzenete a legfontosabb, míg mások számára ez az időszak a természet újjászülésének ünnepe. Mindkettőnek mélyen gyökerező és megalapozott eredete van.

Ha a húsvétot a természet rendezte fesztiválként éljük meg, az mindenesetre ártani biztosan nem árt. A modern felfogásban az ember és a természet közötti kapcsolat nevében már nem is annyira a tűz körüli tánc, mintsem a környezettudatosság és a környezetvédelem kerül előtérbe. A társadalom tagjai ennek keretén belül fákat ültetnek vagy rendbe teszik a lakóhelyük környékét a tavaszi hónapokban, amit a környezetünk egyértelműen megérdemel.

Végül is teljesen rendben van, ha a történelmen és különböző kultúrákon keresztül átívelő szokások átfedik egymást, mi pedig kiválasztjuk közülük azt, ami számunkra éppen aktuális és közel áll hozzánk. Akár imádkozunk vagy meditálunk. Akár szellőztetünk vagy a természetben friss energiát szívunk magunkba. Akár takarítjuk az otthonunkat vagy megtisztítjuk a gonosz szellemektől. Akár növények vagy az új kezdet magjait ültetjük el a kertünkben. Ezzel a friss idősakkal akár így, akár úgy, mindenképpen érdemes szoros kapcsolatba kerülni.

ANETA MAČUROVÁ



Regalen és a tavaszi nagytakarítás

Már megint a REGALEN! Tudják miért? Mert egyszerűen fantasztikus! Engedjék meg, hogy elmeséljek Önöknek egy történetet, ami a napokban esett meg velem.



Már két napja éreztem, hogy valami nincs rendben az epehólyag pályáján, viszont, mivel ahogy az lenni szokott, az orvosok a legrosszabb páciensek, nem vettem be semmit, csak diétát írtam elő magamnak. Éjszaka elkezdett fájni a csípőm. Egy ortopéd orvos biztos azt mondta volna, hogy begyulladt a csípőm tájéka, mert egyszerűen mozdulni sem bírtam. Úgyhogy fogtam a mankómat, és lassan megpróbáltam felállni. Úristen, szörnyű volt! Rettenetesen fájt! Gyorsan! REGALENT ide nekem! Ilyen akut helyzetben legalább 3 pipetányit (ezt csak én engedhetem meg magamnak, kérem, Önök ne csinálják utánam!). Emellett a biztonság kedvéért jó sok PROTEKTIN-t kentem az epehólyag pályája fölötti területekre. Aztán már nem volt más dolgom, mint várni... Egy óra múlva képes voltam elkészni az autóig, és bemenni a munkahelyemre. Ott a REGALEN folytonos csepegtetésével sikerült túlélnem a napot.

Este, otthon, nyugodt meditálás közben lelepleződött a problémám valódi oka: az, ami miatt bosszús voltam, csak nem is tudtam róla. Ezután eljött az utolsó adag REGALEN ideje. Azt kérdik, hogyan éreztem magam ma reggel? Már elmentem sétálni a kutyával. A járásom még nem az igazi, de a fájdalom szinte teljesen elmúlt. Mindezt azért tartottam fontosnak elmondani, hogy illusztrálni tudjam Önöknek, mekkora csoda ez a REGALEN!

NÖVEKEDÉS, REGENERÁCIÓ

A REGALEN a Fa elem legfőbb készítménye. Azé az elemé, amely a születésért felelős, amelyhez a tavasz és vele együtt az az elsöprő erő tartozik, amely képes a pitypangot még a téglafalon is átbújtatni. Tavasszal születnek az állatok kicsinyei, minden növekszik, zöldül, méghozzá micsoda sebességgel! Talán Önökkel is megesett már, hogy mire odajutottak, hogy elvessek a magokat,

már késő volt. Tavasszal minden villámgyorsan történik. Néha az az érzésem, úgy futok a tavasz után, ahogy a vonat után szokás!

Ami ebben az évszakban kellemetlenségeket okozhat nekünk, az a szél. Főleg, ha befúj a nyakunkba. Ne feledjük nagymamáink intelmét, akik mindig azt mondogatták: ne higgy a tavaszi napsütésnek, öltözz fel rendesen! Tegyel kendőt a nyakadra és sapkát a fejedre! Emlékszem, ahogy én erre azt gondoltam magamban: jaj, istenkém, de öreg már a nagy... pedig csak a bölcsesség szólt belőle. Ha nem hallgatunk az idősebbekre, akik sokkal tapasztaltabbak nálunk, megint elő kell vegyünk a REGALEN-t, amely kiúzi belőlünk a meggondolatlanságunk következtében testünkbe férkőző szelet.

A tavasz ezzel egy időben a regeneráció időszaka is, amikor a tél után rendbe tesszük magunkat, kitakarítjuk otthonainkat és a testünket is. A REGALEN

ebben is a segítségünkre van. Kompromisszumot nem tűrően, mindent alaposan kitakarít, ezért nem is csoda, hogy testünk látványosabban reagál rá. De ez nem baj. Legalább gyorsabban végbemegy a megtisztulás. A REGALEN mindent azonnal átjárhatóvá tesz. Ami annyit jelent, hogy mindent mozgásba lendít, ami blokkolódott vagy stagnál (lelki téren is). A REGALEN-nel ennek köszönhetően jótékonyan befolyásolhatunk minden allergiát, ekcémát, illetve minden elképzelhető és elképzelhetetlen göböt, csomót vagy egyéb képződményt. Ráadásul segít megoldani az epehólyag és a máj energetikai pályájával kapcsolatos problémákat, valamint ezen szervek bizonyos működési zavarait is. Ez már nem semmi, igaz?

Ahhoz, hogy a rendkívül széles körben alkalmazható REGALEN hatásait céltobbabbá tegyük, felajánlhatunk mellé további csapatjátékosokat. Kiválogattunk közülük néhányat, hogy ezekkel a prima kombinációkkal Önök a lehető legpontosabb segítséget nyújthassák szervezetüknek.

REGALEN ÉS PROBIOSAN

Ezt a párost elsősorban rossz emésztés esetén ajánljuk. Puffadás, állandó hasfeszülés, borda alatti fájdalom vagy akár székrekedés esetén. A REGALEN és a pro-, valamint prebiotikumok együttes használata ilyenkor több mint ideális. A teljesség kedvéért azért mondanék pár szót a pro- és prebiotikumokról (ebben a témában rendszerint többnapos konferenciákat szokás tartani, de ígérem, hogy most nagyon rövid leszek).

Mindannyian ismerjük a mikrobiom fogalmát, amely a legtagabb értelemben a mikrobák (vírusok, baktériumok, gombák és egyebek) közösségét jelenti, beleértve azt a meghatározott környezetet, amelyben élnek. A mikroorganizmusok mindenhol jelen vannak a szervezetünkben, ott vannak a bőrünkön, a beleinkben, a női hüvelyben – tényleg mindenhol. A „jó” bélbaktériumok, amelyeket összefoglaló néven probiotikumoknak nevezünk, segítik az emésztést, lebontják a szennyeződések, támogatják a tápanyagok felszívódását – nélkülük nem tudnák életben maradni. Csakhogy! A mérgező környezeti

hatások, a sugárzások, a kémiai tisztítószerek, a növényvédőszer, a túlzásba vitt fertőtlenítés és végül, de nem utolsósorban az antibiotikumok egyszerűen megsemmisítik őket. A modern kor tudományos kutatásai egyre nyilvánvalóbbá teszik, hogy a mikrobiom állapota szorosan összefügg az emberi szervezet működésével. Ha a mikrobiom sérül, nemcsak rosszabbodik az emésztés, de cukorbetegség, mentális problémák, és egy sor más betegség és funkcionális zavar is kialakulhat.

Az egyik legnagyobb gond az, hogyha a mikrobiom hosszú ideig nincs rendben, a környezet elkezd barátságatlanul viselkedni a benne élő mikroorganizmusokkal. Pontosan ezt segítenek megoldani a prebiotikumok, amelyek nagyon leegyszerűsítve egyfajta táplálékai a jó baktériumoknak, hogy azok gyorsabban sokasodhassanak, és jól érezhessék magukat abban a környezetben, ahol élnek. A testünk számára jótékony baktériumtörzseket biztosító PROBIOSAN az egészséges bélflóra helyreállítását segítő chlorellát, valamint a jótékony baktériumokat tápláló, prebiotikus inulinrostot tartalmaz. A készítmény használatával tehát nemcsak a számunkra nélkülözhetetlen baktériumokat, hanem az őket tápláló finomságokat is megadjuk a szervezetünk számára.

A REGALEN és PROBIOSAN együttes hatásait összefoglalva tehát: a REGALEN megerősíti a máj és az epehólyag működését, megtisztítja ezeket a szerveket, és mozgásba lendít minden szubsztanciát a testben, miközben a PROBIOSAN jótékony baktériumokkal népesíti be a szervezetet.

REGALEN ÉS CYTOSAN

Ez a kombináció az egyik leghatékonyabb. A CYTOSAN eltávolítja a slejmet, a gyulladások visszamaradt „szemetét”, és kiporszívózza a bélrendszer minden kanyarulatát. A REGALEN pedig erőt kér a Fa elemtől, hogy megtisztíthassa az utat a táplálék, az energiák és az új gondolatok előtt. Lenyűgöző, hogy ez a páros mennyire hatékony tud lenni. A praxisomban nagyon gyakran alkalmazom ezt a kombi-

nációt, elsősorban refluxos pácienseknél vagy olyanoknál, akik minden étkezés után kellemetlen teltségérzésre panaszkodnak, esetleg ekcéma vagy akne kínozza őket.

REGALEN ÉS MYCOHEPAR

Ezzel a párossal egyértelműen elérkeztünk a kínai orvoslás mezejére. A REGALEN bármennyire zseniális is, nem képes mindent megoldani. A máj és az epehólyag strukturális zavarainak (a tumorokat is beleértve) kezelése már meghaladja az erejét. Viszont ezért van itt nekünk a MYCOHEPAR. Ez a készítmény annyira megerősíti a máj jinjét, hogy az utána képes bizonyos mértékig önmagát helyreállítani. A máj ugyanis az öngyógyítás igazi bajnoka, tulajdonképpen az emberi szervek közül ő tudja a leghatékonyabban megújítani saját magát. Ráadásul, ahogyan azt Önök is bizonyára mind tudják, a máj érzelme a harag. Ha a harag régóta jelen van, és az ember megpróbálja elfojtani magában, lángra lobban a máj tüze, amely a düh energiáját a hordozója ellen fordítja.

A REGALEN és a MYCOHEPAR párosa azonban még ezzel is megbirkózik. Általában igaz, hogy a Pentagram® koncentrátumok és a mikotermékek együttes használatával megoldható a Fa elem sérült működésével összefüggő problémák nagy része.

Tudják már, hogyan válasszanak közülük? Melyik duó lenne a leghasznosabb az Önök számára? Döntsenek bárhogyan is, ne feledjék, hogy kevés olyan folyamat van az emberi szervezetben, amely valahogy ne függene össze a máj működésével. Ne féljenek kísérletezni! A REGALEN használata során jelentkező reverz reakcióktól pedig semmiképpen sem kell tartaniuk, habár azok olykor elég erőteljesek tudnak lenni. Elég akár egy csepre lecsökkenteni a koncentrátum adagját, mellette sok folyadékot inni, és meglátják, minden jóra fordul.

DR. ALEXANDRA
VOSÁTKOVÁ



Beszéljünk a reumás ízületi gyulladásról!

A népi szóhasználatban csak reumának hívott reumás ízületi gyulladás (*rheumatoid arthritis*, régi nevén *progresszív poliarthritis*) a reumatológiai betegségek egyik leggyakoribb fajtája. A betegség elsősorban a mozgásszerveket érinti, és akár mozgáskorlátozottságot is okozhat.

ELŐFORDULÁSA, TÜNETEI, LEFOLYÁSA

A reumatoid artritisz egy fokozatosan, szimmetrikusan kialakuló, krónikus ízületi gyulladás, amely elsősorban a kéz és a láb kisízületeit, a kézfej ízületeit, a csuklót, a könyököt, a bokát, de olykor a test valamennyi ízületét károsítja. Az érintett ízületekben gyulladás és ízületi deformitás alakulhat ki a porcoknál, valamint a hozzájuk kapcsolódó csontoknál, de maga az ízületi tok és a kötőszövetek is sérülhetnek.

Előfordulhat, hogy a betegség hirtelen, nagy fájdalommal kezdődik: a gyulladás eléri a kisízületeket, amelyek megduzzadnak, bepirosodnak és fájdalmasan reagálnak az érintésre. A legtöbb esetben azonban lassan alakul ki, fokozatosan elérve az ízületeket. A fájdalom mellett gyakori tünet az ún. reggeli ízületi merevség, amikor a betegnek „be kell

járatnia” magát felkelés után. Az általában harminc percig tartó ízületi merevséget napközben felváltja az olykor akár hőemelkedéssel kísért fáradtság és rossz közérzet. Egy idő után elsősorban a kézfejen észrevehető ízületi deformitások és mozgásbeszűkülések alakulhatnak ki. A betegség az ízületeken kívüli területeken is érezhető negatív hatásait, főleg a tüdő, a vesék, a szív és a vér működésében. Az érintettek megközelítőleg 40%-ánál apró, reumás csomók alakulnak ki a bőr alatt. A betegség diagnózisát a laborvizsgálatot követően az ún. reumafaktor értéke erősítheti meg.

A fent említett tünetek mindegyike a szervezet téves immunválaszának a következménye. A reumás ízületi gyulladás egy olyan autoimmun betegség, amelynél az immunrendszer sejtjei megtámadják az ízületeket, gyulladást idéznek elő, és ez kárt tesz az ízületekben.

A reumás ízületi gyulladás közvetlen kiváltó oka mindmáig ismeretlen. Bizonyos fokig feltételezhető az örökletes hajlam, és azt is tudjuk, hogy a folyamatot vírusos vagy bakteriális fertőzések is beindíthatják. A betegség a népesség körülbelül 1%-át érinti. A megbetegedés jellemzően 25 és 50 éves kor között alakul ki, és nőknél kétszer-háromszor gyakoribb, mint férfiaknál.

GYÓGYSZEREK ÉS MEGELŐZÉS

A reumás ízületi gyulladás kezelésében kúraszerű eljárásokat alkalmaznak, különösen az akut szakaszban fontos az átmeneti ágynyugalom vagy legalább az ideiglenes mozgáskorlátozás, azaz a gyulladt ízületek jelentős kímélése. A panaszok enyhítésére gyulladáscsökkentő gyógyszerek, ún. szteroidmentes reumaelleni szerek használatosak. A betegnek



súlyozott táplálkozás, a normál testsúly megőrzése minden életkorban, a megfelelő mennyiségű és minőségű mozgás, a rendszeres, kondicionáló sport. Mivel a reumás ízületi gyulladás kiváltó okai nem ismertek, a megelőzésről is csak nagy általánosságokban lehet beszélni. A gyakori megfázások, gyulladások és sérülések elkerülése egész biztosan pozitív hatású lehet. Fontos szerepet játszik továbbá a helyes testtartás, a megfelelő járás, ülés, valamint a gerinc és az ízületek túlzott terhelésének elkerülése.

AZ ENERGY KÉSZÍTMÉNYEI

Az ENERGY természetes készítményei közül első helyen a RENOL használata javasolt, amely méregteleníti a szervezetet, harmonizálja a működését, és segíti a mozgásszervek regenerálódását. Adagolása rendszerint napi 3x5–7 csepp egy pohár vízben elkeverve, azzal együtt, hogy a kúra első napjaiban alacsonyabb adagolás alkalmazása javasolt. Három hét használat után egy hét szünetet kell tartani a termék alkalmazásában. A RENOL hatékonyan kombinálható a MYCOREN-nel és az ide tartozó ARTRIN krémmel, amely az érintett területeken alkalmazva hatékonyan képes csillapítani az ízületi fájdalmat. A fájdalom mellett segít megszüntetni a duzzanatot és a gyulladást is. A krémet legalább naponta kétszer kell felvinni a fájó ízületekre. Ezzel egy időben a gerinc területét és a talpokat is érdemes kengetni vele.

A több, természetes összetevőt tartalmazó SKELETIN rendszeres használata fontos szerepet játszhat az ízületi porcok regenerálásában. Ajánlott adagolása naponta 3x2 kapszula. A SKELETIN gyulladáscsökkentő hatásai felerősíthetők a VITAMARIN szedésével (napi 2-3x2 kapszula adagban). Az omega-3 telítetlen zsírsavakat növényi formában a SACHA INCHI készítmény használatával is pótolhatjuk a szervezetben.

A szervezet mélyreható regenerálásához és megtisztításához a CYTOSAN használatát javaslom. Adagolása rendszerint napi 1-2x1 kapszula, hosszú távon (három hét után mindig egy hét szünetet kell tartani).

A mozgásszervek működését támogató, regeneráló hatásainak köszönhetően a BALNEOL, valamint a podhájskai

EGÉSZSÉG A-TÓL Z-IG

REUMATOLÓGIAI BETEGSÉGEK

Különböző eredetű és különböző tünetekben megnyilvánuló mozgásszervi (ízületek, gerinc, izmok, ínszalagok) betegségek csoportja, amelyek kezelése nem műtéti úton történik. A reumatológiai betegségek közé tágabb értelemben a gyulladásos megbetegedéseket soroljuk: reumás ízületi gyulladás, *Bechterew-kór*, reumás láz, más betegségek (pl. bélproblémák) szövődményeként jelentkező ízületi gyulladás, ún. szisztémás autoimmun betegségek (lupusz és egyéb szindrómák), anyagcsere-zavar okozta betegségek (köszvény), nem gyulladásos eredetű degeneratív megbetegedések (porckopás, *spondylarthrosis*), továbbá az ízületeket nem érintő reumás betegségek (*enthesopathia* – az inak, szalagok tapadási helyeinek bántalma, *periarthritis* – az ízületi tok, valamint az azt körülvevő szövetek gyulladása). Legfőbb tünetük a fájdalom, amelyet különböző mértékű funkciócsökkenés és mozgáskorlátozottság kísérhet.

Orvosi szótár, Maxdorf, 2004

oda kell figyelnie a kiegyensúlyozott táplálkozásra, fontos, hogy étrendjébe megfelelő mennyiségben kerüljenek telítetlen omega-3 zsírsavakban gazdag halak, esetleg növényi olajok.

A reumás ízületi gyulladás kezelése hosszú távú, általában a páciens élete végéig tart, ezért fontos, hogy a folyamatot egy szakorvos, reumatológus kíséresse figyelemmel. Ha az általánosan használt reuma elleni szerek és fájdalomcsillapítók később nem lennének hatásosak, olyan „nagyobb kaliberű” orvosságok kerülnek a porondra, mint például az arany sója, a glükokortikoidok vagy más gyógyszerek, amelyek használatát folyamatosan és szigorúan kontrolálni kell, ráadásul ezeknek számtalan nem kívánt mellékhatása is lehet. A kezelés fontos része a gyógytorna és a balneoterápia is.

A megelőzés terén nélkülözhetetlen az egészségtudatos életmód, a kiegyen-

BIOTERMAL fürdőszó is hathatós segítséget nyújthat a betegség kezelésében. Amennyiben a gyulladás akut stádiumban van, fontos, hogy a fürdő nem lehet forró, csakis langyos, esetleg hideg.

Végül, de nem utolsó sorban ajánlom a zöld élelmiszerek használatát is, az ásványi anyagokban, vitaminokban és enzimekben rendkívül gazdag BARLEY JUICE-t, SPIRULINA BARLEY-t és CHLORELLÁ-t.

Az ENERGY gyógyteáinak sorából reumás ízületi gyulladás esetében hatékony segítséget nyújthat a SMILAX OFFICINALIS, valamint a LAPACHO.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Gyakorlati tapasztalatok

Ízületi gyulladás kezelése

Nagyjából két évvel ezelőtt eljött hozzám egy csinos, 47 éves hölgy. Felgyorsult viselkedéséről egyből a reklámból ismert Duracell-nyuszi jutott az eszembe (akihez általában azokat a gyerekeket szoktam hasonlítani, akik szüntelenül le-föl szaladgálnak, rendkívül aktívak, mígnem egyszer csak akár a földön is képesek elaludni). A hölgy teste a szárazság jeleit mutatta – testalkata vékony volt, arca alapján pár évvel idősebbnek tűnt a koránál. Nagyon fájtak az ízületei a kezén és a gerince teljes vonalán, orvosok által előírt kortikoidokat szedett. Reumás ízületi gyulladást diagnosztizáltak nála.



GYERMEKKORI OKOK

Kliensem anamnézisének egészen a gyermekkoráig visszavezetve állítottam fel. Gyakran volt mandulagyulladás. Több műtéten is átesett: petefészekciszta, vakbélműtét, 17 éves korában kivették a torokmanduláit. Egy évre rá kipukkadott egy ciszta a másik petefészekében. Ez a műtét majdnem végzetes volt a hölgy számára. Miután meggyógyult, orvosa azt tanácsolta, hogy próbáljon mihamarabb teherbe esni. Legutóbb 39 évesen volt műtéti beavatkozása, amely során egy mióma és erős vérzés miatt eltávolították a méhét és az egyik petefészkét.

Jelenlegi egészségi állapota, saját meglátásom szerint, pszichoszomatikus terhelés következménye. Gyerekkorában és a házassága alatt is rengeteg traumatizáló élmény érte, amelyek az érzelmeiben keresztül nyomot hagytak a szervei

állapotán. A test szerveinek megvannak a maguk projekciói, amelyek kapcsolatban állnak a meridiánokkal, így képesek a szervezet különböző területein visszatükröződni.

A reumás ízületi gyulladás a szervezet elsavasodásának következtében alakul ki, miközben a belső környezet elsavasodásának egyik legerősebb kiváltó oka a stressz. A gyulladás fokozódását az ülő munkavégzés és a dohányzás is felerősítheti. Kliensem tele volt szomorúsággal, haraggal és félelemmel.

Az ízületi gyulladás leginkább a hüvelyk- és a mutatóujját (tüdő és vastagbél meridián – szomorúság és önsajnálát), valamint a vállízületet (vékony- és vastagbél, továbbá az epehólyag pályája – bánat, érzelmek elfojtása és düh) érintette. A hölgy sajnos dohányzik, ami lassítja a regeneráció folyamatát és kiszárítja a testét. Ennek tudatában van,

igyekszik változtatni rajta. Életmódja: napi 3 kávé, kevés folyadék, gyors és rendszertelen étkezés, állandó rohanás, hogy mindenki elégedett legyen a családban.

HOSSZÚ ÚT AZ ENERGY TERMÉKEKKEL

Fájdalom és ízületi gyulladás

Az ízületi gyulladás tüneteinek enyhítése érdekében leginkább a Víz elemhez tartozó RENOL-t alkalmaztuk, amely regenerálja a porcokat és az ízületeket. Emellett bevetettük a SKELETIN-t, a FYTOMINERAL-t és az ARTRIN-t – ez utóbbit kliensem imádja, mint a legtöbben, akik ezt a krémet rendszeresen használják. Úgy döntött, elhagyja a kortikoidokat, amelyek emésztési panaszokat okoztak neki. Saját bevallása szerint fájdalmát nem enyhítették, viszont székrekedést idéztek elő. Kézfájdalmát



a VIRONAL segítségével sikerült enyhítenünk, ráadásul használata után mentálisan is jobban érezte magát.

Megfázás, influenza esetén

A mikotermékek bevezetése után kliensem a MYCOPULM-ot használta a tüdeje megerősítéséért, amikor elkapta a koronavírus-fertőzést. Betegsége alatt felerősödtek az ízületi fájdalmai a gyulladás által leginkább érintett területeken: csukló, könyök és váll – a tüdő energetikai pályája által befolyásolt testrészek. A MYCOPULM és a VIRONAL együttes használata tökéletesen bevált nála, hamarosan visszatérhetett a munkába, fájdalmai szinte teljesen megszűntek. Pedagógusként dolgozik, és úgy vélte, a betegségeket mindig a gyerekektől kapja el. Ezért továbbra is használta a baktérium- és vírusellenes hatású VIRONAL-t és FLAVOCEL-t, tovább-

bá a RENOL-t, hogy érzelmi és szellemi síkon is megőrizze az erejét. Én azonban úgy gondolom, hogy az ember nem szokott betegségeket „elkapni”, inkább arról van szó, hogy a legyengült szervezet betegséggel reagál azokra a belső mérgeanyagokra, amelyeket nem tud kiválasztani. Az ember kimerült, kialvatlan, áthűlt, érzelmileg elfáradt, ezért a betegség szinte egyfajta megmentőként érkezik, hogy ki tudjuk magunkat pihenni, és erőre tudjunk kapni.

Az ízületi gyulladás enyhítése és a lelki kiegyensúlyozottság megerősítése érdekében kliensemnek mindig olyan termék használatát javaslom, amely megerősíti az alapesszenciát vagy a vesék jangját: a KING KONG-ot, a MYCOREN-t, a RENOL-t, az AMBROSÍÁ-t, a GOJI-t. Vírusfertőzés esetén módosítjuk a készítmények adagolását, és ha szükséges, immunerősítő termékekkel is kiegészítjük a kezelést. Kliensemnek ma már nem kell reumás panaszok elleni gyógyszereket szednie, és megfázás vagy influenza esetén sem szed kémiai orvosságokat. Az ENERGY készítmények elegendő segítséget nyújtanak a számára, amelyek használatát időről-időre kiegészíti moxaterápiával (fáradtság ellen is kiváló), és 2–3 nap alatt tökéletesen rendbe jön.

A szervezet fokozatos harmonizálása

A MYCOSYNERGY-nek köszönhetően intenzívebben harmonizálhatjuk teste működését. Szívesen kombinálom a RENOL-t a MYCOHEPAR-ral, vagy pont fordítva, a REGALEN-t a MYCOREN-nel. A RENOL és a REGALEN együttes használata ugyanis méregtelenítésnél nem ajánlott, viszont egy mikotermék és egy koncentrátum kombinált alkalmazása sosem jelent gondot. A koncentrátumok adagolását fokozatosan ajánlott növelni.

Kliensem mindemellett használta a GYNEX-et (oldja az érzelmi traumákat), a MYCOPAN-t (megerősíti a csít és az emésztést), a PROBIOSAN-t (segít megszüntetni a székelési panaszokat), a CYTOSAN-t (megtisztítja a szervezetet és támogatja az egészséges májműködést).

A hölgy rendkívül együttérző és türelmő személyiség, ami valószínűleg a két hónapig tartó hasnyálmirigygyul-

adásával állhat összefüggésben. Ezen a téren sokat segített neki a DRAGS IMUN és a GREPOFIT.

Lelki kiegyensúlyozottság

Jelenleg a MYCOCARD a kedvenc készítménye. Délben és este szokott bevenni belőle 1 kapszulát, mert jobban alszik tőle. A MYCOCARD-ot a RENOL-lal és a STIMARAL-lal kombinálva alkalmazza. A máj és a szív tüze, a táplálék stagnálása, valamint a szívben blokkolódott vér által generált álmatlansága a HKO szerint nyugtalanná teszi a Shen szellemet. A napi 2x5 csepp adagban szedett RENOL (Víz elem) a Tüzet korrigálja a testben, míg a napi 2x5 csepp adagban alkalmazott STIMARAL a lépere, a májra, a szívre és a vére kifejtett jótékony hatásával segíti az emésztést.

Az EFT (energetikai pszichológia) módszernek köszönhetően kliensem elkezdte tisztelni magát és megváltoztatta az élethez való hozzáállását. Sokkal boldogabb és nyugodtabb. Igyekszik változtatni életmódján, főleg ami az étkezési szokásait illeti. Előszeretettel használja a SPIRON-t (felerősíti az emberben a szabadság, a tisztaság és a bizonyosság érzését), továbbá a ZEN spray-t is, mely megnyugtatja a túlterhelt elmét, és segít kikapcsolni.

Ez a kedves hölgy mostanában mindenhol dicséri az ENERGY készítményeket, és állítja, hogy ezek a termékek mentették meg. Legszívesebben mindenkinek folyton ajánlhatná őket, hogy más is olyan jól érezze magát a bőrében, mint ő. Az ENERGY készítmények rendkívül hatékonyan képesek javítani az ember egészségi állapotát, és nem csak fizikai szinten. A fitoterápia, az aromaterápia és a homeopátia legújabb ismereteinek felhasználásával, valamint a hagyományos kínai orvoslás alapelveinek tiszteletben tartásával nem kívánt mellékhatások nélkül harmonizálják az ember szellemi és lelki állapotát.

Amennyiben ez az írás legalább egyvalakinek segíthet elérni a fájdalommentes életet, mi a kliensemmel együtt, mindketten végtelenül boldogok leszünk. Köszönet az ENERGY-nek!

DANA ŠVESTKOVÁ

Tavaszi ENERGY patika ^(1.)

Újjászületés

Irodalomimádóként Radnóti Miklós sorai most is megihlettek, mert olyan szépen érzékeltetik a természetben és a bennünk zajló rezdüléseket. Március hónapunk még hűvösebb lehet, a szeles napok is többször ránk köszönhetnek. A márciusi változékony időjárás miatt mindig érdemes kicsit jobban figyeelnünk magunkra. A hideg ellenére azonban mégis elkezd ébredezni a természet, ahogy a versben a kiscsibék is futnak, hiszen telve vannak friss energiával.

„Lúdbőrzik nézd a tócsa, vad,
vidám, kamaszfiús
szellőkkel jár a fák alatt,
s zajong a március.
A fázós rügy nem bujt ki még,
hálót se szó a pók,
de futnak már a kiscsibék,
sárgás aranygolyók.”

(Radnóti Miklós: Március)



A március egyfajta átmenetet képviselhet a tél és a tavasz között, hiszen a tavaszi napforduló ideje is márciusra tehető. Ilyenkor már a mi testünk is vágyik egy kis újjászületésre, aminek köszönhetően felpeszsdül és frissebbnek érezhetjük magunkat.

HATÉKONY CYTOSAN

Ezt az érzést segíthet megtapasztalni a CYTOSAN INOVUM kapszula, ami egy méregtelenítő, regeneráló, humátalapú bioinformációs készítmény: a vékonybél, vastagbél, gyomor, lép-hasnyálmirigy, máj, epehólyag energetikai pályáját és a kormányzó meridiánt képes harmonizálni. Főbb hatóanyagai a humátok, a máriatövismagból származó szilimarin, továbbá a borostyánkősav és a zöld agyag.

A humát és a lignohumát nem más, mint huminsavak és fulvosavak, valamint ezek káliumsóinak keveréke. A humátok egyedülálló módon és mértékben képesek méregteleníteni a szervezetet; ún. kelát kötéssel képesek magukhoz vonni a különböző nehézfémeket (pl. ólom, higany, kadmium) is, semlegesítik a környezetből származó mérgezőanyagokat és

a szabad gyököket; megakadályozzák sokféle baktérium, gomba és vírus szaporodását a szervezetben.

A zöld agyag egy természetes bioaktív anyag, amelyet ásványi anyagok és fénoxidok alkotnak. A zöld agyag képes közömbösíteni a túlzott sugárzások káros hatásait és következményeit, enyhíteni a gyulladásokat és a fájdalmakat, ellazítani az izmokat, valamint hatékonyan támogatni a sebgyógyulást. Érdekessége, hogy nem szívódik fel a bélrendszerben, hanem a szervezet természetes módon kiüríti, a hatása tehát a bélrendszerre összpontosul. Alkalmazása igen széles körben ajánlott:

- » vékony- és vastagbélgyulladás,
- » a szájüreg nyálkahártyájának gyulladása,
- » májregenerálás, akár a már sérült májsejtek regenerálása is,



TÖKÉLETES TAKARÍTÁS

A CYTOSAN INOVUM által végzett nagytakarítás a szervezetben tökéletesíthető a PROBIOSAN bioinformációs kapszula használatával. Ez a különleges összetételű probiotikum édesvízi chlorella algát, az emberi szervezet számára hasznos bélbaktériumokat és inulint tartalmaz. A készítmény jótékonyan hat puffadás, telítettségérzet esetén, vagy éppen akkor, amikor a bél mikroflórájának javítása, regenerálása a cél. A mikroflóra állapota sok mindennek köszönhetően kibillenhet az egyensúlyi állapotából. Állapotát nagyban befolyásolja a stressz (pontosabban a szervezetünk stresszhelyzetekre adott reakciója), a nem minőségi ételek és italok fogyasztása, különböző gyógyszerek (pl. szteroidok, antibiotikumok, fogamzásgátlók) fogyasztása.

A PROBIOSAN erős méregtelenítő hatását, hatékony segítséget nyújthat bélgyulladás, hasmenés vagy éppen székrekedés esetén, inzulinrezisztencia kiegészítő kezelésében. A használatát főleg este javaslom, mert a kínai szerző szerint késő estétől egészen reggel 7 óráig tart az emésztőrendszer regenerálódása. Emiatt az este, lefekvéskor bevett probiotikum még hatékonyabban képes kifejteni a pozitív hatását.

A TAVASZ ENERGIÁI

Ha már tavaszra készülünk és igyekszünk tehermentesíteni a szervezetünket, azon belül is legfőként az emésztőrendszerünket, akkor kikerülhetetlen a REGALEN csepp. A Fa elemet képviseli a Pentagram-ciklusban, tehát éppen a tavasz energiáit erősíti. A szervezetünkben ehhez az elemhez köthető a máj és az epehólyag. Vannak bizonyos érzések, amelyek hátrányosan befolyásolják pont ennek a két szervnek a működését, ezek többek között a következők: az indulatosság, a tehetetlenség, a tehetetlen düh, a türelmetlenség, impulzív viselkedés, dühkitörések, túlérzékenység. Mivel a bioinformációs cseppek a test-lélek-szellem hármasságát egyszerre hangolják, ezért a REGALEN csepp alkalmazásával a máj és epehólyag méregtelenítésén és egészségesebb működésén túl, a fentebb említett érzések is szépen finomíthatóak bennünk.

HARMONIZÁLÁS A BŐRÖN KERESZTÜL

Méregteleníteni és a szervezetünket harmonizálni nemcsak az emésztőrendszerünkön keresztül lehet, hanem az azzal szoros egységet alkotó bőrön keresztül is. Tél végén, hűvös tavasz idején különösen jóleshet egy fürdő, amit még felemelőbbé tehetünk, ha BALNEOL fürdőolajat öntünk hozzá. A BALNEOL szintén nagy mennyiségben tartalmaz humin anyagokat, valamint ricinusolajat és illóolajokat. A következő energiapályákat harmonizálja: húgyhólyag, vese, lép-hasnyálmirigy, hármás melegítő. A humin anyagokat, tőzeget tartalmazó víz gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító hatással bír, valamint meggátolja a gombák, penészgombák szaporodását.

Ha jól belegondolunk abba, hogy a BALNEOL illóolajokat is tartalmaz, könnyen beláthatjuk, hogy így nemcsak a bőrünkön, hanem a tüdőnkön keresztül is hat ránk. A vízből a levegőbe párolgó illóanyagokat belélegezve harmonizálható például az idegrendszer, az anyagcsere, a hormonrendszer. Ez már aromaterápia a javából!

A BALNEOL-os fürdő ellazítja az izmokat, felgyorsítja a vérkeringést, méregteleníti a bőrön és a tüdőn keresztül, serkenti az immunrendszer egészséges működését, a fáradt testet felfrissíti és energiával tölti fel. A humátoknak köszönhetően a BALNEOL egy áldás lehet reumatikus, ízületi fájdalmak, ízületi kopás, derék- és gerincfájdalom, görcsös izmok és inak esetén, de jótékonyan hat a duzzadt, ödémás, fájdalommas alsó végtagok frissítésében és a nyirokkeringés serkentésében is. A kellemes és lazító fürdőzés végén zuhanyozzon le hideg vízzel, hogy a teste-lelke még frissebb, üdébb lehessen.

Bizonyos egészségi állapotok (pl. szívelégtelenség, magas vérnyomás, érbetegségek) indokolhatják, hogy konzultáljon a kezelőorvosával arról, hogy Önnek ajánlott-e a fürdőzés.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta
természetgyógyász,
ENERGY klubvezető,
Balatonfüred

- » immunerősítés,
- » általános gyulladáscsökkentés,
- » reuma, ízületi problémák, gerincfájdalom,
- » hormonzavarok, rendszertelen menstruáció, a változókori kellemetlen tüneteinek enyhítése,
- » csonttrikulás megelőzése,
- » daganatos betegségek kiegészítő kezelésére, akár sugárterápia esetén is,
- » krónikus fáradtság és energiahány.

A CYTOSAN INOVUM alkalmazásának akad néhány ellenjavallata, amit fontos ismerni: használata kemoterápia során nem ajánlott, és mindenképpen egyeztessen az orvosával szívbetegség esetén, illetve ha káliumot vagy olyan szert szed, ami a káliumot megtartja a szervezetben (pl. káliummegtartó vízhajtók, ACE-gátlók).



Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST II. KER. KLUB	Március 22., péntek, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Hogyan, mivel és miért méregtelenítünk? Összefüggések és tiltások.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. (kaputel.: 51)	Koritz Edit, 06/70/632-6316, energybuda@energyklub.hu
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	Március 9., szombat, 10.00-16.00 óra	TANFOLYAMI JELLEGŰ TOVÁBBKÉPZÉS / <i>Németh Enikő</i> funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadó: Egészségmegőrzés a HKO öt elem alapú táplálkozásával. (A képzés egész napos, önköltséges. Jelentkezés személyesen vagy a klub elérhetőségein március 7-ig.)	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
	Március 21., csütörtök, 17.30 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Németh Imre</i> klubvezető: Miért a Fa elem állapota határozza meg szervezetünk egész éves működését? (Kérjük előzetesen a részvételi szándék jelzését elérhetőségeinken.)		
GYŐRI KLUB	Március 2., szombat, 9.00-16.00 óra	ALAPKÉPZÉS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: 3. rész, tematika szerint.	Győr, Szent István út 10/a., Győri Iparkamara oktatóterem	Kocsis Ilona, 06/20/395-2688 gyor@energyklub.hu
KESZTHELYI KLUB	Március 13., szerda, 16.30 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: A cukorbetegség bőrtünetei, izulinrezisztencia típusai. ENERGY kínálja lehetőségek, összefüggések.	Keszthely, Lovassy Sándor u. 13. a klub oktatóterme	Sárvári Balázs, Gyenese Ibolya, 06/30/560-7785, 06/30/747-3068 keszthely@energyklub.hu
NYÍREGYHÁZI KLUB	Március 10., vasárnap, 9.00-16.00 óra	MINIKONFERENCIA / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Összefüggések az ENERGY termékei között, energetikai problémák kezelése, lelki és spirituális betegséggel.	Nyíregyháza, Sóstói út 2-4., Egészségügyi Főiskolai kar, A épület, 1. em., tanterem	Fitos Sándor, 06/20/427-5869, nyiregyhaza@energyklub.hu
PÉCSI KLUB	Március 18., hétfő, 16.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: A cukorbetegség bőrtünetei, izulinrezisztencia típusai. ENERGY kínálja lehetőségek, összefüggések.	Pécs, Tompa u. 15., a klub oktatóterme	Molnár Judit, 06/30/253-1050, pecs@energyklub.hu
SIÓFOKI KLUB	Március 7., csütörtök, 16.00 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász, klubvezető: Tavasz, a Fa elem aktív időszaka. A máj, epehólyag szerepe, működése, támogatása ENERGY termékekkel.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
SZEGED 2. KLUB	Március 23., szombat, 14.00-17.00 óra	MINIKURZUS, TOVÁBBKÉPZÉS / <i>Mészáros Márta</i> természetgyógyász, klubvezető: Az ENERGY készítmények hatásának ismertetése, termékkombinációk alkalmazása különböző kórképekben a HKO szerint. Több évtizedes terméktapasztalat megosztása. Kezdőknek és ismétlőknek is! (Jelentkezni és érdeklődni lehet a klub elérhetőségein. Előzetes regisztráció szükséges.)	Szeged, Csongrádi sugárút 39., a klub oktatóterme	Mészáros Márta 06/30/289-3208, szeged.meszaros@energyklub.hu
SZOMBATHELYI KLUB	Március 25., hétfő, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: A cukorbetegség bőrtünetei, izulinrezisztencia típusai. ENERGY kínálja lehetőségek, összefüggések.	Szombathely, Március 15. tér 5., Agora Művelődési és Sportház	Nánási Eszter, 06/30/852-7036, szombathely@energyklub.hu
VESZPRÉMI KLUB	Március 23., szombat, 9.00-16.00 óra	ALAPKÉPZÉS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: 1. rész, tematika szerint.	Veszprém, Ady u. 8., oktatóterem	Vértés Andrea, Török Tamás, 06/30/994-2009, veszprem@energyklub.hu
VESZPRÉMI KLUB szervezésében	Március 8., péntek, 16.30-18.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Autoimmunítás, reumás- és ideggyulladások kezelése ENERGY-vel.	Pápa, Rákóczi utca 3., Gyöngyház udvar I. emelet	Vértés Andrea, 06/30/994-2009, veszprem@energyklub.hu

BUDAPEST VIII. KER. KLUB – ELŐZETES

TANÁCSADÓKÉPZÉS

Az ENERGY Belvárosi klubban tavasszal tanácsadóképzést tartunk. A képzés várható időpontja: *április 6., 13., 20., szombati napokon, + 27., szombaton házipatika tanfolyam.*

Jelentkezni lehet a klub elérhetőségein. Jelentkezési határidő: *április 2.*

Németh Imréné Éva
és **Németh Imre** klubvezetők.

SZENTESI KLUB – ELŐZETES

ALAPISMERETEK KÉPZÉS

A szentesi klubban várhatóan *április 21., 28., vasárnapokon és május 4., szombaton* alapismeretek képzést tart **Czimeth István** természetgyógyász.

Jelentkezni és érdeklődni a klub elérhetőségein lehet.

Fábján Julianna klubvezető
(+36 30 955-0485)

VESZPRÉMI KLUB – ELŐZETES

ALAPISMERETEK KÉPZÉS

A veszprémi klubban várhatóan *március 23., szombat, április 7., vasárnap és 13., szombat napokon* alapismeretek képzést tart **Czimeth István** természetgyógyász.

Jelentkezni és érdeklődni a klub elérhetőségein lehet.

Vértés Andrea
és **Török Tamás** klubvezetők

Klubinformációk

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

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

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

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

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

Előzetes bejelentkezés szükséges:

info@nicehajgyogyaszat.hu,

Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,

Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.

Honlapunk: www.nicehajgyogyaszat.hu

Nyitvatartás:

Hétfő: 9.00-17.00 óra.

Kedd: 9.30-17.00 óra.

Szerda: 9.00-17.00 óra.

Csütörtök: 9.30-17.00 óra.

Péntek, szombat, vasárnap: zárva.

BUDAPEST II. KER. KLUB

ENERGY Klub Buda,

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

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

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

energybuda@energyklub.hu

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

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

BUDAPEST VIII. KER. KLUB

ENERGY Belvárosi Klub,

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

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

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

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

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

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

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

energy.belvaros@energyklub.hu

Nyitvatartás:

Hétfő 10.00-16.30 óráig,

Kedd 10.00-18.00 óráig,

Szerda 12.00-19.00 óráig,

Csütörtök 10.00-19.00 óráig,

Péntek 12.00-19.00 óráig,

Szombat 10.00-14.30 óráig.

Március 15-16-án és 29-30-án a klub zárva tart!

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

GYŐRI KLUB

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

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

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

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

energygyor@gmail.com

www.facebook.com/energypont.hu

KAZINCBARCIKAI KLUB

Barabás M. u. 56.

Minden kedden 15-18 óra között klubnap.

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

MICKOLCI KLUB

Zsolcai kapu 9-11., I. em.

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

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

SZEGED 2. KLUB

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

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

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

szeged.meszaros@energyklub.hu

m.marti1952@gmail.com

SZÉKESFEHÉRVÁRI KLUB

Székesfehérvár, Csanádi tér 3., I/3., 6. kapucsengő

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

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

Ostorháziné János Ibolya klubvezető,

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

szekesfehervar@energyklub.hu

Nyitvatartás: hétfő-csütörtök, 13.00-17.00 óra

SZOLNOKI KLUB

Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme

Szolnok, Arany János u. 23.

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

Az Egészségházban különböző 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

szolnokegeszsegzhaz@gmail.com

ZALAEGRSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

márc. 6-án (szerda), 17-18 óra:

Bőrbetegségek szűrése

márc. 11-én (hétfő), 17-18 óra: Belső gyermek

márc. 12-én (kedd), 17-18 óra:

Pentagram cseppek használata

márc. 13-án (szerda), 17-18 óra:

Gerinc állapot felmérés és szűrés

márc. 18-án (hétfő), 17-18 óra:

Személyes terméktanácsadás

márc. 19-én (kedd), 17-18 óra: Illóolajok

márc. 20-án (szerda), 17-18 óra:

Kérdések és válaszok órája

márc. 25-én (hétfő), 17-18 óra: Parazita szűrés

márc. 26-án (kedd), 17-18 óra:

Méregtelenítsünk!

márc. 27-én (szerda), 17-18 óra:

Pajzsmirigy 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

SZEGED2. KLUB

MINIKURZUS

Minikurzus, továbbképzés lesz a Szeged2. klubban, kezdőknek és ismétlőknek, melynek dátuma március 23., szombat, 14.00-17.00 óra.

Helyszín: a klub oktatóterme (Csongrádi sgt. 39.).

Előadó: **Mészáros Márta**, természetgyógyász, klubvezető

Téma: Az ENERGY készítmények hatásának ismertetése, termékombi-

nációk alkalmazása különböző kórképekben a HKO szerint. Több évtizedes terméktapasztalat megosztása.

Jelentkezni és érdeklődni lehet a klub elérhetőségein. Előzetes regisztráció szükséges.

Mészáros Márta: +36/30/289-3208,

Sándorné Szabó Iringó: +36/30/417-

2756, m.marti1952@gmail.com



Spiron, a mentsvár

Az utóbbi időben nem aludtam túl jól, állandóan fáradt voltam, és ami a legrosszabb, hogy ennek ellenére sem tudtam elaludni. Mindenfélével próbálkoztam, többek között a kedvenc gyógynövényeimmel, légzőgyakorlatokkal és egyéb technikákkal. Néha segítettek, néha nem, én pedig sokszor már előre láttam a lelki szemeim előtt, ahogy óráig forgolódom, mert az álom nem és

nem jön a szememre. A gondolataim teljes fordulatszámom pörögtek...

Nemrégiben olvastam viszont a VITAE magazinban, hogy mi mindenre lehet jó a SPIRON. A cikk írója említést tett arról is, hogy a permet többek között az elalvást is segítheti. „Egy fuldokló még a szalmaszálba is belekapaszkodik.” Ezért vettem egy SPIRON-t, hogy kipróbálhassam. Mostanában fújok belőle egy

keveset a pizsamámra, egy darabig „lubickolok” az illatában, majd nyugovóra térek, leteszem a fejem a párnára, és onnantól kezdve semmire sem emlékszem... Remek! A SPIRON lett az én utolsó mentsvárom, amely segít édes álomra hajtani a fejem.

MARIE ŠÍROVÁ
Jiříkovice

Cistus complex spray formájában

Ezúton szeretném Önökkel megosztani néhány tapasztalatomat saját természetgyógyász praxisomból, mert bízom benne, hogy sokuknak a segítségére lehetek.

A CISTUS COMPLEX terméket elsősorban annak változatos felhasználhatósága és számtalan pozitív hatása miatt alkalmazom szívesen. A készítménnyel spray formájában is kiválóak a tapasztalataim. Használatát gyakran javaslom torokspray-ként vagy orrcsepp helyett is.

Azt kérdik, hogyan készíthetnek belőle spray-t? Cseppentsenek 10–15 csepp CISTUS-t fél deci, előzőleg felforralt és kihűtött vízbe. Ez az oldat számtalanszor nyújtott már segítséget nekem és a klienseimnek is. Használatára bevált nátha, torok- vagy mandulagyul-

adás és torokfájás esetén (tűszős mandulagyulladás gyerekeknél, szürkés lepedék képződése felnőtteknél).

A spray kiválóan alkalmazható továbbá bőrgomba, ínygyulladás, valamint fülgyulladás, nehezen gyógyuló, gyulladt sebek kezelésére, sőt kiújuló szem körüli gyulladásokra is. Hüvelygomba és bakteriális eredetű nőgyógyászati fertőzések esetében is sokat bizonyított. Egy szó, mint száz: a CISTUS rendkívül megbízható, és mindig kiváló eredményeket garantál.

ŠÁRKA ČECHOVÁ
Uherské Hradiště



Nőknek (6.)

A nő maga az univerzum

Az az idő, amíg a nő szinte a mindenséggé válik, pontosan kilenc hónapig tart. Ez alatt az időszak alatt a nő jelenti a világmindenséget a benne megfogant új jövevény számára, aki ebben a belső makrokozmoszban hihetetlen gyorsasággal fejlődik. A nő számára ez a helyzet rendkívül megterhelő, szerfelett kimerítő, sokszor akár életveszélyes is, de egyben a legnagyobb áldás, ami az életében érheti.

EGYSÉG

Minden terhesség más, és rejtélyes módon valahogy a születendő gyermek jellemét tükrözi. Az anya és a gyermek tudata összefonódik, és a nő már nincs egyedül. Kettős lényvé válik, aki jogosan tart igényt bizonyos társadalmi kiváltságokra. Ez a kettősség egy felettébb különleges állapot, amikor testünk már nem csak a miénk, hanem egy következő szellemi és lelki entitás világegyeteme is egyben. Ha nőként kellően érzékenyek és fogékonyak vagyunk, képesek leszünk ezt az új lelket érzékelni, sőt akár kommunikálni is vele. A terhesség valóban egy „más állapot”, nemcsak a nő teste, de a tudata számára is. Mindezt saját tapasztalataim alapján állítom, mert soha máskor nem öntött el annyira a nyugalom, a bizonyosság és a kötődés érzése. Ennek az „áldott állapotnak” köszönhetően értette meg a tudatom az egység valódi fogalmát. Nem tudom, hogy más nők is ugyanezt élik-e át a várandóságuk ideje alatt, de én tudom, hogy ez lehetséges.

A PROBLÉMÁRA VÁRVA

Abban az esetben viszont, ha a várandós nő a társadalom kissé beteges hipnózisa alá kerül, gyakorlatilag azonnal félni kezd. Hirtelen rádöbben ugyanis, hogy nem egy babával várandós, ahogy azt naivan gondolta volna, hanem inkább egy sor lehetséges probléma és kellemetlenség az, ami várja. Az internet ugyanis tele van a terhesség kockázatait ecsetelő írásokkal, és az egészségügyi rendszer folyamatos bizonytalanságban tartja a nőket a különböző tesztek és képalkotó vizsgálatok egyre növekvő számával, amelyek miatt a kismamákat szüntelen

félelem járja át, hátha az orvosok találnak valamit, ami nem felel meg a standardnak. Ezért egyik vizsgálatról a másikra járunk, mert az a megkönnyebbülés, amit akkor érzünk, amikor a nőgyógyász közli velünk, hogy minden rendben van, szinte függővé tesz minket, ám a következő vizsgálat előtt ennek ellenére úrrá lesz rajtunk a paranoia.

Egy nő azon igyekezete közepette, hogy mindent helyesen tegyen benne fejlődő gyermeke érdekében, nyugtalanító információk egész áradatán rágja át magát, nemcsak az online térben. Sok helyen olvashat arról, hogy a terhességi szívelégtelenség egyre gyakoribb, illetve arról, hogyha ne adj' isten olyan autoimmun betegségben szenved, amelyről eddig fogalma sem volt, állapota rosszabbodni fog, de ha nagy szerencséje van, egy kis aranyérral, visszerrel és berepedezett bőrrel megúszhatja a kalandot.

AZ (ÁT)TEREMTÉS AJÁNDÉKA

A terhesség azonban nem betegség, hanem egyfajta átalakulás – minden fronton. Átkelés az egyik partról a másikra. Egy mesteri beavatás, ami után minden megváltozik. A terhesség a hagyományos kínai orvoslás szerint ugyanis a forrósághoz tartozik, amely más formába olvaszt minket, ha akarjuk, ha nem. Átmenet a következő fejlődési szakaszba.

A szülés során a Tűz elem kompromisszumot nem tűrő vad fázisából átjutunk a Föld elem küszöbére, ami egy igazán gyönyörű időszak kapujában vár minket. Habár a Föld időszakának is megvannak a maga buktatói, ez az az éra, amikor nőben felerősödik a gyengédség, az együttérzés és az a képesség,

hogy megpihenjen a középpontjában, és elfogadja önmagát. A másik parton tehát nemcsak az anyaság várja a nőt, hanem az érett nőiessége, és a benne rejlő teljes potenciál megvalósításának lehetősége is.

AZ ISTENNŐ DICSŐÍTÉSE

Minden átmeneti időszak megérdemli az ünneplést, és ezt a célt szolgálják a napjainkban egyre népszerűbb rituálék. Abban a szerencsében volt részem, hogy egyből két, szülés előtti rituálén is részt vehettem két kismama terhességének utolsó szakaszában, és mindkét alkalom egészen különleges élmény volt, tele támogatással, szeretettel és tisztelettel. Hatalmas megkönnyebbüléssel és örömmel figyelem napjaink társadalmának spirituális fejlődését, és azt, ahogy kezdünk visszatérni elődeink ősi hagyományaihoz.

Az állapotos nő egy rövid, ámde annál jelentőségteljesebb időre igazi istennővé avanszál az őt támogató hölgyismerősök, barátok és rokonok körében, aminek köszönhetően saját ereje tudatában sokkal magabiztosabban, és a dolgok természetes rendjébe vetett hittel éli meg terhessége utolsó szakaszát és a szülés folyamatát.

A terhesség maga a csoda. Nemcsak a várandós nő, hanem mindenki számára, és ezzel tudat alatt tökéletesen tisztában vagyunk. Feltehetően ezért is szeretnénk mindannyian megsimogatni az állapotos kismama gömbölyödő pocakját, hogy legalább egy pillanatra kapcsolatba kerüljünk az Univerzum legnagyobb misztériumával.

TEREZA VAR VIKTOROVÁ

A teázás szertartása

A legősibb herbárium, amely először ejt szót a különböző teák jelentőségéről, 1500 évvel ezelőtt, Kínában íródott, ahonnan a teakultúra a történelem hajnalán elindult világhódító útjára. A varázsitalról, azaz a teáról szóló legendák azonban már több száz évvel korábban megjelentek. A tea fogyasztása emberemlékezet óta szorosan összefügg az egészséggel és az életerővel, a jó társasággal, továbbá természetesen az összetéveszthetetlen ízvilággal és aromával. Nem véletlen, hogy a tea a víz után ma a leggyakrabban fogyasztott folyadék a világon.



KÍNAI TEASZERTARTÁS

A *Tang-dinasztia* (i.sz. 618–907) uralkodásának időszaka nemcsak a kínai művészet és kultúra, illetve az egész kínai birodalom, de a teafogyasztás első aranykora is volt egyben. A tearituálék, illetve azok szabályainak felállítása pontosan ebből a korból származik. Ezek a szabályok olyan általános elveket követnek, amelyek a rituáléban résztvevő minden emberre egyaránt vonatkoznak. Az alapvető szabályok sorába tartozik például, hogy a teát először mindig a társaság legidősebb tagjának kell felszolgálni, két kézzel kell átadni, illetve a csészét két kézzel kell átvenni (jin és jang közti harmónia), és addig nem szabad beleinni, amíg a társaság összes tagja meg nem kapta a teáját.

Ami a tea fogyasztásának lépéseit illeti: először meg kell szagolni az italt, majd alaposan szemügyre kell venni, és csak utána lehet belekortyolni. A teát nem szabad azonnal lenyelni, fontos, hogy egy rövid ideig ízlelgessük a szánkban. A kínai teaszertartásokat más kiegészítő szabályok is kísérik, amelyek mindegyike hasonlóan lényegre törő és jól érthető.

JAPÁN RITUÁLÉK

A teázások alkalmával sehol a világon nem helyeznek akkora hangsúlyt az ízlésségre és az esztétikumra, mint Japánban. Minden tárgynak és eszköznek megvan a maga előre kijelölt helye, és minden mozdulat pontosan időzítve van a szertartás során. A japán tearituálék a világ látható és spirituális elemeire egy

egységként tekintő zen filozófiával összhangban alakultak ki és fejlődtek. A teázási ceremóniák lényege azok tökéletes lebonyolításában vagy az előírt lépések pontos betartásában rejlik, ami végig koncentrációt igényel, ám végül elvezeti a tea fogyasztóját a belső megvilágosodáshoz.

A mély filozófiai és társadalmi dimenziókkal rendelkező teázási szabályok sora rendkívül kiterjedt, magában foglalja például a különböző, speciális ételek elkészítésének ismeretét, az építészet és a történelem terén való jártasságot, de a természet és az esztétika világa iránti fogékonyságot is.

A japán tearituálé akár négy órán át is tarthat, célja, hogy az összetett feladatok elvégzését követően rátaláljunk a személyes belső harmóniánkra, illetve, hogy az egyszerűségben is képesek legyünk felfedezni a tökéletességet.

OTTHONUNK KÉNYELMÉBEN

A kínai és japán teaceremóniáknak kétségtelenül megvannak a maguk értékei, ám hazánkban napjainkban nehezen találunk időt ezekre a szertartásokra. A teázás ennek ellenére otthonunk nyugalmában és kényelmében is pozitív élménnyel szolgálhat.

A legfontosabb, hogy csakis minőségi teát használjunk az otthoni teaszertartásaink során is. Az ENERGY teái erre teremtettek! A gyógynövényekből készült teákat ugyanis akár egész nap fogyaszthatjuk, aktuális állapotunk és kedvünk szerint válogathatunk közülük, és felettébb könnyedén rájuk hangolód-

hatunk. Kiváló választás lehet például a LAPACHO tea. Számtalan előnye közül kiemelném, hogy nem tartalmaz koffeint, ellenben vitaminokban és ásványi anyagokban rendkívül gazdag, aminek köszönhetően segít megőrizni az egészségünket és életenergiánkat, ráadásul mindezek mellett felettébb hatékony antioxidánsként hat.

A teázás élményét felerősítheti az is, ha megfelelő teáskészletet használunk az otthoni szertartásainkhoz. A készletnek nemcsak funkcionálisnak kell lennie, hanem mindenekelőtt esztétikai elemként kell működnie. A tea otthoni elkészítéséhez ezen túlmenően semmiféle egyéb, speciális eszközre nincs szükségünk. Elég, ha betartjuk a tea elkészítésére vonatkozó utasításokat, és közben végig jelen vagyunk, nyomon követjük a folyamatot. A víz forrásától kezdve, annak kiöntésén, a színek és az illatok változásán át, egészen a tea kortyolgatásáig. Minél több érzékszervünkkel leszünk képesek figyelni a folyamatot, annál intenzívebben fogjuk átélni a jelen pillanatot. A teázás pontosan erről szól! Az itt és most mély átélése megengedi elménknak, hogy megpihenjen és regenerálódjon, oldja a stresszt és a feszültséget, miközben a meditációhoz hasonló állapotba juttat minket.

Az otthoni teázás megteremtheti számunkra a nyugalom oázisát, ami mindannyiunktól csupán egy karnyújtásnyira van.

ANETA MAČUROVÁ

Eleink kincstárából (3.)

Tavaszi tisztítókúra nagy csalánnal

A hagyományos természetgyógyászatban a rég kipróbált tavaszi kúra fontos helyet foglal el. Régebben, amikor az emberek többsége paraszt és mezőgazdasági munkás volt, és ebből kifolyólag túlnyomórészt fizikai munkát végezvén közelebb érezte magát a természethez, a tél az elmélkedés, a nyugalom és a pihenés időszaka volt. Mihelyt beköszöntött a tavasz, az emberek újból aktívák, serények lettek. Addigra a testet is fel kellett készíteni az új, tevékeny szakaszra. Ehhez mindig a füvek, fák és vadon termő zöldségfélék első, zsenge hajtásait használták föl, s anyagcserre-élénkítő hatásukat többszöri szaunázással és gőzfürdőzéssel fokozták.

Mi, mai emberek már alig igazítjuk életmódunkat a természet ritmusához. Akár tél van, akár tavasz, a menedzser, a titkárnő és a könyvelő az irodában ül, és egyaránt mozgásszegény életmódot folytat. A munkások és szakemberek

azonos időpontban kezdik a műszakot, függetlenül attól, mikor kel fel a nap. Tesztünk vegetatív rendszere azonban érzékenyen reagál az időjárás és az évszakok változásaira. Ekkor jóval érzékenyebbek és fogékonyabbak vagyunk a hüléses betegségekre. Tehát mindazt a segítséget meg kell adni testünknek, ami megkönnyíti számára, hogy hozzáidomuljon az új évszakhoz.

...Nézetünk szerint a nagy csalán a legerősebb „vértisztító” növény. Kíúzi a testből a mérgeket, ugyanis feloldja az anyagcseréből származó salakanyagokat, és ezzel egyidejűleg a vesét fokozottabb vízkiválasztásra serkenti. Ebből következik, hogy a friss vagy szárított csalánból főzött tea a teljes emésztőcsatornát is tisztítja, és fokozza a szervezet védekezőerejét. Hosszútávú alapterápiaként allergiák és bőrbetegségek, kísérő terápiaként pedig mindennemű reumatikus megbetegedés és köszvény

kezelésére ajánljuk. Több olyan esetet ismerünk, amikor a szénanátha egyikét év alatt teljesen elmúlt, csupán azáltal, hogy a páciens novembertől ápriliséig naponta csalánteát ivott.

Hogy a csalánteának diuretikus (vízhajtó) hatása van, azt magunkon is könnyen megfigyelhetjük; az alkalmazás első napjaiban a vizelet gyakran sötétebb színű és erős szagú. A kőképződésre hajlamos emberek igyanak rendszeresen csalánteát, hogy idejében kiválasszák a vesehomokot.

(Forrás: Barbara és Peter Theiss: Erdők, mezők patikája, Microtrade Kft., Eger, közreadja: K. G.)



CSONTOKNAK, ÍZÜLETEKNEK – SKELETIN

A SKELETIN szépiacsontot, kollagént, halolajat, csipkebogyó- és csalánkivonatot, valamint mangánt tartalmazó, bioinformációs készítmény. Elsősorban elhasználódás, kopás és/vagy gyulladás következtében jelentkező ízületi fájdalom esetén érzeteti jótékony hatásait. Kiválóan alkalmazható túlzott terhelésnek kitett ízületek esetén, valamint növekedési időszakban, emellett változókor után és idős korban, a csontanyag fogyásának lassítására is.

A szépiacsont támogatja a veseműködést, valamint a csontszövetek felépítéséhez, megújulásához szükséges fontos ásványi anyagok (kalcium, magnézium) gazdag forrása.

A SKELETIN-ben hidrolizált formában jelen lévő kollagén elősegíti a túlzott terhelés, az elégtelen táplálkozás, esetleg a gyulladásos folyamatok következtében kialakult kollagénihiány megszüntetését, támogatja az ízületi szövetek regenerálódását. A kollagén egyéb kötőszövetek (ínszalagok, csontok, bőr) minőségét is javítja.

A halolaj A- és D-vitamin, valamint telítetlen zsírsavak forrása, amelyek nagymértékben segítik a gyulladásos állapotok, így az ízületi gyulladás és a reuma gyógyulását is.

A csipkebogyó kivonata számtalan vitamint tartalmaz, de a legfontosabb a C-vitamin, mely nélkülözhetetlen a csontok, ízületek, bőr és izmok rege-

nerálódásához. Fontos a stressz elleni, fáradtságot mérséklő és fájdalomcsillapító hatása is, ráadásul segít eltávolítani a nehézfémeket a szervezetből, ezért nélkülözhetetlen a reuma gyógyításában.

A mangán biogén nyomelem, részt vesz a porcok és a csontok felépítésében, segíti a gyógyulást, valamint csökkenti a fájdalmat.

A nagy csalán klorofill, számtalan vitamin (B, K, E, C) és ásványi anyag (Si, Fe, P, Ca, Mg stb.) gazdag forrása. Vér- és nyiroktisztító hatású. Gyulladáscsökkentő és sebgyógyító tulajdonságainak, húgysav-eltávolító képességének köszönhetően kiválóan alkalmazható ízületi gyulladás, reuma és köszvény esetén. (A szerk.)

Terápiás módszerek (39.)

Bemer – fizikai érterápia

Első hallásra bonyolultan hangzik, de nagyon egyszerű. Ez a terápia távolról sem „csak” a keringésre hat, és alkalmazni is nagyon könnyű. Elég csak kényelmesen elhelyezkedni a készülék vezérlőegységéhez csatlakoztatott terápiás matracra, és hagyni, hogy a *Bemer* jelkonfigurációk bejussanak a testünkbe. Ha a kezelt személynek fájdalmai vannak, helyi applikátort is alkalmazhatunk az intenzívebb hatás eléréseért. Így különböző programokkal egyszerre két területen is kifejthető a terápia jótékony hatása.

MÁGNESES MEZŐ ÉS JELKONFIGURÁCIÓ

A módszer atyja, *Rainer Klopp* professzor a világ legalaposabban kutatott fizikai módszerének, és a jövő gyógykezelésének nevezte a terápiát. Klopp professzor kutatásai feltárták, hogy a mikrokeringés alapvető hatással van az ember testi és lelki egészségére.

A Bemer egy orvosi készülékbe rejtett egyedülálló, szabadalmaztatott technológia, amely az elektromágneses mező erőterének alkalmazásával fejt ki hatását. A készülék alacsony frekvencián bioritmikus jelkonfigurációt juttat a szervezetbe. A mágneses mező azonban csak közvetítő feladatot tölt be, a mikrokeringést a jelkonfiguráció befolyásolja. A Bemer terápia éppen ezért nem nevezhető mágnesterápiának.

A MIKROKERINGÉS FONTOSSÁGA

A mikrokeringés része az emberi vérkeringésnek, amelyet 26%-ban a szív által

keringtetett, vért szállító artériákból és vénákból áll. A vérkeringés fennmaradó 74%-át az emberi hajnál akár négyszer vékonyabb, kis erek teszik ki. A vér az erek saját ritmikus mozdulatai által áramlik ebben a hálózatban. A kis erek ismétlődő összehúzó és kitégülő, lüktető mozgását összefoglaló néven vazomóciónak nevezzük. A hajszálerek hálózata az emberi testben akkora kiterjedésű, hogyha a véreket egyesével összekötöznénk, több mint kétszer körbeérné a bolygónkat az Egyenlítő körül. A mikrokeringés működése nagyban befolyásolja testünk valamennyi sejtjének, izomcsoportjának, ízületének, szervének, mirigyének, sőt az immunrendszer egészének állapotát és teljesítményét.

Ha a terápia segítségével javítjuk a vér áramlását a testben, megszüntethetjük a blokkolódásokat az erekben, több oxigént és tápanyagot juttathatunk a szervezetbe, egyúttal javíthatjuk a salakanyagok kiürülését. Sejtjeink ennek köszönhetően több energi-

át termelhetnek. Ezáltal fokozhatjuk a gyógyszerek és étrend-kiegészítők hatékonyságát, amelyekből így elegendő lehet kevesebb mennyiséget bevinni a szervezetbe. A fizikai érterápia egyik legfontosabb eredménye, hogy segít beindítani a test öngyógyító folyamatait. Mikrokeringési zavarokat a következő kockázati tényezők okozhatnak: mozgáshiány, túlsúly, alultápláltság, a stressz és az egyre növekvő környezeti terhelések, előrehaladott életkor. Az elégtelen mikrokeringés fáradtsághoz, a test korai öregedéséhez és különböző betegségek megjelenéséhez vezethet.

AMBULÁNS VAGY OTTHONI KEZELÉS

A terápiát szakképzett terapeuta végzi az ambuláns kezelés helyszínén, ám Bemer készülék otthoni használatra is vásárolható. Az ambuláns kezelés esetén, amikor időkorláthoz vagyunk kötve, elsősorban azokra a területekre összpontosítunk, ahol a kezelt személynél aktu-

álisan valamilyen panasz mutatkozik. Ha az idő engedi, a regeneráló programokkal a test egésze is kezelhető. Az otthoni kezelés lehetővé teszi a preventív jellegű terápiát elvégzését. Ehhez csak naponta kétszer rá kell feküdnünk a terápiás matracra. A készülékkel konkrét panaszok is kezelhetők otthoni körülmények között, de ilyenkor sokkal gyakrabban kell a kezelést elvégezni, naponta akár többször is. A rendelkezésre álló idő és a kezelt személy igényei szerint különböző programok közül válogathatunk, amelyek segítenek megerősíteni az immunrendszert, támogatják a lelki, érzelmi problémák feldolgozását, segítséget nyújtanak bőrbetegségekben vagy mozgásszervi panaszokban.

Sportolóknál a terápia segíthet felkészülni a versenyekre, egyúttal növelni a teljesítményt, illetve hozzájárul a versenyek utáni gyorsabb regenerálódáshoz. A készülék éjszakai üzemmódra is állítható, ezzel alvás közben képes regenerálni a szervezetet, valamint javítja az alvás minőségét.

ELLENJAVALLATOK

A fizikai érterápiának nincsenek mellékhatásai! A terápia segítséget nyújt műtétek és sérülések után – a technikának köszönhetően a felére csökkenthető a felépülési idő. A Bemer technikát krónikus betegségben szenvedők, élsportolók és kedvtelésből sportolók ugyanúgy használhatják, mint az idősök, a várandós kismamák vagy a gyerekek, a csecsemőket is beleértve. Sőt, a házi kedvencek is nagyra értékelik a hatásait.

A terápia azonban szervátültetésen átesett, és azt követően immunszuppresszív kezelés alatt álló, továbbá aktív orvosi implantátummal és gyógyszeradagolásra szánt implantátummal rendelkező betegeknek nem ajánlott.

MARKÉTA KOPECKÁ

AZ ENERGY ÉS A BEMER

A fizikai érterápiát részemről háromféle ENERGY készítménnyel szeretem kombinálni, de a lehetőségek tárháza természetesen ennél sokkal gazdagabb.

- » Ha úgy érzem, valami bujkál bennem, azonnal szaladok a VIRONAL-ért, és a Bemer matracra az immunerősítő programot állítom be magamnak.
- » Mozgásszervi panasz, túlterhelt izmok, hátfájás, húzódás esetén először bekenem az érintett területeket ARTRIN krémmel, majd előveszem a kifelületű kezelőegységet.
- » Ha nehezen alszom el, jöhet pár csepp RELAXIN lefekvés előtt, majd a matracot az „altató” programra állítom – ha nem alszom el egyből, még marad időm az éjszakai program beállítására is.

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* háziorvostól 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

Érdeklődni szeretnék, hogy homlok- és arcüreggyulladásra mit javasolna? Újra és újra visszatér, feszít a szememnél, sőt a fülem is érzékeny tőle. Höemelkedésem van és a lábaim is fájnak. Szeretném kérdezni, hogy a DROSERIN és az AUDIRON jó lehet erre?

A visszatérő arcüreggyulladás hátterében lehet anatómiai eltérés: orrsövényferdülés, polypok, megnagyobbodott orrmandulák, stb. A gégészeti kivizsgálást szükségesnek tartom. Az ENERGY termékei közül természetesen jó választás a DROSERIN krém és az AUDIRON oldat is. Ez utóbbiból orrspray is készíthető: 5 ml fiziológiás oldatba 1 ml AUDIRON hígítással. A fülek melegítése sópárnával kitűnő váladékoldó. Az orrjáratot naponta többször nedvesítse tengervizes permittel.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

A problémám a következő: rendszeresen felébredek éjszaka, éjfél és hajnali 3 óra között, és nagyon nehezen alszom vissza. Olvastam az ENERGY termékekről, rendeltem is RELAXIN-t és REGALEN-t. Viszont nem tudom, pontosan hogyan szedjem! Van a csomagoláson javaslat, de kérném, írja meg, számomra mit ajánlana!

A REGALEN gyógynövény-koncentrátumot szedje az első héten 2x2 cseppel, a következő héten 2x3, a harmadik héten pedig 2x4 cseppel. Egy hét szünet után szedje még 3x3 hétig, naponta 1x5 cseppel. A RELAXIN-t este, lefekvéskor vegye be, 7-10 cseppet.



Vesealakú vesevédő – a bab

A hagyományos kínai orvoslás szerint ebben az időszakban a vese az ember egyik leginkább leterhelt szerve. A természet valahogy olyan gyönyörűen elrendezte, hogy a különböző szervek működését leginkább támogató élelmiszerek feltűnően emlékeztessenek az általuk támogatott szervek alakjára. Látják a hasonlóságot a vesék és a babszemek formája között?

A BAB

A bab az emberiség egyik legrégebbi termesztett növénye, és a legszélesebb körben használt hüvelyes terménye. A bab a pillangósvirágúak családjába tartozó, egynyári növény. Lehet bokorbab vagy futóbab, melyek hüvelyes termései az ismerős alakú magvakat, a babot tartalmazzák. A termények a növény fajtájától függően különböző méretűek és színűek lehetnek. A bab eredendően Közép- és Dél-Amerika tropikus területein őshonos.

MIÉRT EGYÜNK BABOT?

A bab kiváló fehérjeforrás, ami elsősorban a vegetáriánusok és a vegánok számára fontos információ. Tartalmaz még szénhidrátokat, egészséges zsírokat és rengeteg rostot, aminek köszönhetően alacsony a glikémiás indexe, és nagyon gyorsan eltelti a gyomrot. Találunk még benne B-vitaminokat (pl. nikotinsavat), E-vitamint, folsavat, továbbá vasat, foszfort, magnéziumot, kalciumot, káliumot, cinket, mangánt, rezet és szelént.

A bab elsősorban vesebetegségekben segíthet, vízhajtó hatású és oldja a veseköveket. Támogatja az emésztést és a kiválasztást, csökkenti a vérnyomást, valamint a cukor és a koleszterin szintjét a vérben, ezért cukorbeteg is bátran fogyaszthatják. Erősíti a szív működést, segíti a keringést és jótékonyan hat vérszegénységben. A népi gyógyá-

szatban gyakran használják borogatásokhoz, amelyekkel a nehezen gyógyuló sebeket vagy az ekcémás bőrt kezelik.

MIRE FIGYELJÜNK?

A nyers bab mérgező fitoheماغglutinin nevű lektint tartalmaz, amely hányást és emésztési panaszokat válthat ki – ez bizonyos esetekben veszélyes is lehet, különösen kisgyermeknél. Ezért nagyon fontos a babot felhasználás előtt alaposan átöblíteni, majd beáztatni, legalább 12 órára (ha lehet, akár hosszabb időre is), és a vizet alóla többször cserélni. Ezt követően kellő idő alatt, tökéletesen puhára kell főzni. A puffadást különböző fűszernövények is segíthetnek megelőzni, többek között például a borsikafű, a majoránna vagy a tengeri alga. Nekem az *arame* alga vált be a leginkább. Ha eddig kerülték a babot, mert úgy érezték, szervezetük nehezebben emészt meg, talán jó hír lehet Önök számára, hogy a test egy idő után hozzászokik a hüvelyes terményekhez. Ehhez nem kell mást tenniük, minthogy elkezdik valóban rendszeresen fogyasztani őket.

BAB A KONYHÁBAN

A fehér vajbabot általában levesekhez, húsos ragukhoz, szendvicsskrémekhez, salátákhoz használjuk, vagy paradicsomszószban eltesszük. A vörös vesebab a pikáns mexikói konyha jellegze-

tes alapanyaga, amely nem hiányozhat a darált húsos *chili con carne*-ből vagy a rizzsel és kukoricával készített, húsos egytálételekből. Készíthetünk belőle azonban kiváló vegán burgert vagy édes, csokis muffint, esetleg *brownie*-t is. Az olasz *borlotti* bab könnyen felismerhető a héj márványmintázatáról. Ez a fajta bab gazdagítja az olasz *minestrone* leveseket, a különböző tésztákat, salátákat, párolt egytálételeket és a szendvicsskrémeket. Mindenképpen említést kell még tennünk az inkább borsóra emlékeztető, apró mungóbabról, melynek *curry*-vel kombinálva kiváló az ízvilága, és gyakran használjuk csíráztatáshoz is. A diós ízű, apró, vörös *adzukibabot* főleg az ázsiai konyhából ismerjük, ahol elsősorban édességek, szendvicsskrémek, levesek vagy szószok, mártások készítésénél hasznosítják.

VEGÁNOKNAK IS

Nálunk a babot elsősorban a család vegán tagjai jóvoltából kezdtük el gyakrabban fogyasztani. Igaz, az áztatás egy kicsit macerás, és végig kell gondolnunk, milyen formában kerüljön az asztalra, de higgyék el, megéri! Imádjuk a babos szendvicsskrémet sült paprikával, a babos brownie-t vagy akár a jó csípős chili con carne-t.

Egész biztosan fogok mungóbabot is csíráztatni, hogy legyen mivel gazdagí-

tani az első tavaszi salátáimat, és talán összedobok egy méregtelenítő indiai *kitrit* is – ami egy mungóbabból és rizsből készült, tisztító hatású egyptálétel.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

REGGELI KÁSA ÉDES ADZUKIPASZTÁVAL ÉS DIÓVAL (4 ADAG)

HOZZÁVALÓK: 50 g adzukibab, 1 kávéskanál fahéj, 4-6 evőkanál datolyaszirup, 200 g zabpehely, 600 ml növényi- vagy tehéntej, egy csipet só, fahéj és dió ízlés szerint.

ELKÉSZÍTÉS: Az adzukibabot egy éjszakára hideg vízbe áztatjuk. Reggel átöblítjük, majd egy kávéskanálnyi fahéjjal kb. 45 perc alatt puhára főzzük. Miután megfőtt, alaposan szétnyomkodjuk, és belekeverjük a datolyaszirupot. A zabpelyhet tejben megfőzzük egy csipet sóval, a tányéron hozzáadjuk az adzukipasztát, majd megszórjuk egy kis dióval.

MINISTRONE LEVES

HOZZÁVALÓK: 200 g fehérbab, víz, 3 evőkanál olívaolaj + 1-2 a tálaláshoz, 1 nagyobb hagyma, 2 gerezd fokhagyma, egy kisebb póréhagyma, 2 sárgarépa, 4 zellerszár, egy kis darab fehérekáposzta vagy brokkoli (nyáron beletehetünk a levesbe cukkinit, padlizsánt, borsót, friss fűszernövényeket is), konzerv darabolt paradicsom, 3 burgonya, só, bors, parmezán.

ELKÉSZÍTÉS: A babot éjszakára beáztatjuk, majd reggel 30 percig főzzük. A főzőlevet ne öntsük le róla. Egy lábasban olívaolajon megfuttatjuk a hagymát,

a fokhagymát, a felszeletelt zöldségeket, végül hozzáadjuk a konzervparadicsomot, a babot, a felkockázott burgonyát, és az egészet felöntjük a bab főzőlével. Ha szükséges, további vizet önthetünk hozzá, hogy a zöldségeket éppen ellepje a folyadék. Sózzuk, borsozzuk, 20 percig főzzük. A leves negyedét kivesszük a lábasból, leturmixoljuk, majd visszatevesszük a lábasba és ízesítjük. A tányérra szedett levest megszórjuk parmezánnal és megszpricceljük olívaolajjal.

CHILI CON CARNE CSOKOLÁDÉVAL

HOZZÁVALÓK: 1 fej hagyma, 2-4 gerezd fokhagyma, 3 evőkanál olaj, 1 chilipaprika, 500 g darált marhahús, 1 konzerv darabolt paradicsom, 1 konzerv vörösbab, 1 evőkanál nádcukor, 1 kávéskanál római kömény, 1 kávéskanál füstölt örölt paprika, 1/2 kávéskanál cayenne-bors, só, kb. 30 g étcsokoládé, egy lime leve.

ELKÉSZÍTÉS: Az apróra vágott hagymát és fokhagymát olajon üvegesre sütjük, hozzáadjuk a felvágott chilipaprikát és a húst, amit alaposan megpirítunk. Aztán hozzáadjuk a paradicsomot, a cukrot, a babot, a fűszereket, és az egészet továbbpirítjuk. Belekeverjük a csokoládéköcskakat, levesszük a hőfokot, és legalább 20 percig hagyjuk rotyogni. A lime levével és sóval ízesítjük. Az elkészült ételt végül korianderrel, tejföllel vagy reszelt *cheddar* sajttal díszítjük. Illik mellé a *tortilla*, a *nachos* vagy rizs.

GLUTÉNMENTES BABOS MUFFIN

HOZZÁVALÓK: 1 vörös vesebabkonzerv, 100 g cukor, 20 g kakaó, 2 tojás, 220 ml rizstej, 85 g kókuszszír, 130 g rizsliszt,

2 teáskanál borkő sütőpor, egy csipet só.

ELKÉSZÍTÉS: A sütőt 175 °C-ra előmelegítjük, a muffinsütőformákba betesszük a papírkosárcákat. A babot konyhai robotgéppel finomra turmixoljuk, hozzáadjuk a cukrot, a tojást, a tejet és a kókuszszírt, majd a géppel az egészet összekeverjük. Végül belekeverjük a kakaót és a sütőporos lisztet. A papírkosárcákat nagyjából háromnegyedig megtöltjük a tésztával, majd betesszük a sütőbe, és kb. 30 percig sütjük.

A MUNGÓBAB CSÍRÁZTATÁSA

A mungóbabot először vízzel átöblítjük, majd beletesszük egy tálkába, ráöntünk nagyjából háromszoros mennyiségű tiszta vizet, és szobahőmérsékleten állni hagyjuk egész éjszaka. Reggel leöntjük róla a vizet. A babot egy lapos tálon egy síkban elegyengetjük, és nedves papírtörővel vagy konyharuhával lefedjük. Naponta kétszer átöblítjük tiszta vízzel, ügyelve arra, hogy a bab semmiképpen se száradjon ki. Az első három napban hagyjuk a mungóbabot letakarva, de a negyedik nap már levehetjük róla a papírtörőt (közvetlen napsütésnek nem szabad kitenni). A mungóbab általában 5-7 nap alatt csírázik ki. Naponta legfeljebb 1 marék csírát ajánlott fogyasztani.



A fitoterápia szemszögéből ^(31.)

Kréta a kövön

A buszról ebben a megállóban sokan leszálltak. Innen már csak kb. 100 méteres gyalogút vezet hazáig. Néhány lépés után a betonút kockakövesre váltott, így legalább nem kellett a sarat taposni. Elgondolkodva haladtam, majd az út köveire rikitóan fehér krétával írt, hatalmas 30-as szám vonta magára a figyelmem. Ahogy léptem előre, ismétlődött a 30-as szám, majd megint és megint. Mire a házunk elé értem, már sokaságát léptem át a 30-as számnak, és egyre egyértelműbb volt, hogy a házunk küszöbéig vezetnek a krétaszámok. A házba léptem, ahol a gyerekeim és a férjem álltak, csillogó szemekkel köszöntve a 30. születésnapomat!



„Az idő korántsem olyan, amilyennek látszik. Nemcsak egy irányba halad, hanem egyszerre létezik benne a jövő a múlttal.”

(Albert Einstein)



Bár már eltelt azóta több mint ugyanennyi, mégis emlékezetes maradt az a nap. Akkor értettem meg, hogy mennyire fontos a szeretet, és az az érzés,

hogy ilyen évforduló nem lesz többé, mert véges az ember földi élete.

CSAK MÁSONK ÖREGSZENEK?

„Magszoktam, hogy napi tizenhat órát dolgozom és újabban megbotránkozva veszem észre, hogy fáradt vagyok. Barátaimtól úgy értesültem, hogy az ember idővel megöregszik. Titokban mindig azt hiszem, hogy ilyesmi csak másokkal történik.” - írja Popper Péter. Ugye milyen ismerős mondatok?

Az évek repülnek, és a természetes öregedési folyamat ellen bőven akadnak bevált, vagy annak vélt módszerek. Van, aki egész életében, rendszeresen edzi a testét, úszik, futni jár, jógázik, meditál, hogy erőnlétét és lelki egészségét szinten tartsa. Sokan a természetet járják, vannak, akik a fizikai tréningek mellett az agytornát is gyakorolják. Ilyen lehet a nyelvtanulás, a rejtvényfejtés, az olvasás, vetélkedők, a zene és tánc tanulása, vagy csak megélése a gyakorlatban. A felsorolt módszerek mindegyikében közös az, hogy az élet teljesebbé tételét, az erőnlét fokozását, a kondíció megőrzését is szolgálják. Igen régi a mottó: ép testben ép lélek. A mozgásformák

a kondíció szinten tartása mellett javítják a stressztűrő képességünket, vitalitásunkat. Testi-lelki egyensúlyunk megtartásához manapság erre óriási szükség van.

ELŐZZÜK MEG, AMÍG LEHET

Bizony megeshet, hogy keresgélünk kell számunkra megfelelő megoldásokat, hogy még bírjuk ellátni a munkánkat, vállalt feladatainkat. Vagy, hogy az időskor mindennapjait ne érezzük fárasztó tehernek, hanem tartalmas és vállalható életnek éljük meg. Az ENERGY termékei között megtalálhatjuk azt a készítményt, amely a fizikai kondíciót javító módszerek mellett segítheti az öregedési folyamatot lassítani, az aktuális hiányosságainkat kiegyensúlyozni. Ez azért lehetséges, mert ebben a bioinformációs készítményben olyan gyógynövényi és más szerves összetevőket találhatunk, amelyek az idősödő szervezetre akár egyenként is képesek pozitív hatást gyakorolni. Viszont így együtt – hatóanyagaik szinergiájában – többszörös erővel képesek a korosodással járó panaszokat, de az életerőt, a csírt, a memória, az agyi keringési, a szív-érrendszeri zavarokat és az alvási nehézségeket is leküzdeni. Az ENERGY készítmény neve REVITAE.

MITŐL MÁS, MINT A TÖBBI?

Az összetevők együttesét a bioinformációval kiegészítve, de az alapanyagok magas minőségét tekintve sem szokványos készítmény a REVITAE. Íme a részletek!

Páfrányfenyő (*Ginkgo biloba*): a HKO-ban és a népgyógyászatban évezredek óta ismert, alkalmazott gyógynövény. A levelek flavonoidokat és terpenoido-

kat tartalmaznak. Fő flavonoid összetevő a kvercetin és a kempferol. A terpenoidokat a ginkgolidok (diterpén laktonok), bilobalidok (szeszkviterpének) képviselik. Hatékony az agyi és perifériás vérellátási zavarok, szédülés, fülzúgás, hallásgyengülés, időskori elbutulás (demencia) gyógyításában. A visszértágulatra, az aranyérre és a lábfekélyre is jótékonyan hat, mert a ginkgo flavonoidjai értágító hatásuknál fogva biztosítják az izmok és a bőr megfelelő vérellátását, fokozzák az anyagcserét. Javítja a szellemi teljesítőképességet, a memóriát és a koncentrációt. A HKO a növény termésének, az „ezüstbaracknak” a magját főzetként használja fel gyógyászati célokra. Alkalmazza a tüdő csíjének megerősítésére, az asztma enyhítésére, vérzescsillapításra és az alsó melegítő stabilizálására.

B₆-vitamin: számos biológiai folyamatban vesz részt a szervezetünkben. Szükséges az idegrendszer, az immunrendszer, a psziché megfelelő működéséhez. Csökkenti a kimerültséget, fáradtságot, a vörösvérsejtek termelődését elősegítve. Fontos szerepet tölt be az agyi működésben, hiányában veszíthetünk az emlékezőképességünkben, nagyobb az esélye a központi idegrendszer károsodásának, az Alzheimer-kór, de az időskori demencia kialakulásának is. Megelőzhető az érfalak károsodása, mert képes szabályozni a homocisztein-szintet, ezáltal pozitív hatással van az agyi és keringési folyamatokra. Szabályozza a vérnyomást és a koleszterinszintet, így nagyban hozzájárul a szívbetegségek kialakulásának megelőzéséhez. Segíti az emésztési folyamatokat, a szem

egészséges működését, javítja a bőr-, a haj-, a köröm állapotát, növeli a szerotoninszintet, ezzel csökkentve a szorongásos tüneteket. Gyulladásos folyamatokat (ízületi és reumatikus esetek) és az ezzel járó fájdalmat is segít felszámolni, mert támogatja az izomszövetek magneziumellátását.

B₉-vitamin, azaz folsav: nélkülözhetetlen a szervezet egészséges működéséhez. Elősegíti az immunitást, az idegrendszer optimális működését, enyhíti a fáradtságot és a kimerültséget. Hozzájárul az egészséges vörsejtek képződéséhez, de kulcsszerepet játszik számos élettani folyamatban.

B₁₂-vitamin: bizonyítottan nélkülözhetetlen, szervezetünk egyik legfontosabb vitaminja. Minden sejtünkben jelen van, összetett folyamatok részvevőjeként közreműködik egészségünk megőrzésében, így az idegrendszer, a csontrendszer és az agy működésében, regenerációjában is.

C-vitamin: közzismerten erős antioxidáns, amely nélkülözhetetlen az emberi szervezet működéséhez. Megléte más vitaminok és ásványi anyagok felszívódását segíti, javítja a kötőszövetek minőségét azzal, hogy elősegíti a kollagén termelését. A sebgyógyulást gyorsítja és csillapítja a vérzést.

Kudzugyökér (*Peuraria montana radix*): gyógyászati alkalmazása Kínában és Japánban már i.e. 5. században általánosan ismert volt. A nyugati világ csak 1876-tól kezdte felfedezni. Gyógyászati szempontból a legértékesebb hatóanyagokat tartalmazza, a HKO-ban az alapvető növényi szerek közé tartozik. A modern orvostudomány lassan igazolja a több ezer éves tapasztalatokat. A kivonat izoflavonokat, többek között puerarin és daidzeint, nagy mennyiségű keményítőt, glükozidokat, 13 féle esszenciális aminosavat, vasat, kalciumot, szelént és további fontos anyagokat tartalmaz. A gyökerekből készített tea, tinktúra vagy a kivont por jelentősen segíti a májsejtek regenerálódását, támogatja az epe kiválasztást, felgyorsítja az emésztést, javítja a méregtelenítés folyamatát, segít megelőzni a szív- és érrendszeri betegségek kialakulását. A növényben található izoflavonok bizonyítottan rákellenes hatásúak, illetve másolják az ösztrogén hatásait, amely javítja a fizikai kondíciót,

erősíti az immunrendszert, növeli az életerőt, főleg nők esetében. A kudzu serkenti az ún. boldogsághormonok (szerotonin és dopamin) termelését az agyban. Ezek segítenek a függőségek, továbbá a másnaposság és a depresszió tüneteinek leküzdésében. Csökkentik az étvágyat és növelik a libidót. Jótékony hatásait már több száz éve használják az alkohol-, dohányzás- és nikotinfüggők, illetve a kóros elhízásban szenvedők segítségére. A jövőben az Alzheimer- és Parkinson-kórban megbetegedett páciensek is megtehetik majd ezt, remélve, hogy a jelenlegi tudományos kutatásokkal is megerősítést nyer az ősi tapasztalati tudás.

Ginszeng panax: a HKO fontos szerepe, amely az egész szervezetet erősíti. Különleges, adaptogén gyógynövény. Kimerültség (fizikai és szellemi stresszhatások) esetén segít, fokozza a teherbíró képességet, a vitalitást. Erősíti a tüdőt, a lépet, a hasnyálmirigyet. Kedvezően hat a keringési problémákra, a szexuális teljesítőképességre, az öregedési folyamatokra és az immunrendszerre. Stimulálja a központi idegrendszert, élesíti az elmét. Anabolikus hatású, ezáltal az izomtömegét és az izomerőt is képes növelni. Csökkenti a koleszterin- és vércukorszintet, vérnyomást. Gyulladáscsökkentő hatású, gátolja a vérlemezkék túlzott összetapadását. Agyvérzés utáni rehabilitációban is segíthet!

Körömvirág (*Calendula officinalis*): gyulladásgátló, sebgyógyító, görcsoldó, epebántalmak, hólyaggyulladás elleni, vértisztító (*dr. Frawley-dr. Lad*). Menstruációs fájdalmak megszüntetésére is alkalmazható (*Theiss*). Nőgyógyászati problémák esetén, visszérgyulladásnál, emésztőrendszeri-, hasnyálmirigy-, epe- és májbetegségeknél, gyulladásoknál igen hatékony, antibakteriális hatása révén. Hatóanyagai: illóolajok (azulén származékok), keserűanyag (kalendulin), flavonoidok, karotin, szalicilsav stb.

Édesvízi alga (*Chlorella pyrenoidosa*): értékes tápanyagokat, ásványokat és nyomelemeket, valamint probiotikus összetevőket tartalmaz. Segíti a szervezet megszabadulni a nehézfémek és más mérgezőanyagok káros hatásaitól úgy, hogy azokat megköti és a kiválasztószerveken keresztül eltávolítja a testből. Létfontosságú esszenciális aminosavakat, nagy meny-

nyiségben antioxidáns anyagokat, így béta-karotint, B-vitaminokat, K- és C-vitamint, számos ásványi anyagot (magnézium, nátrium, kalcium, kálium, vas) és jelentős mennyiségben klorofillt tartalmaz. A klorofill antiszeptikus és antioxidációs hatású. A klorofill és az ásványi anyagok jelenléte együtt növelik a vérvételező tulajdonságokat, az életerőt fokozva.

Homoktövis (*Hyppophae rhamnoides*): termése A-, C-, B₁-, B₂-, B₃-, B₆-, B₉-, P-vitamint (rutint) és kvercetinglikozidát tartalmaz. A magban olajsav, izolinolsav, linolénsav, palmitin- és sztearinsav található (*Rápóti-Romváry*). Alkalmas a sugárzási károsodások megelőzésére és kezelésére. Fokozza a szervezet ellenálló képességét. A homoktövisben 15 fajta ásványi anyag van jelen, közülük a legfontosabb a vas, a kálium, a mangán, a kén, a bór, a réz, a nikkel és a kalcium.

Tökmagolaj (*Cucurbita pepo*): sokféle hatóanyagot (szterolglükozidokat, szelént, linolsavat, E-vitamint, karotinoidokat és magnéziumsókat) tartalmaz. Ezek többek között gyulladásgátló, antioxidáns, immunerősítő hatásúak; javítják az agy, az idegek, az izmok és a kötőszövetek működését, segítik a prosztatata anyagcseréjét, lassítják az érlemezésedés folyamatát. A magolajat jó terápiás hatása miatt világszerte alkalmazzák (*prof. dr. Petri Gizella*).

A felsoroltak nem jelentik azt, hogy csak idősödés esetén használhatjuk a REVITAE készítményt. Hozzásegíti a már felnőtt szervezetet a fizikai, szellemi és lelki kondíció megtartásához, a stressztűrő képesség javításához bármely életszakaszban. Stabilizálja a szervezet immunrendszerét, támogatja az emésztési folyamatokat, a szükséges mértékben méregtelenít és regenerál.

Bízom benne, hogy nem hagytam ki semmilyen fontos részletet, de két dolog még hátravan. Az egyik, hogy beveszem a REVITAE-t, aztán új, hófehér krétákat is rendeldek, remélve, hogy ismét szükség lesz rá.

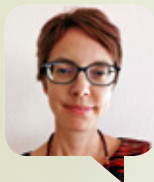
NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Felhasznált irodalom:
dr. Báthory Gábor: Hatóanyag ABC 2016.
Energy weboldal, Wikipédia,
PirulaKalauz (Dr. Csopor Dezső) 2020.

Kicsi a bogyó, de erős

Egy tőlünk távoli, különleges helyen, a Tibeti-fennsíkon terem meg az a csodálatos kis bogyó, amit több néven is ismerhetünk: goji, líciumgyümölcs, kínai ördögcérna, farkasbogyó. Bárhogya is nevezzük, az bizonyos, hogy óriási erő rejlik eme bogyócskákban.

CSODÁLATOS GOJI



A goji története a hagyományos kínai orvoslásban több ezer évre nyúlik vissza, és jelenleg is nagy népszerűségnek örvend. Kivételes hatóanyag-összetétellel

rendelkezik, ugyanis tartalmaz A-, B₁-, B₂-, B₆-, B₁₂- és E-vitamint, az egészségünk szempontjából nélkülözhetetlen ásványi anyagokat és nyomelemeket, aminosavakat, flavonoidokat, peptidket, kumarint, karotinoidekat (béta-karotin, lutein, zeaxantin, likopin) és érfalerosító rutint. Ezekon kívül figyelmet érdemel a benne található poliszacharidok komplexe, az LBP (*Lycium barbarum* poliszacharidok), amely a goji latin nevééről kapta a megnevezését. Az LBP nevű hatóanyag a kutatások szerint különleges szerepet játszik a daganatos megbetegedések megelőzésében és kiegészítő kezelésében, a vérképzésben, a fizikai állóképesség növelésében.

ORGANIC GOJI POWDER

Az ENERGY termékpalettáján a gojit por formában (ORGANIC GOJI POWDER) találjuk meg, amit például vízben elkeverve italként fogyaszthatunk. A goji alkalmazása a következő állapotok esetén különösen ajánlott lehet:

- » immunrendszer támogatása,
- » legyengült vese erősítése,
- » a máj és annak szervpárja, a szem egészségének védelme,

- » vérkeringés serkentése,
- » az anyagcsere gyorsítása,
- » az emelkedett koleszterin- és vérsziszint csökkentése,
- » koncentrációs nehézségek esetén az elme élénkítése,
- » sugár- és kemoterápia esetén a kezeléseket kellemetlen mellékhatásainak enyhítése.

A gojit a halhatatlanság italának is nevezik, mert erőteljesen segíti, fokozza a szervezetünk aktivitását, életerejét. Ezt az is alátámasztja, hogy a természeti elemek közül a TŰZ elemhez tartozik, ami valóban az aktivitás, a tetterekészség energiáját hordozza magában. A tápanyagokban gazdag goji bogyót fogyaszthatjuk friss, nyers állapotban, teának megfőzve, szárítva vagy por formában.

A goji a fent említett kiváló hatásai mellett még a kedélyállapotunkra is pozitívan hat, elősegíti a nyugalom megélését, és emellett nagyobb teljesítményre ösztönözheti a testünket – a tavaszi fáradtság legyőzéséhez erre nagy szükségünk is van.

KELEMEN LÍVIA

fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

Bokrosgomba – fán élő csoda

Az ősi japán legenda szerint buddhista szerzetesnők egy csoportja az erdőben *maitake* gombát talált, melynek megörülve táncra perdültek – így lett a maitake a „táncoló gomba”. Már az ókorban is úgy tartották, hogy aki erre a ritka és értékes gombára rátalál, az táncolni kezd örömeiben. Egy másik mítosz szerint a gombát azért hívják táncolónak, mert az egymást fedő termőtestek legyezőszerű formája emlékeztet egy táncoló pillangórajra. Nyugaton a tyúkfarktollakhoz való hasonlósága miatt „erdei tyúknak” nevezik. A latin *Grifola* elnevezés a gomba ritka mivoltára utal. Magyar neve: bokrosgomba.



GYÓGYÍTÓ FIZETŐESZKÖZ

A bokrosgombát Kínában és Japánban több mint 3000 éve orvosságként alkalmazták, ezért régebben fizetőeszközként is lehetett használni. Aki olyan szerencsés volt, hogy gazdag gombatermőhelyre bukkant, soha senkinek nem árulta el a lelőhelyet, a titok generációról generációra szállt a családban. A gomba létezését tudományosan *James J. Dickson* dokumentálta először 1785-ben és a *Boletus frondosus* nevet adta neki. A bokrosgomba mai latin neve 1821-ből, *Samuel F. Gray-től* származik.

A XX. század '80-as éveinek végéig kizárólag a természetben talált termőtesteket hasznosította az emberiség, ám később sikerült a gombát mesterségesen is termesztetni. A kereslet évről évre nő, a gomba termesztése mára gigantikus méreteket öltött. Gyógyító tulajdonságait jelenleg is intenzíven kutatják a szakemberek. Annyi egészen bizonyos, hogy hathatós segítséget nyújt súlyos betegségekben, valamint több civilizációs betegség kialakulása is megelőzhető az alkalmazásával.

ELŐFORDULÁSA

A természetben ritkán előforduló bokrosgomba (*Grifola frondosa*), kínai nevén *Hui Shu Hua*, japán nevén *maitake*, angol nevén *hen of the woods* a lombos fák, főleg tölgyek törzsén, vagy tönkjén élő taplógombafaj. Úgynevezett szaprofita (korhadéklakó) életmódot folytat, a fák rothadó szerves anyagaiból táplálkozik, de a fát nem öli meg. Egyéves telepeket növeszt, amelyek átmérője elérheti az egy métert, súlya a 15 kilogrammot. A termőtestek tönkje fehéres vagy világosszürke színű, kalapjai átlagosan 5 cm-esek, de a 15 cm-t is elérhetik. Termőrétege a kalapok alján csöves szer-

kezetű. Barnás-szürkés színű, hullámos szélű kalapjai könnyen letörnek. Emberi fogyasztásra leginkább a fiatal termőtestek ajánlottak, mert azok puhábbak. Az idősebb példányok íze fanyarabb lehet.

A bokrosgomba augusztustól októberig nő a nedvesebb, lombhullató erdőkben, de a természetben csak ritkán lehet vele találkozni. A maitake a legtöbb országban, így nálunk is veszélyeztetett faj, fokozottan védett. Tropikus és szubtropikus területeken nem fordul elő, leginkább Japánban, Kínában, Kanada és Európában egyes vidékein találkozhatunk vele.

BÉTA-GLÜKÁNOK ÉS GRIFOLIN

A bokrosgomba 90%-ban vízből áll, de szárazanyagtartalma az emberi egészségre jótékony hatóanyagokban gazdag. Nagy mennyiségben tartalmaz béta-glükán típusú poliszacharidokat, amelyek javítják az immunválaszt. Található benne egy különleges, grifolin nevű összetevő, amely kizárólag ebben a gombafajban van jelen. Kutatások igazolják, hogy ez a vegyület többek között mikrobaellenes és jótékony hatású a vér koleszterinszintjére. A maitake gomba tartalmaz aminosavakat, fehérjéket és telítetlen zsírsavakat (pl. olajsavat és linolsavat), de találunk benne alma-, tej-, ecet-, piroglutamin- és citromsavat is. Az ásványi anyagok és nyomelemek közül káliumot, nátriumot, cinket, szelént és kalciumot tartalmaz nagyobb mennyiségben, emellett D-vitaminban, ergosterolban és béta-karotinban gazdag. Az ebben a gombában található, biológiailag aktív anyagok ma is számtalan tudományos kutatás tárgyát képezik, melynek jóvoltából újabb és újabb pozitív gyógyhatásáról szerezhetük tudomást.

AZ IMMUNRENDSZERÉRT ÉS A DAGANATOK ELLEN

A kínai orvoslás szerint a bokrosgomba semleges jellegű, édes ízű, a tüdő, a vesék és a vastagbél működésére fejti ki jótékony hatását. Bizonyos források szerint a test valamennyi szervére pozitívan hat. Feltölti a lép-hasnyálmirigy energiáját, elvezeti a nedvességet és csillapítja a forróságot. Növeli az étvágyat, harmonizálja a szervezet működését és stabilizálja a mentális egészséget. Támogatja a méregtelenítő folyamatokat, képes enyhíteni a kemoterápia negatív mellékhatásait. Ebből a célból gyakran kombinálják a *coriolus* (lepketapló) és a *reishi* (pecsétviasz) gombákkal.

A nyugati orvoslásban az immunrendszer és a petefészkek működésének támogatásában használatos. Tudományos kutatások bizonyítják, hogy a maitake tumorellenes hatásokkal bír emlő-, vastagbél-, máj- és tüdőrák esetében. A vizsgálatok során a gomba hatóanyagai – bizonyos esetekben – közvetlenül a daganatos sejtekre hatottak, aminek következtében a tumor nem nőtt tovább, sőt az áttétek száma is csökkent.

Kiválóan hasznosítható cukorbetegség, magas koleszterinszint, magas vérnyomás és kóros elhízás kezelésében is. Mindemellett vírusellenes és gyulladásgátló hatásai vannak, segítséget nyújt depresszióban és neurológiai problémákban.

A bokrosgomba kivonata az ENERGY MYCOREN készítményének egyik fő összetevője.

ONDŘEJ VESELÝ

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



MYCOSYNERGY

Erős csapat
az egészségünk védelmében



Mycosynergy

...kíméljék a bőrnyálkahártyákat és a gyomor- és bélrendszer nyálkahártyáit, erősítik az immunrendszert, segítik a szervezet természetes védekező mechanizmusait, javítják a vérkeringést, csökkentik a koleszterin szintet, erősítik az erek falát, segítik az emésztést, csökkentik a gyomorsavtermelést, javítják a bélmozgást, erősítik a csontokat, csökkentik a vérnyomást, segítik a szív- és érrendszer működését, csökkentik a vércukor szintet, erősítik a máj- és veseműködést, csökkentik a kalciumvesztést, segítik a nyálkahártyák regenerációját, csökkentik a gyulladásos folyamatokat, erősítik a kötőszöveteket, csökkentik a koleszterin szintet, erősítik az erek falát, segítik az emésztést, csökkentik a gyomorsavtermelést, javítják a bélmozgást, erősítik a csontokat, csökkentik a vérnyomást, segítik a szív- és érrendszer működését, csökkentik a vércukor szintet, erősítik a máj- és veseműködést, csökkentik a kalciumvesztést, segítik a nyálkahártyák regenerációját, csökkentik a gyulladásos folyamatokat, erősítik a kötőszöveteket.

SKVELÁ SYNERGIE S OSTATNÍMI PRODUKTY

Barba Mycosynergy tea vinné dabile vyrobil jak koncentrát, tak v kombinaci s ostatnimi produkty Energy. Průřezávací látkami doplněk k základnímu Pentagramu koncentrát, který je více funkčně aktivní a zaměřuje se především na látkovou výměnu v těle a na celé orgánové soustavy. Mycosynergy také cílí přímo na hlavní orgány v těle a oblastech, které jsou nejvíce ohroženy. Kombinace napětí se ve hmotě a účinných látkách, jejichž kombinace nachází přímo ve hmotě. Další možná přírodních produktů (kapalových výrobků, Pentagramu) těmto nebo zmených potravám.

...o naše plíce, ...coren posiluje, ...je o játra a žlučník, ...ponuje srdce, krev, ...Mycopan opečovává slzinu-slinivku a žaludek.

