



vitae

2024 február

Energia újratöltve

Tanuljuk meg
kifejezni magunkat!

Átlépni télből
a tavaszba

RELAXIN: lassítsunk!



Februári ajánlatunk

Elértünk a tél uralkodásának utolsó hónapjához. Ilyenkor biztosan sokan érzékelnek fáradtságot és testi gyengeséget. Tartsunk ki, figyeljünk testünk jelzéseire, és töltsünk fel mindazzal a csodával, amit a természet az ENERGY készítményein keresztül kínál nekünk.

Ebben az időszakban könnyen meglephet minket egy-egy légúti betegség, vírusfertőzés. Menjünk biztosra, vegyük elő a VIRONAL-t, amely éppen ezek ellen a problémák ellen teremtett, és kezdjük el időben használni, amint megérezzük a diszharmoniót. Gyerekek esetében egész februárban javasolt a készítmény preventív használata.

Ha bekövetkezne a legrosszabb, és tudnánk már nem tudna megbirkózni a terheléssel, hívjuk segítségül a CISTUS COMPLEX-et, mert a bodorórszában (amely extrém életkörülményekhez is kiválóan alkalmazkodik) óriási erő van.

Varázslatos hatású a BALNEOL is. Olyan hatékony összetevőket tartalmaz, amelyek a bőr felszíni rétegeiben fejtik ki hatásukat, de a tüdőn keresztül a véráramba is bejutnak. A BALNEOL harmonizálja a szervek működését, megerősíti az immunrendszert, és támogatja a szervezet teljes regenerálódását. Segítségnyújt fizikai megerőltetés következtében kialakult, vagy krónikus ízületi-, izom- és gerincfájdalomban is. A BALNEOL hatásait a készítményben található illóolajok is felerősítik, aminek köszönhetően az érintett szövetek helyreállítása gyorsabb ütemben megy végbe.

Van még egy remek ajánlatunk! Ha a hosszú tél miatt elfelejtettek volna örülni az életnek, és sehogy sem tudják elűzni borús gondolataikat, próbálják ki az aromaterápia áldásos hatásait. Az édes narancs esszencia (SWEET ORANGE illóolaj) visszaadja az életkedvüket! Ahol a fáradtság, a gyengeség, a kimerültség, a gondok és a feszültség az úr, ott a narancs melegséget árasztó esszenciája borúra derít hoz.

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

Őrizzük meg életerőnket!	4
Energia újratöltve	5
Tanuljunk meg kifejezni magunkat!	6
Artrin – a fogak barátja	7
Felkészülés a gyermekáldásra	8
Téli Energy patika: átlépni télből a tavaszba	10
Nőknek: a nő olyan, mint egy lottószelvény	12
Klubprogramok, Klubinformációk	15
Eleink kincstárából: mikor hatásos a fitoterápia?	16
Tanácsadás a neten	17
Csodás hatások	18
Őrző-védő stratégiák	19
Terápiás módszerek: Bowen-technika	20
Csokoládéééé!	22
A fitoterápia szemszögéből: lassítsunk!	24
Varázslatos hétköznapiak	26
Kakaó, az istenek ajándéka	27



Őrizzük meg életerőnket!

MYCOPULM és STIMARAL – ez a két készítmény őszintén kedveli egymást. Együtt erővel szinte azonnal legyőzik a fáradtságot, nemcsak a koronavírus-fertőzéssel járó, hanem gyakorlatilag bármilyet. A fáradtság azonban nem az egyetlen dolog, amivel képesek elbánni.



TÁMADÁS A CSÍ ELLEN

Az értékes gyógyszereket tartalmazó MYCOPULM egyik legalapvetőbb feladata a csí erőteljes támogatása. A csít egyfajta energiának tekintjük, de valójában sokkal több minden lakozik benne. Olyan életerő, amely nemcsak átjárja a testünket, de a világegyetem egyik alapvető összetevője is egyben. Ott van a meridiánokban, az akupunktúrás pontokban és a vérben, új életre kelti a szerveket, támogatja a működésüket, alapvető eleme az életnek.

Uralkodó szerve a tüdő. A tüdő áramoltatja a csít a testben, ő delegálja oda a szervezeten belül, ahol szükség van rá, és a csí a légzés segítségével kommunikál az Univerzummal. Észrevették már, hogy a légzésünk automatikusan megváltozik, ha fájdalmaink vannak? Számtalan olyan légzőgyakorlat létezik, amelyekkel akár betegségek is gyógyíthatók. A legismertebb talán a jógázók által sokat gyakorolt *pránájáma*, amely annyira hatékony, hogy avatatlan kezekben akár veszélyes is lehet.

Miért is írok minderről a MYCOPULM kapcsán? Mert manapság egyre rosszabb a levegő minősége, keveset énekelünk, ritkán veszünk mély levegőket, így a tüdőnk valójában csak „részmunkaidőben” dolgozik. A természetben érvényben van egy kellemetlen szabály: amit nem használunk, az elszárad vagy megbetegszik. Folyamatosan nő az asztmás megbetegedések, a krónikus obstruktív tüdőbetegségben szenvedők és a tüdőbeteg páciensek száma.

A helyzet a gyerekek körében a legremisztőbb. Mindez leginkább a mozgáshiány számlájára írható. A szülők sokszor annyira féltik gyermekeiket, hogy még a mozgástól is óvják őket, vagy épp fordítva – csúcspontolókat akarnak faragni belőlük, ezért túlságosan leterhelik mozgással a szervezeteiket. Csak néhányan engedik ki csemetéiket a játszótérre vagy a parkba, hogy messziről figyeljék, ahogy csúszkálnak, futkároznak, elesnek, lehorzsolják a térdüket, miközben úgy lihegnek és szuszognak, hogy öröm nézni. Ha a szülők mindezt nem teszik lehetővé, a gyerekek nemcsak, hogy nem tanulnak meg biztonságosan mozogni kinti terepen, és nem ismerik meg a saját határaikat, de még a tüdejüket sem edzik meg rendszeren.

Arról sem szabad megfeledkeznünk, hogy a tüdő érzelme a szomorúság. Abból pedig a kelleténél sokkal több van körülöttünk. Szomorkodunk, ami folyamatosan támadja a bennünk keringő csít. Mindemellett említést kell tennem még a szemünkbe szüntelenül villogó képernyők negatív hatásáról is, amely rendkívül kimeríti a csít.

Csak szerettem volna felvázolni, hogy a csí egy mindenhol jelenlevő, bennünk is keringő erő, amely felettébb sérülékeny. Mi lehet a következménye annak, ha megsérül? Fáradtság, stagnálás, lelki nyugtalanság, depresszió, az életöröm elvesztése. A hang elvesztése, a légszomj és a szövetek elégtelen oxigén-

ellátása már arra utal, hogy a tüdő csíje a teljes kimerültség határán van.

ERŐ ÉS TÁPANYAGOK

A fent leírt problémák mindegyike kiválóan kezelhető MYCOPULM-mal. A MYCOPULM ugyanis megújítja a test, azon belül elsősorban a tüdő csíjét. Rengeteget bizonyított már asztmás betegek-nél, krónikus obstruktív tüdőbetegségben (COPD) szenvedőknél, és úgy tűnik, hogy még a Fém elemhez köthető daganatok burjánzását is le tudja lassítani.

A STIMARAL-lal együtt alkalmazva még ennél is többre képes. Mindkét készítmény megerősíti ugyanis a csít, és közös erővel célzottan az emésztőszervekhez és a szívhez vezeti őt. Ezzel helyreállítják az emésztést, aminek köszönhetően a szervezet nemcsak több tápanyaghoz, hanem energiához is jut. Értik már, miért ajánlom a két készítmény kombinált alkalmazását? A STIMARAL mindemellett a lép, a máj és a szív működését is segíti, aminek köszönhetően javítja a vérképzést – pontosabban szólva segíti a vér tápanyagellátását. Ezzel pedig nyert ügyünk van, testünk megkapja, amire szüksége van. Szervezetünk ereje hatalmas, elképesztő helyzetekben, még súlyos sérülésekben is képes segíteni magán. Ehhez csak erőre és tápanyagokra van szüksége. A szóban forgó két készítmény együttes használata mindkettőt biztosítja a számára.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Energia újratöltve

Még mindig tél van. Sötétség, a bőrünk alá bekúszó hideg. Ráadásul ez a fáradtság is egyre gyakrabban jelentkezik. Ezért fel kell tennem pár kérdést! Eleget alszunk? Melegítő jellegű ételeket fogyasztunk, vagy még mindig ragaszkodunk az joghurtokhoz, a nyers zöldségekhez és gyümölcsökhöz? Addig edzünk, amíg át nem izzadjuk a pólónk? Túl sok időt töltünk a szabadban?



Ez mind-mind olyan tényező, ami rettenetesen kiveheti az erőnket. Viszont ne essünk kétségbe, a segítség közel van. Változtassunk az életmódunkon, és az ENERGY készítményeinek segítségével megújíthatjuk, amit elvesztettünk.

A JANG TÁMOGATÁSA

Elsőként vegyük elő a RENOL-t. Életerőnk raktára a vesékben van, ezért oda kell irányítanunk a támogatást. Ha sikerül megújítanunk a vesék jangját, akkor az egész szervezetben sikerül megerősítenünk. Ráadásul ez a növényi alapú Pentagram® koncentrátum a mentális egészségünkre is pozitív hatással van. A vesék érzelme ugyanis a félelem, amit a RENOL hatékonyan képes csökkenteni. Mivel a vese a tél időszakához tartozó szerv, a RENOL pontosan januárban és februárban fog a leggyorsabban, valamint a legintenzívebben hatni.

A készítmény további előnye az áthúlt ízületekre kifejtett jótékony hatása. Akiknél a hideg idő miatt felerősödnek az ízületi fájdalmak, azok egész biztosan rábízhatják magukat a RENOL-ra. A benne lakozó erő csillapítja a fájdalmat, és enyhíti az időjárás hatására fellépő túlzott reakciókat.

ÖSSZETETT, TERMÉSZETES VITAMINOK

Vitaminpótlásra kétségkívül szükségünk van. Télen kevesebbet tudunk belőlük természetes úton bejuttatni a szervezetünkbe, ezért sokszor itt a dilemma. Nem kellene nyers gyümölcsöt ennünk, mert a legtöbb hűsítő hatású, de nagy szükségünk lenne a vitaminokra. A mesterséges, kémiai úton előállított vitaminok működnek ugyan, de a csí szempontjából élettelenek. Most mihez kezdünk?

Szolgálhatunk egy jó megoldással! Ez pedig nem más, mint a VITAFLOLIN.

Egy készítmény, amely dúskál a növényi eredetű vitaminokban. A növényekben ugyanis rengeteg vitamin található, ráadásul összetett formában, hiszen a természetben egyetlen anyag sem található meg csak úgy, önmagában. A vitaminok olyan anyagokkal együtt vannak jelen a készítményben, amelyek megkönnyítik a hatóanyagok felszívódását a szervezetünkben. A VITAFLOLIN ráadásul méhpempőt is tartalmaz, amely gyönyörűen ellensúlyozza a RENOL jangerősítő hatását, így a két készítmény

együttes használata esetén az erősítő és élénkítő hatás optimális lesz.

AZ ÉLET SZÉPSÉGE

Az életmód áll az első helyen, a gyógynövények a másodikon, és a harmadik helyre mi kerül? Az előtekintés. Egyszer eljön a tavasz, vele együtt az illatok, a színek, a napsütés, a fény és rengeteg lehetőség az újrakezdesre. Kívánom, hogy képesek legyünk élvezni életünk minden napját, legyen akár tél, akár tavaszelő. Kívánom, hogy borús időben ugyanúgy észrevegyük a szépséget, mint amikor hétgra süt a nap. Csak így élvezhetjük igazán az élet minden pillanatát.

DR ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

VITAFLOLIN

- » Optimális mennyiségben és természetes formában biztosítja a szervezet számára nélkülözhetetlen vitaminokat, aminek köszönhetően tonizálja és frissíti a testet, miközben támogatja az immunrendszer működését.
- » Növeli a szervezet vírusos és bakteriális eredetű megbetegedésekkel, valamint a stresszel szembeni ellenálló képességét, és ellensúlyozza a szennyezett környezet negatív hatásait.
- » Javítja az érzelmi, mentális állapotot, erősíti a jókedvet, valamint segít megelőzni a fáradtságot és a kimerültséget.
- » Magas antioxidáns tartalmának köszönhetően lassítja a szervezet öregedését.
- » Támogatja az emésztést, óvja az emésztőrendszer nyálkahártyáit, és hozzájárul a belek megfelelő működéséhez.
- » Védi a szívet és az ereket, segít megelőzni a keringési és más civilizációs betegségek kialakulását.

RENOL

- » Erőteljes méregtelenítő, antioxidáns és regeneráló hatásai vannak.
- » Támogatja a kiválasztó szervek megfelelő működését (vesék és húgyhólyag).
- » A veseműködéssel összefügg a vörösvérsejtek termelésének irányítása a csontvelőben, továbbá a vérnyomás szabályozása is.
- » A RENOL hatékonyan javítja a testfolyadékok (pl. a nyirok) áramlását a testben és harmóniát teremt a szervezet belső környezetében.
- » Optimalizálja a szervezet ásványianyag-háztartását, és segít fenntartani a vér megfelelő pH-értékét.
- » Kiválóan alkalmazható mozgásszervi panaszok kezelésében.
- » Jótékonyan hat a férfi nemi szervek működésére és a férfi meddőségre.



Tanuljuk meg kifejezni magunkat!

Az ember társas lény. Nem tudunk és rendszerint nem is akarunk egyedül, a többiektől elszigetelve élni. Azonban ahhoz, hogy képesek legyünk együtt élni másokkal, és mindent értelmesen meg tudjunk beszélni egymással, elengedhetetlen, hogy ki tudjuk magunkat fejteni, hogy önazonosak és „valódiak” tudjunk lenni, tehát pontosan olyanok, amilyenek valóban vagyunk. Az ember azonban nem mindig képes nyíltan beszélni, és úgy leírni az érzéseit, hogy az a többiek számára „olvasható” legyen. Hogyan tudunk ezen a téren segíteni magunknak?

A TÜDŐ EREJE

A HKO szerint a test energetikai rendszerét alkotó, öt alapvető szervünk egyike a tüdő. Az a szervrendszer, amelynek a részét képezi, a légzést, a hang erejét és minőségét, továbbá az orrüregnek, magának a tüdőnek és a bőrnek a működését, valamint az energetikai egyensúlyának a szabályozását foglalja magában. A tüdő nélkülözhetetlen szerepet játszik a légzésben, fenntartja a csí energia és a vér szabad áramlását, miközben hatással van a víz testen belüli mozgására, támogatja a szervezet optimális állapotának megőrzését, és segít megakadályozni a szövetek túlzott kiszáradását. A tüdő ereje tehát kulcsfontosságú a kiegyensúlyozott egészség megőrzéséhez.

Ami mindemellett nem kevésbé fontos, hogy a tüdő támogatja a saját „belső hangunk” kifejezésének képességét. Ha a tüdőnk legyengül, mi magunk is gyengének érezzük magunkat, ezért nem

vagyunk képesek az igazi énünket láttatni. Talán úgy gondolják, hogy a hang ereje a gégében gyökeredzik, de jó, ha tudják, hogy a hang nem működhet a tüdő ereje nélkül, ami annak hajtómotora. Amikor stresszhelyzetbe kerülünk, idegesek vagyunk vagy szorongunk, légzésünk szaporává válik. Ennek hatására csökken a vér és az agy oxigénszintje, aminek következtében nem tudunk tisztán gondolkodni. Ilyen helyzetben sokkal nehezebben fogalmazzuk meg, mire van szükségünk, és sokkal nehezebben állunk ki önmagunkért. Ennél a pontnál fontos megjegyeznünk, hogy a HKO szerint a tüdő érzelme a szomorúság, és ha a tüdő ereje legyengül, az melankóliához és depresszióhoz vezet. Ezért is olyan fontos odafigyelni tüdőnk egészségére és megőrizni azt nemcsak testi, hanem érzelmi síkon is.

Ha az érzelmeinkről nehezen beszélünk a többi emberrel, a tüdő pályáján

levő esetleges egyensúlytalanság egész biztosan rosszabbodni fog. A paradoxon az, hogy az érzéseink elfojtására való hajlam gyakran abból a szomorúságból adódik, amelyet elfojtunk magunkban. Ezekben a helyzetekben sokat segítené, ha valaki támogatna minket, átölelné, megsimogatna, és megengedné, hogy szabadon kifejezzük, mire van szükségünk és mi az, ami kínoz bennünket.

AZ IMÁDOTT SPIRON

Az aromaterápiás SPIRON spray az a védelmező, amely önkifejezésre ösztönöz minket. Nyugtató hatásával kellemes, békés, nyugodt atmoszférát teremt, és pozitívan hat az érzelmi egyensúlyra. Használata köhögés, fejfájás, depresszió, idegeskedés (neuraszténia), idegkimerültség, a tüdő fertőző megbetegedései és influenza esetén is javasolt. Minde mellett természetesen a levegő fertőt-

lenítéséhez is kiváló. A spray-ből elég közvetlenül a levegőbe fújni, de illatát diffúzor vagy aromalámpa segítségével is a környezetbe juttathatjuk, pár csepp SPIRON AIR használatával.

A SPIRON rendkívül gazdag összetételű termék, amely csodálatos illóolajokat tartalmaz, méghozzá a lehető legtisztább formában – találunk benne tuja-, fenyő-, amirisz-, mirtusz-, citronella-, menta-, levendula-, citromfű-, kámfor-, tömjén- és eukaliptuszolajat is. Ez egy igazán gazdag kompozíció, amelyben az összetevők csodálatos, kölcsönös szinergiában vannak jelen. Merem állítani, hogy ilyen egyedülálló alkímiára csak az ENERGY képes a termékeiben!

NYUGODT ZEN

A következő fantasztikus segítőársunk, amely szinte spirituális élményben részesít minket a belső igazságunk feltárása, valamint a valódi lényünk kifejezése felé vezető úton, nem más, mint a ZEN spray. Illatkompozíciója a nepáli Annapurna hegy lábánál fekvő, Tal Barahi templom szerzeteseitől származó, eredeti receptúra illóolajainak elegyéből tevődik össze. Levendula, ylang-ylang, tömjén, bergamott, keserűnarancs és vetiver olaját találjuk benne. Az említett temp-

lom szerzeteseit szellemi vezetőként és bölcs tanácsadóként tiszteli a világ. Az emberek sokszor keresik a közelségüket, ha tanácsra van szükségük egy-egy létfontosságú döntés előtt, vagy spirituális iránymutatásra és inspirációra vágnak.

Ha Önök is szeretnék átélni a belső nyugalmat, a tökéletes összpontosítást és a szellemi megvilágosodást, akkor ne habozzanak kipróbálni a ZEN spray hatásait. A permet ítékezés nélkül segít úgy megfigyelni és felfedezni a valóságot, ahogy van. Ezt követően elősegíti az érzelmek kifejezését, méghozzá nyugodtan, a jelen pillanatának teljes átélésével. Lehetővé teszi az érzelmek és gondolatok őszinte megértését anélkül, hogy leragadnánk náluk. Nyugtató illata segíti a koncentrációt és növeli az energiaszintet. A ZEN segít fenntartani a stabil és koncentrált gondolkodást, miközben erősíti az empátiát, valamint saját szükségleteink megértését. Hatékonyan enyhíti a negatív érzelmeket, továbbá elősegíti saját magunk és a minket körülvevő világ mélyebb megértését. Kiválóan alkalmazható meditációk során vagy nyugtalanság, feszültség, félelem esetleg szorongás esetén. Hatékonyan csökkenti a stresszt.

MARTA NOSKOVÁ

FÉRFIAS THREE KINGS

Tapasztalataim szerint a SPIRON-t és a ZEN-t, fantasztikusa aromaterápiás hatásai miatt elsősorban a nők keresik. Mi azonban a férfiakról sem feledkezünk meg. Az ENERGY kínálatában fellelhető, harmadik aromaterápiás spray, a THREE KINGS az ő kedvencünké válhat. Mire is képes ez a permet:

- » erőteljes, mégis gyengéd, „királyi” energiákat hordoz magában,
- » kibontakoztatja a kreativitást, lágyan átölel, simogatóan támogat,
- » férfiaknál erősíti a stabilitás és a biztonság érzését,
- » nyugtató hatású, élénkíti a testet és a lelket,
- » erősíti az immunrendszert, baktérium- és vírusellenes hatású,
- » megkönnyíti a légzést és felszabadítja a légutakat,
- » ünnepélyes hangulatot teremt.

Artrin – a fogak barátja

Egyik nap nem várt probléma ütötte fel a fejét az életemben. Rettenetesen elkezdett fájni a fogam, olyannyira, hogy még az állkapcsom is belesajgott. Egyből tudtam, hogy nagy baj van. Rendszeresen járunk ugyan fogászati vizsgálatra, de a hihetetlen méreteket öltött orvoshiány miatt két héttel későbbre voltam csak előjegyezve. Éreztem, hogy addig nem bírom ki!

A sürgősségire nem akartam elmenni, így az ENERGY-hez fordultam elsősegélyért: azonnal bevettem az ARTRIN-t és a DRAGS IMUN-t. Az ARTRIN-nal az arcomat kenegtettem, és a krémet alaposan bemasszíroztam a bőrbe az érintett fognál, DRAGS IMUN cseppeket pedig

naponta többször csepegtettem közvetlenül a fájó fogra és annak környékére. Nem fogják elhinni, de a fájdalom két nap múlva enyhülni kezdett, és amikor két hét után végre bejutottam az orvoshoz, ő volt a leginkább meglepődve. A gyulladáshozódom, és a fogam már csak egy kicsit fájdogált. Úgyhogy a doktor úr nekiláthatott a munkának, nekem pedig nem kellett elmennem a sürgősségire.

Szívből köszönöm a becsületes munkájukat! Rendkívüli örömmel és nyugalommal tölt el, hogy az ENERGY-re mindig számíthatunk.

SOŇA DOLEŽELOVÁ
Jeseníky



Felkészülés a gyermekáldásra

Már több mint 10 éve dolgozom az ENERGY-vel, és tisztában vagyok vele, hogy az egészség milyen fontos szerepet játszik a gyermekvállalásban, ezért szerettem volna a lehető legalaposabban felkészülni a várandóságra. Még a gyermeknemzés előtt odafigyeltünk, hogy testünk, nemcsak az enyém, hanem a partneremé is megfelelően fitt állapotba kerüljön.

FONTOS A SZÜLŐK EGÉSZSÉGE

Mindketten, leendő szülők, elmentünk egy ENERGY klubba állapotfelmérésre, hogy megtudjuk, nincs-e a testünknek szüksége valamire. A gyermeknemzés és a terhesség ugyanis nemcsak a nőről szól. Abba, hogy a kisbaba egészséges lesz-e, illetve, hogy a fogantatás milyen gyorsan megy végbe, abba a férfinak is van „beszólása”. Szerencsére viszonylag rendszeresen járunk állapotfelmérésre, így ezen a téren nem kellett komoly problémákkal szembenéznünk.

Végigcsináltunk egy CYTOSAN és egy CYTOSAN INOVUM kúrát, hogy alaposan megtisztítsuk a szervezetünket mindattól, aminek semmi keresnivalója benne. A CYTOSAN INOVUM-ot reggelenként szedtük, a kapszula tartalmát mindig kiszórtuk egy pohár vízbe. A klasz-

szikus CYTOSAN-t esténként vettük be. A méregtelenítő kúra 3 hétig tartott.

Szervezetünk megtisztítása után következhetett a táplálás, különös figyelmet fordítva a fogantatásban szerepet játszó szervekre. Én a GYNEX-et használtam, hogy harmonizáljam a menstruációs ciklusomat, és elősegítsem a megtermékenyülést. Partnerem a TRIBULUS TERRESTRIS teát iszogatta. Emellett mindketten használtuk a FYTOMINERAL-t és a VITAFLOMIN-t, hogy feltöltsük ásványi- és vitaminkészleteinket. Ezután pedig már szabad folyást engedtünk a dolgoknak. Nem méregettem állandóan a testhőmérsékletemet, és nem vezettem termékenységi naptárt, mert azt szerettem volna, hogy a családalapítás öröm legyen, ne pedig feladat...

Bízom az ENERGY termékeiben, és tudtam, hogy a nyugalom és a kiegyensúlyozottság alapvetően fontos ténye-

zők. A háromhetes GYNEX kúra, valamint az azt követő havi vérzés után elkezdtem szedni a RENOL-t is. A GYNEX-et hétfőtől péntekig használtam, a RENOL-t pedig hétfévente alkalmaztam, hogy megtámogassam a vesék működését, ami fontos szerepet játszik a megtermékenyített petesejt beágyazódásában és a magzat kihordásában. Partneremnél három hét eltelte után a TRIBULUS-t felváltotta a KING KONG. Három hónap után abba kellett hagynom a koncentrátumok használatát, mert minden jól alakult, és sikerült teherbe esnem.

PROBLÉMAMENTES TERHESSÉG

A várandóság alatt VITAMARIN-t szedtem, ami segítségemre volt a jó közérzet megőrzésében, illetve hozzájárult kisbabám megfelelő agyi fejlődéséhez. A VITAMARIN mellett egymással válto-



A második trimeszterben hozzávettem a fentebb felsorolt készítményekhez a kolosztrumot tartalmazó PROBIOSAN INOVUM-ot is, hogy az immunrendszerem is erős maradjon. Az utolsó trimeszterben időnként megdagadt egy kicsit a lábam és fájdogált a hátam – ilyenkor az ARTRIN-t hívtam segítségül. Ezzel a krémmel kenegtettem magam, ott, ahol fájdalmat éreztem, illetve hetente párszor befeküdtem egy kád BIOTERMAL-os vízbe. Minél nagyobb lett a hasam, annál gyakrabban kenegtettem a CYTOVITAL-lal, amellyel a melleimet is gyakran bekentem.

ENERGIA, BÉKESÉG, NYUGALOM...

Be kell vallanom, hogy a terhesség alatt végig remekül éreztem magam, tele voltam energiával és tökéletesen kiegyensúlyozott voltam. Hiszem, hogy ebben az ENERGY készítményei is a segítségemre voltak. Ha nem kezdtem volna egy hatalmas bálnára hasonlítani, talán meg sem mondtam volna, hogy állapotos vagyok. Habár maga a szülés kicsit tovább tartott, mint azt képzeltem, az energiámat a gyermekem világrahozatala után sem vesztettem el. A kórházban csak probiotikumokat szedtem, de amint hazaengedtek, elkezdtem újra használni a zöld élelmiszereket, főleg a BETAFIT-ot a vérképzés támogatása érdekében, illetve a FYTOMINERAL-t és a VITAFLOMIN-t.

Hogy rendesen beinduljon a tejtermelés és harmonizáljam az érzelmi állapotomat, a szülés után két hétig szedtem a GYNEX-et, napi 1x5 csepp adagban. Hálát adok az égnek a GYNEX létezéséért! Hormonális téren a gyermekágyi időszakban és a kórházban is tökéletesen rendben voltam. Ráadásul a tejtermelés is gond nélkül beindult nálam. Kisbabámat a születése első pillanatától képes voltam szoptatni, és szoptatom mind a mai napig. Ha véletlenül azt kezdem érezni, hogy kevesebb a tejem, azonnal cseppentek magamnak egy kis GYNEX-et, és estére már minden rendben van. Mindemellett természetesen a megfelelő mennyiségű folyadék fogyasztása is nagyon lényeges.

A gyermekágyi időszakban az volt a legfontosabb a számomra, hogy nyu-

galomban legyünk, és megerősíthessem a bizalomteljes kapcsolatunkat a gyermekemmel. Minden rokonunkkal és barátunkkal kizárólag kint a parkban vagy az erdőben találkoztunk, és én határoztam meg a látogatások gyakoriságát, illetve azok hosszát. Mindannyian másképp csináljuk, de fontos, hogy ne stresszeljünk semmin, és kövessük a megérzéseinket. Ne engedjük környezetünk nyomásának, és akkor fogadjunk látogatókat, amikor készen állunk rá. A gyermekáldás új korszakot nyit az életünkben, és különösen az első baba érkezésekor kell sok változáshoz alkalmazkodnunk.

FÁJÓ POCÁK

Kisfiunknak nagyjából 3 héttel a születése után elkezdett elég gyakran fájni a pocakja, és sok kellemetlenséget okozott neki a puffadás. Ezért elkezdtem szedni a STIMARAL-t, és kisbabám hasát minden pelenkázásnál CYTOVITAL-lal kenegtettem és masszíroztam. A puffadást nem sikerült ugyan teljes mértékig megszüntetni, de a hasgörcsöget már nem kísérte olyan szívfacsaró sírás, mint előtte. Az alvást mindkettőnk esetében a SPIRON segít elmélyíteni, amelyből lefekvés előtt fújok egy kicsit a hálószobába, hogy könnyebben elaludjunk, és szebbeket álmodjunk.

Kedves anyukák, élvezzék a várandóosság és az anyaság minden pillanatát, hiszen olyan egyedülálló és csodálatos az életnek ez a szakasza! Ha van idejük, pihenjenek, relaxáljanak, csináljanak olyan dolgokat, amelyek örömet okoznak Önöknek! Én kimondhatatlanul hálás vagyok azért, hogy mindannyian egészségesek vagyunk, és a kisbabám komplikációk nélkül, gyönyörűen fejlődik. Ne becsléjké alá az anyaságra való felkészülést, hasznosítsák a gyógynövények erejét a várandóosság előtt, alatt és a szülés után is! Az idő örült gyorsasággal rohan, nekünk pedig érdemes megtennünk mindent azért, hogy képesek legyünk magunkba szívni a csodálatos életenergiának minden cseppjét.

ANNA MAGDALENA TŰMOVÁ
Prága

gatva használtam a zöld élelmiszereket, hogy biztosítsam szervezetem számára a létfontosságú tápanyagokat. Egy-egy zöld élelmiszert mindig két hétig szedtem. Első helyen a HAWAII SPIRULINA állt, a megfelelő mennyiségű vas- és fehérjéptőlás érdekében. A kellemetlen gyomorégésemet REGALEN-nel csillapítottam. A gyomrom szerencsére nem égett túl gyakran, de ha a probléma felütötte a fejét, azonnal elővettem a REGALEN-t, és elég volt belőle bevennem 5 cseppet, hogy a kellemetlen érzések gyorsan köddé váljanak. Néhányszor erősebb hányingert éreztem, általában étkezés után, de erre kiváló gyógyír volt számomra a CYTOSAN INOVUM, amelynek tartalmát kiszórtam egy pohár vízbe, és a gyomorműködésem szinte azonnal helyreállt. Ezekkel a problémákkal szerencsére csak az első trimeszterben találkoztam.

Téli ENERGY patika (2.)

Átlépni télből a tavaszba

Úgy érzi, a tél végére lemerültek az energiatartalékai? Egyre jobban vágyik a friss ízekre? Jobban szeretné érezni magát a bőrében? Ebben a cikkemben ahhoz adok ötleteket, hogyan tehetik könnyebbé a télből a tavaszba történő átmenetet.



„Újra lebeg, majd letelepszik a földre,
végül elolvad a hó;
csordul, utat vár.

Megvillan a nap. Megvillan az ég.

Megvillan a nap, hunyorint.

S íme fehér hangján
rábéget a nyáj odakint,

tollát rázza felé s cserren már a veréb.”

(Radnóti Miklós: Február)



A naptári év szerint február az utolsó téli hónap, ám február-március környékén a természet már elkezd ébredezni a téli álmából, megrázza magát, megújul, kiszínesedik.

A keleti és egyben a hagyományos kínai orvoslás szemszögéből nézve az évkeréken február 13-án kezdeti veszi a Fa elem időszaka, ami tart egészen április 25-ig. Az igazi tavasz kezdete azonban a tavaszi napéjegyenlőségre, azaz március 21-re

datálható. Emiatt lehet, hogy habár februárban még téli időjárást tapasztalunk, mi mégis érezzük már az újabb energiákat.

A FA ELEM IDŐSZAKA

A természet ritmusára hagyatkozva könnyebben élhetjük a mindennapjainkat. A téli szenderegés után, a tavaszi Fa elem időszakában pontosan itt az ideje annak, hogy magunk mögött hagyjuk azokat a testi-lelki szokásainkat, amik lenyomhatnak bennünket.

Salakanyagok nemcsak a testünkben halmozódhatnak fel, hanem a lelkünkben is: fájdalmak, sérelmek, megbántódások, szomorúság, tehetetlenség, gyűlölet és még sorolhatnám. Nem kötelező ezeket magunkkal cipelni, mint egy kövekkel megrakott hátizsákot, ami hol itt nyom egy kicsit, hol ott húz egy kicsit jobban, de sehogy sem jó igazán.

Időnként én is hasonlóan érzek, s van egy-két trükköm, amiket be tudok vetni annak érdekében, hogy jól érezzem

magam a bőrömben. Az ENERGY természetesen most is a segítségünkre lehet.

A SZERVEZET TEHERMENTESÍTÉSE

Télen a testünk raktároz, tavasszal pedig könnyebb megszabadulni minden olyan salakanyagtól, amely terheli az emésztőrendszert. A CYTOSAN ún. humin anyagokat, szilimarint és borostyánkősavat tartalmazó kapszula. Ezek a hatóanyagok tökéletes munkát tudnak végezni, ha a máj és az emésztőrendszer méregtelenítéséről van szó. A humátok semlegesítik a szabad gyököket, a szervezetünkől és a környezetünkől származó terhelő anyagokat, melyektől így a szervezetünk könnyebben megszabadul. Továbbá a humátok képesek megakadályozni a gombák, a baktériumok és bizonyos vírusok szaporodását a szervezetünkben, az immunrendszer működésére is erősítően hatnak, illetve képesek megvédeni a sejtjeinket a különböző sugárzásoktól,



emellett csökkentik a véralvadást, segítenek feloldani a vérrögöket.

A máriatövis magjai tartalmazzák a szilimarin nevű hatóanyagot, mely erősen tisztítja és védi, regenerálja a májsejteket.

A harmadik fő hatóanyag, a borostyánkősav hatékonyan újítja meg a sejteket, segíti a vas felszívódását.

EGÉSZSÉGES ÉTELEK

A természetes ízű és jó minőségű ételek, italok hozzájárulnak a szervezet egészségesebb rezgésszintjéhez. Mindig fogyasszunk inkább szezonálisan termő gyümölcsöket, zöldségeket, otthon gondozott csírákat, olajos magvakat.

MOZGÁS

Eleinte talán nehéz elkezdni, de az első néhány perc után már határozottan lehet érezni a boldogságszint emelkedését, a belső nyugalmat, a feszültség oldódását. A kezdeti lendületet tarthatja bennünk a FYTOMINERAL csepp, ami kolloid

formában tartalmaz rengeteg, számunkra fontos ásványi anyagot és nyomelemet. Ez a kolloid forma biztosítja számunkra a lehető legteljesebb felszívódást, hasznosulást. Ezen teljes egészében természetes eredetű csepp regenerálja a csontokat, fogakat is. Jó minőségű, tartalmaz ásványvizet készíthetünk belőle úgy, hogy fél liter vízhez adunk 15 csepp kolloid oldatot. Ezt a természetes ásványvizet magunkkal vihetjük napközben is, és megadhatjuk a szervezetünknek a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékot.

Ha erőteljes fizikai megterhelés, edzés után vagyunk, akkor pluszban is bevehetjük az erőnlétünk megőrzése érdekében: egy pohár vízhez keverjük 15 csepp FYTOMINERAL-t. Ez a természetes izotóniás ital gyorsan pótolja az intenzív mozgás során elvesztett ásványi anyagokat, segíti az izmok növekedését, a test regenerációját, a vitaminok hasznosulását.

VÉRTISZTÍTÁS

A SPIRULINA BARLEY tableta áldásos hatásait a tavaszi „takarítás” során is kiaknázzhatjuk. A dél-amerikai Andok hegyvonulatai között megbújó tavak spirulina algájának és a tibeti zöldárpának egyedülálló kombinációja ez a termékünk. Segíti a szervezet kíméletes méregtelenítését, a vértisztítást, valamint megújítja a belső azt egyensúlyi állapotot (homeosztázis) és támogatja annak fenntartását. A következő jótékony hatásait élvezhetjük még: csökkenti a vér koleszterin- és vérszirszintjét, gátolja a vérrögök kialakulását (ezzel megakadályozhatja az infarktust, a stroke és a trombózis kialakulását), javítja a vérkeringést, támogatja a vörösvértestek és a fehérvérsejtek termelődését, valamint a sejtek oxigénnel való ellátottságát.

Jól használható vashiányos vérszegénység esetén, autoimmun állapotok kiegészítő kezelésében is sikerrel alkalmazható, fáradtság esetén kiválóan javítja a kondíciót, energetizál, növeli az életerőt, sőt, a fogyásban is a segítségünkre lehet az anyagcserére gyakorolt jótékony hatásának köszönhetően. Ha már az anyagcserét említettem, akkor meg kell jegyezni azt is, hogy cukorbetegség esetén is ajánlott a fogyasztása, mert segítheti a vércukorszint normalizálását.

A SPIRULINA BARLEY főleg a gyomor-, a lép-hasnyálmirigy, a vékonybél, a vas-

tagbél, a máj- és az epehólyag, a szív, szívburok, valamint a hármas melegítő energetikai pályáit harmonizálja.

A LÉLEK „TISZTÍTÁSA”

Nemcsak a lakást kell időnként kiszellőztetni, hanem a lelkünket is, hogy új erőre kapjon. Adódhat olyan élethelyzet, gondolat, amit nemigen tudunk megosztani másokkal. Én ilyenkor írok, írok és írok. Kíírom magamból a gondolataimat, a nehézségeket (amikről tudom, hogy a fejlődésemet szolgálják, de megélni nem könnyű ezeket az időszakokat). Megdöbbenő, kicsoda összefüggésekre szoktam rálátni ennek segítségével. Persze nem őrizgetem az irományokat, hanem elégetem őket – hadd járjon át mindent a tűz tisztító ereje!

VÉDELEM ÉS ERŐSÍTÉS

Amennyiben a tél végén valaki azt érzi, hogy biztonságérzetet nyújtana valamiféle immunerősítő, fertőtlenítő készítmény, akkor a GREPOFIT termékcsaládot ajánlom mindenki figyelmébe. A GREPOFIT kapszula néhány napon belül tökéletesen képes fertőtleníti a baktériumok, vírusok vagy akár gombák által megtámadott szervezetet. A benne található grépfrútmag főleg a gombás fertőzések esetén teszi a dolgát, az *echinacea* (bíbor kasvirág) a vírusokkal veszi fel a harcot, a szudáni hibiszkusz kiváló antioxidáns, a zsálya pedig szuper fertőtlenítő. Meghűléses betegségek megelőzésére, az immunrendszer általános erősítésére, de nőgyógyászati vagy emésztőrendszeri fertőzések, gyulladások enyhítésére is alkalmazhatunk GREPOFIT-kúrát.

EXTRA TIPPEK MÉREGTELENÍTÉSHEZ

A télből tavaszba vezető, átmeneti időszakban is engedje meg magának a pihenést, ha azt kívánja a teste, lelke. Próbáljon meg minél többet relaxálni, a könnyed testedzés, például egy kellemes séta is serkenti a szervezet salaktalanítását.

Figyeljen a felmerülő érzéseire, álmaira, mert ezek is segíthetik az elengedést!

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

Nőknek (5.)

A nő olyan, mint egy lottószelvény

Anyának lenni csodálatos dolog, ugyanakkor olyan nőnek lenni, aki tudatosan átéli saját vetélését, az véleményem szerint ugyanolyan gyönyörű. Higgyenek nekem, én megjártam a poklok poklát, ahonnan sikerült győztesként visszatérnem. Nem egyszerű...



Írásommal most elsősorban azokhoz a nőkhöz szólok, akiket valakinek muszáj emlékeztetnie arra, mekkora erő lakozik bennük.

A SIKER VALÓSZÍNŰSÉGE

Annak idején, amikor genetikából doktoráltam, volt egy professzor a laborban, aki arról mesélt, hogy az immunrendszer a megtermékenyített petesejtek 80%-át még azelőtt kiiktatja, hogy a nő észrevenné, hogy terhes, és egy kicsit erősebb menstruációval kilöki a testből. Nem tudom, honnan vette mindezt, de a megérzésem azt súgta, hogy igazat mond, és valami miatt elraktároztam magamban ezt az információt. Ha ez valóban így van, akkor egy gyermek világrajövetelének valószínűségét tovább csökkentik azok az esetek, amikor a vetélés már a megállapított terhesség alatt következik be.

Az esély, hogy az élet lottóján éppen akkor megtett számok bejönnek-e, elég elenyésző, még abban az esetben is, ha a szelvényt egy teljesen egészséges, tökéletesen termékeny nő töltötte ki. Több mint valószínű tehát, hogy a nők többségének már van valamilyen tapasztalata a vetéléssel.

A VALÓSÁG ELFOGADÁSA

A vetélés témáját rendszerint úgy kerülgatjük, mint a forró kását. Mindenki automatikusan azt feltételezi, hogy ez egy fájdalmas és traumatikus tapasztalat a nő életében, amit a legtöbben próbálnak gyorsan elfelejteni. Én most szeretném ezt a tabut a közös tudatunk fényében ledönteni. A vetélés a női lét elválaszthatatlan része, mióta világ a világ. Most hagyjuk figyelmen kívül azokat az eseteket, amikor a nő saját maga dönt a terhességmegszakítás mellett, mert az teljesen más lapra tartozik. Egy nem kívánt és nem várt terhesség megszakítása természetesen minden esetben sokkoló.

A vetélés bekövetkezhet a terhesség első trimeszterében, ami nem más, mint egy természetes szelekció. Ez testünk egyik dicséretes képességével áll kapcsolatban, amely során a szervezet képes eldönteni, hogy mit igen, és mit nem. Azok az esetek azonban, amikor fertőzés, a magzat rendellenes fejlődése vagy méhen belüli halála miatt előrehaladott terhességet kell megszakítani, kétségkívül sokkal nehezebbek.

Én magam ugyan többször, de mindig az első trimeszterben vetéltem el, így csak az ezzel kapcsolatos tapasztalataim

mat tudom megosztani Önökkel. A terhesség első 12 hetében a test a „mindent vagy semmit” mottó alapján működik, és ez az oka annak, hogy a másállapotba került nők az első három hónapban általában hallgatnak a várandósságukról. Én pedig ma már nagyon jól értem, hogy miért. Hiszen, ha mindenkinek elmondjuk, hogy babát várunk, akkor később azt is el kell mindenkinek mondanunk, hogy elvetéltünk, és ez egyik fél számára sem kellemes. A vetélés olyannyira tabutéma a társadalmunkban, hogy ha elmondjuk, mi történt velünk, előfordulhat, hogy az emberek, főleg a kisgyerekes anyukák kerülni kezdenek minket, mert valamilyen megmagyarázhatatlan oknál fogva „kínos” számukra, hogy nekik van gyerekük, miközben mi a miénket elvesztettük. Bár be kell lássam, valóban léteznek olyan nők, akik annyira nehezen tudják feldolgozni a veszteséget, hogy komolyan gyűlölni kezdik az állapotos nőket és a kisgyermekes anyukákat is. Az ismeretek bővítésére tehát mindkét oldalon nagy szükség lenne, miközben gyakorlatilag csak a valóság egyszerű elfogadásáról van szó.

Ha valamit nagyon várunk, de az végül nem következik be, teljesen ter-

mészetes, hogy átlépünk a szomorúság fázisába, ám lényeges, hogy ez az állapot ne tartson túl sokáig. Fontos, hogy a történeteket a lehető legrövidebb időn belül elfogadjuk. Ami történt, megtörtént. A valósággal szembeni küzdelem csak fájdalmat okoz. Tegnap azért kellett támogatni a méh működését, hogy a petesejt beágyazódjon, ma azt kell segíteni, hogy megszabaduljon tőle. Méhünk mindkét dologban profi. Higgyünk neki, hiszen ha tud menstruálni, el is tud vetélni. A spontán vetélés végbemeget orvosi segítséggel vagy akár anélkül is... akárcsak a szülés.

Én egyből ötször vágtam neki az önállóan megtett útnak, ami nehéz volt ugyan, de lenyűgöző és lélekerősítő is a maga módján, ahogy megfigyelhettem, milyen ügyesen boldogul a testem egy ilyen helyzetben. A testi folyamatokat minden esetben erőteljes lelki átalakítások kísérték. Igen, igaz, minden egyes alkalommal darabokra hullottam, de végül összeraktam magam, és a tapasztala-

lataimnak köszönhetően egyre erősebb, bölcsőbb és fogékonyabb nővé váltam.

HORMONÁLIS VIHAROK

Mind az öt spontán vetélésem után be kellett látnom, hogy maga a vetélés folyamata testileg megterhelő ugyan, de az azt követő hosszú hónapok, míg a testem hormonálisan rendbe nem teszi magát, sokkal rosszabbak. Nálam a hormonháztartás felborulása minden esetben a mentális és lelki állapotomon hagyott mély nyomot. Pánikrohamok törtek rám, érzelmileg összeomlottam, nem tudtam aludni, mert rémálmok gyötörtek, teljesen paranoiás voltam... nem is ecsetelem tovább, egyszerűen szörnyű volt! Ellenben, ha időben elkezdtem szedni a GYNEX-et, az sokat segített.

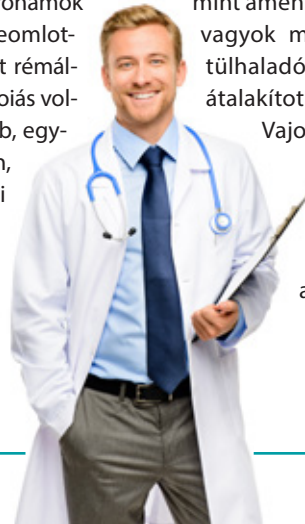
TÖBBET NYERNI, MINT VESZÍTENI

Így, az idő távlatából, szeretettel és hálával gondolok

vissza a vetéléseimre, mert mindegyik egy mélyreható, lélekformáló tapasztalat volt. Tudatalatti érzéseim felerősödtek, látomásaim lettek, és rengeteg spirituális ajándékot kaptam. A lélek nem sokkal a petesejt és a hímivarsejt egygyé olvadása után lép be az anyagba, így én, habár csak egy rövid időre, de több gyönyörű lelket is vendégül láthattam magamban. Nekik köszönhetően látok most messzebbre és mélyebbre. Sokkal többet nyertem, mint amennyit veszítettem. Hálás vagyok minden rajtam keresztülhaladó léleknek, akik ezzel átalakították az én lelkemet is.

Vajon hányszor lesz még erre szükség? Már nem foglalkozom vele. Felhagytam az akarással és a nem akarással.

TEREZA VAR VIKTOROVÁ



A SZÓ AZ ORVOSÉ

Amikor a természet úgy dönt, hogy a kívánt terhességet megszakítja, és a megtermékenyült petesejt spontán vetéléssel elhagyja a méhet, az a nő számára nemcsak lelkileg, hanem sokszor testileg is megterhelő (néha erős fájdalom, sőt életveszélyes vérzés is felléphet közben).

Vetélés esetén mindenképpen javasolt a nőgyógyászati vizsgálat, amely során a szakember megállapítja, hogy fennáll-e súlyos komplikáció veszélye, és szükség van-e orvosi beavatkozásra (erős vérzés a magzatburok leválása nélkül, fertőzés lehetősége a méhben, trofoblaszt betegség), vagy megengedhető-e, hogy a folyamat magától, természetes úton menjen végbe. Én személy szerint a nőre bízom a döntést, amennyiben az állapota azt megengedi, és a kontrollvizsgálatok kizárják az akut beavatkozás szükségszerűségét.

A cikk szerzőjének szavait alátámasztva, nekem is rendkívül jó tapasztalataim vannak a GYNEX-szel, amelynek használatát már a vetélés ideje

alatt vagy rögtön azután előírom a pácienseimnek. Hatékonyan segít megelőzni a cikkben említett mentális és lelki, valamint testi problémák (petefészekciszta, felborult menstruációs ciklus, medencetáji diszkomfort, stb.) kialakulását egyaránt. Kiváló lehet továbbá a GYNEX és a STIMARAL együttes használata.

Vannak esetek, amikor a RAW AGUAJE is jótékonyan hat ilyen esetekben. Ha a HKO szempontjából nélkülözhetetlen a szív energiájának (ami ezekben az esetekben sokszor legyengül) megerősítése, gyakran javaslok a KOROLEN használatát (esetlegesen a STIMARAL-lal együtt) vagy a MYCOCARD és a GYNEX kombinációját. Vetélés esetén mindenképpen javasolt, hogy a nő egyéni preferenciáinak megfelelően próbáljon érzelmileg is megerősödni gyógyító vagy szépítő kozmetikai kezelések segítségével (arc-, tarkó-, derékmasszázs, valamint a has alsó részének masszírozása), továbbá minőségi illóolajok használatával.

Bonyolultabb esetekben érdemes elvégeztetni egy állapotfelmérést is.

Az újabb vetélés megelőzése érdekében fontos, hogy kizárható legyen a vesék legyengült működése, célzott anamnézis, megfigyelés, pulzusdiagnosztika vagy egyéb módszerek segítségével.

A vesék működése kiválóan megerősíthető a RENOL, a MYCOREN, a TRIBULUS (cseppek vagy tea formájában), a FYTOMINERAL és az ARTRIN alkalmazásával. Vannak esetek, amikor a VIRONAL vagy a MYCOPULM használata is célravezető lehet. A veseműködést még a következő teherbeesés előtt szükséges megerősíteni.

Három vetélés után a nőgyógyász rendszerint pajzsmirigy-hormonpanel vizsgálatot, továbbá vérvizsgálatot kér a túlzott véralvadással járó zavarok (hiperkoagulációs állapotok) kizárhatósága érdekében, illetve genetikai kivizsgálásnak rendeli alá mindkét szülőt.

DR. BOHDAN HALTMAR

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BALATON-FÜREDI KLUB	Február 26., hétfő, 16.00-18.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Insulinrezisztencia és teljes tünetköre. Posztcovid okozta fizikai és mentális problémák. Miben tudnak segíteni az ENERGY készítményei?	Balatonfüred, Kossuth u. 19., a klub oktatóterme	Kelemen Lívია, 06/20/595-3062, balatonfured@energyklub.hu
BUDAPEST II. KER. KLUB	Február 23., péntek, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Insulinrezisztencia és teljes tünetköre. Posztcovid okozta fizikai és mentális problémák. Miben tudnak segíteni az ENERGY készítményei?	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. (kaputel.: 51)	Koritz Edit, 06/70/632-6316, energybuda@energyklub.hu
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	Február 22., csütörtök, 17.30 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Németh Imre</i> klubvezető: Allergének, toxinok, rezisztenciák és az ENERGY termékei. (Kérjük a részvételi szándék jelzését elérhetőségeinken.)	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Imréné Éva és Németh Imre, 06/20/9310-806, energy.belvaros@energyklub.hu energy.belvaros@gmail.com
GYŐRI KLUB	Február 10., 24. és március 2., szombati napokon, 9.00-16.00 óra	TANÁCSADÓ ALAPKÉPZÉS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Alapképzés 3 részben, tematika szerint.	Győr, Szent István út 10/a., Győri Iparkamara oktatóterem	Kocsis Ilona, 06/20/395-2688 gyor@energyklub.hu
SIÓFOKI KLUB	Február 8., csütörtök, 18.00 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász, klubvezető: Az élelmiszerek alapvető funkciói szervezetünkben. Támogatás ENERGY termékekkel.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
	Február 24., szombat, 9.00-17.00 óra	TOVÁBBKÉPZÉS / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász, klubvezető: Az ENERGY alapképzést elvégzettek továbbképzési napja. Bővebb betekintés a HKO ismeretéhez, terméktapasztalatok megosztása, felmerült kérdések megbeszélése. (Jelentkezni és érdeklődni lehet a klub elérhetőségein.)		

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. Várjuk szeretettel az új érdeklődőket és az ismétlődőket is!

Németh Imréné Éva
és Németh Imre klubvezetők.

SIÓFOKI KLUB

TANÁCSADÓ TOVÁBBKÉPZÉS

A siófoki klubban *február 24., 9.00-17.00 óra* lesz az ENERGY alapképzést elvégzettek továbbképzési napja. Tematika: bővebb betekintés a HKO ismeretéhez, terméktapasztalatok megosztása, felmerült kérdések megbeszélése. Részvételi díj: 5000 Ft

Jelentkezni és érdeklődni lehet a +36/20/314-6811 telefonszámon vagy a siófoki klubban.

Ángyán Józsefné klubvezető

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.

Vértes 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 további 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.

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

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/energygyor.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.

Február 15., 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 kezelések. 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 termékválasztás és tanácsadás igénybevételére, nyitvatartási időn kívül pedig energetikai állapotfelmérésre, tanácsadásra.

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

Ostorháziné János Ibolya klubvezető,
+36/20/568-1759, janosi.ibolya@gmail.com és
szekesfehervar@energyklub.hu

Nyitvatartás: hétfő-csütörtök, 13.00-17.00 óra

SZOLNOKI KLUB

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

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

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

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

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

szolnokegeszsegghaz@gmail.com

ZALAEGRSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

Feb. 6-án (kedd), 17-18 óra: Parazita szűrés

Feb. 7-én (szerda), 17-18 óra: Reflux

Feb. 12-én (hétfő), 17-18 óra:

Allergiás megbetegedések

Feb. 13-án (kedd), 17-18 óra: U-sin módszer

Feb. 14-én (szerda), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés

Feb. 19-én (hétfő), 17-18 óra:

Személyes terméktanácsadás

Feb. 20-án (kedd), 17-18 óra: Cukorbetegség

Feb. 21-én (szerda), 17-18 óra: Belső gyermek

Feb. 24-én (szombat), 9.30 – 15.30 óra:

Boszorkányszombat

Feb. 26-án (hétfő), 17-18 óra:

Gerinc állapot felmérés és szűrés

Feb. 27-én (kedd), 17-18 óra: Energy teák

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



Eleink kincstárából (2.)

Mikor hatásos a fitoterápia?

Mivel az utóbbi időben egyre többen foglalkoznak a gyógynövényekkel való gyógyítással, célszerű elemezni, hogy mikor is hatásos ez a kezelés. Majdnem mindenki hozzá tud szólni, hogy miképp kell gyógyítani a gyógynövényekkel, mert ezt olvasta „valahol”, egy gyógynövénykönyvben. Ahhoz, hogy a fitoterápia hatékony legyen, többféle alapszabályt kell betartani.

ELSŐ SZABÁLY

Tudni kell, hogy a gyógynövényekről szóló szakinformációk milyen gyógynövénykönyvből valók, mert nem mindegyik fogadható el szakmailag. Például *M. Treben* könyveiben sok a pozitívum, de téves nézeteket is tartalmaz, és nagyon sok helyen nem említi az orvostudomány legújabb vívmányait.

Szakmailag nagyon elfogadható szakirodalom is van Magyarországon, igen nagy tudású emberektől, például: *Dr. Rácz Gábor* professzor, *Dr. Rácz-Kotilla Erzsébet* professzor, akik Erdélyből települtek át Pécsre, *Dr. Babulka Péter* budapesti kertészmérnök. Külföldön élő szerzőket is használni kell, például: *Dr. Theiss* Németországban, akinek sok terméke kapható a magyar patikákban, *Dr. Paul Goetz* Strassbourban.

MÁSODIK SZABÁLY

Nem lehet minden betegséget csak gyógynövényekkel gyógyítani! Kompromisszumot kell kötni a szintetikus gyógyszerekkel (például komoly tudógyulladásnál). Vannak antibiotikumként ható növények, de nem biztosítható a standard antibiotikus hatásuk, így szükséges a tablettá formájában alkalmazott antibiotikum is.

HARMADIK SZABÁLY

Nem elég csak a gyógynövény, a betegnek is kell vállalni valamit. Például egy kezdődő magas vérnyomásos beteget hiába kezelünk hatékony gyógynövénykeverékkel (pl. fehér fagyöngy, galagonyavirág, fokhagyma, szurokfű, citromfű), ha a beteg dohányzik. Amit mi gyógynövényekkel segítünk, azt a beteg lerombolja a dohányzással. Vagy nem lehet gyomorfekélyt hatásosan gyógyítani teakeverékkel (pl. orbáncfű, apróbojtorján, komló), ha a beteg nem hajlandó leszokni az alkoholoról.

NEGYEDIK SZABÁLY

A betegnek meg kell változtatnia a táplálkozását is, mert a táplálkozás 60 százalékban befolyásolja az egészséget. Tehát elhagyni a sok sót, a zsíros húst, és helyette áttérni élő táplálékra, sok nyers zöldségre, nyers gyümölcsre, a hús helyett az áldásos szójára, amely tartalmazza például a szükséges aminosavakat.

ÖTÖDIK SZABÁLY

A természetgyógyász fő feladata nemcsak a testet gyógyítani, hanem a lelket is. Tapasztalatból tudom, hogy nagyon

sokan vannak, akik a „szomorúság völgyében” élnek, állandó félelemben, feszültségben, kilátástalanságban, depresszióban és neurózisban csak azért, mert senki nem igyekezett ezekben az emberekben elindítani a pozitív gondolkodásmódot. Nem igyekezett a pesszimista beállítottságukat átváltani. A lelki gyógyszer hozzásegíti a beteget ahhoz, hogy igazán rátérjen a gyógyulás útjára, s ha ez sikerül, akkor a beteg hinni kezd a gyógyulásában.

HATODIK SZABÁLY

A természetes gyógyszerek, a gyógynövények maximális gyógyhatását csak bizonyos idő után észleljük. Ez arra int, hogy ki kell várni türelemmel, hogy az eredmények kézzelfoghatóak legyenek. Általában 3 hét múlva mutatkozik a maximális gyógyhatás, igaz, vannak kivételek is, amikor a gyógynövénykúra azonnal hat.

HETEDIK SZABÁLY

A gyógynövénykúrához más természetes gyógymódokat is kell alkalmazni, ilyen például a talpmasszázs, az akupresszúra, a légzőgyakorlatok, a jóga, az úszás, a kerékpározás, a szauna és más természetes gyakorlatok és módszerek.

NYOLCADIK SZABÁLY

A betegeket vagy a beteg testrészt kellőképpen elő kell készíteni, hogy a gyógynövénykúra hatásos legyen. Például sokan panaszkodnak, hogy a vérehulló fecskefű nedve nem mulasztja el a szemölcsöket. Ez azért van, mert előtte 20 percig a szemölcsöt szódabikarbónás vízben kell áztatni, hogy megpuhuljon, és csak akkor szívódik be a vérehulló fecskefű nedve. Majd 7-10 napon belül lepörkölődik és elmúlik. Így van ez a reumás testrészek kezelésénél is, nem elég csak gyógynövényes pakolást alkalmazni, hanem előtte gyógyfürdővel kell kombinálni, amelybe szintén gyógynövénykivonatokat teszünk, s ezt a fájós testrészre tesszük. Az aromás anyagok a fürdővízben kitágítják a pórusokat, megnyugtatók az idegeket, és ezért a beteg is fogékonyabb lesz nemcsak a pozitív gondolkodásra, de a kinyílt pórusain keresztül a gyógykenőcsből könnyeb-

ben szívódnak be a mélyebb részekbe a gyulladáscsökkentő anyagok.

KILENCEDIK SZABÁLY

A gyógynövényeket nemcsak tea, vizes kivonatok formájában lehet alkalmazni, hanem alkoholos kivonatokban, porítva, extraktumokban, cseppek és tabletták formájában is. Ezek az új gyógyszerformák nagyon is megfelelőek a modern ember számára, akinek nincs ideje utazás közben vagy gyűlésen teát főzni. A cseppeket belecsepegtetjük az üdítőitalunkba, és így elfogyasztjuk éppen azt a gyógyadagot, amit tea formájában vennénk be.

TIZEDIK SZABÁLY

Igen fontos alapszabály: mielőtt valakit a természetgyógyász elkezd kezelni, tudnia kell, hogy a kezelt szervezetben milyen elváltozások vannak, hogy mi mindent tud befolyásolni. Ha saját maga nem tudja felállítani az igazi diagnózist,

akkor keressen egy orvosbarátot, aki ezt megteszi.

Meghatározza a gyógyítás eredményét az ellenőrzés: a beteg betartja-e a szabályokat, a javasolt gyógymódot, és figyeljük, milyen irányban halad a gyógyítása. Korunk követelménye, hogy magas szakmai szinten, minden összefüggést figyelembe véve gyógyítsunk. Ez a holisztikus orvoslás lényege.

TIZENEGYEDIK SZABÁLY

A teafőzés szabálya. Gyógyteát ne készítsünk alumíniumedényben! Ugyanis a hatóanyagok egy része kicsapódik, az alumínium feloldódik, és az agyban rakódik le. Ezért tűzálló üveget vagy hibátlan zománczott teáskannát használjunk! A szűrő se legyen fém, hanem sűrű szövésű műanyag vagy textilszűrőt használjunk!

(Forrás: Dr. Nagy Géza: Betegségek gyógyítása gyógynövényekkel, 1996, közreadja: K. G.)

VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI

TANÁCSADÁS A NETEN

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



DR. GULYÁS GERTRÚD

3,5 éves kislányom óvodakezdés óta a második hurutos, lázas betegségben van. A VIRONAL megfelelő lehet esetleg hosszabb távon, ami kicsit erősíti a szervezetét? Testvére 8 éves, köhög, nem durván, de kb. 1 hónapja óta folyamatosan. Láz, egyéb tünet nincs. Számukra keresem a megoldást.

A VIRONAL mind akut esetben, mind a megelőzés területén jó választás. A kisebbik gyermek adagja napi 1 csepp, a nagyobb gyermeknél 2x1 csepp. Háromhetes kúrákban javasolom, egy hét szünetet közbeiktatva. A VIRONAL mellé a CISTUS COMPLEX-et ajánlom, napi 2x1 cseppet a kisebb, napi 2x2 cseppet a nagyobb gyermeknek, valamint napi 1 FLAVOCEL C-vitamintartalmú tablettát. A krónikus köhögést a DROSERIN krém oldhatja, a mellkas, arcüreg területére felkenve.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

17 éves lányomnak a nagylábujján kb. 2 esztendeje körömgombaszerű megvastagodás és fehéres, sárgás elszíneződés van, a körme közepéig. Van erre valamilyen gyógymód? Kicsi kora óta ekcémája is van, ami rövidebb ideig tünetmentes, majd újra fellángol. Többnyire a tenyér és kezujjak érintettek, de előfordul láb és kar hajlataiban is.

Ajánlom a REGALEN csepp kúraszerű szedését. Az első héten naponta 2x2 csepp, a következőn naponta 2x3 csepp, a harmadik héten napi 2x4 csepp. Egy hét szünet után szedje három hónapig, naponta egyszer, 4-5 cseppel. Fogyasszon bőségesen tiszta vizet! Az ekcéma fellángolása gyakran köthető a fokozottan stresszes időszakhoz. Fokozhatja a stressztűrést és az adaptációt a STIMARAL (1-2x3-4-5 csepp). A gombás körmöket ecsetelje AUDIRON fülcseppel, éjszakára pedig lehet ápolni DERMATON olajjal. Az ekcémát elváltozásra kipróbálhatja a PROTEKTIN krémet, vékonyan kenve.



Csodás hatások

2018 tavaszán találkoztam először ENERGY készítményekkel, egy vásárlóm kérte, hogy rendeljek neki. Egy nagykerben találtam meg őket igen drágán, a vásárlóm elmondása alapján, aki már vásárolt ezekből a termékekből. Ezért utánanéztam, hogyan lehet olcsóbban hozzájuk jutni. Így találtam rá a szentesi ENERGY klubra. Miután telefonon beszélünk, elcsodálkoztam a klubtagság egyszerű és olcsó feltételén. Persze azonnal klubtag akartam lenni!

Mivel tavasz volt (és egyébként is a Fa elemhez tartozom) az első termék a REGALEN volt, és persze a CYTOSAN.

Szinte azonnal éreztem csodás hatásukat, rengeteg energiával ajándékoztak meg, amit asztmás betegként nagy hálával fogadtam.

A kipróbált termékek jó tapasztalatai alapján új termékeket is elkezdtem alkalmazni. Azóta folyamatosan használok a különböző Pentagram® cseppeket, mellé felváltva a többi készítményt, mikor melyiknek az időszaka van.

Nagyjából 20 éve nem éreztem szagokat, illetve az ízeket is egy picit másként éreztem. A gyögygombáknak nagyon örültem, persze azonnal kipróbáltam a MYCOPULM-ot. Sokkal könnyebb lett a légzésem és egyszer csak elkezdtem érezni a SPIRON spray illatát! Mondanom sem kell, mennyire megörültem! Akkor vettem észre, hogy az ízeket is egy kicsit újra másként éreztem.

A SPIRON egyébként az egyik kedvenc termékem, egész évben használok, és szeretettel ajánlom az ismerősöknek, vásárlóknak.

A saját tapasztalataimról még annyit, hogy 6 éve nem voltam orvosnál (még a covid miatt sem). A GREPOFIT nekem mindig segít, a DROSERIN pedig a „legjobb barátom”. A GREPOFIT-ot nálunk „csodabogyónak” hívják – nem véletlenül.

A VITAFLOLIN a nagymamámat állította talpra 97 évesen, egy csúnya betegség után. Egy vásárlóm kórházban feküdt, nagyon legyengülten. Az első VITAFLOLIN-t a fia vitte el a betegágyához, a másodikért már ő jött személyesen. Van egy 100 éves néni, neki az unokája szokta vinni a VITAFLOLIN-t, és hála Istennek, jól van.

Az IMUNOSAN-ról is azt mondta egy vásárló, hogy nagy műtéten esett át, ami után nagyon sokat segített neki a lábozásban.

Hálás vagyok, hogy találkoztam ezekkel a termékekkel, és nagy megelégedésemre alkalmazom a készítményeket nap mint nap.

VAJGELY PÁLNÉ
Nagyszénás

Immunerősítés Őrző-védő stratégiák

Ősztől tavaszig gyakoribb a hűvös, borongós, szeles időszak. Ilyenkor egészségünk fokozottabb veszélynek van kitéve a vírusok, baktériumok és még számos más, ártó tényező miatt. Ha jól működik az immunrendszerünk, akkor megvéd a betegségektől. Baj akkor történik, ha a szervezet ellenálló képessége meggyengül. Érdemes tehát törődnünk vele és gondoskodnunk róla.

Az immunrendszer az emberi test védekezőrendszere, melynek fő alkotói a vérben és a nyirokrendszerben található immunsejtek, a fehérvérsejtek, illetve az immunszervek, mint például a nyirokcsomók, a lép, a mandulák, a csecsemőmirigy vagy a vörös csontvelő. Immunrendszerünk fontos részét képezi az 1-2 kilogrammnyi hasznos baktériumtömeg is, amely a bélrendszerben, döntően a vastagbél területén helyezkedik el.

HOGYAN ERŐSÍTHETJÜK IMMUNRENDSZERÜNKET?

Annak érdekében, hogy immunrendszerünk egészségesen működjön, válasszuk a természet kínálta lehetőségeket!

A táplálkozás során fontos, hogy sok zöldséget és gyümölcsöt fogyasszunk, amelyek gazdagok vitaminokban és antioxidánsokban. Ezek segítik a sejtek védelmét és regenerálódását. A C-, E- és a D-vitamin, a cink és a szelén különösen fontosak az immunrendszer számára.

A bélflóra egészségének megőrzése is lényeges, mert ez is része az immunrendszernek. A normál bélflóra felborulásának okai lehetnek: a helytelen táplálkozás, gyógyszerek, gombák, paraziták elszaporodása. Következmenyei többek között a haspuffadás, a székletproblémák, a felszívódási zavarok.

A friss levegőn végzett mozgás különösen ajánlott, mert így több oxigénhez

jutunk, és növeljük a D-vitamin termelődését is, amely szintén fontos szerepet játszik az immunsejtek működésében. A mozgás javítja a vérkeringést, az anyagcserét és az állóképességet. Fokozza az endorfinok termelését, amelyek javítják a hangulatot és csökkentik a stresszt. A zene stimuláló és relaxáló hatása is érvényesül a tánc és a torna típusú testmozgások esetén, melyekkel az állóképességünket is növeljük.

Fontos a megfelelő alvás, amely lehetővé teszi a szervezet regenerálódását és a hormonok egyensúlyának fenntartását. Az alváshiány csökkenti az immunsejtek aktivitását és növeli a gyulladással kapcsolatos folyamatokat. Naponta legalább 7-8 óra alvásra van szükségünk.

A higiéniai szabályok betartása is elengedhetetlen az immunrendszer megfelelő működéséhez. Ezek közé tartozik a rendszeres kézmosás, a tüszentes és köhögés illemtanának betartása, a fertőtlenítés és a beteg emberekkel való érintkezés kerülése.

AZ ENERGY KÍNÁLTA LEHETŐSÉGEK

Az ENERGY bioinformációs gyógynövény-koncentrátumai támogatják az immunrendszer működését és a szervezet regenerációját. A termékek közül több is alkalmas az immunrendszer erősítésére, néhányat említek az alábbiakban.

A GREPOFIT grépfrútmag, *echinacea*, szudáni hibiszkusz és orvosi zsálya

kivonatát tartalmazza. Ezek a növények antimikrobiális, gyulladáscsökkentő és immunerősítő hatásúak, így segíthetnek megelőzni és leküzdeni a vírusos és bakteriális fertőzéseket. A GREPOFIT különböző formákban kapható: kapszula, csepp, spray vagy orrspray. A kapszulából naponta háromszor egyet vagy kettőt vegyünk be étkezés előtt, a cseppből naponta háromszor 10-20 cseppet fogyasszunk vízzel hígítva, a sprayt naponta többször érdemes befújni a szájba illetve az orrba.

Az IMUNOSAN az immunrendszer működésének támogatása mellett fokozza a teljesítményt és javítja a kedélyállapotot. Használatával megelőzhető a fertőző betegségek kialakulása, illetve segíti a fertőző betegségekből való felépülést. A kapszulát 3 hétig naponta 2-3 alkalommal, lehetőleg étkezés után vegyük be.

A VIRONAL segít a vírusos és bakteriális fertőzések elleni védekezésben, valamint csökkenti a gyulladást és a lázat. Napi 3x5 csepp ajánlott.

A fent említettek mellett még egyéb tényezők is befolyásolhatják az immunrendszer állapotát, mint például a dohányzás, az alkoholfogyasztás, a krónikus betegségek vagy az allergiák. Ha valaki ezek közül küzd valamelyikkel, érdemes szakemberhez fordulni tanácsért.

DR. GÁLIK ÁGNES
biológus, alternatív gyógyász



Terápiás módszerek ^(38.)

Bowen-technika

A *Bowen-technika* létezéséről pár évvel ezelőtt szereztem tudomást, és el kell mondom, hogy ez a rendkívül egyszerű, mégis hihetetlenül hatékony módszer azonnal levett a lábamról. Pár minimalista érintésnek sikerült megszabadulnom egy gyermekkori sérülés kellemetlen következményeitől, és a terhesség után visszamaradt hátfájástól is. Bowen-technikával most viszonylag gyakran kezelem lányunk fejfájásait, a focioták ágyékhúzódásait, irodisták gerincmerevségét vagy kliensem teniszkönyökét. A masszázs szalonban rengetegféle fájdalommal találkozom, amelyekre ez a technika többnyire megfelelő gyógyír. Elmondható tehát, hogy ahol izmok vannak, ott a Bowen-masszázs hatékony segítséget nyújthat.

MYOFASCIÁLIS TECHNIKÁK

Ez az egyedülálló, mélyreható terápiás módszer a myofasciális technikák csoportjába tartozik. Így nevezzük összefoglaló néven azokat a masszázsokat, amelyek a légyszövetek kezelésére összpontosítanak, azaz az izmokra, a bőrre, a bőr alatti rétegekre és a *fasciára*. De mi is az a fascia? A fascia valójában egyfajta kötőszövet, amely körbeveszi, beburkolja a szerveket, az izmokat, a csontokat, az idegeket, és elválasztja őket egymástól. Bőrünk alatt a teljes testet behálózó, összefüggő rendszert alkot.

Az immunvédekezésben is fontos szerepet játszik, segít megakadályozni például a gyulladások terjedését. Meghatározott, az izmok tevékenységét befolyásoló mozgásformáknál magát a mozgást is segítik azáltal, hogy

a rostjai szépen elcsúsznak egymáson. A myofasciális masszázs ellazítja a merev izmokat, serkenti a vér- és a nyirokkeringést, miközben javítja a nyújtási reflexet. Prevencióként is kiválóan alkalmazható, hiszen segít megelőzni az izommerevség kialakulását és a szóban forgó kötőszövetek túlterhelését.

AMIKOR LÁGY ZENE SZÓL

A Bowen-technikát (a továbbiakban BT) finom, lágy mozdulatok és rendkívüli hatékonyság jellemzi. Pár gyengéd érintésen keresztül képes megrezegetni a kezelt területet, és ezáltal stimulálni annak közvetlen környezetét is. Legnagyobb hatása az izmokra van, amelyek a gyakori terhelés vagy valamilyen sérülés következtében összehúzódtak és merevvé váltak, illetve a technika kiváló-

an alkalmazható olyan esetekben, amikor a nyújtó gyakorlatokkal nem tudjuk elérni a kívánt hatást, vagy a kliens az erős fájdalom miatt nem képes ezeket a gyakorlatokat elvégezni.

Képzeld ezt a technikát maguk elé úgy, mint egy gitárjátékot. Ha egy gitáron szeretnénk valamilyen dallamot eljátszani, finoman megpendítjük a húrokat, hogy gyönyörű hangokat csalogassunk elő a hangszerből. A masször a kezelés során gyakorlatilag ugyanezt teszi: kitapintja az izmot és hüvelykujját végighúzza az adott izom fölötti bőrfelületen lefelé, majd vissza felfelé. Az izom közben „megpendül”, rezegni, bizseregni kezd. Ha a mozdulat gyors vagy erős, az igénybe vett izom fájni kezd. A masször a „pendítés” erejének vagy gyorsaságának megváltoztatásával alkalmazkodik

a test igényeihez, és segíti az izmok ellazulását ott, ahol arra szükség van. Ezzel az eljárással még gyerekek vagy idősek esetén is személyre szabottá tudjuk tenni a kezelést, illetve megfelelően tudjuk alkalmazni a technikát ott, ahol az izmok nagyon merevek. A technika kifejezetten kellemes és pihentető a kliens számára, ráadásul nem veszi igénybe a masszőr erőkezleteit sem. Erősebb testalkatú embereken és kisgyermeken (vagy akár állatokon – lovak, kutyák) is alkalmazható. Sok függ attól, hogy a terapeuta mennyire érzi az ujjában, hogy hol, milyen erős és gyors mozdulatokkal kell dolgoznia, illetve, hogy mennyire tud ráhangolódni a kliensére, hogy erős vagy érzékeny, empatikus személyiséggel rendelkezik-e. Én a kemény, merev területek feltérképezésekor rendszerint behunyom a szemem, hogy felerősítsem a tapintás általi érzékelést.

A Bowen-masszázs után a kliensek sokszor azt mondják, hogy úgy érezték magukat a kezelés közben, mintha egész testük finoman bizseregne, amit ahhoz tudnak leginkább hasonlítani, mint amikor egy hangszer visszhangját hallják, miután valaki eljátszott rajta egy dallamot. Azáltal, hogy a kezelés során a teljes testet „végigpengetem”, nemcsak a fasciát rezegtetem meg, hanem a testfolyadékokra is hatást gyakorlok. A terápia ily módon jótékony hatással van a kedélyállapotról, a vércukorszintre, a nyirokrendszerre vagy akár a fáradtságra is.

NEM KELL HOZZÁ SOK

Ha a kliensnek olyan merevek, betonkemények az izmai, ami már fájdalmat okoz a számára, a BT rendkívül hatékony lehet. Gyengéd, nyomó mozdulatokkal, majd az izmok felszínének megrezegtetésével gyorsan csillapítható a fájdalom és növelhető a kezelt személy komfortérzete. Olykor meglepő, hogy egy-egy gyengéd érintéssel, amelyről nem is gondolnánk, hogy bármiféle hatást kiválthatna, micsoda eredmény érhető el, ha a mozdulatot meghatározott idejű szünetekkel, türelmesen ismételtjük. A mozdulatok közé beépített szünetek ugyanolyan fontosak, mint maguk az érintések, ezért, ha a kliensnél ráakadok egy érzékeny területre, ahol az ujjam-

mal kifejtett nyomás után fájdalomérzet alakul ki, a kliensnek ezt jeleznie kell, és a következő mozdulatot csak azt követően indítom el, hogy a fájdalom lecsengett. Néha előfordul, hogy a fájdalom nem akar elmúlni. Ilyenkor a mozdulatot még egyszer elvégzem ugyanazon a helyen, de már egyáltalán nem nyomom az adott területet, csak hozzáérek.

Időnként az is megesik, hogy a kliensek azt mondják, bírják a fájdalmat, folytassam csak nyugodtan a kezelést. Ez azonban ennél a technikánál nem olyan egyszerű. A fájdalom ugyan jelzi, hogy valóban a jó izomnál dolgozunk, ám azt is a tudomásunkra hozza, hogy az izom nem lazult el kellőképpen, így a technika nem lehet száz százalékban hatásos. Meg kell tehát várni, amíg az izom megnyugszik, és elkezdhetjük rajta játszani a relaxáló dallamokat. A húrokat szaggató kemény *punk* ennél a módszernél nem működik...

HÁROM AZ EGYBEN

Szeretném még egyszer kihangsúlyozni, hogy a BT mélyrehatóan képes elláztatni az izmokat, ezáltal a masszázshoz használt krémek is erőteljesebben hatnak, ugyanis hatóanyagaik könnyebben bejutnak a szövetekbe. Amikor a klienseim azt állítják, hogy egy-egy krém nekik nem segít, mindig elmagyarázom, csak arról van szó, hogy a készítmény nem találta meg a test belsejébe vezető utat. Fontos, hogy először felássuk a kiskertet, hogy el tudjuk ültetni a magot. A Bowen-masszázs tehát nemcsak csillapítja a fájdalmat és oldja a feszültséget, de a szervezet egészének működését harmonizálja, méghozzá egyszerre több szinten. Gyengéd érintésekkel, gyógyító hatású készítményekkel és kedves törődéssel. Mert egy másik ember kezének érintése mindig kellemesebb és hatékonyabb segítséget tud nyújtani. Én magam ugyan pontosan tudom, hova kellene nyúlnom, de ha más érinti meg ugyanazt a területet a testemen, az sokszor sokkal gyógyítóbb lehet.

KEZDJÉK AZ ELEJÉN

A Bowen-technika bemutatásával a cél az, hogy mindenki megértse, hogyan működik, milyen lehetőségek rejlenek benne, és hogyan segíthet az izom- és

EGÉSZSÉG A-TÓL Z-IG

FASCIA – PÓLYA

A fascia az izmokat vagy izomcsoportokat körbevevő, kötőszöveti pólya. Meghatározott mozdulatoknál hatással van az izmok működésére. Védelmi funkciót is ellát, segít megakadályozni a gyulladások terjedését. Sérülés esetén azonban nyomhatja a megdagadt, véres szövetet, ami további sérülésekhez vezethet.

Orvosi szótár, Maxdorf, 2004

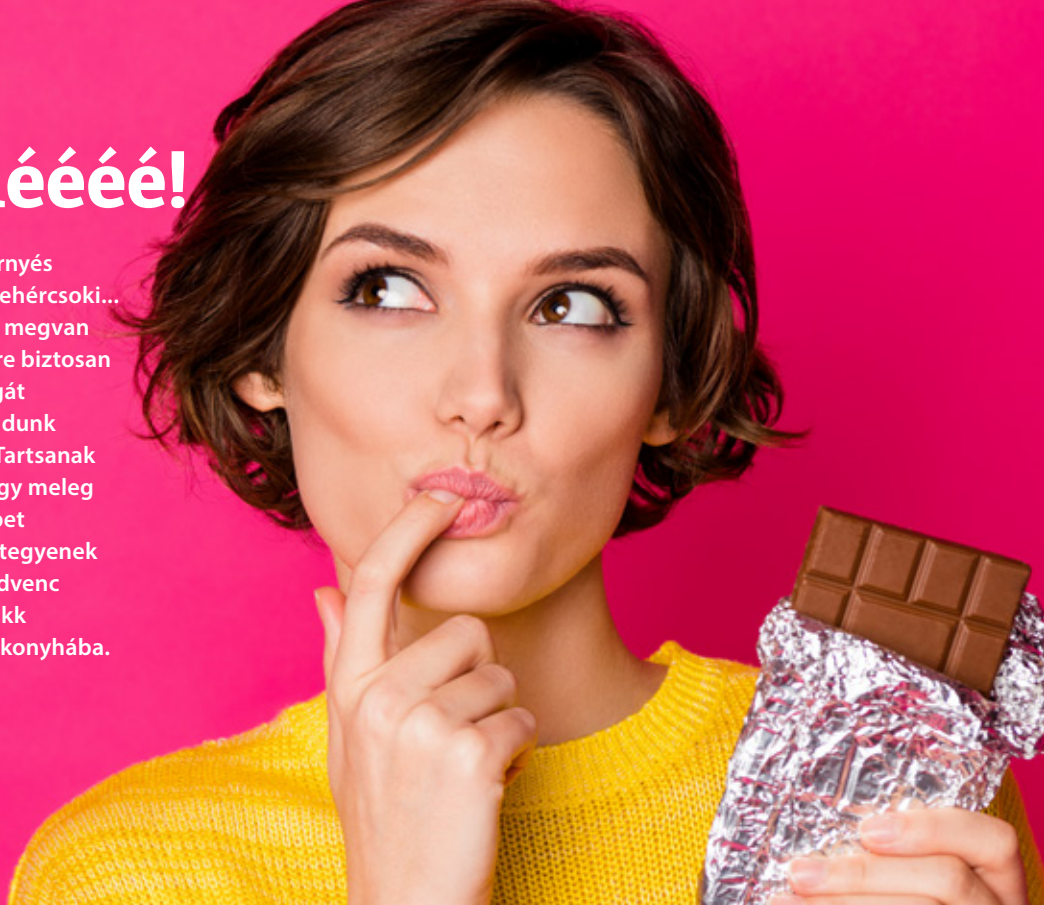
ízületi fájdalmakban szenvedőknek, továbbá, hogy nem feltétlenül kell azonnal az ízületekben keresni a „hibát”. A problémával már az elején foglalkozni kell, a legegyszerűbb megoldást alkalmazni, és ha az nem működik, akkor kell csak a nehezebb utat választani. Mindez azt jelenti tehát, hogy először az izmokat és az inakat kell működésre bírni, és csak ezután kell az ízületeknek segítséget keresni. Esetleg azonnal is segíthetjük az ízületek regenerálódását, amennyiben a pólya (szalagok, inak és izmok) kellően ellazult és működőképes. Egyszer felkeresett egy férfi, akinek nehezebb esett a mozgás és nagyon fájt a válla. Két kollagén- és egy plazmainjekciót is kapott már, sajnos egyiknek sem volt semmi hatása. „Megpengettük” az izmokat, és a férfi képes volt fájdalommentesen felemelni a kezét. A két terápia anyagi téren, időben és a hatékonyságot tekintve is merően eltért egymástól. Elég volt csak megtalálni azt az izmot, amely akadályozta a férfi mozgását. Kollégáimnak is mindig azt tanítom, hogy a probléma kiváltó okát tárják fel, és kezdjék mindig a legelejen.

Az ENERGY is mindig előről, az egyensúlyukból kibillent szervektől indítja a kezelést a termékeivel. Nekem pedig pontosan ez az út tetszik, mert úgy vélem, hogy csak ennek van értelme.

EVA KUPILÍKOVÁ

Csokoládéééé!

Ki ne imádná? Mélyfekete, kesernyés étcsoki, selymes tejcso, édes fehércso... Valószínűleg mindannyiunknak megvan a maga kedvence, és időről-időre biztosan mindenki megajándékozta magát pár kockával belőle. De mit is tudunk valójában erről a finomságról? Tartsanak velem, fészkeljék be magukat egy meleg takaróba, és tudjanak meg többet a csokoládéről! Javaslom, hogy tegyenek maguk mellé egy darabkát a kedvenc csokijukból, hogy ne kelljen a cikk olvasása közben kiszaladniuk a konyhába.



A CSOKOLÁDÉ TÖRTÉNETE

A csokoládé története több mint 3000 éves múltra tekint vissza. Bizonyára Önök is sejtik, hogy a csoki az amerikai kontinensről indult világhódító útjára. A Mexikói-öbölből származó régészeti leletekre támaszkodva születettek meg azok az elméletek, amelyek szerint az olmékok már i.e. 1750 körülén használtak (a gyógyászat terén és különböző rituálék alkalmával) erjesztett kakaóbabból készített italokat. Az olmék birodalom szétesése után először a maják, majd a toltékok és az aztékok a kakaóbabot erősítő italok készítéséhez, valamint fizetőeszközként használták.

A kakaóbab a nagy földrajzi felfedezéseknek köszönhetően a 16. században jutott el Európába. A belőle készített keserű, savanykás ital azonban nem varázsolta el az európai lakosságot. A csokoládé íze rendkívül szokatlan volt, ám miután a spanyol szerzetesek elkezdték a 16. század vége felé mézzel és vaníliával izesíteni, egyre nagyobb népszerűsége tett szert. XIII. Lajos és Anna spanyol hercegnő frigyének köszönhetően a csokoládé eljutott a francia udvarba, ahol szinte azonnal közkedvelté vált,

mindenki csodálatos vágyserkentőnek tartotta. Nem kellett sok idő, a csokoládé meghódította Európa többi részét is.

MI VAN A CSOKOLÁDÉBAN?

Keserű étcsokoládé – ez a fajta csokoládé tartalmazza a legtöbb kakaót, legalább 35%-ban, de az igazán minőségi keserű csoki kakaótartalma eléri az 50%-ot vagy inkább a 70%-ot is.

Tejcso – többnyire 25–30%-ban tartalmaz kakaót, valamint tejpórt.

Fehér csokoládé – kakaót nem tartalmaz, előállításuk kizárólag kakaóvaj, tej és cukor felhasználásával történik.

A csokoládé, különösen a minőségi és keserű változata számtalan ásványi anyagot tartalmaz: vasat, magnéziumot, rezet, mangánt, káliumot, nátriumot, foszfort, kalciumot. A csokoládé továbbá a vérnyomásra, valamint a szív- és érrendszerre jótékonyan ható flavonoidok gazdag forrása is egyben. A csoki endorfinokat, azaz boldogsághormonokat szabadít fel a testben, és energiát ad a szervezetnek. Meglepő módon nagy mennyiségben találunk benne rostokat is: 100 g csokoládében akár 11% rostanyagot. Hozzáadott cukor nélküli, magas kakaótartalmú, minőségi csoko-

ládé fogyasztása (észszerű mennyiségben) tehát egészségünk javára válhat. Csak a koffeinhez hasonló hatásokkal rendelkező teobromin nevű alkaloiddal kell óvatosnak lennünk, nehogy csokoládéfüggővé váljunk.

CSOKOLÁDÉ A KONYHÁBAN

Azt, hogy a kakaó és a csokoládé gyakori alapanyagoknak számít édes fogások készítésénél, mindenki jól tudja. Ha nincs elég időnk főzés-sütésre, készítsünk egyszerű finomságot aszalt gyümölcsök, olvasztott csokoládé és fopiszkáló felhasználásával. Erre a célra aszalt szilva, füge, sárgabarack vagy liofilizált eper egyaránt megfelel.

A csokoládét vízgőz fölött ajánlott megolvasztani. Egy kisebb lábasba vizet öntünk, felforraljuk, majd leveszük a hőfokot, és a lábasra egy fémtálat helyezünk, amelybe beletördeljük a csokoládét, és óvatosan kevergetve megolvasztjuk. Közben ügyeljünk arra, hogy a csokoládés tálba ne kerüljön víz a lábasból. A felolvasztott csokoládéból tejszín hozzáadásával remek krémeket készíthetünk, amelyet a világ *ganache*, azaz párizsi krém néven ismer (100 g minőségi étcsokoládéhoz 80 g habtejstint adunk).

Csokoládéval sós ételeinket is feldobhatjuk, sőt, húshoz is hozzáadhatjuk. Kiválóan illik *chili con carne*-hoz, vadhúshoz, marhahúshoz, de sertés és szárnyas ételekhez is passzol. Tökéletesen kiegészíti továbbá a borok és a paradicsom ízvilágát is. A szószokat fajsúlyosabbá, krémesebbé, teltebb ízűvé, a bogyós gyümölcsöket még vonzóbbá teszi.

ÍZLÉSEK ÉS CSOKOLÁDÉK

Én a keserű csokoládé híve vagyok, tejszokira, amelyért a fiam van leginkább oda, csak akkor „fanyalodok”, ha a keserű csoki elfogy itthon. Fehér csokit viszont sosem eszem, ám a férjem kifejezetten imádja. Legjobban a sós, chilis keserű csokoládét szeretem, akár táblás, akár folyékony csokoládé formájában. Mélyfekete, pikáns, átütő! Menjünk, vegyük elő bögréinket, tegyük be a *Charlie* és a *csokoládégyár* c. filmet, és főzzünk együtt egy finom, forró csokit!

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

CHILIS CSOKOLÁDÉLIKŐR

HOZZÁVALÓK: 40 g minőségi kakaópor, 80-100 g nádcukor, 130 ml 3,5%-os tej vagy tejszín, 100 ml vodka vagy rum, chili ízlés szerint.

ELKÉSZÍTÉS: Egy lábasba beletesszük a kakaót, a cukrot, a chilit, a tejet vagy tejszínt, és folyamatos kevergetés mellett lassan felforraljuk. Amint az összetevők egybeolvadtak, elzárjuk a gázt a lábas alatt, és hagyjuk a folyadékot kb. 70 °C-ra lehűlni. Ezután alaposan elkeverjük az alkoholt a kakaós krémbe, majd átöntjük egy üvegbe, és hagyjuk kihűlni.

FORRÓ CSOKOLÁDÉ

HOZZÁVALÓK: 100 g 70%-os minőségi csokoládé, 150 ml 3,5%-os tej, 1 teáskanál burgonyakeményítő, 2 evőkanál víz, egy csipet só, fahéj, chili, cukor, tejszínhab ízlés szerint.

ELKÉSZÍTÉS: Az összetördelt csokoládét óvatosan megolvasztjuk vízgőz felett. Egy másik, kisebb lábasban felforraljuk a tejet, hozzáadjuk a fűszereket. Folyamatos kevergetés mellett hozzáöntjük a tejet a megolvasztott csokoládéhoz – végig alacsony hőfokon. Összekeverjük a keményítőt a vízzel, majd hozzáadjuk a csokoládés keverékhez, hogy besűrítsük. Állandó kevergetés mellett még pár percig melegítjük, hogy a keményítő íze elvessen a csokoládében.

KAKAÓS KIFLI

HOZZÁVALÓK: 100 g őrölt mandula, 100 g finomra vágott étcsokoládé, 20 g kakaó, 40 g burgonya- vagy kukoricakeményítő, 70 g porcukor, 1/2 kávéskanál fahéj, 1 csipet só, 250 g finomliszt, 220 g vaj, 100 g fehér csokoládé, 1 marék apróra vágott piztácia, 1 marék liofilizált málna vagy eper.

ELKÉSZÍTÉS: Az alapanyagokat összekeverjük, tésztává gyúrjuk, majd legalább egy órára betesszük a hűtőbe. A tésztából golyókat gyúrunk, amelyekből kis kifliket formázunk, és 2 db, sütőpapírral bélelt tepsire tesszük őket. 175 °C-ra előmelegített sütőben 12–15 perc alatt készre sütjük őket. A kihűlt kiflik egyik felét olvasztott fehér csokiba mártjuk, majd piztácia és liofilizált gyümölcsök keverékével díszítjük.

GLUTÉNMENTES CSOKOLÁDÉKOCKA

HOZZÁVALÓK: 250 g darált dió, 250 g étcsokoládé, 250 g vaj, 150 g kókuszcukor, 6 tojás, 20 g kukorica- vagy burgonyakeményítő; a bevonóhoz 200 g 70%-os csokoládé, dió a díszítéshez.

ELKÉSZÍTÉS: A sütőt 170 °C-ra előmelegítjük. Egy kisebb, magasabb falú tepsi sütőpapírral kibélelünk. Vízgőz fölött megolvasztjuk az étcsokit, hozzáadjuk a vajat, és homogén krémet keverünk belőlük. Belekeverjük a cukrot, a tojást, az élesztőt és a darált diót, beleöntjük a tepsibe és 40 percig sütjük. Hagyjuk kihűlni, majd 3x3 cm-es kockákra vágjuk. A bevonóhoz újabb csokoládét olvasztunk vízgőz fölött. Minden kockát leöntünk csokival és egy fél dióval díszítünk.

FEHÉR CSOKIS KÓKUSZCSÓK

HOZZÁVALÓK: 300 g fehér csokoládé, egy csipet tonkabab, 100 g kókuszreszelék, 120 g kukoricapehely.

ELKÉSZÍTÉS: A csokoládét vízgőz fölött megolvasztjuk, hozzáadunk egy csipet reszelt tonkababot. Belekeverjük a kókuszt és a kukoricapehelyt. Az így elkészített keverékből egy kanál segítségével apró kupacokat formázunk, hűvös helyen hagyjuk megszilárdulni, majd papírkosárokba helyezzük őket.

MEGGYES, RUMOS CSOKIHAB

HOZZÁVALÓK: 200 g étcsokoládé, 100 ml habtejszín, 50 g nádcukor, 4 tojás, egy csipet só, 50 ml rum, rumos meggy a díszítéshez.

ELKÉSZÍTÉS: A tojások fehérjéből csipet só hozzáadásával kemény habot verünk. Vízgőz felett megolvasztjuk a csokoládét, majd levesszük a tűzről, belekeverjük a habtejszínt, a cukrot és a tojások sárgáját. Hozzáadjuk a rumot is, majd óvatosan belekeverjük a kemény fehérjehabot. Az elkészült csokihabot poharakba tesszük, hagyjuk legalább 2 órán át hűlni (sőt, ha lehet, egész éjszaka), majd rumos meggyel díszítjük.



A fitoterápia szemszögéből (30.)

Lassítsunk!

Már nem rohanunk sehová! A karácsonyt megelőző hetek feszített ritmusát felváltja a leeresztés, az eltelt év értékelése a családdal közösen, de többnyire magunkban. Lelassulva, ezernyi kérdéssel várjuk az új év kezdetét, a kihívásokat. Hogyan tovább? Ahogy elül az ünnepi nyüzsgés, befelé fordul figyelmünk, így próbáljuk összerakni életünk puzzle darabjait.



„A változtatás titka, hogy az energiádat nem a régi elleni harcra, hanem az új felépítésére összpontosítod.”
(Szókratész)



Az idegrendszerünk kimerült az erőfeszítésekben, a „mindent, mindig megoldunk” felelősségében, túlváltalt feladataink súlya alatt. Szándékainkat

a történetek feldolgozásával bírjuk majd értelmezni, mert hamarosan lépni kell ismét, az idő sürgetően halad előre. Várjuk a lendületet, amivel tervezhetünk, amivel újabb erővel és lelkesedéssel lehet a feladatainknak nekilátni, kítűzött céljainkat elérni.

NÉHÁNY NAP A CSODÁIG

Túllendülünk, de már nem tudunk eléggé koncentrálni, gyengének és fáradtnak érezzük magunkat. Tennünk kell valamit, hogy erőre kapjunk, hogy ne ébredjünk fel éjszakánként, és ne agyaljunk azokon a problémákon, amiken változtatni úgysem tudunk, mert elhaladt mellettünk. Túlpörgő agyunkat le kell lassítanunk valahogy. Felfogjuk, hogy ez így nem mehet tovább, mégse jutunk eredményre. Állunk, várunk, miközben szüntelenül forognak agyunk kerekei. Elalvás előtt már a bárányok számolgotása sem

hoz eredményt. A felhalmozott stresszt nehéz semlegesíteni, mert az toxinképzőként működik az emberi szervezetben.

Lassítsunk! Vegyünk egy mély lélegzetet! Gondoljuk arra, hogy az ENERGY termékei között szinte mindig megtalálhattuk a megfelelő, hathatós segítséget. Így van ez most is! Égből pottyant segítők a RELAXIN lehet, de ne számítsunk azonnali, villámgyors sikerre, a csodákra néhány napot szükséges várni, amíg kialakulhat a megfelelően stabil kedélyállapot.

KÜLÖNLEGES ÖSSZETEVŐK, MAGAS KONCENTRÁCIÓ

Két hatékony, természetes növényi kivonatot az, melyek így, egyedülálló kombinációban – a bioinformáció hozzáadásával – biztosítják a RELAXIN eredményességét. A hatóanyagokat egy kivételes módszerrel nyerik ki a növényekből, a hasznos végeredmény pedig a rendkívül magas koncentráció, amely lehetővé teszi a hatóanyagok valódi terápiás szintjének elérését a hagyományos kivonatokhoz képest.

Energetikai szempontból a Tűz elem (szív, a vékonybél, a szívburok, a hármashasnyálmirigy, hormonrendszer) területeit harmonizálja. Ugyanakkor a Fém elemre (tüdő és vastagbél meridián) is jótékonyan hat összetételénél fogva.

LILIOMFA KÉREG

A liliomfa kéreg (*Magnolia officinalis*) a HKO és a japán orvoslás által évezredek óta ismert és felhasznált növény. A magnólia- vagy liliomfa őshonos Kínában, de Ázsia, India és Japán területén is megtalálható. A fakéreg kivonata erős gyulladáscsökkentő és antibakteriális hatású vegyületet tartalmaz, honokiol, mely utánozza az ösztrogén funkciókat a szervezetben. A magnóliakéreg magnéziummal kombinálva jelentősen csökkenti a klimaxos tüneteket, beleértve a hüvelyszárazságot, kipirulást, álmatlanságot és szívdobogásérzést is.

A HKO-ban mellkasi panaszok, hányinger, hasmenés, köhögés és tüdőproblémák esetén használták és alkalmazzák ma is. Ám az alvászavarokat is képes enyhíteni. A mély, egyben pihentető hatású alvást segíti azzal, hogy oldja a szorongást és csökkenti a stresszhatásokat, lassítva az agy gerjesztő neuronjainak aktivitását, növelve a GABA neurotransmitter nyugtató hatását. A függőségekről való leszokást is segítheti.

A magnóliakéreg másik fontos, bioaktív hatóanyaga a magnolol, amely a lipidek (zsírok, trigliceridek) és a koleszterin csökkentésére képes, gátolva az APOA5 gént, (amely az újabb genomkutatások szerint nemcsak a szív- és érrendszeri betegségek fontos kockázati tényezője, hanem más megbetegedé-

sek, például rák, vesebetegség, öngyilkossági hajlam és bármilyen okból bekövetkező mortalitás is), ezzel védve a szív és a keringés egészségét. Jelentős azt antibakteriális hatása, így például a *Streptococcus* mutánsai, a *Staphylococcus aureus* baktériumok esetében. Mellkasi és hasi duzzanat, gyomorhurut megszüntetésére, központi idegrendszer nyugtatására, tartós izomlazításra (sportolók), gomba-, fekélybetegségek felszámolására alkalmas.

A magnolol és a honokiol természetes, növényi hatóanyagok antidepresszánsokhoz hasonló hatással rendelkeznek. Egy tanulmány szerint csökkenthető bizonyos agyi rendellenességek kialakulásának kockázata (pl. Alzheimer-kór, Parkinson-kór) ezen bioaktív vegyületek használatával, mert a honokiol átjut a vér-agy gáton. Kutatások szerint a kéreg kivonata az inzulinrezisztencia, és a későbbiekben ebből kialakuló cukorbetegség megelőzésére is alkalmas. A felsorolt hatóanyagok fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő hatásuk mellett gátolják a baktériumok szaporodását és a vírusfertőzéseket. A magnóliakéreg antimikrobiális és antibakteriális tulajdonságait a fogászati terápiákban, a fogak és a szájüreg egészségének megővésére is fel lehet használni.

KUDZUGYÖKÉR

A kudzu gyökér (*Pueraria montana radix*) gyógyászati alkalmazása Kínában és Japánban már az i.e. 5. században általánosan ismert volt. A nyugati világ csak 1876-tól kezdte felfedezni, amikor az Egyesült Államokban egyfajta dísznövényként jelent meg. A kudzu, természetes ellenség hiányában úgy terjedt el, mint a zöld árvíz, ezért 1972-ben gyomnövénynek titulálták Amerikában. Napjainkban csak az USA déli részén elborít több millió hektáros területet. A helyi lakosok azt mondják, hogy éjszakára be kell csukni az ablakokat, nehogy a kudzu álmukban benője őket.

A kudzu egy élő kúszónövény, amely Dél-Kelet Ázsia (Kína, India, Korea, Japán és Indonézia) erdős hegyoldalain őshonos. Az alföldektől az 1500 méteres tengerszint feletti magasságig bárhol megtalálható, ahol napsütést, meleget, nedves környezetet és a tápanyagokban gazdag talajt

talál, de vígan él az ezzel pontosan ellenkező körülmények között is.

A több száz éves tapasztalat alapján és a modern tudomány megerősítése szerint a kudzu a jövőben hatalmas potenciált jelenthet a szövetek, a papír, a kozmetikumok és különböző állati tápok gyártásában, de segíthet regenerálni a biomasszát, a természetlen területek, sivatagok és városok talaját, valamint vízrendszerét. Az ázsiai és makrobiotikus konyhában előszeretettel használják szósok, levesek, desszertek, pudingok, italok és dzsemek ízesítésére.

Gyógyászati szempontból a kudzu gyökér a legértékesebb hatóanyagokat tartalmazza, a HKO-ban az alapvető növényi szerek közé tartozik. A gyökérből készült por édesen csípős ízű és enyhe illatú. A modern orvostudomány lassan igazolja a több ezer éves tapasztalatokat. A kudzugyökér kivonata izoflavonokat, többek között puerarint és daidzeint, nagy mennyiségű keményítőt, glükozidokat, 13 féle esszenciális aminosavat, vasat, kalciumot, szelént és további fontos anyagokat tartalmaz. A gyökérből készített tea, tinktúra vagy a kivont por jelentős mértékben 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) termelődését 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 alkoholfüggők, a dohányzás- és nikotinfüggők, vagy a kóros elhízásban szenvedők segítségére. A jövőben az Alzheimer-kórban és Parkinson-kórban megbetegedett páciensek is megtehetik majd ezt, remélve, hogy a jelenlegi tudományos kutatásokkal is megerősítést nyer az ősi, tapasztalati tudás.

Az ENERGY termékek felhasználói már találkozhattak a kudzu hatásaival a REVITAE készítményben.

RELAXIN ÉS LELKI BÉKE

A stabilitás eléréséhez segítséget adhat az ENERGY RELAXIN csepp alkalmazása, amely a kortizolszint harmonizálásával járul hozzá a szervezet stresszreakciónak szabályozásához, serkentve a lelki harmónia kialakulását. A megfelelő kortizolszint megtartásával számos egészségügyi probléma előzhető meg, mert a szervezet szinte minden szervrendszerére negatív hatással lehet annak kibilient egyensúlya.

A RELAXIN nyugtató hatású ugyan, de élésíti az érzékszervek működését, megelőzi és csillapítja a pánikrohamokat, oldja a szorongást és a stresszt, segít rátalálni a lelki békére. A szintetikus előállított készítményekkel ellentétben, a felsorolt természetes, növényi hatóanyagok nem toxikusak, nincs nem kívánt mellékhatásuk és nem okoznak függőséget sem.

Az idegrendszer erősítése alapvető igény mai zaklatott világunkban. A vég nélküli, gyötrő agyalás és a báránycák számolgotása helyett inkább próbáljuk ki a RELAXIN jótékony hatásait, hogy legyen elég erőnk kitűzött céljaink eléréséhez – és ne csak ebben az új évben.

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA

fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Irodalomjegyzék:
Harvard Medical School Boston
kutatásai (2005)
Mgr. Vladimír Vonásek Vítas
Magazin cikk (2015)
Esőerdő gyógynövény adatbázis
Észak-Karolinai Egyetemi
kutatások (1989)
Malmöi Diéta és
Rák vizsgálati
anyagok(2016)





Varázslatos hétköznapiak

A hűvösebb, téli időszakhoz nagyon passzolnak a melegítő hatású ételek, italok, fűszerek, illatok. Természetesen az év bármely más szakában is jól tud esni – talán főleg a lelkünknek – egy kis plusz melegség. Az ENERGY termékpalettáján található THREE KINGS illóolajos spray éppen a puhán meleg illatával képes bennünket körülölelni.



Amikor néhány évvel ezelőtt ez a termék megjelent a kínálatban, már a neve hallatán is megdobbant a szívem. Ám minden bizonnyal elfogult vagyok, ugyanis

a kislány az egyik napkeleti bölcs nevét viseli, *Boldizsárnak* hívják. Bár nem őrá kaptam a nevét, de a kellemes asszociáció mégis megjelenik bennem. A napkeleti bölcsök a karácsony ünnepköréhez tartoznak, és ez a spray valóban egyfajta ünnepi hangulatot képes teremteni akár a mindennapokban is, emeli és erősíti az energiákat, nyugtatja a lelket.

ÉRTÉKES ILLÓOLAJOK

A THREE KINGS illatkompozícióját a tömjén, mirha, szegfűszeg, fahéj, eukaliptusz, rozmaring és citrom tökéletes elegye alkotja, amit csak még maga-

sabb szintre emelnek a benne található valódi, kolloid formában jelen lévő aranyrészecskék. A három királyok is az értékes aranyat, tömjént, mirhát vitték ajándékba a kis *Jézusnak*.

A tömjén a legértékesebb illóolajok közé tartozik, sebgyógyító, nyákdoldó és fertőtlenítő hatású. Erőteljesen nyugtatja az idegrendszert, ezért meditációhoz kiválóan alkalmazható, szépen lecsendesíti a zakatoló gondolatokat és segíti a befelé fordítani a figyelmet.

A gyantás illóolaj, a mirha egy szakra-lis olaj, amely szintén a meditatív elcsendesedést támogatja.

Az ünnepi hangulatot árasztó szegfűszeg a népi gyógyászat szerint az egyik legerősebb fájdalomcsillapító illóolaj, ami egyben gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő hatású is.

Az aromás, jellegzetes illatú fahéj felmelegíti és stimulálja a testet, lelket, valamint oldja a belső szorongást, feszültséget.

A sokféle eukaliptusz közül a tasmániai eukaliptusz (*Eucalyptus globulus*) található a spray-ben, ami légúti fertőtlenítő, gomba- és baktériumölő hatású illóolaj.

A rozmaring illóolaja serkenti a vérkeringést, segíti a belső megújulást.

A citromhéj-illóolaj az egyik legkiválóbb levegőfertőtlenítő illóolaj.

Fentebb említett jótékony hatásain kívül a THREE KINGS spray használata segít megelőzni a fertőző betegségek terjedését, erősíti az immunrendszert, hozzájárul a légutak felszabadításához és megkönnyíti a légzést.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

Felhasznált irodalom:
energy.sk/hu, panarom.hu (2024.01.03.)

Kakaó, az istenek ajándéka



A kakaó (kakaófa) története a Dél-Mexikóban élt maják és olmékok koráig nyúlik vissza. Az olmékok – még nem ismerve a csokoládé mai formáját – szertartások alkalmával kakaót ittak, hogy kapcsolatot teremtsenek a magasabb világokkal. Az tisztázatlan, hogy az ital készítéséhez kakaóbabot, vagy a kakaófa termésének húsát használták-e. A maják esetében már tudjuk, hogy kakaóbabból készítették a kakaóitalokat, mézzel vagy chilivel ízesítve. A közép-amerikai indiánok úgy hitték, hogy a kakaó az istenek ajándéka.

A kakaóbab értéke és jelentősége az aztékok idején nőtt meg igazán, az aranynál is értékesebb fizetőeszközként használták. II. Montezuma, Mexikó 9. azték uralkodója állítólag naponta több liter csokoládét ivott, a kakaó vágyszerkentő hatása miatt.

Hogy a kakaóbabot ki hozta át Európába? Az egyik verzió szerint *Kolumbusz Kristóf*, a másik szerint *Hernán Cortés*, de van olyan feltevés is, hogy hittérítő szerzetesek hozták ajándékba a spanyol királynak. A kakaóról szóló első írásos emlékek Európán belül Spanyolországban jelentek meg.

THEOBROMA CACAO

A kakaó vagy kakaófa (*Theobroma*) egy melegkedvelő, örökzöld növény, kb. húszféle fajtája ismert világszerte. Eredendően csak a tropikus esőerdőkben találkozhattunk vele, de ma már akár nálunk is termesztethető. Állandó magas páratartalomra és 30 °C körüli hőmérsékletre van szüksége.

A kakaófa törzse átlagosan egy méter magas, a fa törzsének tetejéről növekvő ágak azonban akár 8 méterre is felnyúlhatnak. A fa egyik ága nyílegyenesen felfelé nő, mintha csak a törzs folytatása lenne. Egy-két méter után az ág nem nő tovább, ellenben újabb ágak nőnek ki belőle. A kakaófa tojásdad, hegyes végű, merev leveleinek fonákja szőrös tapintású. Hosszú kocsányon függő, apró virágait legyek, hangyák, szúnyogok vagy akár a szél is beporozhatja. A fa egész évben virágzik és terem. Terméseinek mérete és megjelenése fajtája szerint változó.

Legelterjedtebb fajtája a *Theobroma cacao*, azaz a közönséges kakaófa. E faj virágai általában az idősebb, vastagabb

ágárszen és a törzsön jelennek meg, két csomón tíz porzóval. Kifejlett hüvelyes termése kb. 30 cm hosszú, és a fa fajtájától függően sárga, barna vagy vörös színű. Belsejében több rekesz található, amelyek mindegyikében 4–14, mandula nagyságú kakaóbab rejtőzik. A kakaóbabokat savanykás ízű termeshús veszi körül. Egy kakaóbabokkal teli termés súlya elérheti a fél kilogrammot is.

A közönséges kakaófa legelterjedtebb fajtája a *Forastero*, amely a világ kakaótermelésének 90%-át adja. Az Amazonas folyó árterében őshonos, termése sárgás színű és fanyar ízű. A *Criollo* kakaó vörös színű, ellipszoid alakú termései kizárólag a fa törzsén fejlődnek (Közép-Amerika és Madagaszkár). A *Trinitario* kakaó a *Criollo* és a *Forastero* kakaó keresztezéséből született, és nevét származási helyéről, Trinidadról kapta. Érdemes megkóstolni olyan kevésbé ismert fajokat is, mint például a *Porcelana*, a *Rio Caribe*, a *Chouao*. Egy svájci-belga illetőségű cég 2017-ben mutatta be *ruby* névre keresztelt, új csokoládéját, amelyet különleges, rubin színű kakaóbabból készítenek.

BOLDOGÍTÓ KAKAÓ

A kakaó nagy mennyiségben tartalmaz antioxidánsokat, ásványi anyagokat, vasat, cinket, káliumot stb. Kis mennyiségben találunk benne anandamidot is, amely jótékony hatású fájdalomra, depresszióra, memóriára és az étvágyra. A kakaó jót tesz a szív-érrendszernek, az agynak, az izmoknak, a hajnak, a körömöknek és a bőrnek. Számos kakaós arcápoló kozmetikumot találhatunk, amelyek megfiatalítják és felrészítik az arcbőrt. Sokan kényeztetik magukat csokoládés masszázzsal is, amely csök-

kenti a stresszt, oldja a szorongást és az izomfeszülést, növeli az alkotói kedvet és a kreativitást.

A kakaó javítja az emésztést, csillapítja a gyulladásokat és segít leküzdeni a fáradtságot. Szervezetünk működésére azonban csak a minőségi kakaó és csokoládé hat jótékonyan. Javasolom fogyasztásra a ceremóniális minőségű kakaót (bio minőségű, 100 %-ban organikus kakaó, magas antioxidáns- és ásványianyag-tartalmával az egészségre kedvező hatású).

A KAKAÓITALTÓL A CSOKOLÁDÉIG

Őseink régebben kizárólag ital formájában, vízzel keverve fogyasztották a kakaót. Az első csokoládészelet 1847-ben készült. Akkoriban még csak étcsoki létezett, ami rendkívül kemény volt, és az íze igencsak távol állt a ma ismert csokoládé ízétől. A tejcsoki később jelent meg, amikor a kakaós masszát megpróbálták könnyebbé, lágyabbá tenni. Ezután már egyszerű volt egyéb hozzávalókkal keverni, és a csoki gyorsan elindulhatott világhódító útjára. A csokoládé minősége az évek alatt sajnos rendkívül leromlott, és a mai csokik sokszor már csak halovány árnyékai a korábbi, egészséges változatoknak. Míg a minőségi csokoládé tele van antioxidánsokkal, addig egy általános csokoládében csak cukrot, édesítőket és kémiai adalékanyagokat találunk.

ONDŘEJ VESELÝ

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

Energyfood – a gyógyító éttek

A PENTAGRAM ALAPELVEI SZERINT ÖSSZEÁLLÍTOTT, BIORITMUS ALAPÚ TÁPLÁLKOZÁS

A hagyományos kínai orvoslás alapelvei szerint kialakított, kiegyensúlyozott, holisztikus táplálkozás egyedülálló koncepciója alapján készült ételek, melyek teljes mértékben igazodnak szervezetünk tápanyagigényéhez és bioritmusához.

