



vitae

2025. február

Újdonság: OCUSAN
az éles látásért

A vérerek csodálatos
világa

Ha rendetlenkedik
az emésztésünk



Februári ajánlatunk

Februárban ugyan még mindig a tél királynője ül a trónon, de a tavasz már csendben készülődik, hogy átvegye tőle a hatalmat. Nekünk is a természet íratlan törvényei szerint kellene élnünk az életünket, és az anyatermészet folyamataival összhangban ápolnunk testünket és lelkünket. A boldog létezés alfája és ómegája ugyanis az egészségesen működő test.

Az aktuális állapotunkat és az uralkodó évszak sajátosságait figyelembe vevő, bioritmus alapú táplálkozás a legjobb hajtómotor szervezetünk számára. Februárban továbbra is melegítő jellegű ételekre van szükségünk, különösen reggelente. A BUDDHA ESSENCE kása kifejezetten erre a feladatra teremtett. Gyengéden felmelegíti az emésztőrendszert, és immunrendszerünk működését is támogatja. A HKO ezt azzal magyarázza, hogy a kása képes megerősíteni a szervezet védelmi energiáját (csi) a test felszíni rétegében, amely egyfajta képzeletbeli védvonalat képez a külső, káros hatásokkal és kórokozókcal szemben. A BUDDHA ESSENCE segítséget nyújthat azokban az esetekben is, amikor úgy érezzük, hogy „valami bujkál bennünk” – ez a finom reggeli segíthet elejét venni a betegségek kialakulásának.

A megfázásos kórságokkal sikeresen felvehetjük a harcot külsőlegesen alkalmazott készítményekkel is. A DROSERIN krém mentőövet dobhat számunkra a legkülönbözőbb felső légúti problémák esetén. Kenjék be vele a mellkasukat, arcukat, illetve azt a testrészüket, ahol szükségük lehet nyugtató és lazító hatására.

Kifejezetten férfiaknak ajánljuk továbbá a veséket és a húgyhólyagot átmelegítő, regeneráló TRIBULUS TERRESTRIS teát. Nem titok, hogy a potencianövelő királydinnye támogatja a libidót, és segítséget nyújt prosztatamegnagyobbodás esetén. Ez a gyógynövény ráadásul termékletlenség elleni „gyógyszerként” is világhírnevet szerzett magának.

ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

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

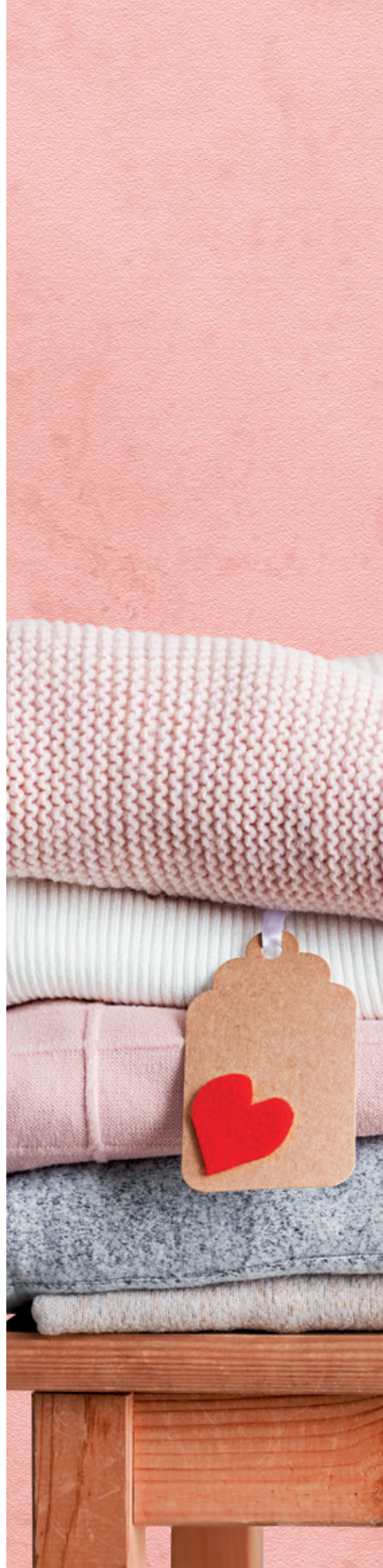
Kiadja: ENERGY Magyarország Kft., 1027 Bp., Horvát utca 19-23., www.energyklub.hu

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

Ocusan az éles látásért	4
Íriszdiagnosztika	6
De jó, ha nem fáj!	7
A vérerek csodálatos világa	8
Hogyan támogassuk a szervezetünket: ha rendetlenkedik az emésztésünk	10
Nőknek: a nő maga az őserdő	12
Bőrgyógyász helyett	13
Gondoskodjunk a testünkről: holisztikus szemlélet	14
Az álnok baktérium visszavonulót fúj	15
Amit az ásványi anyagokról tudni érdemes	16
Tanácsadás a neten	17
Klubprogramok	18
Runa essence tortabevonó	18
Klubinformációk	19
ENERGY alapképzés Szentesen	20
Terápiás módszerek: lávaköves masszázs	21
Köreték – a fogyókúrázók örök témája	22
A fitoterápia szemszögéből: új év, új gondolatok	24
Bőrápolás felsőfokon Caralotion testápolóval	26
A világ harmadik legdrágább fűszere	27



Újdonság!

OCUSAN az éles látásért

A szem az egyik legfontosabb érzékszervünk, amely egyfajta képzeletbeli ablakként köt össze minket a világgal, és lehetővé teszi, hogy érzékeljük, egyben felfogjuk a körülöttünk zajló történéseket. Ennek a talán legtokéletesebb szervünknek a fiziológiai felépítése genetikailag ahhoz az életvitelhez igazodott, amit egykoron *homo sapiens*ként folytattunk.



A látás azonban később a különböző eszközök készítéséhez, a kreatív alkotás-hoz is elengedhetetlenné vált, és egyre fontosabb lett, hogy ne csak távolra, de közelre is jól lássunk. Egy szó mint száz, a látás elengedhetetlen társunk az életben, és habár a mindennapokat aligha tudjuk elképzelni nélküle, olyan sokszoros terhelésnek tesszük ki, amivel segítség nélkül talán nem is képes meg-birkózni.

KORUNK ÚJ „JÁRVÁNYA”

Az elmúlt 10 év során az orvosok világszerte drámai növekedést tapasztaltak a szembetegségek számát illetően, az enyhe fáradt szem szindrómától kezdve a súlyos makuladegenerációig, méghozzá minden korosztálynál.

Sok mindent elárulnak továbbá azok a legfrissebb statisztikai adatok, amelyek felhívják a figyelmünket a rövidlátásban szenvedő gyermekek magas számára. Ez ugyanis az utóbbi években közel 30%-kal emelkedett, így a szemorvosok egyfajta „járványveszélyre” figyelmeztetnek. Az

Amerikai Szemészeti Társaság is figyelemztető adatokat közölt, amelyek szerint 2050-ben, amikor a mai gyerekek felnőtté válnak, az európai lakosság több mint fele rövidlátásban fog szenvedni. Sőt, Japánban és Dél-Koreában ez az arány elérheti akár a 70%-ot is.

Nem sokkal kevesebb az olyan szemproblémák száma sem, mint a fáradt és irritált szem, a farkasvakság, az állandó könnyezés, a szemszárazság. Nem vitás: a szemünket túlságosan megerőltetjük!

SZEMFÁRADTSÁG

Ennek a rendkívül kellemetlen állapotnak természetesen számtalan kiváltó oka lehet: légszennyezés, egészségtelen táplálkozás, alváshiány, genetikai tényezők, UV-sugárzás. A legnagyobb szerepet azonban egyetlen kiváltó ok játssza, melynek társaságában Önök is valószínűleg napi több órát töltenek. Kérem, engedjék meg, hogy bemutassam Önöknek a digitális képernyők kék fényét!

Amennyiben szemünket gyakran tesszük ki ennek a fénynek, az olyan tüne-

teket idézhet elő, amelyeket a külföldi szakirodalom DES (*Digital Eye Strain*), CSV (*Computer Vision Syndrome*) vagy CES (*Computer Eye Strain*) néven emleget. Ez a viszonylag új jelenség napjaink modern, digitális világával áll összefüggésben. Az itthoni publikációkban olyan megnevezésekkel találkozhatunk, mint „számítógépes látás szindróma”, „digitális szemfáradtság” vagy csak szimplán „szemfáradtság”. Összefoglalva, a közelre látást biztosító izmok túlterheléséről, valamint a szemünket érő, túl sok kék fény káros hatásáról van szó.

LÉPÉST TARTUNK A KORRAL?

Száz évvel ezelőtt az átlagos fókusztávolság több mint 20 méter volt. Ekkorra távolságra nézve szemünket nem erőltettük meg, valamint a sugártest- és szemmozgató izmok egyensúlyban voltak a szívárványhártya izmaival. A legnagyobb gondot akkoriban valószínűleg az elektromos áram hiánya miatti, gyakori sötétség okozta, hiszen az olajlámpa fényében csak nehezen lehet olvasni.

Az idő tovább haladt, beköszöntött a XX. század. Egyre többen olvastak újságokat és könyveket. Az értelmiségiek köre folyamatosan bővült. A nyomtatott szövegek átlagos olvasási távolsága a legtöbb ember esetében 40 cm volt. Ez már egy kicsit nagyobb feladatot jelentett a szemnek, de a helyzet még elviselhető volt.

A XXI. századdal beköszöntött a digitalizáció korszaka. Azok az idők, amikor csak írott szöveget olvastunk, véget értek. Ma már mindenhol digitális képernyők vesznek körül minket. Szemünk sokszor ugrál a számítógép monitorjáról a mobiltelefon vagy a tablet képernyőjére, illetve valamilyen írott szövegre. Minden említett olvasandó felület esetén más az olva-



sási távolság, és annak rendkívül gyakori és gyors váltogatása felettébb leterheli a szemet. A digitális eszközöknél ráadásul nagyon rövid a fókusztávolság – tabletek esetében nagyjából 30 cm, a mobiltelefonoknál pedig 25 cm. Így a szemünket naponta több órán át „kínózzuk”.

NEM MINDEN FÉNY EGYFORMA

A kék fény szemre gyakorolt hatására az utóbbi években egyre nagyobb figyelem irányul. Nagy energiájú, 381 és 500 nm közötti tartományban levő, rövid hullámhosszú, látható fényről (HEV) van szó, amely a napfényben is megtalálható. Erős, kék fényforrásnak azonban az olyan elektromos berendezések számítanak leginkább, mint amilyenek az okos telefonok, a tabletek és a számítógépek képernyői.

Bizonyított tény, hogy a kék fénynek rendszeresen és hosszan tartóan kitett látás egy idő után károsodhat. Ez a fény akadálytalanul bejut a szaruhártyán keresztül a retinaig, amelynek fotoreceptorai nincsenek ekkora terhelésre felkészülve. A kék fény ennek következtében károsíthatja a szemet, és olyan panaszokat idézhet elő, mint a szem-szárazság, égő érzés, homályos látás, fényérzékenység vagy fejfájás. A kék fény megzavarhatja az éjszakai alvásunkat is, mert visszafogja az alvás-ébrenlét ciklus szabályozásáért felelős melatonin hormon termelődését. Idővel növelheti az időskori makuladegeneráció kockázatát is, amely a retina károsodásához vezető, progresszív szembetegség.

SZEMÜNK EGÉSZSÉGÉNEK MEGŐRZÉSE

Próbáljanak ki négy egyszerű dolgot, amelyek segítségével visszafordíthatják, lelassíthatják vagy enyhíthetik a fentebb leírt folyamatok káros hatásait.

1. Apró változtatások a mindennapi szokásokban

Az egyik legegyszerűbb megoldás, ha kevesebb időt töltenek a képernyő előtt. Ezt könnyű mondani, de nehéz megvalósítani. Ezért próbáljanak meg legalább rendszeres időközönként szüneteket tartani. Alkalmazzák a 20-20-20 szabályt, amelynek lényege, hogy 20 percenként

20 másodpercig fókuszálnak egy 20 lábnyira (körülbelül 6 méterre) levő pontra.

2. Rövid szemtorna-gyakorlatok

Tornáztassák meg szemüket naponta legalább egyszer vagy bármikor, amikor szükségét érzik. A szemjoga segít ellazítani a szem izmait és csökkenti a szemfáradtságot. Mindössze három perc alatt csodákat tehetnek a szemükkel!

3. A szem táplálása

A test többi szervéhez hasonlóan, a szemnek is szüksége van tápanyagokra. Ahhoz, hogy megfelelően támogassuk szemünk működését, közep európai emberként elsősorban a friss halak, a leveles zöldségek, a citrusfélék, valamint a narancssárga gyümölcsök és zöldségek arányát kéne növelnünk az étrendünkben.

4. Az OCUSAN

Végül, de nem utolsó sorban kipróbálhatják új OCUSAN termékünket is, amelyet kifejezetten úgy fejlesztettünk ki, hogy hatásaival javítsa a látást, és több szinten is segítsen megőrizni a szem egészséges működését.

A SZEM ÉS AZ OCUSAN

A szem közelről és a HKO szempontjából is vizsgálva, egy rendkívül összetett szerv. A retinaért a vese, a szivárványhártyáért a máj, a szemzugért a szív, a szemfehérjéért a tüdő, a szemhéjért pedig a lép felel.

A nyugati orvoslás szerint is sok minden szükséges ahhoz, hogy az ember jól lásson. Rendben kell lennie az agyi látóközpontnak és a látóidegeknek. A retina tele kell, hogy legyen fotoreceptorokkal, amelyek a fényt idegi jelekké alakítják át, hogy azok a szemidegen keresztül eljussanak az agyba. Ahhoz, hogy a fény a retina legérzékenyebb pontjára essen, tökéletesen tiszta szaruhártyára és olyan szemlencsére van szükségünk, amely attól függően domborodik, hogy távolra vagy közelre nézünk. Végül, de nem utolsó sorban, a szemünket a kívánt irányba irányító, és a két szemgolyó munkáját összehangoló szemmozgató izmoknak is megfelelően kell működniük.

Világos tehát, hogy egy ilyen bonyolult rendszer működtetéséhez számos

fontos anyagra, a környezeti hatásoknak kitett szaruhártya nedvesen tartását biztosító könnyekre, valamint egy erős, folyamatos karbantartásra képes immunrendszerre is szükség van. Ezért a szem átfogó, minden szintre kiterjedő táplálása ugyanolyan fontos szerepet játszik, mint az agyi látóközpont és a látóideg működésének megerősítése, valamint a szem azon részeinek megtisztítása, amelyeknek maradéktalanul áttetszőnek kell lenniük. Mindemellett persze a szemmel összefüggő szervek működését is meg kell támogatnunk.

Az OCUSAN mindezek érdekében számtalan olyan ismert vagy kevésbé ismert, természetes hatóanyagot tartalmaz, melyek szinergikus hatása teljes körű ápolást biztosít a szemnek és a látásnak.

A kék búzavirág csökkenti a szemfáradtságot, élesíti a homályos látást és gyógyítja a szem gyulladásait. Az ezüst rezgőgomba nedvesíti a szemet, támogatja a hialuronsav termelődését és megerősíti a vesék jinjét. A mindenki által jól ismert áfonya serkenti a kollagéntermelést a szemben, látásjavító A- és K-vitamint tartalmaz és enyhíti a fényérzékenységet, valamint a farkasvakságot. A krizantém javítja a vérkeringést, segítséget nyújt kipirosodott szem, szemszárazság, továbbá szemfájdalom esetén. Az OCUSAN tartalmaz még ázsiai gázlót, orvosi szemvidítót, kínai kúszómagnóliát, *camu camu* gyümölcsöt, vadgesztenyét, perui földicseresznyét és fehér számarkenyert, amely csökkenti a látóideg-betegségek kockázatát és támogatja a szemmozgató izmok működését.

Figyelmeztetés: Az OCUSAN kizárólag belsőlegesen használatos készítmény, külsőleg ne alkalmazzák, ügyeljenek arra, hogy szembe soha ne kerüljön!

Habár a látás romlása az öregedés természetes velejárója, amelyet soha nem lehet teljesen visszafordítani, a mai ismeretek és készségek birtokában bizonyos folyamatok átmenetileg megállíthatók, lelassíthatók vagy csillapíthatók. Mi többet is kívánhatnánk ennél?

ENERGY GROUP



Íriszdiagnosztika

A világszerte íriszdiagnosztikaként (iridológia) ismert, alternatív diagnosztikai módszer a szem vizsgálatán keresztül következtet a szervezet aktuális egészségügyi állapotára. A szivárványhártya, a pupilla és a szemfehérje által közvetített információk közvetlen kapcsolatban állnak a test anyagcsere-folyamataival és az idegrendszer állapotával. Vannak, akik számára mindez nehezen értelmezhető, ezért áltudománynak vagy kuruzslásnak nevezik az iridológiát, a legtöbb ember számára azonban a módszer logikailag megalapozottnak, hitelesnek tűnik.

A SZEM REJTÉLYE

Testünk minden egyes sejtje nyilvánvalóan tisztában van a szervezetünkben zajló anyagcsere és egyéb folyamatok minőségével. Egy sejt pontosan tudja, mennyi oxigénnel gazdálkodhat, rendelkezésére állnak-e a működéséhez szükséges tápanyagok, és mennyi salakanyag halmozódott fel benne, amelyre nincs szüksége.

Az emberi szem lenyűgöző szerv. Áttetszőségének, valamint a szövetek felszínén jól látható idegvégződéseknek köszönhetően megfigyelhető az állapota, és ezzel párhuzamosan a test többi részének állapota is. Az egymással összefonódó, egymást keresztező, vagy épp érdekes lagúnákat kialakító idegrostok figyelemreméltó játéka megmutatja, ha a szervezeten belül felborult valahol az

egyensúly. Az íriszdiagnosztika művelői az idegrostok viselkedéséből, a szivárványhártya színeiből és mintázataiból, a szemfehérje tisztaságából, valamint a pupilla körvonalának milyenségéből olvassák ki a szervezet állapotára vonatkozó információkat. Minden színnek és mintázatnak megvan a maga jelentése és eredete.

AZ ŐSI KÍNAI ORVOSLÁSTÓL NAPJAINKIG

Az íriszdiagnosztika története a kínai orvoslás kezdeteire nyúlik vissza. Az ősi kínaiak vették észre először, hogy a szervek és szövetek problémái megmutatkoznak a szem, a bőr vagy épp a nyelv állapotán. A diagnosztikai módszert az ősi egyiptomiak, továbbá a Mezopotámiában és egyéb ősi civi-

MAGYAR VONATKOZÁS

A jelenleg alkalmazott módszer alapjait Péczy Ignác fektette le. Az anekdota szerint a magyar orvos gyermekkorában (1838-ban) egy bagoly támadta meg. A fiú védekezett, s ennek következtében eltört a ragadozó madár lába. Péczy gondozásába vette a baglyot, melynek szivárványhártyáján egy foltot figyelt meg. A folt a bagoly törött lábának megfelelő oldali szemében jelent meg. Évekkel később Péczy, már praktizáló orvosként, az egyik sérült páciens szemében is hasonló elváltozásokat észlelt. E két eset kapcsán az orvos számára egyértelművé vált, hogy az írisz egyes területein a megfelelő szervek vetülnek. Ezzel lényegében megalkotta az iridológiát, melyet ő maga szemdiagnosztikának nevezett. Péczy szerkesztette meg az első írisztérkép is. – A szerk.

(Forrás: https://hvg.hu/tudomany/20140502_szemben_az_egeszseg_iriszdiagnosztika)

lizációkban élő orvosok is ismerték és alkalmazták.

A tudomány ma ismert neve a XIX. század elejéről származik, amikor megszülettek az első írisztérképek, és velük együtt megjelentek a módszert alkalmazó első gyógyítók. Napjainkban az iridológiát ausztrál, amerikai és német főiskolákon is oktatják. Hatalmas íriszdiagnosztikai központ működik Oroszországban is, és nemcsak a gyógyítók, de az orvosok is gyakran alkalmazzák.

MI LÁTHATÓ A SZEMBEN?

Az íriszdiagnosztika a betegségeket kiváltó okok megértésében van a segít-

ségünkre. A módszer tehát nem magát a betegséget diagnosztizálja. Az íriszdiagnosztika a konkrét probléma valódi okát tárja fel, illetve feltérképezi annak eredetét. Rámutat a krónikus problémákat előidéző, „betokosodott” egészségügyi zavarokra, és azok kialakulásának okára. Felfedi az egyes szervek szöveteinek állapotát és azok kapcsolatát a test többi szervével, valamint a gondolatainkhoz való kapcsolódást. Itt is gyönyörűen látható, hogy minden mindennel összefügg.

A szivárványhártya széléről tudjuk leolvasni, hogy érzi magát a bőrünk, majd a következő réteg a nyirokrendszer

és a vérkeringés állapotáról árulkodik, és ahogy haladunk befelé, a szem közép-pontja felé, úgy ismerkedhetünk meg a test egyes szerveiről szóló információkkal. A jobb és bal szem így érthetően eltérő képet mutat, hiszen a test jobb és bal felének állapotát tükrözik vissza. A szivárványhártyának is két típusa létezik. Van a barna és a kék írisz. A többi, azaz a barnától vagy kéktől eltérő árnyalat már egyfajta lerakódás az eredeti alapszínen, ami érdekes információkat tartogat az íriszdiagnosztika szakértői számára.

KAMIL DURAJ

De jó, ha nem fáj!

Szeretném megosztani Önökkel az ENERGY készítményekkel kapcsolatos tapasztalataimat, különösen a mozgásszervek állapotára ható termékeket illetően. Gyakran túrázom, futok, úszom, és kifejezetten szeretek gyalog járni. Sportolóként olykor fizikailag és mentálisan is alaposan próbára teszem magam, ezért nagyon fontos, hogy megadjam testemnek mindazt, amire a regenerálódáshoz szüksége van – és itt nem csak a pihenésre gondolok.

Nagyjából másfél-két évvel ezelőtt elkezdett rendetlenkedni a csípőm. Nem küzdök ugyan túlsúllyal, de tudom, hogy ez a genetikai eredetű probléma nálunk sajnos örökletes a családban. Időnként a térdem is „rosszalkodik”. Ezért az első kellemetlenségek jelentkezésekor beszeriztem magamnak a QI COLLAGEN-t, amit elkezdtem pontosan a használati utasításnak megfelelően alkalmazni. Szép lassan kortyolgattam a nap folyamán, de csak a munkában iszogattam, mert a hétvégéket általában kint töltöm a természetben. A QI COLLAGEN viszont már így is hatásosnak bizonyult, mert a csípőfájdalmam néhány hét után teljesen elmúlt. Azóta évente párszor elvégzem ezt a kollagénkúrát. Kifejezet-

ten áhított mellékhatásként, amit eleinte észre sem vettem, dúsabb lett a hajam, feszebb lett a bőröm és erősebbek lettek a körmeim. Egy szó, mint száz, a fiatalító hatás valóban ott rejlik benne! Olyan jó a kúra után mindenkitől azt hallani: „De jól nézel ki!”. A QI COLLAGEN szerintem a megelőzésben is kiválóan alkalmazható, hiszen mindannyian tudjuk, hogy inkább előbb, mint később!

A kollagén használatát időnként kiegészítem a SKELETIN-nel, ami szintén egy fantasztikus termék, ráadásul vitaminokat és ásványi anyagokat is tartalmaz. Alkalmazása, ha jól emlékszem, súlyosabb mozgásszervi probléma esetén is javasolt.

Az ásványianyag-készletek feltöltése érdekében a családban mindenkinek a FYTOMINERAL használatát szoktam „előírni” tavasszal. Kiváló kúra a test számára, amely ráadásul a haját és a körmöket is megszépíti.

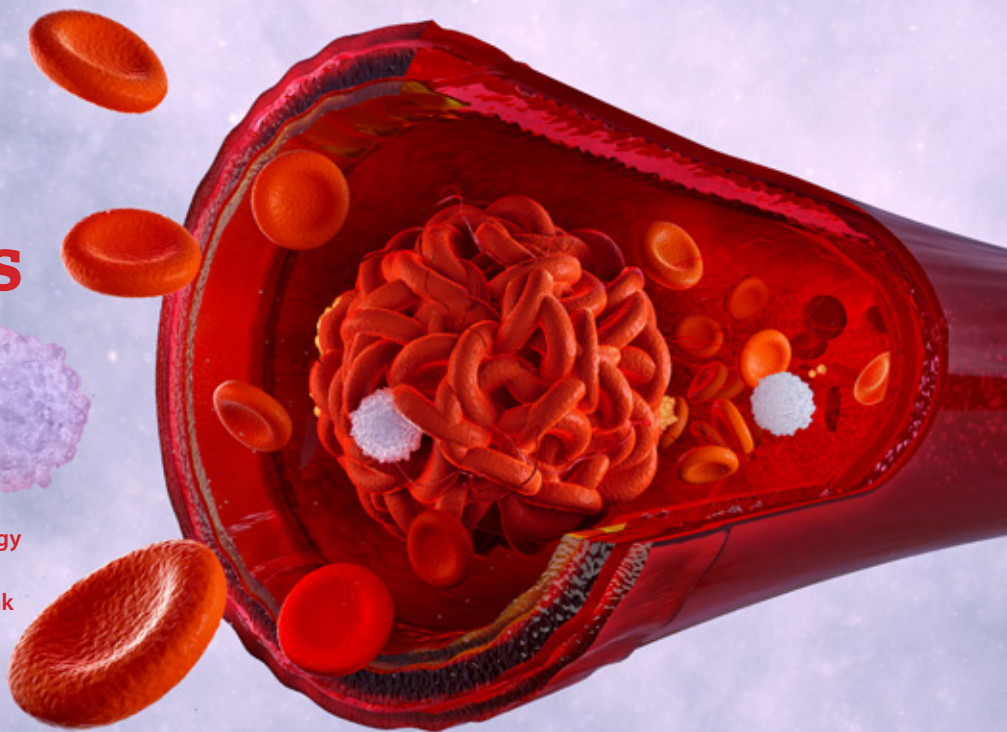
Kívánom, hogy senkinek se fájjon semmije, mindenkinek működjön úgy a teste, ahogy kell – érezzék jól magukat a bőrükben!

LUDMILA BROKLOVÁ
Pardubice



A vérerek csodálatos világa

A testünkben levő ereket két csoportba oszthatjuk. Vannak az ütőerek (artériák) és a gyűjtőerek (vénák). A különbség köztük az, hogy az artériák a szívtől elvezetik, míg a vénák a testből a szív felé szállítják a vért, továbbá, hogy az artériák érfala izmosabb, így az ütőerek aktívabban továbbítják a vért a szívtől a test szervei felé.



MICSODA KÖRFORGÁS!

A közvetlenül a szívnél található artériák hatalmasak. Az aortának nevezett főütőér például kétujjnyi vastag, de a szívtől távolodva az artériák átmérője egyre csökken, míg végül az ütőerek hajszálerekben folytatódnak.

A hajszálerek (kapillárisok) rendkívül érdekes részei az emberi testnek: lyukacsosak, ráadásul záróizom (ún. szfinkter) van előttük, amelyhez egy kis ideg is vezet. Az érfalon a lyukak mérete akkora, hogy a fehérvérsejt átjuthasson, de a vörösvérsejt (avagy vörösvértest) semmiképp. A hajszálereken szűrődik át a vérplazma is, amelyből aztán nyirok képződik. A nyirok körbeveszi a sejteket, hogy azok felvehessék belőle mindazt, amire szükségük van, majd átadhas-sák neki tevékenységük eredményét, a fehérjéket, a hormonokat, de a salakanyagokat is. Az ily módon létrejött elegy bekerül a nyirokerekbe, majd a nyirok-csomókba, amelyek átszűrlik, megtisztítják a szennyeződésektől, és végül a gyűjtőerekbe visszajutva összekeveredik a vérrel, hogy a vesék és a máj újra megtisztítsa.

Az artériákból eredő és a vénákban folytatódó hajszálereken végigáramlott vér tehát a gyűjtőerekbe visszajutva ismét a szív felé veszi az irányt. Micsoda körforgás, nem igaz?

Minden jól működő rendszerben megakadhat azonban olykor-olykor egy fogaskerek. Arra gondolok például, hogy egy érfal megsérül, és a test kénytelen a sérülést begyógyítani. Ezt először úgy próbálja orvosolni, hogy vérolemezkéket rak le a sérült területen, és beindítja a vérlemezkefolyamatát. A vérolemezkéken kívül azonban a koleszterint is beveti erre a célra, ami a „sebgyógyítás” terén remekül működik ugyan, de a szklerózis kialakulását tekintve nem túl szerencsés megoldás.

Ebből következik, hogy az erek mikrosérüléseinek megelőzése felettébb fontos. Ennek köszönhetően javítható ugyanis a véráramlás. A következő dolog, ami segítheti szervezetünk megfelelő vérellátását az az, ha a prekapilláris szfinkterek (emlékeznek, a lyukacsos kapillárisok előtti záróizmok) képesek pontosan reagálni a szervezet igényeire. Más szóval, a szövetekhez megfelelő mennyiségű vér jut, mert nincs semmi, ami a vér áramlását lefékezne.

VITAMARIN

Mindezzel összefügg a VITAMARIN. Azt kérjük, hogyan? Ahhoz, hogy ezt megértsük, először is meg kell ismerkednünk a készítmény összetételével. Apró halakból nyert olaj formájában tartalmaz tiszta ómega-3 zsírsavakat. Ezek azok a zsírsavak, amelyek csak kevés élelmiszerben

találhatók meg – a tengeri halakon kívül főleg a tengeri algákban, az avokádóban és néhány diófélében vannak jelen. Az ómega-3 zsírsavak rendkívül fontos szerepet játszanak a sejtfalak épségének megőrzésében, aminek köszönhetően nemcsak az erek, hanem a sejtek sérülésének veszélyét is csökkentik. Megerősítik a szívet – hozzájárulnak a normál szív működés megőrzéséhez és csökkentik az infarktus kockázatát. Éppen ezért szinte nélkülözhetetlenek az *ischaemiás* szívbetegségben szenvedők számára, valamint kórosan magas trigliceridszint – ún. *hypertriglyceridaemia* (HTG) esetén. Az ómega-3 zsírsavak nagymértékben segítenek megőrizni a szív- és érrendszer egészségét, csökkentik a vérnyomást, fontos szerepet töltenek be az erek egészségének védelmében, és javítják az inzulinrezisztenciát. Segítenek helyreállítani a koleszterinszintet, és csökkentik a vér magas trigliceridszintjét, miközben megakadályozzák a vérrögök kialakulását. Csökkentik nemcsak az infarktus, de az agyvérzés kockázatát is. Erősítik továbbá a memóriát és támogatják az agyműködést – pótolhatatlan szerepet töltenek be az agy megfelelő fejlődésében és működésének fenntartásában, egyúttal segítséget nyújtanak a szorongással és a depresszióval szembeni küzdelemben, és csökkentik

az időskori memóriavesztést, valamint a kognitív funkciók sérülésének esélyét.

Úgy tűnhet, hogy az ómega-3 egy mindent gyógyító csodaszer, mi azonban jól tudjuk, hogy ilyesmi nem létezik. Ennek ellenére szeretném még néhány jótékony hatásukra felhívni a figyelmüket: segítenek megőrizni a látás minőségét, gyulladásgátló hatásuk van, csillapítják a fájdalmat, mérséklik a krónikus gyulladásokat, többek között bizonyos autoimmun betegségekben is (Crohn-betegség, reumás ízületi gyulladás, övsömör, szklerózis multiplex). Az ómega-3 zsírsavak jótékony hatásai oly mértékben enyhíthetik a páciensek panaszait, hogy használatuk után csökkenteni lehet a klasszikus, kémiai gyulladásgátló és fájdalomcsillapító gyógyszerek adagját. Mindez pedig még távolról sem minden. A halolaj, ahogyan azt bizonyára Önök is tudják, D-vitamint is tartalmaz, amely egy rendkívül fontos,

ám az európai emberek szervezetéből általában hiányzó vitaminfajta. Pedig annyi, de annyi pozitív hatása van! Itt talán fel sem tudnánk mindet sorolni.

CELITIN

Ezért aztán most térjünk át a következő termékre, amely szintén megérdemli a figyelmünket. A készítmény legfőképpen *Ginkgo biloba* kivonatot tartalmaz, amely a perifériás vérellátást segítő, világszerte ismert, agyserkentő hatású összetevő. Minden olyan esetben kiválóan használható, ahol a vérkeringés serkentésére van szükség: szem, kéz (hideg kezek), láb (pl. lábszárfekély) vagy akár a vesék és főleg az agy elégtelen vérellátása esetén. A vérellátás fokozásával javítja az agyműködést, olyan mértékben, hogy már a nyugati orvoslás is felfedezte magának.

A CELITIN összetételét az ázsiai gázla (*Centella asiatica*), avagy *gotu cola* kivonata is gazdagítja. Ez a gyógynövény szintén

fokozza az agy vérellátását, így támogatja a gondolkodást, az összpontosítást és a memóriát is. Mindemellett szívproblémák kezelésében is igen hasznos.

A fent leírtakat összefoglalva tehát láthatjuk, hogy a VITAMARIN és a CELITIN együttes használata kiváló segítséget nyújthat a legkülönbözőbb szív- és érrendszeri problémák kezelésében. Emellett segítségükkel javítható az agyműködés. A különbség kettejük között csak abban áll, hogy az egyik gyorsabban hat, mint a másik. A VITAMARIN-nak több időre van ugyan szüksége, hogy kifejtsse hatását, viszont az annál tovább tart. Éppen ezért a két készítmény együttes használata ideális választás.

Kívánom, hogy a vérük szabadon áramoljon a testükben, aminek köszönhetően napjaik gondtalanul telhetnek!

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

EGÉSZSÉG A-TÓL Z-IG

Artéria – ütőér

Artériának a szívtől elvezető nagy ereket nevezük, amelyek nagy nyomás alatt szállítják a vért a szívtől a test szervei felé. Szerkezete is ennek megfelelő – az artériák fala vastagabb, izmosabb. Az artériában levő nagy nyomás az ütőér sérülése esetén látszik a leginkább: a vér a szív működés ritmusában lövell ki belőle. A test felszínéhez közel futó nagy artériákon szokták kitapintani a pulzust. A nagyvérkör artériái az aortából indulnak ki, és oxigéndús vért szállítanak, lehetővé téve ezáltal a szervek táplálását. A tüdőartéria sokkal kisebb nyomáson szállít oxigénben szegény vért a tüdőbe. Az artériák leggyakoribb megbetegedése az érelmeszesedés, amely, ha az artéria beszűkül, súlyos következményekkel jár az érintett szervekre nézve.

Véna – gyűjtőér

A vénák azok az erek, amelyek a testből a szívbe szállítják a vért. A tüdővénákon kívül mindegyik gyűjtőér oxigénben szegény vért szállít a szív

felé. A vénákban levő nyomás az artériákban uralkodó nyomással szemben sokkal kisebb, ezért a gyűjtőerek fala jóval vékonyabb. Számtalan véna közvetlenül a bőr alatt fut, például a kéz- és a lábfejen. Ezek sérülése esetén sötétvörös vér folyik ki az erekből. A test vénás rendszere tartalmazza a szervezet vérének mintegy 2/3-át. Az egyik leggyakoribb vénás megbetegedés az általában alsó végtagokon kialakuló visszérbetegség, ami nem más, mint a vénák kóros kitágulása.

Kapillárisok – hajszálerek

Az artériákat és vénákat összekötő, vékony (5-20 mikrométer átmérőjű), kis erek, amelyek több száz négyzetméteren behálózzák a szöveteket. Vékony falukon keresztül zajlik a különböző anyagok (oxigén, tápanyagok, szén-dioxid és más bomlástermékek) cseréje a vér és a szövetek között. A vér a kis artériákon (arteriolák) keresztül jut a hajszálerekbe, és a kis vénákon (venulák) keresztül távozik onnan.

Nyirokerek – vékony csatornák, avagy erek

A nyirok elszállításában játszanak szerepet. A test legtöbb szervében megtalálható nyirokerek vizet, ionokat és fehérjéket szállítanak el a szövetekből, amelyek felhalmozódása ödéma kialakulásához (ún. nyiroködéma) vezethet. A test különböző részein lévő nyirokcsomókon haladnak át, amelyek nemcsak szűrőként viselkednek, de limfocitákkal is gazdagítják a nyirokot. Ilyen, átlagosan 1-2 centiméteres csomókból több száz van az emberi testben. Ezeket rendszerint limfocitákból és makrofágokból álló szövetek alkotják. Néhányuk a bőr alatt jól kitapintható, különösen a nyakon és az ágyéki területeken, de sokuk a test mélyebb részein fekszik. A bélrendszerből a nyirokereken keresztül jut be néhány felszívódó anyag (zsírok) a szervezetbe. Minden nyirokér végül két központi nyirokcsatornában végződik, majd a szív előtti nagy vénába torkollik.

Orvosi szótár
Maxdorf, 2004

Hogyan támogassuk a szervezetünket? (1.)

Ha rendetlenkedik az emésztésünk

Az év végi hajtás, a sokféle program, az ünnepi kiadósabb evés-ivás mind megterheli és kimeríti a szervezetet. Több mint valószínű, hogy az ünnepek után az emésztőrendszer kicsit több odafigyelést, törődést igényel. Sok családban a jeles napok megünneplésekor nagy traktát rendeznek, amikor könnyen előfordulhat, hogy elveszítjük az önkontrollt és mindenféle ételt, ráadásul még nagyobb mennyiségben fogyasztunk, mint általában szoktunk.



Hát igen, ünnepekor sokszor kirúgunk a hámból, bátrabban megengedjük magunknak minden téren a lazulást, ezzel egyidőben pedig az

emésztőrendszerünket sokkal nagyobb, fárasztóbb munkára kényszerítjük.

A testünk nagyon bölcs, mindig jelzi valamilyen módon, amikor kibillen az egyensúlyi helyzetéből. Milyen tüneteket, érzeteket tapasztalhatunk? A következő testi tüneteink fordulhatnak elő, ha túlesszük magunkat: puffadás, telítettségérzet, gyomorfájdalom, a jobb bordaív alatti (itt helyezkedik el a bordák védelmében a máj) kellemetlen érzet, hányinger, akár hányás vagy hasmenés is, fejfájás, álmatlanság, rossz közérzet.

A szabadságok, ünnepek ideje alatt a megszokott napi rutinunk keretei általában kitágulnak, hajlamosabbak vagyunk elengedni magunkat a falatozás terén is: időben elcsúszhatnak az étkezéseink, nem a megszokott ételeket

fogyasztjuk, többet eszünk, mint amennyi valójában jólesne. Sajnos az ilyen fajta kilengéseknek megvan a „bőjtje”, ahogy szoktuk mondani.

SEGÍTŐ MÉREGTELENÍTÉS

Ha így jártunk, hát rajta, támogassuk meg az emésztőrendszerünket egy tisztítással! Egy CYTOSAN kúra csodákat tehet, ha a fentebb említett panaszaink vannak. A CYTOSAN kapszula legfőbb hatóanyagai között megtaláljuk a máriatövismag szilimarinnal nevezett hatóanyagát, az ún. humin anyagokat és a borostyánkősavat. Ezek a hatóanyagok nagyon hatékonyan képesek méregte-

leníteni a teljes emésztőrendszert, beleértve a májat is.

A szilimarinnal erősen tisztítja és védi, regenerálja a májsejteket. A humátokról elmondható, hogy igazi szuper antioxidánsok, képesek megakadályozni a baktériumok, a gombák és bizonyos vírusok szaporodását a szervezetünkben. A borostyánkősav pedig hatékonyan segít a sejtek megújításában és támogatja a gyulladáscsökkentő hatású vas felszívódását.

A CYTOSAN kemoterápia alatt történő használatát meg kell beszélni a kezelőorvossal; szintén orvosi konzultációra lehet szükség szívbetegség esetén, vagy ha valaki káliumot, káliummegtartó víz-hajtót, illetve ACE-gátló típusú vérnyomáscsökkentő gyógyszert szed.

MELYIK PENTAGRAM® CSEPPET?

Minden egyes Pentagram® csepp erőteljesen tud hatni nemcsak a testünkre, hanem a lelkünkre is. Mindegyikhez társítható egy-egy pozitív mantra, ezek



utalnak arra a pozitív állapotra, ami elérhető a cseppek segítségével.

„Ellazulok, szabad vagyok.” Ez a REGALEN csepp pozitív, megerősítő mantrája. Az a tapasztalat, hogy ez az állapot testi szinten is elérhető a segítségével, mégpedig az emésztőrendszer felől. A REGALEN csepp olyan egyedülálló gyógynövénykeveréket tartalmaz, amely hatékonyan támogatja a máj méregtelenítő funkcióját: apróbojtorján, vérehulló fecskefű, tejtöltő galaj, sárga tárnics, földitömjén, lándzsás útifű, vérontófű, gyermekláncfű, orvosi veronika, kötőrófű, orvosi pemetefű, istenfű, japánbors és a máriatövis magjából kivont szilimarint. A REGALEN hatására máj fokozatosan megtisztul, az epesavak és az emésztőenzimek termelése a normális mederbe terelődik, és ennek a folyamatnak köszönhetően az egész szervezet megkönnyebbül, azaz ellazul, fellélegzik.

PROBIOTIKUMOK

Manapság rengeteg embert érint a bél mikroflórájának felborulása, ami már önmagában is szintén a fent említett, kellemetlen tüneteket hozhatja magával. Az egészséges bélmikroflóra leggyakrabban a következő tényezők miatt borulhat fel: stressz, egészségtelen táplálkozás, antibiotikum-kúra, szennyezett környezet. A probiotikumokat lehet alkalmazni a bél mikroflórájának egészségéért, ám immunerősítésre is jó megoldást jelentenek. Az immunrendszerünk kb. 80%-a a belekben képződik, tehát nagyon nem mindegy, hogy ott milyen a milió.

A PROBIOSAN INOVUM összetétele a következő anyagokkal segíti a belek és az immunrendszer egészségét:

- » a benne található probiotikum-komplex 10 hatékony baktériumtörzsből áll,
- » az inulin a vastagbélben úgynevezett prebiotikumként, azaz a probiotikumok tápanyagforrásaként működik; segíti a jótékony baktériumok növekedését, szaporodását és kolonizációját, illetve megakadályozza a káros baktériumok elszaporodását,
- » szervezetünk nem képes lebontani, ezért egyfajta rostanyagként támogatja a megfelelő székletürítést,

- » a béta-glükánok (késői laskagomba kivonata) immunerősítő anyagok, amelyek segítségével megelőzhetjük a fertőző betegségeket; felgyorsítják a lábadozás folyamatát balesetek és műtétek után, és erős antioxidánsként védik a szervezetet a különböző sugárzásoktól,
- » kolosztrumnak (előtej) nevezzük azt a tejet, amely az utód megszületése után termelődik a tejmirigyekben; tartalmazza a szervezet önvédelmével (immunitás és pszichikai ellenálló képesség) kapcsolatos valamennyi fontos jellemzőt, és magában hordozza a túléléshez szükséges információkat is; felnőtt ember esetében is erősíti az immunrendszert; jelentős mértékben lerövidíti a gyermekori fertőző betegségek lefolyását (pl. himlő); a PROBIOSAN INOVUM kapszula bio minőségű kolosztrumot tartalmaz.

Az ENERGY termékpalettáján megtalálunk még egy probiotikumot. A PROBIOSAN bioinformációs étrendkiegészítő edesvízi Chlorella algát, valamint a hasznos bélflóra fenntartásához és regenerálásához szükséges, „barátságos” bélbaktériumokat tartalmaz. Ebben a probiotikumban is megtalálható az inulin nevű hatóanyag. A PROBIOSAN INOVUM kapszulánál is említettem, hogy az inulin előkészíti a terepet a probiotikus összetevők optimális működése számára. Támogatja az immunrendszert, így a segítségével megelőzhető a gyomor és bélrendszeri, illetve egyéb fertőzések,

gyulladások. Előnyösen befolyásolja az inzulin hormon beépülését a sejtekbe, ezért jótékonyan befolyásolja a cukorbetegség állapotát.

A Chlorella alga B-vitaminokat, C- és E-vitamint, ásványi anyagokat és nyomelemeket (foszfor, kálium, magnézium, kalcium, vas, mangán és cink), aminosavakat, rostokat és klorofillt tartalmaz. Támogatja az immunrendszer működését, csökkentheti a koleszterinszintet, javítja a bélrendszer működését és kiválasztó tevékenységét.

A PROBIOSAN összességében jótékonyan hat elsősorban az emésztésre, valamint antibiotikum, illetve szteroidos kezelés után elősegíti a bélmikroflóra regenerálódását, vagy akár fogamzásgátló tabletták használatát követően is ajánlott a fogyasztása. Jó hatású bélgyulladásban, hasmenéses és székrekedéses állapotokban, korlátozza a patogén baktériumok szaporodását. Erős méregtelenítő hatású. Hatékony különböző allergiák és fáradtság esetén is.

Az írásom elején emlegettem, hogy a kisebb-nagyobb, de inkább a nagyobb kilengéseknek szinte biztosan megvan a maguk „bőjtje”. Ilyen esetekben szó szerint jót tehet egy néhány napos kímélő étrend. Zárszóként pedig egy ismerősöm szavajárását idézem, aki azt szokta mondani az étkezéssel kapcsolatban, hogy: „itt is a mérték az érték”.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred



Nőknek (15.)

A nő maga az őserdő

Sorozatunk jelen részének témája kissé kényes. Nem állítom, hogy a legnagyobb taburól van szó, de ezekről a dolgokról rendszerint csak a nőgyógyászati rendelők zárt ajtaja mögött szoktunk beszélni. Bár írásom címe alapján azt gondolhatnák, hogy a női szeméremszörzet témájával szeretnék most foglalkozni, de nem így van.

Ma a hüvely mikroflórájáról, azaz a vaginában nedves környezetében élő, bizonyos szempontból a trópusi esőerdők gazdag élővilágához hasonlítható mikroorganizmusok felettébb változatos közösségről fogunk beszélni. Üdvözlöm tehát Önöket a hüvelyi mikrobiom világában!

SAVAS KÖRNYEZET

Ahhoz, hogy a hüvelyünkben és a külső nemi szerveinken élő, jótékony mikroorganizmusok elégedettek lehessenek, alapvetően fontos a megfelelő pH-érték. Intim területeink természetes pH-értéke még a bőr egészséges pH-értékénél is savasabb, nagyjából 3,8-4,5 közötti skálán mozog.

Abban az esetben, ha a hüvely sav-bázis egyensúlya bármilyen okból felborul, megnő az olyan gombák és baktériumok elszaporodásának veszélye, amelyek csakis gondot okoznak. Hüvelyfolyást, viszketést, még rosszabb esetben kellemetlen szagokat idéznek elő. A hüvelyi mikrobiom egyensúlyának enyhébb kibillenését hüvelyi diszkomfortnak

nevezzük, amit még azelőtt érdemes elkezdeni kezelni, mielőtt súlyosabb, égetőbb problémába csapna át.

A MINDENNAPOK KOCKÁZATA

Női nemi szerveink biztonságos savas környezete nap mint nap különböző támadásoknak van kitéve. A vérsav pH-értékének hatására a hüvely savassága minden menstruáció alkalmával csökken, de a szervezet ezzel még egyedül is megbirkózik, és a vagina pH-ja rendszerint magától helyreáll.

A várandósság már más tészta. A terhesség alatt a hormonális változások hatására ún. hüvelyi diszbiózis (a hüvelyflóra egyensúlyának hiánya) alakulhat ki, aminek következtében a diszkomfortérzés, sőt egyes esetekben a bakteriális vaginózis (hüvelygyulladás) akár mind a kilenc hónap alatt a kismamák társául szegődhet. A probléma a szülés után magától megszűnik, de ez a hüvelyi diszbiózisban éppen most szenvedő kismamákat valószínűleg nem vigasztalja.

A hüvely savas környezetét megfelelően megválasztott, intim higiéniai készítmények mindennapos használatával tudjuk legkönnyebben megőrizni. A legtöbb szappan és tusfürdő pH-értéke rendkívül magas, azaz lúgos. Nem is csoda, hiszen a szappan egyik alapanyaga a lúgkő, más néven a nátrium-hidroxid. Az ilyen tisztálkodószerek használata az intim higiénia terén éppen ezért nem javasolt. Az intim mosakodó gél tehát nem luxus, hanem alapvető női szükséglet. Remek választásnak tartom például az illóolajokkal gazdagított, nem habzó, hidrofíll mosakodó készítményeket.

A testünkben burjánzó őserdő egyensúlyi állapotára azonban kétségtelenül a szex jelenti a legnagyobb veszélyt, különösen a védekezés nélküli szex, mert a férfi spermiumok pH-értéke lúgos (akár 8 körüli is lehet). Ez azért van, mert a hímivarsejtek ellenkező esetben nem tudnának túl sokáig életben maradni a savas környezetben, és még a méhnyak kapujáig sem jutnának el, nemhogy a petesejtig. A spermiumokat

éppen ezért lúgos pH-értékű köpeny veszi körül, amely megóvjá őket hüvely savas környezetétől. Hát igen, ez nagyon szép dolog, de nekünk sokszor problémát okozhat. Ráadásul, ha a partnerünk még valamilyen gomba vagy baktérium hordozója is (ami számára nem feltétlenül jelent problémát), az nekünk további gondot okozhat. Legalább is eleinte, míg a mi rendszerünk hozzá nem szokik az övéhez. Amennyiben semmiféle „beszoktatást” nem terveznek az illető férfiúval, az óvszer használata a lehető legjobb védekezési stratégia.

HÁZI PRAKTIKÁK

Abban az esetben, ha kellemetlen érzések ütnek fel a fejükön azokon a helyeken, ahova soha nem süt be a nap, ne várja-

nak, amíg a baj elhatalmasodik, nehogy végül nőgyógyászhoz kelljen fordulniuk a probléma megoldására. Félre ne értesenek, nincs semmi gondom a nőgyógyászokkal, csak jobban szeretem, ha a segítségük nélkül is elboldogulok.

A legegyszerűbb otthoni segítő társunk a jó minőségű natúr joghurt lehet, amellyel akár két legyet is üthetünk egy csapásra. Egyrészt pótolhatjuk az egyensúlyt fenntartó laktobacilusok számát, másrészt helyreállíthatjuk a hüvely savas pH-értékét. Csak felvisszük a natúr joghurtot a nemi szerveinkre, és pár percig fent hagyjuk.

A következő zseniális otthoni találmány az almaecet, amelyből beleöntünk egy keveset az ülőfürdőnkbe (kb. egy bögrével). A fürdő még kellemesebbé

tételéhez tegyünk a vízbe kamilla-, cikfark- vagy LAPACHO teát is, amelynek valóban bámulatos antibakteriális hatása van.

A PROBIOSAN és a PROBIOSAN INOVUM használatával, valamint a CHLORELLA rendszeres eszegetésével nemcsak bélrendszerünk, de hüvelyünk mikrobiomját is megerősíthetjük.

Végezetül következék egy titkos tipp: cseppentsenek pár csepp GERANIUM illóolajat közvetlenül a bugyijukra. A GERANIUM ugyanis felveszi a harcot a gombás és bakteriális fertőzésekkel, csillapítja az irritációt, enyhíti a gyulladásokat, ráadásul csodás az illata. Pontosan olyan, amilyen egy őserdőhöz dukál...

TEREZA VAR VIKTOROVÁ

Bőrgyógyász helyett

Szeretném megosztani Önökkel azt a tapasztalatomat, amelynek köszönhetően felfedeztük, hogy a CYTOSAN kapszula és a CYTOSAN szappan együttes használata igazi aranyérmes!

Fiam az érettségi vizsgák után elszegődött dolgozni egy ipari céghez, ahol nagyjából egy hónap után komoly bőrproblémák jelentkeztek a kezén. Bőre kipirosodott, ekcémás tüneteket mutatott, majd nedvedző hólyagok jelentek meg rajta – még az ujjai között is. Amikor a keze már több napja elviselhetetlenül viszketett, megkérdezte tőlem, hogy nincs-e itthon valami a problémájára. A keze szörnyen nézett ki, a bőre már helyenként be is volt gyulladva. Úgy véltük, hogy panaszait az a technológia okozhatta, amivel dolgozott, de a bőrkárosodás más lehetőségeit is számba vettük. Miközben a lehetséges okok után nyomoztunk, adtam neki egy doboz CYTOSAN-t, továbbá két CYTOSAN szappant, egyet a munkába, egyet pedig itthonra. Emellett naponta 5 csepp REGALEN-t szedett, a munkából hazaérve. Keze gyulladt bőrfelületeit ARTRIN-nal kenegette. Állapota napról napra javult,

és nem egészen három hét eltelte után nyoma sem maradt a kiütéseknek, gyulladásnak vagy a hólyagoknak a kezén.

Mi pedig közben rájöttünk a kiváltó okra. Mindenről az a szappan tehetett, amelyet a fiam többször is használt az ipari csarnokban, miután a kezét először letisztította alkohollal, azt követően, hogy előzőleg folyékony gyantakeverékkel összekente. Az egész csak apróságnak tűnik, de lám, mekkora bajt tud okozni!

Szeretném megköszönni ezeket a csodás készítményeket, amelyek valóban működnek, így nekünk nem kell a tömött várótermekben ücsörögnünk a bőrgyógyásznál!

Tanács megszállott bar-kácsolóknak: A CYTOSAN szappan remek tisztító és zsírtalanító tulajdonságokkal rendelkezik, ellenben nem szárítja ki a bőrt használat után.

LUDMILA STRAKOVÁ
Jihlava

Gondoskodjunk a testünkről (9.)

Holisztikus szemlélet

Az ember egységét az utóbbi időben három részre szokás „osztani”: van a test, a lélek és a szellem. Amennyiben az ember valami miatt rosszul érzi magát, elkezd olyan megoldások után kutatni, amelyek ezen változtathatóknak. A nyugati felfogás mindenekelőtt a testre, a gyógyszerekre, a tudományos ismeretekre fókuszál, és csak kevésbé foglalkozik az érzelmekkel, az intuícióval, a sejtésekkel és a kívánságokkal.



Ezeket sokszor a mi magunk vonatkozásában sem ismerjük, és sajnos nincs is időnk arra, hogy megismerjük őket. Ez a tendencia kezd lassan megváltozni, ami elsősorban annak köszönhető, hogy átalakult az emberek gondolkodásmódja. Mit jelent tehát a holisztikus szemlélet?

A TEST AZ ANYAG KÉPVISELŐJE

Mivel mindannyian a Föld nevű bolygón élünk, rendelkezésünkre áll egy test, amely lehetővé teszi, hogy itt éljünk. Testünknek köszönhetően járunk, lélegzünk, alkotunk, ölelünk, látjuk a Föld szépségeit, és így tovább. Testünk egészségének megőrzése tehát nagyon fontos ahhoz, hogy a lehető legbehatóbban megismerjük a minket körülvevő világot.

A fizikai test egészségéről gondoskodó orvosi kezelések napjainkban rendkívül fejlettek. Ma képesek vagyunk olyan betegségeket is meggyógyítani, amelyek korábban biztos halált jelentettek, át tudunk ültetni szerveket, hatékonyan kezeljük a csonttöréseket, és még sorolhatnánk.

Fontos szerepet játszik életünkben a betegségmegelőzés is, amelynek azonban nem lenne szabad kizárólag a szűrővizsgálatokra korlátozódnia. A friss levegőn végzett mozgás vagy az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozás szintén nagyban hozzájárulnak a testi

problémák megelőzéséhez. A test egészségének megőrzésében azonban a szellem, a gondolkodásmód, az elmélkedés is nélkülözhetetlenek.

AZ ELME AZ ENERGIA KÉPVISELŐJE

Egy bölcsélet szerint „úgy élsz, ahogy gondolkodsz”. Gondolataink erősebben befolyásolják életünket, mintsem azt gondolnánk, azokat a tudatalatti gondolatokat is beleértve, amelyeket az életünk során tettünk magunkévá. Számtalan betegség eredete az elménkben keresendő. A túlzott stressz, a negatív gondolkodás, a felesleges aggodás és a hozott minták jelentősen befolyásolják az életünket.

Nem tudunk egy vélt vagy valós sérelmet lenyelni, alaposan „megrágni és megemészteni”? Előbb vagy utóbb valószínűleg elkezd fájni a fogunk. Magunkat hibáztatjuk egy szétment kapcsolat miatt? Legyenül a veseműködésünk. Haragban élünk, folyton dühösesek vagyunk, és csak rosszat tudunk gondolni a másikról? Szép lassan elkezd megkeményedni a májunk. Gondolataink éjszaka sem hagynak minket nyugodni? Várhatóan legyenül a gyomrunk és az egész emésztésünk.

Természetgyógyász praxisomból tudom, hogy sok betegség csak azután kezd el javulni, ha a kliens lépésről lépésre elkezd megváltoztatni a gondolko-

dásmódját, és az élethez való hozzáállását. A gondolkodásmódunkra a lelkünk is hatással van (a lelkünk, az ÉN-ünk, a szellemi szívünk – vagy nevezzük bárhogyan is).

A LÉLEK A TUDAT KÉPVISELŐJE

A test és az elme közti különbség viszonylag egyszerűen definiálható. Az elme és a tudat közti különbség azonban már kevésbé meghatározható. A legújabb tudományos felfedezések ismeretében ráadásul napjainkban felmerül a kérdés: hol is gondolkodik a testünk? Érdekes például a szívét körülvevő, újonnan felfedezett neuronháló, sőt, egyes kutatások szerint a szív több információt küld az agyba, mint az agy a szívbe. Pont a lelkünk, azaz a tudatunk képes befolyásolni a gondolatainkat, és azokon keresztül a testi egészségünket.

A tudat fogalma sok mindent rejt magában. Mennyire vagyunk képesek egészséges kapcsolatokat létrehozni, mennyire vagyunk hajlamosak a félelemre, mennyire vagyunk magabiztosak vagy akár erős személyiségek. Van, aki az ember teljes energetikai rendszerét (pályák, csakrák, aura, stb.) is ebbe a kategóriába sorolja. Az, hogy hogyan vélekedünk önmagunkról, hogy mennyire ismerjük magunkat, hogyan dolgozunk saját magunkon, az mind visszatükröződik a gondolkodásmódunkon

és azon, hogyan reagálunk különböző helyzetekben.

A gyermekkorban átélt élmények visszatükröződnek a felnőttkori viselkedésünkön. Egyik kliensemnek például gyermekkorában sokszor mondogatták a szülei, hogy erre vagy arra „teljesen alkalmatlan”, és közben még egy pofont is lekevertek neki. Ezért később, felnőttkorában, amikor valaki azt mondta neki, hogy ő valamire alkalmatlan, kliensemnek azonnal elkezdett fájni az arca és a nyaka, habár pofont természetesen nem kapott. Saját tudatunk ismerete segíthet megszabadulni lelki és testi problémáinktól egyaránt.

HOLISZTIKA

Életünket nem tudjuk kizárólag testi, szellemi vagy lelki síkon élni. A betegségeket sem lehet fizikai, mentális vagy érzelmi problémákra felosztani, mert minden mindennel összefügg. A páciensre éppen ezért egy egységes teremtényként kell tekintenünk, ha valóban segíteni szeretnénk neki, és nem csak az általunk megtanult kezelések lépé-

seit akarjuk kivitelezni rajta. Amennyiben egy orvos, gyógyító, terapeuta (vagy bárki más) csak kritizálni, becsmérelni tud egy az általa megszokott és alkalmazott kezelési módszertől eltérő technikát, az csak a tudatlanság és más eljárások meg nem értésének az ékes példája. Sajnos ehhez nagymértékben hozzájárul a média is, amely csak a rossz dolgokat emeli ki, hiszen az vonzza az emberek figyelmét. Akkor viszont, ha egy adott módszerben az érintett segítségével valóban elmélyülünk (és teljesen mindegy, hogy a kezelés gyógyszerek, energia, homeopátiás szerek, természetes készítmények, hullámok, masszázs, stb. segítségével történik), rájövünk, hogy van értelme, van alapja és van jelentősége – aminek eredményeképpen sok-sok beteg meggyógyul.

Próbáljunk meg visszatérni önmagunkhoz, használjuk az eszünket és hallgassunk a megérzéseinkre. A vak hit, legyen szó bármilyen orvoslásról vagy gyógykezelésről, általában nem vezet sikerhez. Hiába szedünk gyógyszereket magas vérnyomásra, ha például olyan

emberrel élünk együtt, aki nem szeret és kihasznál minket. Ilyen helyzetben ugyanis a szívünk előbb-utóbb úgyis felmondja a szolgálatot.

Abban az esetben azonban, ha felismerjük és megértjük holisztikus mivoltunkat, képesek lehetünk változtatni az életünkön. A magas vérnyomást ajánlott először orvosságokkal vagy természetes készítményekkel csökkenteni, mert a fizikai nyomás csökkenésével több levegőhöz és energiához jutunk, ami segíthet megoldani a magas vérnyomást előidéző kapcsolatunkat. Ezután már képesek leszünk megváltoztatni a tudatunkat, hogy tudat alatt ne keressünk megint hasonló kapcsolatot. Végül a gyógyszereket is fokozatosan elhagyhatjuk, és a megváltozott gondolkodásunk, étrendünk és szokásaink segítségével ismét egészséges életet élhetünk, anélkül, hogy rá lennénk szorulva másokra.

Egészséges testet, szellemet és lelket kívánok Önöknek!

ONDŘEJ VESELÝ

Az álnok baktérium visszavonulót fúj

Szeretném a VITAE magazin olvasóival megosztani, hogyan sikerült kigyógyulnom a *Helicobacter pylori* baktérium okozta fertőzésből, a SKELETIN segítségével.

A betegség eleinte észrevétlenül kerített hatalmába. Időnként jelentkező rosszullettel és gyomorfájással kezdődött minden, amihez egyre intenzívebb gyomorégés társult. A szegycsont mögötti égő érzés rendkívül kellemetlen volt, az orvos savlekötőket írt fel, és elküldött gyomortükrözésre. A diagnózis a következőképpen hangzott: nyelőcsőgyulladás, a gyomorban *Helicobacter pylori* jelenléte – antibiotikum használata javasolt.

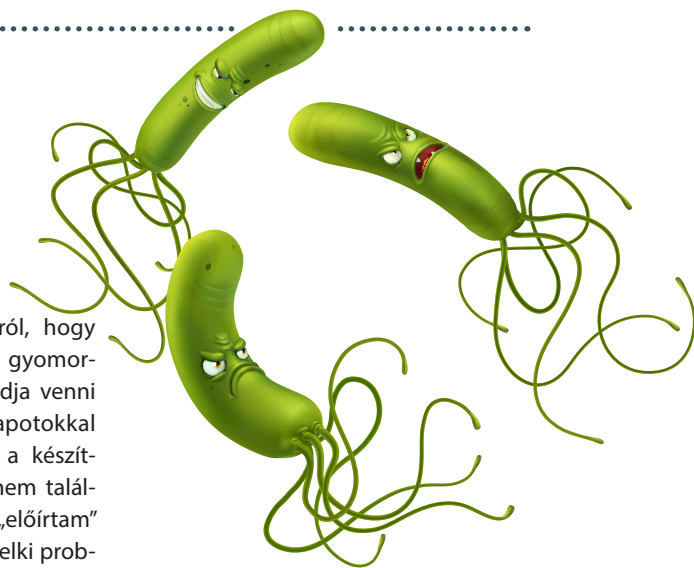
Mivel a kémiai megoldások helyett inkább a természetes gyógymódok híve vagyok, eszembe jutott, hogy régeb-

ben olvastam egy cikket arról, hogy a SKELETIN segítőtárs lehet gyomorbántalmak esetén is, és fel tudja venni a harcot a gyulladásos állapotokkal szemben. Ezt az információt a készítmény termékismertetőjében nem találtam ugyan, de ennek ellenére „előírtam” magamnak a SKELETIN-t, és a lelki problémákat, valamint az idegeskedést enyhítő kedvenc krémemet, a RUTICELIT-et is. Kellemes illata azonnal megnyugtat – nemcsak a halántékomat, de a has és főleg a mellkas területét is kenegettem vele. Napról napra jobban éreztem magam, a gyomorégésem enyhülni kezdett, és egyre több volt az energiám is.

Három héttel később, amikor visszamentem a kontroll tükrözésre, a doktornő elégedetten konstatálta, hogy az

antibiotikum hatott. Az igazság ugyan teljesen máshol volt, de én ezt ott nem vallottam be. Köszönöm szépen a SKELETIN-nek és a RUTICELIT-nek is, hogy megszabadulhattam ettől az álnok baktériumtól.

MARIE VOLKOVÁ
Cheb



Amit az ásványi anyagokról tudni érdemes

Az ásványi anyagok és a nyomelemek kis mennyiségben (g, mg) szükségesek, nem szolgáltatnak energiát, mégis nélkülözhetetlenek szervezetünk működéséhez. Védő tápanyagoknak is nevezzük őket. A tápanyagaink közül ezek az egyedüli szervesen anyagok.



BIOELEMÉK

Egy felnőtt ember testtömegének kb. 4%-a ásványi anyag. Az egyes ásványokra szervezetünknek különböző mennyiségben van szüksége. Azokat, amelyeket grammnyi mennyiségben igényel a testünk, ásványi anyagoknak vagy makroelemeknek nevezzük. Azokat viszont, amelyekből csak milligrammnyi vagy még kevesebb szükséges, mikroelemként vagy nyomelemként tartjuk számon. Jelen ismereteink szerint az élet kialakulásában az ismert 87 természetes elem közül 28 játszik döntő szerepet.

Fő bioelemek: hidrogén, oxigén, szén, nitrogén, kén, foszfor.

Járási bioelemek: vas, magnézium, kalcium, nátrium, kálium.

Bionyomelemek: lítium, bór, jód, klór, bróm, alumínium, szilícium, titán, mangán, kobalt, réz, cink, szelén, molibdén, bizmut, vanádium, rubídium.

Az ásványok nagy része a csontokban, kisebb részük oldott állapotban a sejtekben, a sejtközi állományban és a testnedvekben található. Fontos szerepük van a csontok felépítésén kívül az anyagcserénk szinte minden fázisában. Enzimek alkotórészei, fontos szerepet töltenek be a vitamin- és a hormonház-

tartásban, az idegingerület-átvitelben, a DNS és más makromolekulák szintézisében.

A bioelemek számos biokémiai folyamatban együttesen vesznek részt: ha csak egy is hiányzik közülük, akkor a többi sem tudja megfelelően kifejteni hatását. A bioelemeket a szervezet nem képes előállítani, így kívülről kell bejuttatni őket táplálkozás vagy táplálékkiegészítők útján. Naponta kb. 15-20 g bioelemet választ ki a szervezet, ezeket napi szinten pótolni kell. Ha nem jutnak be elegendő mennyiségben a szervezetbe, akkor nem képesek megfelelően felszívódni, fokozott mennyiségben ürülnek ki, vagy megnő irántuk az igény – ily módon hiányállapot léphet fel.

Mire jók a nyomelemek? Ezek – szervezetünkben katalizátorként működve – felgyorsítják a sejtekben zajló biokémiai reakciókat. Az ásványi anyagokkal együtt egységes rendszert alkotnak.

FONTOSAK A FONTOSAK KÖZT

Nézzünk meg néhány fontos bioelemet közelebbről!

Nátrium: nélkülözhetetlen a szervezet sav-bázis egyensúlyának fenntartásában, az idegingerület-átvitelben és az izomműködésben. Hiánya étvágytalansághoz vezethet.

Kálium: részt vesz az ideg- és izomműködés elektrolit-egyensúlyának a fenntartásában. Hiánya vizenyőképződéshez, szív működési zavarhoz, levertséghez vezethet.

Kalcium: szerepet játszik a csontok és a fogak felépítésében, a vérárvadásban, az ingerületátvitelben, az izomösszehúzódnásban. Hiánya csontfejlődési rendellenességhez, csonttrikuláshoz, fogszuvasodáshoz, a gyulladós és allergiás folyamatok felerősödéséhez, izomgörcsök kialakulásához vezethet. Az ásványi anyagok közül a kalcium hiánya a leggyakoribb. Beépüléséhez foszfor jelenléte is szükséges. Izomgörcsök esetén a kalcium mellé magnéziumot is adagoljunk.

Magnézium: részt vesz az izomfejlődésben, az ingerületátvitelben, a fogak és a csontok felépítésében. Számos enzim alkotórésze. Hiánya esetén fáradtság, álmatlanság, étvágytalanság és a stressztűrő képesség romlása figyelhető meg.

Foszfor: a csontok és a fogak alkotórésze, az energiatermelő folyamatok résztvevője, a DNS alkotóeleme. Hiánya étvágytalansághoz vezethet, de manapság inkább a túlzott foszforbevitel (szén-savas üdítők) okoz gondot, csökkentve a csontok kalciumtartalmát.

Kén: csontok, fogak, inak, ízületek, haj, bőr építőeleme, aminosavak alkotó-

része. Hiánya ritkán fordul elő, borbán-talmakat okozhat.

Klór: részt vesz a sav-bázis egyensúly fenntartásában, a szervezet só- és vízháztartásának szabályozásában, valamint a gyomorsavtermelésben. A kálium, a nátrium és a klór – elektrolitként – együtt biztosítják testünk hidratáltságát.

Vas: fő szerepe az oxigénszállítás és a vérképzés. Hiánya vérszegénységet okoz.

Jód: részt vesz a pajzsmirigy működésében, az alapanyagcsere szabályozásában, a magzat testi és szellemi fejlődésében. Hiánya pajzsmirigy-alulműködéshez vezethet. Csökken a vitalitás, a bőr szárazzá válik, és hajhullás tapasztalható.

Réz: szerepet játszik a vörösvértestképzésben, a vas-cink egyensúly szabályozásában, segíti a vas felszívódását. Részt vesz a csontok és a kötőszövetek felépítésében. Hiányában vérszegénység és ödéma jelentkezhet.

Cink: enzimek alkotóeleme, az immunrendszer serkentője, részt vesz a sejtregenerációban és a sebgyógyulásban. Hiányában gyengül az immunrendszer és memóriavesztés léphet fel.

Szelén: enzimalkotó, immunerősítő, antioxidáns hatású nyomelem, melynek öregedést gátló hatást is tulajdonítanak. Hiányában gyengül az immunrendszer, csökken a stressztűrő képesség, nő az allergia, a cukorbetegség és a daganatok kialakulásának esélye.

Fluor: a csontok és a fogak szilárdságának biztosítója. Hiányában fogszuvadás léphet fel, és csökken a csontok keménysége.

Króm: a cukoranyagcsere és a fehérjebeépítés segítője. Részt vesz a testzsír anyagcseréjének szabályozásában és az öregedési folyamat gátlásában is. Hiányában megnő a cukorbetegség, az izomsorvadás és az impotencia veszélye.

Mangán: szerepe van a pajzsmirigyhormon képződésében, a csontok felépítésében és az emésztésben. Hiányában fáradtság, idegesség és izomreflexzavarok léphetnek fel.

ZSENIÁLIS FYTOMINERAL

Az ENERGY termékei közül elsősorban a FYTOMINERAL-ra kell gondolni a hiányállapotok megszüntetésére, illetve a nyomelemek pótlására.

A FYTOMINERAL ásványianyag-csepp 98%-ban felszívódó, teljes egészében természetes eredetű készítmény. Erősen koncentrált, természetes kolloid oldat formájában, több mint 60 elemet tartalmaz, és ami igazán csodálatos, 98%-os beépüléssel.

A FYTOMINERAL-t javasolt mindenkinek napi szinten fogyasztani, gyermekeknek 10-20 csepp, felnőtteknek 25-40 csepp, vízhez adva. Érdemes 1,5 liter vízbe csepegtetni, így a napi folyadékbevitel is meglesz, és a nyomelem is pótlódik, ahogy szükséges.

A zöld élelmiszerek közül különösen a SPIRULINA BARLEY, TAIWAN CHLORELLA, HAWAII SPIRULINA, BARLEY JUICE, RAW AMBROSIA, ORGANIC SEA BERRY, ORGANIC MACA készítmények jussanak eszünkbe. Rendszeres fogyasztással (felváltva alkalmazva a különböző zöld élelmiszereket) megalapozhatjuk egészségünk fenntartását, illetve a hiányok által beállt betegségek megszüntetését.

ÁNGYÁN JÓZSEFNÉ GITIKA
természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Siófok

VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI

TANÁCSADÁS A NETEN

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



DR. GULYÁS GERTRÚD

Jóindulatú prosztata-megnagyobbodásra kértem már tanácsot, a GYNEX, illetve MYCOREN szedését javasolták. A RENOL is segíthet, vagy inkább a GYNEX? Szeretnék továbbá az alvásproblémámra segítséget

kérni, éjszaka rendszeresen felébredek, és sokszor 1-2 óra, mire sikerül visszaaludnom.

A RENOL Pentagram® termék is kedvező hatással van a prosztatafolyamatokra és a pszichés egyensúly fenntartásában is szerepe van – a vese meridiánhoz kötődik, érzelmi vonalon a szorongás és félelem az, ami az éjszakai pihenésre kihatással lehet. Tartós használatát javaslom a terméknek, napi 2x4-5 cseppszámmal, három hetes ciklusokban, egy-egy hét szünettel. A MYCOREN jó választás a RENOL mellé. Az esti lefekvés előtt a RELAXIN (8-9 csepp) terméket javaslom kiegészítésként.



RÁCSNÉ SIMON ZSUZSANNA

15 éves kislányom gyermekkorban kialakult cukorbetegsége (amire már inzulinpumpa van beépítve) mellé társult a gyakori herpesz, és az ujjakon megjelenő szemölcs. Már kb. fél éve szedi a DRAGS IMUN-t és a CISTUS-t, de amikor elhagyja, hamar jön a herpesz és a szemölcs. Ebben a korban nagyon nehezen viseli ezeket... A vírusok elleni kezelést lehet-e immunerősítéssel megtámogatni?

Fontos lenne először a szervezet tisztítása, amihez a CYTOSAN-t ajánlom, naponta 2x1 kapszulát, három hétig. Egy hét szünet után szedjen még 3 hétig naponta 1x1 kapszulát. Fogyasszon bőségesen tiszta vizet! A tisztító kúra után szedje a CISTUS COMPLEX-et naponta 3x5 cseppel, háromszor három hétig. Egésztse ki a kúrát esténként egy PROBIOSAN és naponta egy IMUNOSAN kapszulával. Hasznos lenne még márciusig naponta 5000NE D3-vitamint szedni.

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST II. KER. KLUB	Február 21., péntek, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czímeth István</i> természetgyógyász: Tél végi feltöltés, felkészülés a tavaszi méregtelenítésre. Vitaminok, nyomelemek, ásványi anyagok pótlása, enzimek, aminosavak.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. (kaputel.: 51)	Koritz Edit, 06/70/632-6316, energybuda@energyklub.hu
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	Február 19., szerda, 17.30 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Illés Borbála</i> biológus, ENERGY tanácsadó és <i>Németh Imréné Éva</i> természetgyógyász, klubvezető: A gombák titokzatos világa. Gyógyító gombák az ENERGY készítményeiben. (A részvétel ingyenes, a klubtagok vendéget is hozhatnak, de kérjük az előzetesen a részvételi szándék jelzését.)	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Imréné Éva és Németh Imre, 06/20/9310-806, energy.belvaros@energyklub.hu energy.belvaros@gmail.com
NYÍREGYHÁZI KLUB	Február 12., szerda 17.00-18.00 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Ráczné Simon Zsuzsanna</i> természetgyógyász hormonegyensúly-tanácsadó, ENERGY szakoktató: Mit tehetünk, ha elkaptunk valamilyen vírust? Tél végi regeneráció, szervezetünk megerősítése.	Nyíregyháza, Sóstói út 2-4., Egészség- ügyi Főiskolai kar, A épü- let, 1. em., tanterem	Fitos Sándor, 06/20/427-5869, nyiregyhaza@energyklub.hu
SIÓFOKI KLUB	Február 6., csütörtök, 18.00 óra	ÉVZÁRÓ ÖSSZEJÖVETEL / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász, klubvezető: A Pentagram® termékek alkalmazási lehetőségei, és a készítmények különlegessége.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
SZOLNOKI KLUB	Február 11., kedd, 16.00 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Dr. Kissné Veres Erzsébet</i> természetgyógyász: Zsírmáj esetén javasolt ENERGY termékek.	Szolnok, Arany J. u. 23., Egészségház oktatóterme	Németh Istvánné Éva, 06/30/169-0016, 06/56/375-192 szolnok@energyklub.hu szolnokegeszsegghaz@gmail.com

Runa essence tortabevonó

Az ENERGY termékének, a RUNA smoothie-nak az elnevezése ugyanolyan misztikus és vonzó, mint a két korábbi készítményé, a BUDDHÁ-é és a GAJÁ-é. A RUNA termékminta kipróbálása után azonnal vettem magamnak egy teljes csomaggal, hogy tökéletesen egészséges nyalánkságot tudjak kínálni a szeretteimnek. Életem egyik legegészségesebb tortájának története egy nyári napon kezdődött, amikor épp egy natúr joghurtot majszoltam, hogy lehűtsem magam. A joghurt mellett ott állt a konyhapulton a RUNA tasakja. A rajta szereplő használati utasítás (200 ml vízbe tegyen 2 evőkanál RUNA port, majd turmixolja össze) is rendben volt, de hirtelen más ötletem támadt!

A lányom pár nappal később ünnepelte a születésnapját, és szerettem volna meglepni egy tortával, de már nem egy hagyományos csokoládés vagy marcipános, esetleg cukorbevonatos fajtával. Kipróbáltam, milyen finomságot kapok, ha két evőkanál RUNA port belekeverek a joghurtba. El kell mondjam Önöknek, hogy rég ettem már ilyen finomat! Ráadásul a joghurt jól besűrűsö-

dött, egyáltalán nem volt folyós. A helyzet világossá vált – a RUNA tortabevonó megszületett! Minden kedves olvasónak jó étvágyat kívánok hozzá!

ŠTĚPÁNKA HAMPEKOVÁ
Nový Knín



Klubinformációk

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

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

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

Energy Klub Zugló, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.
Nice Hajógyógyászat
Haj- és fejbőrpanaszok, hormonális eredetű panaszok okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése.
Mind *hétfőn és csütörtökön 10:00-15:00 óra között* ingyenes termékválasztó, candidaszűrés.
ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiagnosztika, góckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység mérése, parazitaszűrés, candidaszűrés, demodex atka-szűrés, ásványi anyagok és vitaminok hiányának pontos meghatározása.
Előzetes bejelentkezés szükséges:
info@nicehajgyogyaszat.hu,
Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,
Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.
Honlapunk: www.nicehajgyogyaszat.hu
Nyitvatartás:
Hétfő: 9.00-17.00 óra.
Kedd: 9.30-17.00 óra.
Szerda: 9.00-17.00 óra.
Csütörtök: 9.30-17.00 óra.
Péntek, szombat, vasárnap: zárva.

BUDAPEST II. ker. KLUB

ENERGY Klub Buda,
1027 Budapest, Horváth u. 19-23. fsz., kapukód: 51.
A klubban folyamatosan igénybe vehető a díjmentes energetikai állapotfelmérés, csak klubtagok és tanácsadók részére. Lehetőség van továbbá konzultációra, valamint lelki gondozásra.
További info: **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 beállításai. Állapotfelmérés, testelemzés. Funkcionális táplálkozási tanácsadás. Konzultáció szaktanácsadással, csakrák energetikai állapotának áttekintése, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége termékajánlással és személyre szóló adagolás beállításával. Funkcionális táplálkozási, pedagógiai szaktanácsadás, időpont-egyeztetéssel, **Németh Enikő** differenciáló pedagógus, funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadóval.
Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, **Puhl Andrea** fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY tanácsadóval.
Időpont-egyeztetés, további információ: **Németh Enikő** klubasszisztensnél, valamint **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetőknél. Telefon: +36/20-588-8263, energy.belvaros@gmail.com, energy.belvaros@energyklub.hu
Nyitvatartás:
Hétfő 10.00-16.30 óráig,
Kedd 10.00-18.00 óráig,
Szerda 12.00-19.00 óráig,
Csütörtök 10.00-19.00 óráig,
Péntek 12.00-19.00 óráig,
Szombat 10.00-14.30 óráig.
A nyitvatartással kapcsolatos részletek, aktuális információk az ENERGY weboldalán, a Google-keresőben, az ENERGY Belvárosi klub Facebook oldalán és az energybelvaros.hu weboldalán találhatóak.

DEBRECENI KLUB

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

GYŐRI KLUB

Szent István út 12/3., fsz. 4. (4-es kapucsengő)
ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, személyre szabott termékválasztás és életmódbeli ajánlás teszteléssel (**Kocsis Ilona** klubvezető, tel.: +36/20/395-2688).
Nyitvatartás: *kedden 11.30-17.00 óráig, csütörtökön 9.00-12.00 és 13.00-17.00 óráig.*
További információ: **Ficzer János** klubvezető, tel.: +36/20/4019-911. Nyitvatartási időn kívül, sürgős esetben hívható: +36/20/395-2688, **Kocsis Ilona**.
energygyor@gmail.com
www.facebook.com/energygypont.hu

KAZINCBARCIKAI KLUB

Barabás M. u. 56.
Mind *kedden, 15.00-18.00 óra között* klubnap.
További információ: **Ficzer János** klubvezető, tel.: 0630/856-3365.

KECSKEMÉTI KLUB

Hornyik János krt. 9., Fitotéka Gyógynövény Szaküzlet
ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. Minden *szerdán 11.00-16.00 óráig* ingyenes állapotfelmérést, személyre szabott ENERGY termékajánlást és táplálkozási tanácsadást tartunk. Bejelentkezés szükséges.
További információ: **Mészárosné Lauter Erzsébet** klubvezető, természetgyógyász, tel.: +36/30/209-3683
Tábiné Tündi természetgyógyász, fitoterapeuta, tel.: 06/76/324-444
fitoteka@freemail.hu, kecskemet@energyklub.hu

MISKOLCI KLUB

Zsolcai kapu 9-11., I. em.
Február 13., csütörtök, 14:00-16:00 óra: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk.
Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Időpont-egyeztetés miatt előzetes bejelentkezés szükséges **Ficzer János** klubvezetőnél, a +36/30/856-3365 telefonszámon.

NYÍREGYHÁZI KLUB

Ferenc krt. 5., 1/5.
Nyitvatartás: *h-p. 14.30-17.30 óra*
Folyamatos tanácsadás, felhasználási információk, oktatások, rendezvények.
November 13-án, szerdán, 17.00-18.00 óráig klubelődadás lesz!
További információ: **Fitos Sándor** klubvezető
Tel: +36/20/427-5869

PÉCS

Tompa Mihály u. 15.
ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. Vizsgálatok: személyre szabott termékmeghatározás az ENERGY termékeiből.
Mind *hónap első hétfőjén, 17.00 órai* kezdéssel klubtalálkozó. Téma: a hónap akciói – terméktapasztalatok. Felmerülő kérdések megválaszolás. A foglalkozás zárásaként meditáció.
További információ Molnár Judit klubvezetőnél.
Nyitvatartás: H-P: 09:00-19:00, Szó.: 09:00-14:00
Telefon: +36 30/253-1050
E-mail: pecs@energyklub.hu

SZEGED 2. KLUB

Csongrádi sgt. 39. (bejárta a Csongrádi sgt. felől) ENERGY készítmények személyre szabott alkalmazása, adagolás beállítása, ingyenes tanácsadás termékajánlással. Állapotfelmérés, természetgyógyász-tanácsadás, talp-reflexológia, 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 termékajánlás és tanácsadás igénybevitelére. *Minden hónap első hétfőjén, 17.00-18.00 óra között* klubdelutánra várjuk az érdeklődőket aktuális témákkal, melyről a klubvezetőnél lehet érdeklődni.
A klubban igénybe vehető egyéb szolgáltatások:
- *Hétfő délután és kedd délelőtt* önismereti segítő beszélgetés, hangterápiás kezelés, bejelentkezés: **Haár Henrietta** klubasszisztens +36/30/992-3406
- *Csütörtöki napokon* integratív masszázsszolgáltatás, bejelentkezés: **Fertig Miklós** ENERGY tanácsadó +36/20/598-4143
- *Szerdai napokon* energetikai állapotfelmérés, tanácsadás, bejelentkezés: **Ostorháziné János Ibolya** klubvezető +36/20/568-1759.
Ostorháziné János Ibolya klubvezető, +36/20/568-1759, janosi.ibolya@gmail.com és szekesfehervar@energyklub.hu
Nyitvatartás: *hétfő-csütörtök, 13.00-17.00 óra*

SZOLNOKI KLUB

Egészségház
Szolnok, Arany János u. 23.
ÁLLAPOTFELMÉRÉS *hétfőtől-péntekig, 9.00 és 17.00 óra között* díjazás ellenében vehető igénybe, előzetes időpont-egyeztetés alapján.
Tanácsadás, ENERGY termékek értékesítése.
Az Egészségházban 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
szolnok.egeszsegzhaz@gmail.com

ZALAEGERSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.
feb. 5-én (szerda) 17-18 óra: Parazita szűrés
feb. 10-én (hétfő) 17-18 óra: Reflux
feb. 11-én (kedd) 17-18 óra: Allergiás megbetegedések
feb. 12-én (szerda) 17-18 óra: U-sín módszer
feb. 17-én (hétfő) 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés
feb. 18-án (kedd) 17-18 óra: Személyes termékajánlás
feb. 19-én (szerda) 17-18 óra: Cukorbetegség
feb. 24-én (hétfő) 17-18 óra: Belső gyermek
feb. 25-én (kedd) 17-18 óra: Gerinc állapot felmérés és szűrés
feb. 26-án (szerda) 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

ENERGY alapképzés Szentesen



2015-ben szerveztük meg az első, ENERGY termékek összetételére és alkalmazására vonatkozó alapképzésünket – nagy sikerrel, melyet azóta is évente szervezünk. Az ENERGY termékek köre egyre bővült az évek során, egyre többen is alkalmazzák egészségmegőrzésre és betegségek megelőzésére, vagy kiegészítő kezelésére, segítve a szervezet öngyógyító folyamatának elindulását.

Hogy miképpen válasszuk ki a leginkább hatékony termékeket adott esetben, ehhez már több információra van szükségünk. Szerencsére nagyon részletes termékismertetőik segítenek eligazodni a készítmények összetételét és alkalmazását illetően.

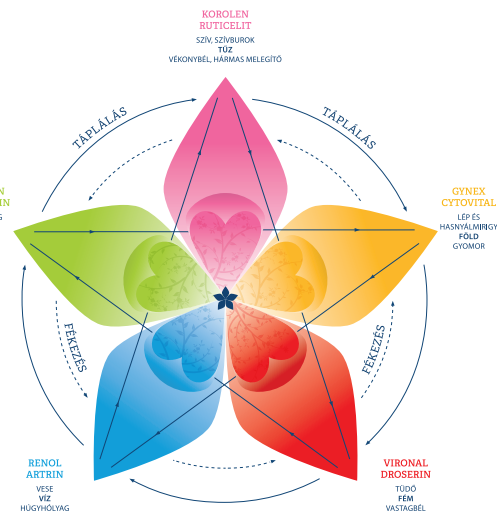
2024 októberében Szentesen az alapképzést az ENERGY *Alapismeretek* című tematikus kiadványa alapján, illetve mindezt tapasztalatokkal kibővítve

Czimeth István természetgyógyász szakoktató tartotta. Miután a képzésben résztvevők megismerhették a Pentagram® regeneráció csodálatos világát és a készítményeket, tesztkérdésekre válaszolva ért véget a háromnapos alapképzés. A sikeres vizsgát követően oklevelet vihettek haza a hallgatók.

Sikeres vizsgát tettek: *Fehér-Rocskár Szilvia, Godó Henrietta, Godó Illésné, Turzáné Visi Enikő, Kutasiné dr. Sági Bernadett, Csengődiné Rull Zsuzsanna, Csengődi Olivér, Kovács-Zsótér Dalma Anna, Bese Erika, Dr. Kerekes Valéria, Nagy Ágnes, Virág Sándorné, Bogár Fanny, Szatmári Viktor, Lugosi Dávid.*

Ismétlők: *Dr. Tóth Edit, Vajgely Pálné, Göndös Antalné, Inokai Tóth László, Ruskó Edit, Dr. Pölös Krisztina, Forgó László.*

FÁBJÁN JULIANNA
ENERGY klubvezető, Szentes




ÉLMÉNYBESZÁMOLÓ

Nagy várakozással tekintettem az ENERGY tanfolyam elé, mivel Miskolcon már volt alkalmam részt venni Czimeth tanár úr egyik előadásán. Már ott megragadtam alapos tudása, szuggesztív előadása.

A szentesi tanfolyamon szép számmal vettünk részt, kulturált körülmények között. A várakozásaimban nem csalódtam, sőt! A tanár úr széleskörű ismeretei, gyakorlati tapasztalatai meggyőztek mindenkit, hogy jobb tanártól nem tanulhatunk volna. Lebilincselő, érdekfeszítő előadásában gyorsan és könnyedén jegyezhetjük meg a tananyagot. Az előadását az életből ellesett tapasztalataival gazdagította, s tette még érthetőbbé, megjegyezhetővé. Csodás empátiával érzett rá, ha a figyelmünk lankadt, s ilyenkor valami humoros dolgot mesélt, így mindenki ismét teljes odaadással tudott rá figyelni. Közvetlensége mindenkit bátorított, ha valami nem volt érthető, kérdezhettünk. Fáradhatatlansága abból is látszott, hogy még szünetekben is kiegészítette a tanultakat, és gyógyított bennünket. Tudását alázatosan, önzetlenül adta át – igaz emberi nagyságát, segítőkészségét láttam ebben, ami sajnos nem minden orvos sajátja. Én és a tanfolyam valamennyi résztvevője reméljük, hogy minél hamarabb találkozhatunk egy hasonlóan tartalmas és jó hangulatú tanfolyamon!

TURZÁNÉ VISY ENIKŐ



Terápiás módszerek (48.)

Lávaköves masszáz

A lávaköves masszáz eredete kb. 5000 évre nyúlik vissza. Már az inkák és a maják is alkalmazták, de Indiában, Kínában és a Hawaii-szigeteken is használták. Az indiánok hitték a kövek gyógyító erejében, amelyeket a test különböző részeire helyeztek, hogy csillapítsák a fájdalmat, és megszabadítsák a szervezetet a negatív energiáktól. Japánban a hastájék akupresszúrás pontjaira tették a meleg köveket az emésztés támogatásáért és a test energiaáramlásának helyreállításáért. A masszírozó mozdulatok, a forró kövek és a kínai orvoslás alapelveinek egyesítéséből született, számtalan egészségügyi probléma megoldását segítő technika ma is nagyon népszerű.

MELEG KÖVEK

A masszázhoz felmelegített vulkanikus bazaltköveket használnak. Ezek a magmás kőzetek elnyelik, és hosszú ideig megtartják hőt, egyúttal erős energetikai rezgéssel bírnak. Éppen ezért képesek feloldani a meridiánok (energetikai pályák) fontos pontjainak blokkolódáisait, és beindítani az energia áramlását a testben. A köveket a masször vízben melegíti fel, nagyjából 50-60 °C-ra. A kövek hője 3 cm mélyre hatol a bőr alá, ahol hatással van az izmokra és a testi folyamatokra. Az energia felszabadításával segít enyhíteni a nyugtalanságot és megszüntetni a feszültséget.

A MASSZÁZS

A lávaköveket különböző technikák alkalmazásához használhatja a masször. Ráteheti őket megkeményedett, merev izmokra vagy akupunktúrás pontokra, aminek segítségével beindítja az energia áramlását és jótékonyan hat a belső szervek működésére. Átmelegítheti vagy átmelegítheti velük az izmokat és az ízületeket.

A masszáz általában hason fekvészi kezdetét, amikor a masször ráhelyezi a meleg köveket a kliens gerincére a csakrák területén. A kövek hője és rezgései segítenek harmonizálni a csakrákat. A kliens közben az alsó végtagok masszázát élvezheti, amelyet a masször meleg olajjal és a kezében tartott lávakövekkel végez. Ezt követi a rendkívül kellemes hátmasszáz. A kliens végül a hátára fordul, a masször pedig átmasz-

zírozza a kezeit és a lábait, miközben lávakövekkel, esetleg féldrágakövekkel melegíti és harmonizálja a csakrákat a has területén. A kezelés a dekoltázs és az arc masszírozásával zárul.

MELEG ÉS HIDEG VÁLTAKOZÁSA

A jang energiát sugárzó, felmelegített lávakövek használatát a masször felválthatja hideg márvány alkalmazásával a kezelés során. A fehér márványköveket jéggel teli tálban hűtik. A márvány jin energiát sugároz magából, amelyet vérbő, gyulladt területekre vagy rovarcsípés okozta duzzanatokra helyez a masször. Hideg kövekkel különböző sérülések, ínszalag- vagy izomhúzódások is hatékonyan kezelhetők. Rendkívül merev izmok esetén ajánlott a forró lávakövek és a hideg márvány váltott használata – az eljárás javítja az izmok vérellátását, gyorsabban ellazítja őket és elősegíti a felhalmozódott méreganyagok eltávolítását.

ELŐNYÖK ÉS ELLENJAVALLATOK

A lávaköves masszáz ellazítja a merev izmokat és ízületeket, felgyorsítja a regenerálódásukat, serkenti a vér- és nyirokkeringést, élénkíti az anyagcserét, így méregteleníti a szöveteket. Jótékonyan hat a narancsbőrre is. A forró kövekből kiáramló hő kitágítja a pórusokat, a masszázsolaj puhává varázsolja a bőrt, amely a kezelés után selymessé válik. A masszáz segítséget nyújt álmatlanság, kon-

centrációzavar és tartós fáradtság esetén. Csillapítja a változókori panaszokat, és remek választás nagyobb fizikai terheléseket követően a test regenerálásához.

Habár ez a pihentető hatású technika kiváló regenerációs lehetőséget biztosít, magas vérnyomásban, visszerekben, bőrbetegségekben, gyulladásos és fertőző megbetegedésekben szenvedőknek, továbbá állapotos kismamáknak, és a melege fokozottan érzékenyeknek nem ajánlott.

A lávaköves masszáz a masszázstechnikák, az energiastimuláció és a forró kövek jótékony hatásainak egyedülálló ötvöze. Hatására a test ellazul, működése harmonizálódik, és a szervezet friss energiával töltődik fel. Illóolajok illatával, kellemes zenével és a drágakövek hatásaival együtt nemcsak testileg, de szellemileg is ellazítja a klienst, akinek pihentető, holisztikus élményt nyújt.

DR. LENKA LACHNITOVÁ, PH.D.

MIKOR AJÁNLOTT E MASSZÁZS?

- » Hátfájás, merev izmok, krónikus ízületi- és izomfájdalom,
- » narancsbőr,
- » stressz, fáradtság, álmatlanság, nyugtalanság,
- » változókori panaszok.



Köreték – a fogyókúrázók örök témája

Most a fő étkezéseink egy rendkívül megosztó részéről, a köretekről lesz szó, tartozzanak azok akár az ebédekhez, akár a vacsorához. Biztos vagyok benne, hogy mindnyájan ismerik az erre vonatkozó, általános fogyókúrájás javaslatokat. Hagyják el a köretet, és már fogyhatnak is! Valóban így lenne?

MIRE FIGYELJÜNK?

A köretekkel nem azért van gond, mert a szénhidrátok csoportjába tartoznak. Testünknek szénhidrátokra is szüksége van, még hozzá összetett vagy más szóval komplex formában. A baj az, hogy étrendünk túl sok szénhidrátot tartalmaz. A legnagyobb ármány az ún. glikémiás index, amely megmutatja, hogy a szénhidrátok milyen gyorsan szívódnak fel a vérbe. Minél gyorsabb a cukormolekula felszívódása, annál rosszabb a helyzet. Magas glikémiás index-szel rendelkező ételek elfogyasztását követően a vércukorszint azonnal megemelkedik, és beáll az ún. hiperglikémia. Szervezetünk erre inzulinfröccsel reagál, hogy a vércukorszintet csökkentse. Persze csak akkor, ha minden úgy működik, ahogy kell.

Amennyiben gyakran fogyasztunk magas glikémiás indexű (GI) ételleket, vércukorszint-ingadozás lép fel, mi pedig

felülünk a glikémiás görbe hullámvasútjára, aminek következtében étkezés után idegesek, ingerlékenyek lehetünk, vagy nagyon gyorsan újra úrrá lesz rajtunk az éhség, és ilyenkor persze főleg édes dolgokat kívánunk. A magas glikémiás indexű ételeket sokszor „éhségcsillapítóknak” nevezzük, és ebbe a kategóriába tartozik a köreték többsége is. Egy-egy étel glikémiás indexe nem csupán attól függ, milyen az adott étel összetétele (pl. a magas rost-, fehérje- és savtartalmú ételek glikémiás indexe alacsonyabb), hanem attól is, hogy hogyan készítjük azt el. A szétfőtt tésztának magasabb a GI-e, mint az *al dente* módon elkészítettnek, és a sült krumpli GI-e is magasabb a héjában főtt vagy csak gőz alatt elkészített burgonyának.

DIÉTA? NEM!

Az étkezési szokások tartós megváltoztatása a megoldás! Ha egy meghatáro-

zott ideig nem fogyasztunk köreteket, testsúlyunk valószínűleg tényleg csökkenni fog. Ám úgy gondolom, hogy ez csak ideiglenes változás, melynek során többé-kevésbé szenvedést jelenthet számunkra az étkezés, és egy idő után menthetetlenül visszatérünk a régi szokásainkhoz – a mérleg mutatója pedig könyörtelenül visszaáll a korábbi, magasabb számra.

Éppen ezért úgy vélem, nem helyes út számunkra a köreték teljes elhagyása, inkább csökkentsük az elfogyasztott köret mennyiségét vagy tegyük változatosabbá egy kis zöldség hozzáadásával. Ez a megoldás tud ugyanis elvezetni minket a pozitív és egyben tartós változáshoz. Rövidesen beköszönt a tavasz, amikor rengeteg olyan alapanyag van, amely szinte kiált azért, hogy felhasználjuk a konyhában. Különböző csírák, első tavaszi, zöld növények, például csalán, spenót, újhagyma, sárgarépa, retek – és

a probléma meg is van oldva! Két tavaszi, és akár húsvétra is eltehető receptet is megosztok majd Önökkel a cikk végén.

FANTÁZIÁTLAN KÖRETEK

Mit gondolnak, mennyire változatos az étrendjük a köretek tekintetében? Nézzük csak át együtt: burgonya, rengetegféle módon elkészítve, beleértve a sült krumplit is, fehérlisztes nokedli, krumplinudli, zsemlegombóc, olykor egy kis rizs és boltban vásárolt tészta. Eltaláltam? Nagy kár!

Édesburgonya, hajdina, csicseriborsó, bulgur, kuszkusz, vad rizs, lencse, quinoa, amaránt... Ezek és ehhez hasonló alapanyagok is elfoglalhatják a tányér 1/4 részét, azaz a köret, tehát az összetett szénhidrátok helyét. A tányér nagyjából felét alkotó zöldségekkel kombinálva több, mint ideális! Nem kell hozzá más, minthogy megtanuljuk megfelelően ízesíteni, fűszerezni ezeket az alapanyagokat, illetve, hogy megfelelő minőségű zsírokat használjunk az elkészítésükhöz.

A pékáru is egyfajta köret, de ennél a kategóriánál valószínűleg teljesen felesleges már újra elmondani, hogy a hétköznapi kiflit érdemes vadkovászos kenyérral vagy teljes kiőrlésű pékáruval helyettesíteni.

HAGYOMÁNYOSAN, DE EGÉSZSÉGESEN

A hagyományos magyar ételek elképzelhetetlenek köret nélkül. Az ízes sertéspörkölt nokedli nélkül vagy a finom vadas marha zsemlegombóc nélkül nem lenne az igazi, és hagyományos ételeink teljes törlése az étrendünkből főben járó bűn lenne! Ebben az esetben csak egyetlen dolgot tudok tanácsolni: fogyasszanak vadas marhát, de kevesebb gombóccal, hiszen nem kell egyből öt zsemlegombócot megennünk, elég lehet egy vagy kettő is. A pörkölthöz pedig készítsék teljes kiőrlésű lisztből

a nokedlit. Ne fosszuk meg magunkat a hagyományos konyha finomságaitól, de ne is együk ezeket minden vasárnap!

Ha otthon készítjük el magunknak az ételeket, minőségi alapanyagokból dolgozzunk. A szószokat ne liszttel, hanem inkább magas zsírtartalmú tejszínnel, tejföllel vagy görög joghurttal sűrítsük. Válasszunk az egészséges köretek színes skálájáról olyat, ami jól illik a főételünkhöz – biztosan meg fogják találni a megfelelőt, ami esetleg még jobban is ízlik, mint a régi!

PRÍMA KOMBINÁCIÓK

Őszintén bevallom, hogy az említett zsemlegombóc nem tartozik a kedvenceim közzé, gond nélkül el tudom hagyni. Nem azt mondom, hogy én sosem eszem vadast vagy, hogy a sült kacsa és lilakáposzta mellé inkább rizst kérek... De kevesebb köret is bőven elegendő számomra. A krumplit imádom, annak minden formájában. Hogy ne üssön akkorát a vércukorszintemen, édesburgonyával, zellerrel, paszternákkal vegyesen készítem, petrezselyemmel vagy spenóttal keverem, esetleg sárgarépával, céklával sütöm együtt. Szinte mindig kiegészítem egy maréknyi leveles zöldséggel. Kiflit nálunk nem találnának, viszont gyakran sütök házi, kovásztolt kenyeret. Próbálják ki Önök is!

TELJES KIÖRLÉSŰ KUSZKUSZ SPENÓTTAL ÉS RETEKKEL

HOZZÁVALÓK: 250 g teljes kiőrlésű kuszkusz, kb. 150 g spenót (fiatal csalánnal is helyettesíthető), 1 csomag retek, 2 újhagyma szárral együtt, 1 gerezd fokhagyma vagy néhány levél medvehagyma, 1/2-1 citrom leve, 2 evőkanál olívaolaj, fűszernövények ízlés szerint (petrezselyem, bazsalikom), 2-3 marék fenyőmag (vagy dió), só, fekete bors.

ELKÉSZÍTÉS: A kuszkuszt elkészítjük a csomagoláson szereplő leírás szerint.

A spenótot (vagy csalánt) megmossuk, felcsíkozzuk, a retket, az újhagymát és a fokhagymát felkarikázzuk. A fűszernövényeket apróra vágjuk. Egy magas falú serpenyőben, olívaolajon megpirítjuk az újhagyma fehér részét, a fokhagymát és a fenyőmagot. Beletesszük a spenótot, amit csak enyhén megfonnyasztunk. A serpenyőt levesszük a tűzről. Hozzáadjuk a fűszernövényeket, az újhagyma zöld részét, a megfőtt kuszkuszt, a citromlevet, a felvágott retket, majd megsózzuk, megborsozzuk.

Csirkéhez vagy fehér húsú halhoz köretként tálaljuk. Kiválóan passzol a sült, *halloumi* típusú sajtokhoz is.

KOVÁSOS KENYÉRBŐL KÉSZÍTETT KÖRET SPENÓTTAL

HOZZÁVALÓK: 300 g kovászos kenyér, 6 házi tojás, 80 g vaj, 150 g spenót (ismét helyettesíthető csalánnal), 2 dl tej, 1 nagy fej lilahagyma, 50 g aprított vagy szeletelt mandula, só, fekete bors, szerecsendió.

ELKÉSZÍTÉS: A kenyeret felkockázzuk, és egy éjszakán át száradni hagyjuk. Utána tejjel leöntjük, majd hozzáadjuk a tojások sárgáját, a felolvasztott vajat, a felvágott spenótot, a felaprított hagymát (amit előtte olajon megpiríthatunk) és a mandulát. A hozzávalókat alaposan összekeverjük, majd sóval, borssal és frissen reszelt szerecsendióval ízesítjük. A tojásfehérjéket habbá verjük és óvatosan belekeverjük a keverékbe. Sütőpapírral kibélelt tepsiben, 180 fokon, kb. 45 percig sütjük.

Sült csirke mellé tálaljuk, de tölteléként alkalmazva akár meg is tölthetjük vele sütés előtt a csirkét. Ha ezt a köretet főételként szeretnék fogyasztani, keverhetnek hozzá reszelt sajtot is dúsításként, de, ha húskedvelők, adjanak hozzá minőségi sonkát vagy füstölt húst.



A fitoterápia szemszögéből (40.)

Új év, új gondolatok

Az alternatív orvostudományok között az emberi test finom energiáinak működését értő és ismerő elméleti rendszerek sokáig láthatatlanok voltak számunkra.

Az európai orvoslásban, a mi hagyományainkban a testre ható gyógyító rendszerek váltak uralkodó irányzattá az utóbbi évszázadokban. *Albert Einstein* tudományos elméleti bizonyítást nyerve arra hívták fel a figyelmet, hogy a világon mindennek energiája, kimutatható rezgése van, még a gondolatainknak is!

„...a gitár olyan, mint a lelkünk. (...)

Lehangoltan nem szól.

Fájdalmasan zörög. Ahhoz, hogy fölzendüljön rajta a dal, fel kell hangolnom!

Ez a titok! Lehangolt lélekkel nem hallunk, nem látunk, nem szól a muzsikánk. (...)

Hangoltság nélkül nincs szépség, nincs zene. Öröm sincs!”

(Müller Péter)



Az indiai jógik több évezredes ősi tudással, gyakorlatban szerzett tapasztalattal rendelkeznek az emberi szervezet energiaáramlási rendszerei, a csakrarendszerek (a szervezet energiarendszere 7 fő csakrából áll) működését tekintve. Tudták, hogy a betegségek a csakrák egyensúlyvesztésén alakulnak ki, amiről a *Védák*, a hinduk szent könyve – *Krisztus* előtt kb. 2500 évvel – részletesen ír. Az energetikai egyensúly, a csakrák helyes működésének megtartása biztosítani képes az egészséget is. Miért ne használhatnánk fel vagy ötvözhetnénk ezeket az ősi tudásokat mai tudományos ismereteinkkel? Hiszen ősi rendszerek évezredek óta bizonyították létjogosultságukat, az emberi tapasztalás teljes képét mutatva – természetesen nem elvetve a modern orvostudomány korszerű és egyedi vívmányait.

ŐSI ÉS MODERN

Mindezen gondolatok az ENERGY termékeinek ismeretében merültek fel. E termékekben az ősi gyógymódok és a mai modern, természettudományos ismeretek ötvözetét találhatjuk meg. Talán ennek tudható be a termékek semmihez sem hasonlítható hatékonysága, egyedisége és töretlen népszerűsége is. Az ENERGY filozófiája a hagyományos kínai orvoslás rendszerén alapul, amely a meridiánok és az öt elem tan alapjaira épül.

Az ősi tudások azonban – azonos filozófiai elv alapján – közösnek számítanak. Ha különböznek is elnevezéseikben, módszereikben, számos ponton egyezőségeket találhatunk. Az ember áll a középpontjukban, aki a természet szerves részeként működik, nem csupán testként, hanem a maga fizikai, mentális, érzelmi és szellemi valóságában, érző és gondolkodó lényként.

LELKI EGYENSÚLY

A DROSERIN Pentagram® gyógynövény-tartalmú alapkrémnek a lelki egyensúly szempontjából különleges jelentősége van, amelyről azonban alig esik szó. Ugyanis harmonizálja a szívcsakra (szanszkrit: *Anáhata*) működését. Mit is jelent mindez? A szívcsakra az anyagi és a szellemi világ közötti híd, hozzá kapcsolódik az együttérzés, az önelfogadás, a feltétel nélküli szeretet, a megbocsájtás

és elengedés, amely nem függ senkitől, éteri, mint a levegő. Helyes működéssel oldható a szomorúság, sírás és bánat, nyugtalanság és szorongás. Erősíti a lelket, az önbizalmat, az önállóságot, az életkedvet pedig visszahozza és táplálja.

Hol található a szívcsakra? A szegycsont magasságában (csecsemőmrigy), ahová fel is kenhetjük a DROSERIN krémet, mely nemcsak érzelmi, hanem fizikai síkon is megteszi jótékony hatását, ugyanis az immunrendszerünk erősítése is ezen a ponton történhet.

A TEST EGÉSZSÉGÉÉRT

Milyen konkrét, fizikai esetekben hatásos a DROSERIN bioinformációs gyógynövénykrém?

- » Alsó és felső légúti betegségek előfordulásakor.
- » Influenza, torokgyulladás, arcüreg-és orrmelléküreg-gyulladás, nehéz légzés (tüdőproblémák, dohányfüst káros hatásai) esetén, emellett a hangszálak működését is segíti.
- » Fertőzések gyermekbetegségeknél, (erős antivirális, antibakteriális hatású).
- » Hidratálást igénylő (ekcéma, akne, allergia, pikkelysömör, gombás fertőzés, száraz bőr) kellemetlen tüneteinek. Nedvező ekcémára is hatásos.
- » Bélpanaszok (felfúvódás), vékony- és vastagbél problémái esetén.

- » Nyak- és vállizommerevség ellen, lazításra alkalmas.
- » A bőr pigmentfoltjaira is hat, a száraz bőrt nedvességgel tölti fel.

A DROSERIN GYÓGYNÖVÉNYEI

- » Pettygettetett tüdőfű – kitűnő hatású a légzőszervekre, hasznos tüdőbetegségekben, asztmában, rekedtségben. Külsőleg alkalmazva lágyító és gyulladásgátló.
- » Szurokfű – tüdőpanaszoknál alkalmazható, görcsoldó, erősíti az idegeket, javítja a perifériás vérrellátást, segíti a szív működését. Köhögéscsillapító, étvágyjavító, idegnyugtató (*Rápóti-Romváry*).
- » Útifű – asztma és köhögés esetén jó hatású. Külsőleg kedvezően hat nehezen gyógyuló sebekre.
- » Ökörfarkkóró – nyákdó, izzasztó, vizelethajtó, vértisztító (*Rápóti-Romváry*). Segít felső légúti problémáknál, asztmában is alkalmazható.
- » Igazi édesgyökér – nyákdó, elősegíti a sűrű hörghurut felszakadozását, köptető, csillapítja a köhögést (*dr. Nagy Géza*). Gyulladáscsökkentő, görcsoldó, nyugtató, fiatalító (a női ivarszervekre), erősítő (*dr. Frawley – dr. Lad*). Vértisztító, valamint gyomor- és patkóbélfekély elleni hatása is figyelemre méltó (*dr. Michael Tierra*).
- » Japánakác – virágai 30%-ban kerin-gésjavító és érfalregeneráló hatású rutint rejtenek (*prof. dr. Petri Gizella*). A rutin pozitív hatást gyakorol az allergiára, a magas vérnyomásra, fokozza a hajszálerek szilárdságát. Gyulladásgátló, kitűnő bőrbetegségekre, jól hat allergiára, herpeszre, aranyérre.
- » Martilapu – keserű- és nyálkaanyagai együttesen hatnak, csillapítják az erős köhögési ingert, oldják a görcsös köhögést (*Theiss*). Asztmánál és a felső légutak hurutos megbetegedéseiben használják.
- » Nagy sarkantyúka – a légzőrendszer és a húgy-ivarrendszer fertőző betegségeiben alkalmazható. Olyan természetes antibiotikumokat tartalmaz, amelyek többek között 46-féle *Staphylococcus* baktériumtörzsre, valamint a *Proteus vulgarisra*, az *Escherichia coli-ra* és egyes *Salmonellákra* hatnak.
- » Citvárgyökér – erős antibakteriális hatású, csökkenti a lázat. Torokfájás, a máj és a kötőhártya gyulladása esetén, valamint gyomorerősítőként használható. Külsőleg hatásos nehezen gyógyuló fekélyekre, bőrvizsketésre.
- » Izsóp – antibiotikumként hat, légcsőhurut, torokfájás és asztma esetében használatos. Fokozza a verejtékezést, lázcsillapító, vízajtó, szélhajtó, féreghajtó (*dr. Frawley – dr. Lad*), mérsékli az izomfeszültséget és az ízületi fájdalmakat.
- » Kínakéreg (kininfű) – lázcsillapítónak, összehúzó és fertőtlenítő szernek, étvágygerjesztőnek, hajbetegségek gyógyítására használják (*Rápóti-Romváry*). Hatóanyagai különböző fertőző betegségek kórokozói ellen hatásosak. Jól alkalmazható szivaritmiában (*prof. dr. Petri Gizella*).
- » Izlandi zuzmó – nyálka- és keserűanyagokat, zuzmósavat tartalmaz. Erős antibiotikus és vírusellenes hatású (*prof. dr. Petri Gizella*). A felső légutak hurutja, makacs köhögés és tbc esetén alkalmazzák. Gyulladás-csökkentő, hányás, émelygés elleni hatású (*dr. Michael Tierra*).
- » Kerti kakukkfű – antibakteriális hatású, gátolja a penészgomba kialakulását, görcsoldó. Hörghurut esetén is alkalmazható.
- » Kenderkefű – kiemelkedő hatású növény, melyet kollagenózis, tbc, húgyúti problémák és gyulladások esetén használnak.
- » Százlevelű róza – tbc, torokfájás, köhögés, nátha és hörghurutproblémák során használatos. A bőrt rugalmassá teszi, fiatalítja.
- » Mandzsu arália – serkenti a központi idegrendszert, javítja az immunrendszer működését, jótékonyan hat az egész szervezetre.
- » Gyömbér – serkentő, izzasztó, nyákdó, szélhajtó, hányinger elleni és fájdalomcsillapító hatású. Alkalmazható szívbetegségek, fejfájás, aranyér, ízületi gyulladás, görcsök, influenza esetén is (*dr. Frawley – dr. Lad*). Gyomorerősítő, étvágyjavító (*Rápóti-Romváry*). Javítja a perifériás vérrellátást, hasznos utazási betegségekben. Külsőleg duzzanatok, ízületi fájdalom ellen használatos.

- » Mezei zsurló – szilíciumtartalmának köszönhetően erős regeneráló hatást fejt ki a szövetekre. Vérzés, nehezen gyógyuló sebek, ekcéma esetén használják. Reuma és mézlerakódások ellen is alkalmazzák (*Rápóti-Romváry*).
- » Mályvarózsa – nyugtatja a köhögést, hörgőgyulladásban is hasznos. Jól használható húgyúti és epekövekre, gyulladásokra, irritált bőrre, fekélyes sebekre (*dr. Michael Tierra*).

CSODÁLATOS ÖSSZETÉTEL

A DROSERIN-ben lévő, biológiailag aktív növényi anyagok, ásványi és más eredetű alkotók összessége az energetikai pályák harmonizációjára is használható, influenza, torokgyulladás, megfázás, arcüreggyulladás, a homloküregek áthűlése, köhögés, szív körüli fájdalmak, gerincvelő-gyulladás, egyes mikobás és gombás bőrfertőzések, máj-, gyomor-, vékonybél- és vastagbélpanaszok, lábszárfekély esetén.

A DROSERIN krém regenerálja a bőrt, tisztító hatású, alapja a Podhájaska hőforrás termálvize. Ez a harmadkori, energiadús termásvíz számos ásványi anyagot és nyomelemet tartalmaz. Regenerációs, fertőtlenítő, tisztító, gyulladásgátló, vérbőséget keltő hatása tartósabb és mélyebb, mint a Holt-tenger vizéé.

Található a krémekben E-vitamin és almaecet, amely felgyorsítja a regenerálódási folyamatokat. A készítmény tartalmaz AHA savakat is, amelyek kedvezően befolyásolják a felhám megújulását. A DROSERIN-ben lévő, tiszta növényi illóolajok jól kiegészítik a többi természetes összetevőt, és táplálják a bőrt. Kellemes rózsaszállatával harmonizálja a gondolatokat, segíti a belső feszültség oldását.

Legismertebb használata együtt történik a VIRONAL Pentagram® koncentrátummal, hiszen amit belsőleg nem lehet bevinni a szervezetünkbe (racionális okokból), azt a DROSERIN krém szinte észrevétlen, szerényen lopakodó, ám erősen pozitív információként bejuttatja a testünk, lelkünk, szívünk zegzugaiba. Élünk vele jól, használjuk fel okosan az emberiség ősi tudását, nekünk szóló üzeneteit fordítsuk a magunk javára!

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Bőrápolás felsőfokon Caralotion testápolóval

A hideg téli hónapokban mindig észreveszem, hogy a bőröm érzékenyebb, könnyebben kiszárad. Kellemetlen, esetleg fájdalmas, amikor húzódik, berepedezik a bőr akár az arcunkon, akár a kezünkön. Nincs mese, ilyenkor táplálób krémekre, olajokra van szükség!



Testünk fedetlen részei igencsak megsínylik az időjárás viszontagságait, ha nem figyelünk oda. Télen különösen az arcunk és a kezfe-jünk bőrének kell felvennie a harcot a hideg, akár fogcsikorgató levegővel, a metsző széllel, vagy az esetenként szélsőséges hőmérsékletingadozással. Mindezek a környezeti tényezők nagy kihívás elé állítják a bőrünket. A téli időszakban bátran használjuk a zsírosabb, táplálób krémeket, a bőrápoló olajokat!

KÉT JOKER

A nagymamám 92 éves koráig élt, és imádkozta az ENERGY két krémjét. Az egyik a CYTOVITAL krém, amit az arcára szeretett kenni, a másik pedig a CARALOTION testápoló, amit valóban testápoló krémként használt. Tudta jól, hogy ez a gyógynövényes krém az egész test bőrfelületére alkalmazható. A nagymamám fiatalabb korában évtizedekig vegyi anyagokkal dolgozott, illetve rengeteget vitorláztak a nagypapámmal, tehát élete során a bőre rendszeresen megkapta a kiképzést a vegyszerektől és a napfény erőteljes UV-sugárzásától.

GAZDAG CARALOTION

A CARALOTION főleg száraz vagy irritált bőrre ajánlott testápoló tej, mert megóvjja a környezet számunkra káros hatásaitól, és szépen hidratálja, regenerálja az érzékeny bőrt. Télen az állandóan ruhával fedett testrészeink bőre is sokkal szárazabbá, érdeesebbé válhat, hajlamosabb lesz a hámlásra, kipirosodásra, kisebb-nagyobb gyulladásokra, ezért így, tél vége felé mindenképpen érdemes extra táplálást, regenerálást biztosítani számára.

A CARALOTION testápoló krémnek az összetevői között ötféle olyan gyógynövényt találunk, amelyek nagyon jó hatással lehetnek a bőrünkre:

- » a százsorszép hatóanyagai felvehetik a harcot a herpesz, a pikkelysömör, az akné, a kiütések problémáival,
- » a japánakác pikkelysömör és allergia esetén lehet hatásos,
- » a háromszínű vadárvacskarutint és flavonoidokat tartalmaz,
- » a magas flavonoidtartalmú réti nyúlzapuka segíti a sebek, hegek, bőrgyulladások, égési sérülések gyógyulását,
- » a közönséges gyújtóványfű pedig a gennyesedések ellen lehet hatásos.

A felsorolt gyógynövényeken kívül a krém tartalmaz még A-, C- és E-vitamint, melyek szintén erőteljesen támogatják a bőr regenerációs folyamatait, többek között elősegítik, hogy a kollagénrostok könnyebben megőrizzék a bőr rugalmasságát. A CARALOTION összetevői közül természetesen nem maradhatott ki a főleg a CYTOSAN kapszulákból jól ismert borostyánkősav, és a Podhájaska hőforrás harmadkori tengervizéből származó, természetes ásványi anyagok és nyomelemek széles skálája sem.

Ha krémes kényeztetésre vágyik, mindenképpen érdemes kipróbálni a CARALOTION testápoló tejet, hogy mire beköszönt a jó idő, szép, egészséges bőrrel tündökölhessen!

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

A világ harmadik legdrágább fűszere

A kardamomnál, amelyet korábban a gazdagsággal, a luxussal, a nemesi életvitellel és a királyok konyhájával kötötték össze az emberek, csak a sáfrány és a vanília drágább fűszer. Egyes kultúrákban erős vágyszerkentőnek tartották, gyakran használták szerelmi bájitalok összetevőjeként. A világ más tájain úgy vélték, hogy a kardamom védelmet nyújt a gonosz szellemekkel szemben, így az emberek amulettként viselték, és rituális füstölőkbe keverték. Más történetek szerint a kardamom kizárólag az istenek kertjében nő, ahol sárkányok őrzik.

KARDAMOM, A FŰSZEREK KIRÁLYNŐJE

A kardamom (*Elettaria cardamomum*) egy egzotikus, élő növény, őshazája India és Srí Lanka. Vastag gyökérrel rendelkezik, egyik szára, amely a leveleket hordozza, felfelé nő, a másik, lombtalan szárán kúszó virágzat található. Hosszú-kás levelei váltakozva állnak, virágai fehérek vagy enyhén sárgák. Háromszögletű toktermése apró, fekete, illatos magokat tartalmaz – ezek a növény legértékesebb részei. A kardamom egy másik ismert fajtája a Nepálból és Észak-Indiából származó fekete kardamom (*Amomum subulatum*), amely füstös aromájáról és intenzívebb ízéről híres.

A kardamom termesztése nagy szakértelmet igényel. Optimális növekedéséhez 25-30 °C közötti hőmérséklet, magas páratartalom, elegendő csapadék, árnyék vagy félárnyék, savas, tápanyagdús talaj szükséges. Az ettől eltérő időjárási- és talajviszonyok káros hatással lehetnek a magok minőségére.

AZ ÓKORBAN IS KINCS VOLT

A régészek találtak kardamomot az egyiptomi sírokban, hisz az ókori egyiptomiak használták a konyhában, a vallási szertartások, a balzsamozások során. A rómaiak keletről szereztek be – fűszerként, gyógyszerként, parfümként hasznosították. A kardamom az arab kereskedőknek köszönhetően vált világhírűvé, Európába is rajtuk keresztül jutott el.

A középkorban a luxus szimbólumává vált, sőt, voltak olyan területek, ahol

a pórnép számára tiltott volt a használata. A gazdagok különböző ünnepek alkalmával és gyógynövénykeverékek összetevőjeként alkalmazták. Amerika felfedezésével új fűszernövények kerültek Európába, de a kardamom továbbra is kiemelkedő szerepet játszott a konyhában és az orvoslásban egyaránt.

A gyarmatosítás időszakában új területeken kezdték el termesztetni, legnagyobb mennyiségben Guatemalában. Ezzel csökkent ugyan az ára, de ennek ellenére még mindig a világ legdrágább fűszereinek egyike maradt.

FÁRADSÁGOS MUNKA

A kardamom betakarítása és feldolgozása idő- és munkaigényes, mivel a legtöbb fázisát kézzel kell végezni. A fűszer toktermését érett állapotban kell gyűjteni, még azelőtt, hogy a toktermés kinyílna, amikor a hüvelyek sárgászöld színűek. A kardamomtermés betakarítását is kézzel végzik, kiválogatják a sértetlen hüvelyeket, majd kiszáritják. A termés napon vagy árnyékban történő szárítása akár több hétig is eltarthat, a folyamat felgyorsításához egyes régiókban szárítóberendezéseket alkalmaznak. A szárítás során megkeményedett tokterméseket meghámozzák, hogy kinyerjék belőlük a magokat. Eltávolítják a héjukat, majd a méretük és minőségük szerint osztályozzák őket. A valódi kardamom színe zöld, íze intenzív. Létezik fehér kardamom is, amely a zöld kardamom fehéritett változata. Ennek magjai világos színűek, ízük pedig lágyabb, kevésbé átütő.

MELEGÍT ÉS SERKENT

A kardamom jól ismert a gyógyászati irányzatokban is. A kínaiak olyan gyógynövénykeverékekbe teszik, amelyek emésztési panaszokban, köhögésben, megfázásban és asztmában segítenek. Használják fájdalomcsillapítónak is fogfájásra. Az indiai ajurvédikus orvoslás szerint az emésztést és a szervezet méregtelenítését támogatja. Jótékony gyulladáscsökkentő hatású. Jótékony gyulladáscsökkentő hatású. Jótékony gyulladáscsökkentő hatású. Jótékony gyulladáscsökkentő hatású. Jótékony gyulladáscsökkentő hatású.

Kutatások igazolták, hogy a kardamom értékes anyagokat tartalmaz: limonén, cineol, alfa-pinén, vas, mangán, fenolok, A- és C-vitamin. Klinikai tanulmányok arra mutattak rá, hogy a kardamom segíthet egyes daganatos betegségek kezelésében, a vércukor- és koleszterinszint szabályozásában és a magas vérnyomás csökkentésében.

Az ENERGY készítményeiben illóolajként megtalálható a samponokban, krémekben, szappanokban és a koncentrátumokban is.



ONDŘEJ VESELÝ

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

Tiszta tekintet

Hatékony megoldás a fáradt szemnek – Szemproblémák kezelése
Kapcsolódó szervek működésének támogatása



Az Ocusan kizárólag belsőlegesen használható termék.
Szembe csepegtetni tilos! Étrend-kiegészítő.