



vitae

2024. szeptember

Készüljenek velünk
az őszre!

Harmonikus
tanévkezdés

Erőgyűjtés
– ORGANIC MACA



Szeptemberi ajánlatunk

A vakáció után még itt áll előttünk a vénasszonyok nyara, amelyben szintén örömmel lelhetjük, hiszen a kellemes szeptemberi időjárás is szabadtéri programokra csábít minket. A HKO szerint szeptember havának uralkodó eleme a Föld, így ebben az időszakban fordítsunk figyelmet a léphasnyálmirigyünk és a gyomrunk megerősítésére.

Emésztőszerveink működésére jótékony hatással van a QI DRINK, amelynek két legfőbb összetevője a jób könnye és az *astragalus* (csüdfű). Ez a két gyógynövény tökéletesen harmonizál egymással, így hatásaik kiegészítik és felerősítik egymást. A QI DRINK nemcsak egy hatékony terápiás ital, hanem biológiai hatóanyagokban rendkívül gazdag, tökéletes ételmisszer is. Szervezetünket azonban csak akkor tudjuk megerősíteni a segítségével, ha a készítményt hosszú távon és rendszeresen alkalmazzuk. Segítségével képesek lesznek energiával feltölteni a testüket, és el tudják úzni a nyaralások időszaka után tapasztalható, délelőtti fáradtságot.

A mindennapi rituálékhoz ma már otthonunk illatosítása is hozzátartozik, például a SPIRON-nal, amely segít megakadályozni a fertőzések terjedését, miközben relaxáló hatásával békét és nyugalmat hoz a hajlékainkba. A mámorító illóolajok illata egyszerűen ellenállhatatlan.

A forró nyári hónapok után a hajunknak szüksége van a kényeztetésre. A PROTEKTIN sampon eszményi ápolást biztosít a zsírosodásra hajlamos hajnak, egyúttal helyreállítja a sérült haj erejét és ragyogó fényét. A sampon a fejbőrnek is kiváló ápolást nyújt, ráadásul a reflexzónákon és akupunktúrás pontokon keresztül jótékonyan hat a test energetikai rendszerére és a szervezet kondíciójára. A termék gyógynövénykivonatokat, illóolajokat és termálvizet tartalmaz.

Az őszi megfázások első tüneteinek jelentkezésekor kiváló segítséget nyújthat a DROSERIN krém, amelyet az azonnali megkönnyebbülés érdekében elsősorban a mellkasra, a nyakra és az arcra, azon belül is az orr körüli területekre ajánlott felvinni.

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

Szeptemberi ajánlatunk	2
Készüljenek velünk az őszre!	4
A mozgás öröme – irány a természet!	5
Harmonikus tanévkezdés	6
Gondoskodjunk a testünkről: Gyomor, máj, lép-hasnyálmirigy	8
Tanácsadás a neten	9
A szívcsakra harmonizálása	10
Győri klub – sikeres workshop	11
Nőknek: A nő egy igazi bestia	12
Futóverseny	13
Klubprogramok, klubinformációk	14
Komplex érintésterápia az egészségért	16
Terápiás módszerek: hawaii lomi-lomi masszázs	17
Huna – a hawaii filozófia	18
Bioinformációk és reflexológia	20
Eleink kincstárából: menta illóolaj	21
Vacsora – enni vagy nem enni?	22
A fitoterápia szemszögéből: erőgyűjtés	24
Zsírsavak a szervezetünkben	26
Keserű narancs – minden része hasznos	27



Készüljenek velünk az ősze!

Képesek feldolgozni életük eseményeit, átgondolni őket, majd hagyni, hogy békében lecsengjenek? Közvetlen környezetük olyan kiegyensúlyozott embernek tartja Önöket, aki képes értékelni és felfedezni a szépséget, miközben fegyelmezett, racionális hozzáállással viszonyul az élethez? Nem szeretik a rendetlenséget és a felfordulást, viszont kedvelik, ha minden szépen strukturált Önök körül? Akkor a HKO szerint Önök a Fém elem képletének klasszikus megtestesítői.

MIT TARTOGAT SZÁMUNKRA A FÉM ELEM?

A HKO elmélete szerint a Fém elem irányítja a tüdőt, de az orrot, a garatot és a bőrt is, továbbá a légzés valamennyi aspektusát, a levegőből felszívódó csí energiát is beleértve. A tüdő meridiánja felel mindemellett a csí egy speciális formájáért, az ún. védelmi csíért, amely a test felszíne alatt keringve segít megóvni a szervezetet a betegségekkel szemben – ahogyan azt a nyugati orvoslás szerint az immunrendszer teszi. Az erős védelmi csí alkotja testünk „védőpajzsát”. Felborult egyensúly esetén a Fém elem hajlamosabbá tesz minket az olyan légzőszervi megbetegedésekre, mint amilyen egy általános megfázás vagy influenza, továbbá fokozza az allergiás tünetek, valamint a száraz bőr vagy a különböző bőrkiütések megjelenésének esélyét.

Érzelmi szempontból a Fém elem a kötődéssel és a határok felállításával kapcsolatos. Gondoljunk csak bele: belső szerveink közül a tüdő és a vastagbél is szoros kapcsolatban áll a külvilággal – biztosítják a külső levegő bekerülését a testbe, majd a salakanyagok kiürülését a szervezetből. Amennyiben a Fém elem egyensúlyi állapotban van bennünk, képesek vagyunk kinyílni és kapcsolatot teremteni a többi emberrel, méghozzá számunkra kellemes, kielégítő módon. Amikor pedig ennek a kapcsolatnak az ideje lejár, vagy már nem szolgálja a javunkat, akkor hosszabb- rövidebb, felszínesebb vagy mélyebb gyászfolyamatot követően képesek vagyunk annak véget vetni. Az érzelmek természetes velejárói az életünknek, velük alapvetően nincs probléma. Gond akkor támad, ha képtelenek vagyunk elengedni az érzelmeket,

ami a tüdő csíjének stagnálásához vezethet. Hogy honnan tudjuk, hogy stagnál a tüdőnk csíje? Például, ha szorít a mellkasunk, gombócot érzünk a torkunkban, sokat sóhajtozunk vagy könnyen kifulladásunk. Egy idő után pedig sokszor vagyunk szomorúak, folyton aggódunk, gyakran sírunk vagy túlságosan kritikusak vagyunk önmagunkkal szemben.

VIRONAL ÉS OFFTUSIN – KOMPLEX HATÁS

Képzeld el, hogy épp egy nyüzsgő piacon sétálgatnak, ahol rengeteg színes stand van, és körös-körül különböző fűszerek illata terjeng. A levegő tele van energiával, Önök pedig érzik, hogy egyre jobb a hangulatuk. Hirtelen megtorpannak az egyik bódé előtt, és a tekintetüket ellenállhatatlanul magához vonzza egy barna folyadékkal teli üvegcsé. Több ezer éves hagyomány alapján készített gyógynövénykeveréket látnak maguk előtt, amely képes megerősíteni az immunrendszerüket, és megóvni Önöket a meghűléses betegségekkel és az influenzával szemben.

Igen, jól sejtik, a különleges gyógynövénykivonatokat és illóolajokat tartalmazó VIRONAL-ról van szó, amely célzottan erősíti a szervezetet, egyúttal enyhíti a lelki problémákat, és elnyomja a melankóliát. A VIRONAL gyógynövény-koncentrátum megerősíti a tüdőt, segítséget nyújt légzési nehézségekben, támogatja a vastagbél és a lép működését, továbbá segít megelőzni a vírusos vagy bakteriális eredetű légúti betegségeket (megfázás, nátha, vírusfertőzés, influenza, láz, köhögés, hörghurut, valamint gyomor- és bélpanaszok) kialakulását és csillapítja a lázat.

A VIRONAL már önmagában is rengeteg mindenre képes, de az OFFTUSIN-nal együtt még erősebbé tehetjük. Az OFFTUSIN a légutak működését támogató, leghatékonyabb természetes kivonatok tökéletesen kiegyensúlyozott elegyét tartalmazza. Legfőbb összetevője a fertőzések elleni élharcosként híressé vált *echinacea* (bíbor kasvirág), amely serkenti az immunrendszer működését, ezáltal lerövidíti a megfázás vagy az influenza lefolyását. Az *echinacea* mindemellett jótékonyan hat a felső légutakra, csillapítja a köhögést, valamint a torokfájást. A készítmény következő fontos összetevője a gyulladáscsökkentő és vírusellenes hatású fekete bodza, amely oldja a lerakódott váladékot, csillapítja a lázat, enyhíti a légutak kongeszcióját (vér felhalmozódása), aminek köszönhetően nyugtatja a nyálkahártyákat. Az OFFTUSIN tartalmaz még gyulladáscsökkentő és immunstimuláló fokföldi muskátlit, légzéssegítő borostyánt, valamint a légutak irritált nyálkahártyáira nyugtatóan ható izlandi zuzmót, amely csillapítja a köhögést és a torokfájást, egyben antibakteriális és vírusellenes tulajdonságokkal is bír.

A természet patikájának eme két kincse komplex támogatást biztosít az immunrendszernek és a Fém elemnek. A két készítmény együttes alkalmazása segítséget nyújthat köhögés és egyéb légúti megbetegedések kezelésében. A VIRONAL ráadásul az ember lelki és szellemi állapotára is jótékonyan hat. Segítségükkel az előttünk álló őszi időszak nemcsak megfázás és influenzamentes, hanem nyugodt és kiegyensúlyozott is lesz egyben.

MARTA NOSKOVÁ

A mozgás öröme – irány a természet!

Manapság, amikor mindenhol autóval járunk, és főleg a bevásárlóközpontokban sétálgatunk, úgy tűnik, rendkívül kevés időt töltünk a szabad levegőn. Miközben a szabad ég alatt végzett mozgás rendkívül egészséges: friss levegő kerül a tüdőnkbe, megerősítjük az immunrendszerünket, a szív- és érrendszerünket, az izmainkat és ízületeinket, fokozzuk a boldogsághormon termelését, egyúttal hozzájárulunk a lelki és szellemi egészségünk megőrzéséhez. Rádöbbenünk, milyen jól is érezzük magunkat odakint!



Amennyiben lehetséges, töltsünk kint legalább egy kis időt minden nap. Menjünk futni, gyors vagy lassabb tempóban sétálni, biciklizni vagy a kertben tevékenykedni. A hétvége több lehetőséget kínál arra, hogy kilépjünk a négy fal közül. Ilyenkor kicsit messzebb is merészkedhetünk, tegyünk egy sétát az erdőben vagy csendes vízparton, ahol feltöltődhetünk, lecsillapíthatjuk gondolataink forgatagát, lerázhatjuk magunkról a feszültséget, és átadhatjuk magunkat a természet nyugtató erejének. Távol a várostól csend, madárcsicsergés, patakok csörgedezése és igazi szépség vesz minket körül. Érzik már a természet hívó szavát?

GYALOGLÁS ÉS FUTÁS

A gyalogtúrázás remek szabadidős tevékenység, és a kijelölt turistaútvonalak hálózata is felettébb gazdag. Minden hegységet és dombságot érdemes felfedezni, kezdve a Mátrával vagy a Bükkaléig, egészen a Dunántúli-dombságig. Az új dolgok átélése, a várakozások felkeresése, a csúcs meghódítása mindig örömet okoz, mindegy, hogy 10 vagy 20 km-t tesznek-e meg közben.

A gyaloglás után következő, természetes mozgásforma a futás. Nem kell rögtön az első alkalommal több kilomé-

tert futniuk, hogy aztán utána két hétig meg se tudjanak mozdulni. Vágjanak neki fokozatosan! Kezdjék eleinte például *joggingolással*, amely során a könnyű tempójú futást gyaloglással váltogatják. A kitarás és a rendszeresség azonban ennél a mozgásformánál is kiemelten fontos. Ha ráéreznek az ízére, egy idő után több kilométert is képesek lesznek lefutni egyhuzamban, és a saját határaik ledöntése fölött érzett öröm leírhatatlan. Amennyiben a körülmények lehetővé teszik, fussanak természetes környezetben és felületen, mert az sokkal jobb az ízületeknek, ráadásul a fejüket is könnyebben ki fogják tudni szellőztetni. Mozgásszerveik kimondhatatlanul hálásak lesznek, ha működésüket megtámogatják a QI COLLAGEN vagy a SKELETIN használatával.

A gyalogláson és a futáson kívül számtalan egyéb, szabad levegőn végezhető mozgásforma közül válogathatnak. Kerékpározzanak, görkorcsolyázzanak, télen séljenek vagy végezzenek bármilyen más tevékenységet, ami örömmel tölti el Önöket. Viszont soha ne kényszerítsék magukat! A mozgásból fakadó öröm csak akkor jelentkezik, ha élvezik, amit csinálnak. Fedezzék fel, melyik mozgásforma a tökéletes az Önök számára!

MIT VIGYÜNK AZ ÚTRA?

Érdemes azt is végiggondolnunk, mit vigyünk magunkkal a hátizsákban vészhelyzet esetére. Nálam mindig van elsősegélynek ARTRIN az esetleges izomhúzódásokra, horzsolásokra. Indulás előtt cseppentsünk FYTOMINERAL-t a vizünkbe, ásványianyag-készleteink feltöltése érdekében. Ha több napra utazunk valahova, a DRAGS IMUN-t semmiképpen se hagyjuk otthon! Csak egy kis üvegcséről van szó, amelynek tartalma számtalan egészségi probléma esetén kiváló segítséget nyújt. A vírusfertőzésektől kezdve, a kisebb-nagyobb karcolásokon át, egészen a torokfájásig. Amikor a fiam elindult barátaival a Santiago de Compostela városába vezető *El Camino* zarándokúton, ez volt az első dolog, amit bepakoltattam vele. Vigyük magunkkal a rovarcsípéseket és a bőrvizketést leghatékonyabban kezelő PROTEKTIN-t, és AUDIRON-t, mely fül- és fogproblémák, valamint herpesz esetén nyújt felbecsülhetetlen segítséget.

A túrák, a futás vagy más kinti szabadidős tevékenységek során érzett öröm és könnyedség érzése leírhatatlan! Legyen bármilyen az idő, irány a természet, és élvezzék a mozgás minden pillanatát!

LJUDMILA BROKLOVÁ



Harmonikus tanévkezdés

Amikor a főszerkesztővel megbeszéltük ennek a cikknek a témáját, nagyon magaménak éreztem, mert az én kisfiam is idén kezdi az iskolát. Ez a szeptember a mi életünkben egy mérföldkő, tele izgalommal, várakozással. Most, augusztusban, amikor írom ezeket a sorokat, azt érzem, hogy lélekben már nagyon intenzíven készülünk a szeptemberre, de persze közben élvezzük a nyár minden egyes percét.



Vekerdy Tamás gondolatait olvastam az iskolakezdéssel, az iskolával kapcsolatban. Mint mindig, most is nagyon sok mindenben egyetért velem. Természet-

gyógyászként is és tanárként is tapasztalom, hogy a gyermekek többsége mennyire meg akar felelni a kihívásoknak, a felnőttek által támasztott (kimondott vagy nem kimondott) elvárásoknak. Szó szerint bele tudnak feszülni, s egy darabig ez talán fel sem tűnik. Aztán előbb-utóbb megjelennek a pszichoszomatikus tünetek: hányinger, hasfájás, szédülés, izomfeszülés stb. Ezeket már észre kell venni, és segíteni kell a gyermeket, hogy megtanulja megfelelően kezelni a stresszhelyzeteket. Halkan teszem hozzá, ha hozzám gyermeket hoznak természetgyógyász konzultációra, elengedhetetlen a „terápiázás” a felnőttel, az egyik vagy akár mindkét szülővel is.

LELKI FELKÉSZÜLÉS

Véleményem szerint itt, ebben az élethelyzetben is sokat tehetünk annak érdekében, hogy lelkileg is könnyebb, zökkenőmentesebb legyen a tanév megkezdése.

- » Töltsünk együtt minőségi időt! Nagyon fontos, hogy, ha tehetjük, kapcsolódjunk minél többet a gyermekünkkel. A kapcsolódást nem kell túlmisztifikálni: rendszeresen és a gyermek számára lehetőleg kiszámíthatóan töltsünk együtt minőségi időt, azaz olyan időt, ami rólunk szól. Lehet ez egy klassz kirándulás, együtt olvasás, bicajozás vagy bármi, amit mindenki örömmel él meg.
- » Sztorizgassunk! A gyerekek imádják a családi történeteket, ezért bátran meséljünk nekik a saját, pozitív iskolai élményeinkről. Ne féljünk attól, hogy a kudarcainkat és a nehézségeinket is megosszuk velük. Ha azt látják, hogy nemcsak velük fordulhat elő nehezebb helyzet, hanem anya és apa is megélt már hasonlót, az sokat segíthet a feldolgozásban.

- » Legyünk együttérzőek! A hosszú nyári szünet után valóban nem könnyű ám visszazökkenni a köteleiségekkel teli, szabályozottabb mindennapokba. Próbáljunk együttérzőek lenni a gyermekünkkel, hiszen, ha belegondolunk, nekünk sem könnyű egy jól eltöltött szabadság után visszahozni a munkahelyünkre. Főleg az első osztályt kezdő kisgyerekeknél erősebben megjelenhet az ismeretlenből való félelem. Ilyen helyzetben is bátran meséljünk nekik a saját tapasztalatainkról, érzéseinkről. Én teljes mértékben azt látom, hogy a kisfiamat tökéletesen visszaállítja a középpontjába, ha mesélek neki arról, hogyan szoktam magam érezni egy-egy számomra új szituációban.
- » Adjunk a gyermekünknek „üres” perceket! A mai világban, amikor rengeteg információ, impulzus ér mindenkit, kell biztosítani a gyermeknek olyan szabadidőt, amikor minimális mennyiségű és minél egyszerűbb játékokkal kell feltálnia magát. Ez

roppant módon fejleszti a kreativitást. Hadd alkosson és mélyüljön el a folyamatokban! *Boldi* kisfiam szokta időnként mondogatni, hogy menyire unatkozik. A válaszom általában az szokott lenni, hogy „de jó, mert abból eddig mindig jó dolgok süttek ki”. Az esetek 99%-ában, 5 percen belül már bele is merül valamilyen tevékenységbe!

- » Hadd mozogjon! Ahhoz, hogy könnyebben koncentráljunk és jobban teljesítsünk, szükséges a fizikai igénybevétel, a mozgás. Lehet ez biciklizés, dinamikus séta, kergetőzés, cigánykerekezés, fára mászás, vagy bármi más, ami átmozgatja a testet, ezáltal frissíti a szellemet is. Ráadásul a sport, a mozgás nagyon sokat segít a stressz levezetésében. Mozogjunk hát együtt a gyermekünkkel!

SEGÍTŐ ENERGY TERMÉKEK

Mely ENERGY termékek lehetnek a segítségünkre az őszi tanévkezdéskor? Nézzük a listát!

1. A STIMARAL segít az ismeretlen helyzetekben, és támogatja a koncentrációt.

Ahogy említettem, félhetünk az ismeretlen helyzetektől, hiszen nem tudjuk előre, vajon mi történik majd. Ezt az érzést kísérhetik kisebb-nagyobb fizikai tünetek is, pl. gyomorgörcs, hányinger, erősebb szívdobogás érzete, gyengeség, stb. A STIMARAL többek között elősegíti a szervezet alkalmazkodását (adaptációját) a megváltozott életkörülményekhez, csökkenti a stressz hatását, jól alkalmazható kimerültség, illetve krónikus fáradtság szindróma esetén, a szedése ajánlott idegingerültség/depresszió/szorongás/álmatlanság tapasztalásakor is, növeli a fizikai és a szellemi teljesítőképeséget, javítja az agytevékenységet.

2. VITAMARIN, az *Engraulis japonicus* tengeri halból származó halolaj, mely ómega-3 telítetlen zsírsavat tartalmaz.

Az ómega-3 zsírsav fontos az idegrendszer és az agy egészséges működéséhez. A VITAMARIN előnyösen hat az agyműködésre, javíthatja az emlékezőképességet, és azzal, hogy támogatja az idegrendszer működését, segítséget nyújthat szorongás vagy depresszió ese-

tén is. Este, lefekvés előtt fogyasztva segíthet az alvás minőségének javításában is.

3. Sok gyerek kedvence: a FLAVOCEL.

Több más „ENERGY-gyermekhez” hasonlóan, az én 7 éves kisfiamnak is a nagy kedvence a FLAVOCEL. Gyakran ő maga kéri a tablettát, amikor szükségét érzi. A FLAVOCEL 200 mg C-vitamint, 135 g hibiszkusz kivonatot és olyan különleges illóolajokat tartalmaz (eukaliptusz, grépfrút, kardamom, kopaiva, guajava), amelyek kimondottan a hörgők és a tüdők területét erősítik. A FLAVOCEL tablettában a szudáni hibiszkusz (*Hibiscus sabdariffa*) található, ami többek között nagyon erős antioxidáns hatású. Minden piros, kék, fekete, lila, sárga színű zöldség, gyümölcs és gyógynövény ugyanilyen antioxidánsnak tekinthető. A hibiszkusz gyulladáscsökkentő, antibakteriális hatású. A hibiszkusz önmagában is sok C-vitamint tartalmaz, ezért szépen erősíti, támogatja az immunrendszerünk működését. Antibakteriális hatóanyagainak köszönhetően pedig kivédheti a bakteriális eredetű fertőzéseket; megbetegedés esetén pedig segíti a gyógyulás folyamatát. A FLAVOCEL remekül alkalmazható a következő, közösségbe járó gyermekeket és szülőiket érintő egészségügyi helyzetekben:

- » megfázás, influenza, torokgyulladás, hörgőproblémák esetén (láz állapotban a VIRONAL cseppel érdemes kiegészíteni a szedését),
- » érzékeny fogak, fogíny,
- » vérszegénység esetén javítja a vas felszívódását a szervezetben,
- » segít, ha legyengült az immunrendszer,
- » bélp paraziták,
- » gyengeség, fáradtság megszüntetésére,
- » bél-, has-, gyomor- vagy méhgörcs, valamint a légutak görcsös állapota esetén.

4. Immunerősítés VIRONAL-lal.

A VIRONAL erősíti a szervezetünk ellenálló képességét. Nemcsak megelőzésre lehet alkalmazni, hanem akkor is, amikor a betegségek tüneteit tapasztaljuk. A fogyasztását ajánlom nátha, influenza, légzési nehézségek, köhögés, asztma, lázas állapot, torokfájás esetén. A VIRONAL bioinformációs csepp

a vastagbél-tüdő szervpárt erősíti, és a hagyományos kínai orvoslás ehhez a kettőshöz kapcsolja még a bőrt is. Tehát nemcsak az immunrendszer terén, hanem az emésztőrendszeri és bőrt érintő problémák esetén is hatásos lehet ez a gyógynövényes csepp: vékony-, illetve vastagbélgyulladás, gyomor- és nyombélfekély, székrekedés, Crohn-betegség, valamint száraz, rugalmatlan bőr, illetve szemszárazság esetén.

A cikkem végére eszembe jutott még egy jó gondolat: beszéljünk sokat a gyerekünkkel! Ne az iskolai témákkal kezdjük a csevegést, hanem legyünk kíváncsiak a gyermek aznapi élményeire, tapasztalataira, sikereire, nehézségeire, barátkozásaira, gondolataira, vágyaira. Ha így közelítünk hozzájuk, könnyebben megnyílnak, beengednek az ő kis világukba, és bátrabban megosztják velünk a gondolataikat, örömeiket, kétségeiket, félelmeiket.

Emlékeztessük magunkat időnként arra, hogy pont elég jó szülők vagyunk!

KELEMEN LÍVIA

fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred



Gondoskodjunk a testünkről^(5.)

Gyomor, máj, lép-hasnyálmirigy

Sorozatunk jelen számában a gyomorral, a májjal, a hasnyálmiriggyel és a léppel fogunk foglalkozni. A hasnyálmirigy és a lép a kínai orvoslásban egy egységnek tekintendő, és ettől a szemléletmódtól én sem kívánok eltérni.



A szóban forgó szervek mindegyikének feladata a fizikai, érzelmi és lelki táplálék megemésztése, továbbá azzal kapcsolatos jelzések küldése, hogy mennyire könnyen, esetleg nehezen töltjük az időt saját magunkkal és másokkal, illetve hogyan fogadjuk el önmagunkat a világ részeként.

GYOMOR

A magunkhoz vett fizikai táplálékot először a gyomrunk fogadja magába. Arra, hogy itt az emésztés hogyan veszi kezdetét, számtalan tényező van hatással. Ezek közé tartozik például, hogy mennyire nyugodtan fogyasztjuk az ételt, hogy milyen a nyálunk minősége, hogy milyen alaposan rágjuk meg a falatot és így tovább. Amennyiben nincs elég időnk a táplálkozásra – és ugyanígy az érzelmeinkre és a gondolatainkra –, nem lesz időnk az emésztésre sem, és már a folyamat elején energetikai blokkolódás alakul ki. Szélsőséges esetben gyomorfekély is keletkezhet, ami

arra utal, hogy képtelenek vagyunk egy közeli vagy távoli múltban történt, számunkra kellemetlen eseményt megemésztetni. A gyomorpanaszok és az ezzel gyakran kéz a kézben járó gyomorégés általában a tökéletlenség érzésével, valamint a kudarctól és az újdonságtól való félelemmel áll összefüggésben.

Gyomrunknak leginkább azzal tudunk kedvezni, ha nyugodtan fogyasztjuk el az ételünket. Kevesen gondolják, hogy evés közben a körülöttünk levő energiákat is „lenyeljük”. Ha például vacsora közben a világban történt katasztrófákról nézünk híreket a tévében, az egész biztosan nem válik emésztésünk javára. Elménk a televízióból áradó félelemre tudat alatt úgy reagál, hogy összehúzza a gyomrunkat és rontja az emésztés minőségét. Gyomrunk működését az is megerősítheti, ha legalább néha lazábbra engedjük az élet kantárszóját, és lehetőséget adunk a „hintónknak”, hogy a saját útján haladjon, amit nem a kör-

nyezet szabályai, hanem a szív vágjai követtek le.

Az ENERGY készítményei közül a PROTEKTIN krém és a REGALEN koncentrátum együttes használata nyújthat kiváló támogatást a gyomor számára. Próbálják ki a PERALGIN-t is, mely segít megőrizni a mentális egészséget, hozzájárul a stressz hatékony leküzdéséhez, és harmonizálja az idegrendszert.

MÁJ

A májhoz leginkább az ÉN, valamint az énünk saját környezetünkön belüli érzékelése köthető. A májszövetek megkeményedése arra utal, hogy egyre szigorúbban és kritikusabban viseltünk saját magunk iránt. Más szóval, egyre nagyobb igényeket támasztunk önmagunkkal szemben, és gondolkodás nélkül kritizáljuk minden cselekedetünket. A máj a harag, a panaszok és a zítokszók otthona. A máj túlterheltsége a ránk nehezedő, egyre erőteljesebb nyomás, valamint az öröm, az alázat,

a szeretet, a megértés és a nyugalom hiánya miatt a legkülönbözőbb problémák kialakulását idézheti elő a társas kapcsolatainkban.

A stressz sajnos sokszor a munkahelyünkön és az otthonunkban egyaránt jelen van, nekünk pedig nincs esélyünk elrejtőzni előle. Egyre gyakrabban kerít minket hatalmába az az érzés, hogy nem teszünk meg minden tőlünk telhetőt, és gyakorlatilag semmit sem érdemlünk meg. Legyenek nyitottak az újra, és lágyítsák meg szívükkel együtt a májukat is. Májunknak sokat segíthetünk, ha életünket nem állandó panaszkodás, kritika, harag és düh közepette éljük. Próbáljanak egy napot úgy átélni, hogy mindenben felfedeznek valami pozitívát, és semmire sem panaszkodnak. Érezék át, mit adhat egyetlen olyan nap az életünkben, amelyet átsző a szeretet, és amely kellemes, nyugodt tempóban zajlik, miközben mi képesek leszünk észrevenni létezésünk szépségének legapróbb mozzanatait is. A máj működését nagyban segítheti továbbá a gyengédség, emellett az örömök és a gondok

másokkal való megosztása, valamint a fizikai, mentális és érzelmi méregtelenítés.

Az ENERGY készítményei közül a MYCOHEPAR, a CHLORELLA és a REVITAE hat jótékonyan májra, illetve támogatja annak méregtelenítését. Próbálják ki a FLAVOCEL-t is, amely sokat segíthet pont a leterhelt májműködéssel összefüggésben kialakuló kimerültség esetén.

LÉP-HASNYÁLMIRIGY

Ez a két szervünk szoros kapcsolatban áll a gondolatainkkal és a velük szembeni hozzáállásunkkal. Talán a kínai orvoslás éppen ezért tekint rájuk egységes szervként. A legyengült lépműködés arra utal, hogy olyan megrögzött elképzelésekhez ragaszkodunk, melyek leterhelnek minket, és semmiféle célt nem szolgálnak. A lép az is legyengítheti, ha az áldozat szerepében éljük az életünket, és folyamatos harcot vívunk a kényszeres gondolatainkkal, amelyek ráadásul rendszerint negatív jellegűek. Ne küzdjenek a negatív gondolatokkal! Tudatosítsák őket magukban, fogad-

ják el, figyeljék és értsék meg, majd engedjék el őket! Ne táplálják energiával a kényszeres gondolkodást, inkább tudatosan teremtsek hasznos, gyönyörű, új gondolatokat! A hasnyálmirigy életünk édes „ízével”, az örömmel, a harmóniával, önmagunk elfogadásával, egyúttal a frusztrációval, a túlzott haraggal és önmagunk elutasításával is kapcsolatban áll.

Mindkét szervünk javára válik, ha végiggondoljuk, hogy életünket nem csak tehetetlenül, rögeszmésen és mereven éljük-e, hanem képesek vagyunk-e valami újba is belevágni, olyasvalami-be, ami boldoggá tesz minket. Édesítsék meg életüket kellemes élményekkel, ne terheljék le magukat nehéz gondolatokkal, és éljenek teljes életet!

Az ENERGY készítményei közül segítő kezet nyújthat a GYNEX koncentrátum és a MYCOPAN kapszula. A lép-hasnyálmirigy energetikai pályáját az IMUNOSAN, a RAW AMBROSIA vagy a SMILAX OFFICINALIS tea is képes lehet megerősíteni.

ONDŘEJ VESELÝ

VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI

TANÁCSADÁS A NETEN

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



DR. GULYÁS GERTRÚD

Sajnos a Covid-oltásaim óta magas vérnyomás, fülzúgás és heves szívdobogás jellemzi a mindennapjaimat. Mivel tudnám kitisztítani az oltások mellékhatásait a szervezetemből, és hogyan szüntethetném meg a fenti tüneteket?

A *CISTUS COMPLEX* terméket javasolom, napi 2x4-5 cseppszámmal, háromhetes turnusokban, egy-egy hét szünetet közebeiktatva, hónapokon keresztül. Fontos a napi tisztavíz-bevitel növelése. A *SPIRULINA BARLEY* a másik termék, amit a figyelmebe ajánlok, nagyon jó méregtelenítő, megújulást elősegítő hatóanyagokat tartalmaz. Adagja napi 2x1 tablettá, szintén hónapokon keresztül alkalmazva.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

A VITAE magazinban olvastam az érendszere ható készítményekről. 48 éves vagyok, és már magamon is tapasztalom az érrendszeri problémák tüneteit. Visszér, seprűvéna, aranyér. Egyelőre fájdalommal nem járnak, de szeretném kipróbálni az ENERGY termékeit a fenti tünetek enyhítésére. Mely termékeket, milyen adagolásban javasolna?

A *KOROLEN* cseppet ajánlom figyelmebe, három héti naponta 2x2-3 cseppel, majd egy hét szünet után szedje még 2x3 hétiig, reggel 4 cseppel egy pohár vízben. Külsőleg segíthet a *RUTICELIT* krém, melyet naponta kétszer vizes kézzel kenjen a problémás területre. Aranyér esetén kicsi mennyiséget a végbélnyílás környékén is alkalmazhat.

A szívcsakra harmonizálása

A szeretet a testben felhalmozódó, fájó emlékeket is képes meggyógyítani! A szív, amely anatómiai szempontból testünk képzeletbeli középpontjában helyezkedik el, maga is egy középpont – az erőteljes érzelmek, elsősorban az öröm és a szeretet központja. Napjainkban azonban legtöbbünk szívcsakrája kibillent az egyensúlyából és blokkolva van. Hogyan harmonizálhatnánk mi magunk ezt a területet, amely ilyen jelentős hatással van a lelki, majd azzal összefüggésben a testi egészségünkre is?



EMLŐDAGANAT

A szívcsakra területén jelentkező problémák kialakulásának oka sokszor a szünni nem akaró bánat, vagy mások fájdalomának átvétele, ami megsokszorozza a negatív érzelmek mennyiségét. Ha ezeket nem dolgozzuk fel, és nem engedjük átfolyni magunkon, könnyűszerrel lerakódhatnak a testünkben, aminek következtében különböző daganatos megbetegedések üthetik fel a fejüket. Manapság a rákos betegségek kialakulásának oka egyre több vita tárgyát képezi, de a természetgyógyászok tapasztalatai alapján tudjuk, hogy léteznek olyan lehetőségek, amelyek segítségével rátalálhatunk a probléma kiindulási helyére.

A nőknél (rendkívül ritka esetekben a hormonális egyensúlyukat elvesztett férfiaknál is) viszonylag gyakorinak számít a mellrák. A terapeuták tapasztalatai és az érzelmeiket feltáró kliensek állításai alapján az az elmélet született, hogy a bal emlő sokkal „fogékonyabban” reagál a férfiak irányából tapasztalható szeretethiányra. A problémák kialakulásának kockázata tehát jelentős mértékben növekszik, ha a nő nem érzi az apja, a férje vagy a környezete maszkulin

része felől a támogatást. Ezen elképzelés szerint a jobb emlő érintettségé viszont akkor válik erőteljesebbé, ha a nő bizonytalanná válik, és a feminin oldalról, azaz az anyja, a lányai, a kolléganői irányából tapasztalja a szeretetet hiányát. A prevenció terén nemcsak az emlők rendszeres manuális vizsgálata jelenthet segítséget, hanem a mellék gyengéd masszírozása is, ha lehet, a CYTOVITAL krém használatával, amely a mellkas egészségére is felvihető.

AZ ANYASÁG

Van itt még egy fontos dolog. A mellken keresztül fut a gyomor meridiánja, és a mellbimbón található egy felettébb fontos pont, a GY17 (ST17) pont. Ennek létezése az áradó anyai szeretettel kapcsolatban azonnal tudatosan bennünk, amint újszülöttként először ráhelyeznek minket édesanyánk mellére. A kisbabában biztonság, nyugalom és szeretet érzését kiváltó táplálás tulajdonképpen az anya gyomor-csíjából indul ki. Az anyatej a nő vérből képződik az anya megfelelő emésztésének (minőségi, egészséges tápláléknak), illetve bizonyos „alkímiai” folyamatoknak köszönhető-

en. Az anya gyomor-csíjének és gyomor pályájának állapota kulcsfontosságú a gyermek táplálása szempontjából.

Az említett GY17 pont az ún. tiltott pontok közé tartozik a terápiás kezelések tekintetében (ezen a ponton akupunktúrás, illetve moxaterápia nem alkalmazható), azonban önmasszázs, esetleg a partner által végzett masszázsmegengedett, amely során a CYTOVITAL krém előnyei maradéktalanul kiaknázhatók. Ezek a preventív kezelések naponta többször is elvégezhetőek. Ne felejtjük el a masszázst megelőzően benedvesíteni a mellkast, aminek köszönhetően a krém könnyebben elosztható a bőrön. Az eljárás az anyatej mennyiségének csökkenése esetében is segítséget nyújthat, mivel a masszázssal fokozható a tejmirigyek működése. Segítségül hívhatjuk továbbá az akupresszúrát is, esetleg gyengéden átmasszírozhatjuk a mellkas közepén, a mellbimbókkal egy vonalban található CV17 pontot is. Ezzel nemcsak a tejtermelést fokozhatjuk, de az emésztést, a légzést és a szív működését is harmonizálhatjuk. Ha a terápiás kezeléshez a GYNEX-et is hozzávesszük, sokkal jobb és gyorsabb eredményeket érhetünk el.

Napjainkban egyre több fiatal anyuka választja el túlságosan korán a gyermekét, és hagyja abba az anyatejes táplálást (ennek több oka is lehet, de a háttérben általában egoista érdekek húzódnak meg). A korai elválasztás következtében nem csak a gyermekben alakul ki az az érzés, hogy őt esetleg nem szeretik, de ráadásul, ahogyan azt mindannyian jól tudjuk, ha a csecsemő nem jut megfelelő mennyiségű előtejhez és később nem szoptatják, immunrendszere sokkal nehezebben fejlődik ki, mint a szoptatott gyermekeké. A tápszer, még ha az tehénkolosztrummal gazdagított is, nem képes teljes mértékig pótolni az anyatejet. A gyermeki szervezet ilyenkor mintha elveszítené azt a képességét, hogy megőrizze saját egészségét, ami aztán később, serdülőkorban és felnőttkorban akár különböző betegségekben is megnyilvánulhat.

A CSECSEMŐMIRIGY ÉS AZ ENDOKRIN RENDSZER

A csecsemőmirigy, más néven timusz a mellkasban, közvetlenül a szegycsont mögött helyezkedik el. Működése a kor előrehaladtával csökken ugyan, de sosem áll le teljesen. A csecsemőmirigy korai gyermekkorban a legaktívabb, benne érlelődnek, növekednek és osztódnak a T-limfocitáknak nevezett fehér-

vérsejtek, amelyek nélkülözhetetlen szerepet töltenek be a szervezet védelmi rendszerében. A csecsemőmirigy tehát több hormon közreműködésével biztosítja az immunkompetenciát, azaz a sejtek antigén ingerekre való válaszadási képességét. Ezzel egy időben hatással van az endokrin rendszer egészében termelődő hormonok képződésére (a hormon a görög *hormao* szóból származik, amelynek jelentése: serkent, ösztönöz, siettet).

Ha megértjük, mekkora hatással van a csecsemőmirigy a természetes immunitásra, biztosan nem mulasztjuk el a szegycsont közepének masszírozását kézzelünk apró, ütögető mozdulataival. Ráadásul a szív meridiánja is a tenyér belső szélén halad át. Az említett masszázssal tehát szinergikus hatást érhetünk el, amely nem csak az immunrendszerünknek nyújt segítséget. Erről az egyszerű, könnyen alkalmazható, öngyógyító technikáról nem lenne szabad megfeledkeznünk, különösen akkor, ha úgy érezzük, hogy „valami bujkál bennük”. A lehető legjobb eredmények elérése érdekében használjuk a módszer alkalmazása közben a már említett CYTOVITAL krémet, amelyet a RUTICELIT-tel is kombinálhatunk.

MIROSLAV KOSTELNÍK

A NÁHATA, A SZÍVCSAKRA

A szívcsakra az energetikai test központi csakrája. Alatta a három „materiális” csakra, amely az önfenntartási, valamint a nemi ösztönökre, továbbá az egyén akaratára hat. Fölötte a három „spirituális” csakra fut, amelyek a környezetünkkel való kommunikációt és a lelkünk egyéb megnyilvánulásait befolyásolják.

A csakra neve arra a harmonikus érzésre utal, amit akkor érzünk, ha már nem harcolunk azért, amit meg akarunk szerezni, hanem ellazulunk, és egygylőlvadunk vele. Ez a szeretetteljes kapcsolódás tágítja ki a lelkünket oly mértékben, hogy az képes lesz együttérzéssel, tisztelettel és elfogadással átölelni másokat.

Brenda Rosen, Csakrák
(kiadta: Svojtka & Co., 2008)



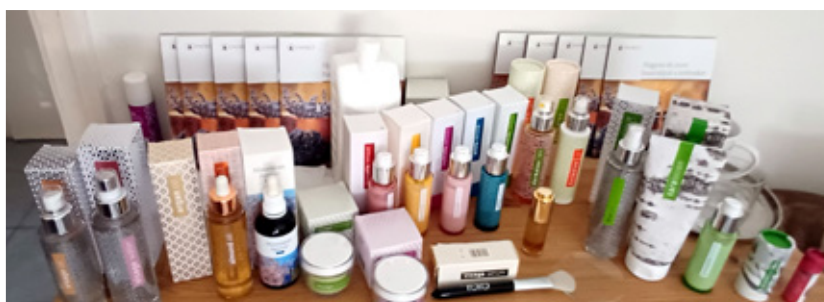
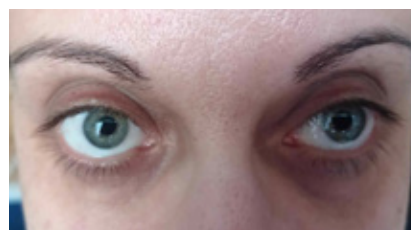
GYŐRI KLUB

SIKERES WORKSHOP

Hulman Judit kozmetikus és az ENERGY kapcsolata régebbi egy évtizednél. Kíváncsi természete Őt is örök diákká teszi, érdeklődési köre jócskán túlmutat szakmája határán. Lelkesen osztotta meg velünk is tudásának töredékét. Jó arányérzékkel foglalta össze a napi, otthoni bőrápoláshoz legszükségesebb élettani információkat. Ezt követően az ENERGY kozmetikai termékeit mutatta be, kozmetikus megközelítéssel. Minden résztvevő a saját bőrtípusának megfelelő ajánlás és kipróbálás után örömmel tapasztalta meg saját bőrén a „csodát”. A leglátványosabb változást a kezelést követő fotón itt is megmutatjuk, ahol

a VISAGE WATER és ARTRIN REMOVE kombinációja tökéletesen működött. Köszönjük Juditnak ezt a bő 2 órát, azt az időt is, amit a felkészüléssel töltött. Izgalommal várjuk a folytatást!

A győri ENERGY klub nevében:
Kocsis Ilona, Polgár-Buza Csilla





Nőknek (11.)

A nő egy igazi bestia

A nőket általában véve törékenyebbnek, gyengébbnek és érzékenyebbnek tartjuk a férfiaknál. Sőt, néhányan úgy gondolják, hogy a nők nemcsak gyámoltalanabbak, kevésbé rátermettek, de még butábbak is, mint a férfiak. Távol álljon tőlem, hogy feszültséget gerjesszek a nők és férfiak között, azzal már úgys tele van a padlás...

Bár írásomban a két nem összehasonlítását nem fogom tudni elkerülni, a céloom nem az, hogy megmondjam, melyikük a jobbik. Csak arra szeretném felhívni a figyelmüket, hogy a nőkben sokkal több van annál, mint azt első pillantásra gondolnánk.

KÍVÜL PUHA, BELÜL KEMÉNY

Energetikai szempontból a nő csupán kívülről jin természetű. Finomabb, puhább, törékenyebb testében több a zsír, kevesebb az izomtömeg. A nő általában gyengébb, alacsonyabb testalkata kevésbé erőteljes, ellenben kecsesebb a mozgása. Ezek mind jin jellegű attribútumok. Másrészt a jang természet szintén csupán kívülről jellemzi a férfit, aki erősebb, nagyobb, szilárdabb, és így tovább. A belső valóság azonban ennek pont az ellenkezője.

Talán kellemetlen beismernünk, de pont a nők azok, akik kevésbé békülékenyek, sokkal makacsabbak, sőt olykor agresszívak is, mint a férfiak. A férfi

belülről jin jellegű, egy rendkívül érzékeny, sérülékeny teremtmény, amelyet a női konokság nemcsak, hogy kimerít, de sokszor meg is bánt. Egy férfit belülről bántani sokkal könnyebb, mint kívülről. Ennek mi, nők, igazi szakértői vagyunk. A női jellem rejtett jang természetéről mi sem árulkodik jobban, mint az a tény, hogy a női börtönökben tapasztalható brutalitás messze túlszárnyalja a férfi fegyházakban előforduló erőszakot. A nők képesek igazi bestiákká válni. A leginkább jin jellegű, azaz a legnőiesebb nők, akár hiszik, akár nem, igazi „transz” nők, avagy eredetileg férfiak, akik a saját finomságukat kifelé-befelé egyaránt kiterjesztették.

TÖBBET, TOVÁBB ÉS HOSSZABBAN

Az, hogy a nők tovább élnek, mindenki számára ismert tény. Ma a Földön élő ötven legidősebb ember közül negyvenöt nő. A nők átlagosan 5-6 évvel élnek túl a férfiakat, így felmerül bennem

a gondolat, hogy, ha egy nő nem szeretne egyedül élni öregkorában, 5-6 évvel fiatalabb partnert kellene választania magának. Én már bebiztosítottam magam, és mivel feltett szándékom az átlagnál hosszabb ideig élni, a biztonság kedvéért 10 évvel fiatalabb férjet választottam magamnak. Most természetesen csak viccelek, nem kalkuláltam semmit előre, egyszerűen csak így történt, de biztosíthatom Önöket hölgyeim, hogy ennek kizárólag előnyei vannak, így ezt az életstratégiát mindenkinek csak ajánlani tudom.

Annak, hogy a nők átlagosan magasabb életkort élnek meg, több oka is van, de ezek közül is a legalapvetőbbek tisztán genetikai jellegűek. A nőknek ugyanis a férfiaktól (és a transz nőktől) eltérően minden sejtjükben egyből két X kromoszóma van, és, ha az egyik kromoszómájuk génjei mutálódnának, a másik kromoszóma azonos génjei képesek az esetleges hibát kompenzálni. A férfiak (és a transz nők – elnézést, lányok) min-

den sejtje azonban csak egy X kromoszómát tartalmaz, aminek következtében ők hajlamosabbak bizonyos genetikai betegségekre. A női ösztrogén hormon ráadásul óvja a szív- és érrendszert, míg a férfi tesztoszteron hatása ezzel pont ellentétes. A nők mindemellett nemcsak tovább élnek, de sokkal több mindent kibírnak, könnyebben regenerálódnak, és a menstruációnak köszönhetően rendszeresen tisztulnak. Azonkívül könnyebben át tudnak kapcsolni az agy jobb és bal agyféltekéje között, így képesek egyszerre több dolgot is végezni. A nők nagyobb produktivitása és kitartása minden erőnléti edzést végző ember számára igazi rejtély. Mi több, egy edzett nő a saját súlyához mérten nagyobb terhelést bír el, valamint több gyakorlatot képes elvégezni egymás után, sőt sokkal gyorsabban képes lerázni magáról

a fizikai megerőltetés következményeit, mint bármelyik férfi. Ez kissé frusztráló, nemde, uraim?

A csajszi egyszerűen több mindent kibírnak, mert akarjuk vagy sem, sokkal magasabban van a fájdalomküszöbünk. Pontosan senki nem tudja, miért kapták a nők ezt a pluszt, de a természet feltételezhetően azért rendezte így a dolgokat, hogy a nő kibírja a kimerítő szülést, és rögtön utána képes legyen felelősségteljesen gondoskodni a gyermekéről. A férfi valószínűleg három napig elgyötörten, erőtlenül feküdne a kanapén szülés után, emberkölykét pedig közben felfalnák az oroszlanok.

EGYIK A MÁSIKÉRT

A jang feladata a jin védelme. Az erősebb férfi feladata tehát a fizikailag gyengébb nő oltalmazása. A férfi ennek

köszönhetően érzi fontosnak és hasznosnak magát. A nőnek viszont szintén óvnia kell a férjét azáltal, hogy lelkiileg támogatja. Neki ez a feladata, ez az ő felelőssége. A nő és a férfi csak így paszolhat tökéletesen egymáshoz, csupán így illeszkedhet a kulcs a zárba, ha kölcsönösen óvják és támogatják egymást, mert csak így alkothatnak egy egységes egészet.

Kedves uraim, ha véletlenül olvassák ezt a cikket, biztosan igazat adnak nekem abban, hogy nincs annál a tudatnál kellemesebb és szexisebb dolog a világon, mint hogy az a bizonyos bestia az Önök oldalán áll. Önök pedig, kedves bestiák, hagyják abba a nyavalygást, hogy ez vagy az nem megy, mert sokkal több van Önökben, mint azt gondolnák...

TEREZA VAR VIKTOROVÁ

Futóverseny

Ma az egyik legkedveltebb Pentagram® készítményről szeretnék írni, mely mára életem állandó társává vált. Mivel elmúltam ötven, szeretném a lehető leggyöngyösből átvészelnem a menopauzát, hogy szépen, nyugodtan léphessek át a női identitás egy következő szakaszába. A hormonok olykor azt tesznek, amit csak akarnak, ezért a nő érzékenyebbé válik, és viharos érzelmeket él meg. Mivel sportolok és aktív életet élek, nálam a hormonális változásokkal járó tünetek valószínűleg visszafogottabban jelentkeznek, de a hőhullámok és a túlérzékenység időnként az én életemet is megkeserítik.

Panaszaimat nem akartam hormontartalmú gyógyszerekkel kezelni, inkább a GYNEX-re fogadtam. Meggyőződésem, hogy ez a termék más, hasonló készítményekkel összehasonlítva is egy egyedülálló, tökéletesen kiegyensúlyozott összetételű gyógynövény-koncentrátum. Már a használata első hete után éreztem, hogy jobban vagyok. A hőhullámok erőssége jelentős mértékben csökkent,

mentálisan és érzelmileg abszolút rendben vagyok, mindenfajta korlátozás nélkül élhetem az aktív életem. Ráadásul a hajam is dúsabb lett, bár ezt már korábban is megtapasztaltam a GYNEX szedésekor. Régebben nőgyógyászati problémáimra és gyomorpanaszaimra használtam ezt a koncentrátumot. Kivétel nélkül, mindig segített!

Pont tegnap vettem részt egy 5 km-es futóversenyen. Gond nélkül lefutottam a távot, annak ellenére, hogy pár nappal korábban még erős náthám volt, és be volt dugulva az orrom. Ahogy az lenni szokott, most is a GREPOFIT, a rengeteg forró tea és a szigorúan betartott, munka utáni pihenés mentett meg. Kipirosodott orromat az ARTRIN-nal és a PROTEKTIN-nel kenegtettem, ami a verseny napjára teljesen rendbe jött. Vannak olyan termékek az ENERGY kínálatában, amelyek jó, ha állandóan kéznél vannak!

LUDMILA BROKLOVÁ
Pardubice



Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST II. KER. KLUB	Szeptember 27., péntek, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: A nyárutó teendői az ENERGY szemszögéből. Felkészülés az őszi időszakra, termékek, összefüggések.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. (kaputel.: 51)	Koritz Edit, 06/70/632-6316, energybuda@energyklub.hu
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	Szeptember 19., csütörtök, 17.30 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Lehel Sándorné Kata</i> ENERGY tanácsadó, holisztikus terapeuta, mesterkozmetikus: Új utak a terápiában – amivel megemelhetjük az ENERGY termékek hatékonyságát. (A részvétel ingyenes, a klubtagok vendéget is hozhatnak, de kérjük előzetesen a részvételi szándék jelzését.)	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Imréné Éva és Németh Imre, 06/20/9310-806, energy.belvaros@energyklub.hu, energy.belvaros@gmail.com
NYÍREGYHÁZI KLUB	Szeptember 18., szerda, 17.00-18.00 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Ráczné Simon Zsuzsanna</i> természetgyógyász hormonegyensúly-tanácsadó, ENERGY szakoktató: Felkészülés az ősze, az immunrendszer egyensúlyának fenntartása. Új termékünk az OCUSAN – minden, amit tudni érdemes róla.	Nyíregyháza, Sóstói út 2-4., Egészségügyi Főiskolai kar, A épület, 1. em., tanterem	Fitos Sándor, 06/20/427-5869, nyiregyhaza@energyklub.hu
PÉCSI KLUB	Szeptember 2., hétfő, 15.00 óra	KLUBTALÁLKOZÓ / <i>Molnár Judit</i> klubvezető: Indul az iskola, óvoda. Mit adjak gyermekemnek, hogy a felső légúti tünetek (nátha, torokfájás, köhögés) elkerüljék?	Pécs, Tompa u. 15., a klub oktatóterme	Molnár Judit, 06/30/253-1050, pecs@energyklub.hu
SIÓFOKI KLUB	Szeptember 12., csütörtök, 18.00 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász, klubvezető: A HKO szerinti Föld elem (gyomor, lép-hasnyálmirigy) szerepe a szervezetünkben, támogatás az ENERGY termékeivel.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
SZOLNOKI KLUB	Szeptember 17., kedd, 16.00 óra.	KLUBELŐADÁS / <i>Dr. Kissné Veres Erzsébet</i> természetgyógyász: Felkészülés az őszi időszakra. Bélrendszer, immunrendszer támogatása az ENERGY készítményeivel.	Szolnok, Arany J. u. 23., Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme	Németh Istvánné Éva, 06/30/169-0016, 06/56/375-192 szolnok@energyklub.hu, szolnokeszsegshaz@gmail.com

DEBRECENI KLUB – ELŐZETES

KONFERENCIA

ENERGY konferencia lesz Debrecenben, **Czimeth István** minisztériumi természetgyógyász vizsgáztató, ENERGY szakoktató vezetésével *október 26-án, szombaton, 9.00-17.00 óráig.*

Helyszín: CENTRUM Hotel Debrecen, Kálvin tér 4.

A konferencia kiemelt témái:

» Bővebben a MYCOSYNERGY-ről, az ENERGY gyógygombás készítménycsaládjáról (MYCOLPULM, MYCO-

HEPAR, MYCOREN, MYCOCARD, MYCOPAN).

- » Az ENERGY superfood kásáinak bemutatása (BUDDHA ESSENCE, GAJA ESSENCE, RUNA ESSENCE).
- » Pszichés, idegrendszeri terhelések lehetséges megoldásai.
- » Az inzulinrezisztencia, cukorbetegség élettana – megoldások.
- » Az immunrendszer működése, vírusok, kórokozók.

» **Összefüggések és lehetséges megoldások, gyakorlati tapasztalatok, mit, mivel, hogyan.**

Szeretettel várjuk Önöket! A rendezvény térítéses. Részletekkel kapcsolatban érdeklődni lehet a debreceni ENERGY klubban, emailben (debrecen@energyklub.hu), telefonon +36/30/458-1757, +36/30-329-2149.

Kovácsné Ambrus Imola és Kovács László klubvezetők

BUDAPEST VIII. KER. KLUB – ELŐZETES

TANÁCSADÓKÉPZÉS

Az ENERGY Belvárosi Klubban ősszel tanácsadóképzést tartunk. A képzés időpontja: *október 5., 12., 19., 26., szombati napokon.* Jelentkezéseket október 2-ig fogadunk el, a részvételi díj befizetésével.

Várjuk szeretettel az érdeklődőket!

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



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: **Bódisz 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 Hajgyógyászat

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

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

Előzetes bejelentkezés szükséges:

info@nicehajgyogyaszat.hu,

Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,

Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.

Honlapunk: www.nicehajgyogyaszat.hu

Nyitvatartás:

Hétfő: 9.00-17.00 óra.

Kedd: 9.30-17.00 óra.

Szerda: 9.00-17.00 óra.

Csütörtök: 9.30-17.00 óra.

Péntek, szombat, vasárnap: zárva.

BUDAPEST II. ker. KLUB

ENERGY Klub Buda,

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

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

További 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 beállítása. Állapotfelmérés, testelemezés. Funkcionális táplálkozási tanácsadás. Konzultáció szaktanácsadással, csakrák energetikai állapotának áttekintése, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége termékjavaslattal és személyre szóló adagolás beállításával.

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

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

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

Nyitvatartás:

Hétfő 10.00-16.30 óráig,

Kedd 10.00-18.00 óráig,

Szerda 12.00-19.00 óráig,

Csütörtök 10.00-19.00 óráig,

Péntek 12.00-19.00 óráig,

Szombat 10.00-14.30 óráig.

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

DEBRECENI KLUB

„Füredi Kapu Lakópark”, Böszörményi út 68., J épület, földszint (Füredi út és Böszörményi út sarkán, Kossuth lak tanya felőli oldal).

ENERGY készítmények értékesítése; szaktanácsadás; elismert orvosok, természetgyógyászok kijánlása (pl. háziorvos, fogorvos, homeopata orvos, kineziológus, reflexológus, fitoterapeuta, dietetikus, csontkovács, masször, irisdiafnosztia, 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). Arcelemezés, speciális arcmasszázsok, svédmasszázs. (**Kasza Anna**, tel.: +36/30/748-5277). A szolgáltatásokra időpont-egyeztetés szükséges.

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

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

energygyor@gmail.com

www.facebook.com/energypont.hu

KAZINCBARCIKAI KLUB

Barabás M. u. 56.

Minden kedden 15-18 óra között klubnap.

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

MICKOLCI KLUB

Zsolcai kapu 9-11., I. em.

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

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

SZEGED 2. KLUB

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

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

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

Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme

Szolnok, Arany János u. 23.

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

Tanácsadás, ENERGY termékek értékesítése.

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

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

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

szolnokegeszsegahz@gmail.com

ZALAEGRSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

szept. 9-én (hétfő), 17-18 óra:

Tanulás, figyelem, koncentráció

szept. 10-én (kedd), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? - Földelés

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

szept. 16-án (hétfő), 17-18 óra:

Személyes terméktanácsadás

szept. 17-én (kedd), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? - Önmasszázs

szept. 18-án (szerda), 17-18 óra: Parazita szűrés

szept. 21-én (szombat), 9.30 – 15.30 óra:

Boszorkányszombat

szept. 23-án (hétfő), 17-18 óra: Beszéljünk a stresszről

szept. 24-én (kedd), 17-18 óra:

Egyensúly az 5 elemmel: Föld

szept. 25-én (szerda), 17-18 óra:

Személyes terméktanácsadás

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

A programok a résztvevők számára ingyenesek.

A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető. Érdeklődni lehet: 70/60-777-03 vagy mara.energy@gmail.com és www.maraboszi.hu

Komplex érintésterápia az egészségért

Több éve folytatott érintésterápia praxisom során az ún. hagyományos masszázst mellett több más, érintésen alapuló terápiás módszerrel is megismerkedtem. A legtöbb tapasztalatot, valamint kiváló eredményt talán elsősorban az ajurvéd terápia nyújtotta a számomra, habár ezzel a terápiával főleg a masszázson keresztül foglalkoztam.

SAJÁT ELJÁRÁS

Megértettem, hogy fájdalom nemcsak akkor jelentkezhet, ha erősen megnyomok egy-egy problémás területet a páciens testén, hanem akkor is, ha csak gyengéden hozzáérek. Rengeteg szakirodalmat olvastam annak érdekében, hogy a különböző kurzusokon megszerzett ismereteimet és tapasztalataimat olyanokkal is kiegészíthessem, amelyeket a szakemberekkel való találkozásom során nem volt lehetőségem megismerni. A komplexitást keresem, és olyan technikát igyekszem kialakítani, amely nem csupán a masszázsigényen fekvő páciensnek, de az én természetemnek is tökéletesen megfelel.

Az ENERGY készítmények, főleg a Pentagram® krémek használatának köszönhetően eljutottam a meridiánokon található pontok masszírozásához, majd a kínai és orosz szakemberek által fejlesztett készülékek segítségével az elektroakupunktúrához.

TALP ÉS TÉRD

A legérzékenyebb testrészek, amelyeket a páciensek sokszor nem is engednek megérinteni, egyértelműen a talp, illetve a térd. Ám mindkét említett testrész rengeteg zónát és pontot tartalmaz, amelyek érintésével, tapogatásával, morzsolgatásával, gyúrásával és nyomkodásával, azaz masszírozásával kiváló eredmények érhetők el az egészséghez vezető úton.

A talpak kapcsolatban vannak a szilárd talajjal és megtámasztják az egész testet. A talp egész területén és folytatásként a boka környékén is olyan reflexpontok találhatóak, amelyek kezelése hatással lehet az egész szervezet működésére.

A praxisom kezdetétől az ARTRIN vált a leggyakrabban használt, kedvenc krémé (nagyjából a talp közepén található a vese zónája, valamint a vese meridián

első pontja, ezért a krémválasztás elég egyértelmű). A krémeket azonban természetesen pácienseim egészségügyi problémája szerint választom meg, és mind az ötöt rendszeresen használom.

A térdmasszázs kicsit más. Jótékonyan hat az érzéseinkre, magatartásunkra, stabilitásunkra, kitartásunkra és az alázat elfogadására. Egy térdmasszázs hatásai megfizethetetlenek. Térdünket egyedül is megmasszírozhatjuk, de jobb, ha felkeresünk egy tapasztalt masszörzt vagy terapeutát, aki jól ismeri többek között az akupresszúrás pontok elhelyezkedését. Az ARTRIN-t, vagy éppen szükség szerint valamelyik másik krémet elkenjük a térden, amelyet korábban benedvesítettünk a jobb viszkozitás és áteresztőképesség érdekében, valamint azért, hogy ne kelljen túl sok krémet használnunk, amikor oldalról hátrafelé haladunk a meridiánok vonalán. A térd belső oldalán keresztül fut a vese, a máj, a lép és a hasnyálmirigy meridiánja, majd hátul a húgyhólyagé, kint pedig a lépé és a gyomoré, úgyhogy az ARTRIN mellett a CYTOVITAL és a PROTEKTIN is bátran használható. A legismertebb pont talán a gyomor meridián 36. pontja, amely elsősorban a deréktól lefelé elhelyezkedő szervek egészségügyi problémáinak kezelésében hasznosítható. Talán ugyanilyen jelentőséggel bír az epehólyag 34. pontjának masszírozása is, amely egyébként az említett 36. ponttól nem messze található.

Én a masszírozást minden esetben a jobb térden kezdem, majd utána megyek át a balra. Körkörös mozdulatokkal masszírozunk át a térdet, mozgassuk meg a térdkalácsot és közben ujjbegyeinkkel nyomkodjuk végig az összes bemélyedést és csontkitüremkedést. Ne csak a térdkalácsra koncentráljunk, hanem a térd alatti és fölötti területekre is. Masszázs közben fokozatos az ellazulás mind testi, mind lelki síkon – ha a térd puhábbá válik, az azt jelzi, hogy a páciens lelke felengedett, megszabadult a merevségtől és a halállal kapcsolatos gondolatoktól, ezáltal a halálfélelemtől is.

Ha a masszázst saját magunknak végezzük, annak befejeztével csak lassan álljunk fel és végezzünk törzsdöntéseket előre, hátra és oldalirányban, legalább öt percen át. A lazán tartott, enyhén berogyasztott térd nemcsak stabil és szilárd tartást, de ellazulást és a lélek szabad átjárását is lehetővé teszi. Ha ezt a folyamatot rendszeresen, akár minden nap elvégezzük, segíteni fog megváltoztatni az élethez való viszonyulásunkat és akár a jellemünket is. Közvetlenebbé, céltudatosabbá, magabiztosabbá, őszintébbé válunk. A legfontosabb azonban, hogy megszabadulunk minden hazug, hamis ambícióinktól.

Megéri, hogy rendszeres, célzott érintések segítségével ápoljuk egészségünket, és elősegítsük személyes fejlődésünket.

MIROSLAV KOSTELNÍK





Terápiás módszerek (44.)

Hawaii lomi-lomi masszáz

A lomi-lomi sokak szerint a masszázstechnikák egyik legértékesebb gyöngyszeme. A masször kezeinek mozgása a testünket lágyan simogató hullámok érintésére emlékeztet. Ez a masszáz ellazít, megtisztít és feloldja az energetikai blokkokat. A test egyes „elkülönült” területei így ismét az egység részévé válhatnak. A lomi-lomi technika fizikai, lelki és szellemi síkon egyaránt felpozícionál. Ez a masszázstechnika a messzi Hawaii-szigetektől származik.

A SZENT RITUÁLÉ

A lomi-lomi masszázstechnika születését a hawaiiak szent hula tánca ihlette. A masszázst eleinte csak a leggazdagabb és a legbefolyásosabb emberek engedhették meg maguknak. Egy lomi-lomi szertartás négy vagy akár több napig is eltartott. A ceremóniát csak az arra kiválasztottak vezethették, mert a lomi-lomi szent rituálénak számított. Azóta sok minden megváltozott. A hawaiiak életébe elkezdtek beáramlani más kultúrák technikái és ismeretei, aminek köszönhetően végül a hawaii masszáz elnyerte a mai formáját.

A hawaii szavaknak rendszerint több jelentésük van. Ha egymás után kétszer ismétlődnek, azzal felerősödik a jelentésük. A „lomi” szó szerinti jelentése „kedves, szerető kéz” vagy „a rezgésszint emelése”. Ennek a gyógyító relaxáló masszázsnak pedig pont ez az egyik alaptétele – a rezgésszám növelése.

A MASSZÁZS

A masszáz során hosszan elnyújtott alkarmozdulatok, valamint a tenyér és

az ujjak ritmikus mozdulatai váltogatják egymást. A masszáz elcsendesüléssel indul, amely során a masször ráhangolódik a kliensére, aki egy nagy szorongással vagy törölközővel letakarva pihen a masszázstáblán. A masször meleg kókuszolajjal, mandulaolajjal vagy más, erre alkalmas olajjal masszíroz. Mozdulatai szinkronban vannak a vendég légzésével. A vérrellátást serkentő masszáz legfontosabb feladata a hát, a tarkó és a csípő nyújtása. A masször ezután először a felső, majd az alsó végtagokat masszírozza át, végül összekapcsolja a gerincet, a tenyér és a lábfejek energiáját.

HOLISZTIKUS ATTITŰD

A lomi-lomi masszáz a Hawaii-szigetek gyógyító hagyományaira és a huna filozófia (következő cikkünk) tanításaira építkezik, amelynek célja az egészség és harmónia megőrzése. A szóban forgó masszázstechnika tehát nemcsak az ember testi és lelki, hanem energetikai és spirituális aspektusaira is ugyanúgy fókuszál. Ennek köszönhetően jelentős

relaxáló és regeneráló hatása van az emberre, fizikai és szellemi síkon egyaránt. Nyugtatja az idegrendszert, felszabadítja a blokkolt energiát, harmonizálja és megerősíti a szervezet egészét. A nyirokrendszer és a vérkeringés stimulálásával segít méregteleníteni a testet, ellazítani a merev izmokat és ízületeket, egyúttal mérsékelni azok fájdalmát, miközben elűzi a fáradtságot és a feszültséget. A lelki, szellemi állapotra kifejtett jótékony hatása miatt is az egyik legkeresettebb masszázstechnika.

A lomi-lomi masszáz relaxáló és harmonizáló hatásait gyakran zenehallgatással és aromaterápiával is felerősítjük, sokszor használunk például kókuszolajat vagy néhány csepp ENERGY illóolajjal gazdagított masszázsolajat.

Kívánom, hogy a lomi-lomi masszáz Önöket is elrejtse a lágyan zúgó tenger, az egzotikus illatok, a meleg tengerparti homok, a mély relaxálás és a belső béke, valamint boldogság világába.

DR. LENKA LACHNITOVÁ PH.D.

Huna – a hawaii filozófia

Huna névvel illetjük azt az ősi tanítást, vagy inkább életstílust és attitűdöt, amely a mai napig a Hawaii-szigeteken élőkre oly jellemző, barátságos fogadtatás alapját képezi. A hawaii „huna” szó jelentése: titok, bölcsesség.

HÉT ALAPELV

A huna egy olyan gyógyító, és a gondolat erején keresztül harmonizáló filozófia, amely megtanít minket saját képességeink kiaknázására, arra, hogyan szeressük az embereket, a természetet és önmagunkat az egyetemes közösség részeként. A huna-bölcsesség hét egyszerű alapelvre épül.

1. A világ olyan, amilyenek gondolod.

A világról alkotott képünket a látásmódunk határozza meg. Mindenkinek megvan a maga igazsága, és mindenki a saját tapasztalatai alapján érzékeli a valóságot. Hitrendszerünket és szokásainkat a viselkedésünk és a gondolkodásmódunk alakítja. Gondolataink tudatos megváltoztatásával hit- és szokásrendszerünket is képesek leszünk fokozatosan átalakítani, megváltozott viselkedésünk pedig új reakciókat vált ki a környezetünkben.

2. Nincsenek korlátok, minden lehetséges.

Korlátok valójában nem léteznek, csakis mi magunk alkotjuk őket a saját gon-

dolatainkkal. Az ember szabadnak született! Mindannyian szabadon változtathatunk a lehetőségeinkről és képességeinkről alkotott nézeteinken annak érdekében, hogy egészségesebbek, boldogabbak és sikeresebbek lehessünk. Abban az esetben, ha a gyermeknek nem mondják meg, hogy valamit „lehetetlen” megcsinálni, sokszor megpróbálja, akár olyan módon is, amelyre egyáltalán nem számítunk. Ilyenkor mindig eszembe jut a dongó példája, akinek a testfelépítéséhez viszonyítva túlságosan kicsik a szárnyai ahhoz, hogy jól tudjon repülni. A dongó azonban szerencsére nem tudja, hogy számára a repülés „lehetetlen”, ezért vígan repked a világban.

3. Az energia oda áramlik, ahova a figyelem irányul.

Amikor a figyelmünket tudatosan vagy tudat alatt, hosszabb ideig egy dologra irányítjuk, minden energia a figyelmünk tárgya felé áramlik. Amennyiben valamilyen betegségekre összpontosítunk, előbb-utóbb bevonzuk azt az életünkbe. Ezért koncentráljunk az egészségre,

amelyet ily módon megerősíthetünk. Abban az esetben, ha a nélkülözésre irányítjuk a figyelmünket, az sokkal nyilvánvalóbbá válik, míg, ha a bőségre gondolunk, a minket körülvevő gazdagságot fogjuk inkább észrevenni. Ha a figyelmünk minden irányba szétszóródik, az eredményeink is különfélék lesznek. Amennyiben megtanulunk koncentrálni és fenntartani a figyelmünket, ameddig csak szükségesnek tartjuk, birtokába kerülünk az egyik leghatékonyabb képességnek.

4. Saját erődhöz a jelenben férsz hozzá.

Minden erő csak a jelenben hat, és a jelen pillanata addig tart, amíg képesek vagyunk a jelen érzékelésére összpontosítani. A múlt már mögöttünk van, a jövő még csak most jön el, ezért ez a mostani pillanat az egyetlen, amellyel kezdhünk valamit. Amennyiben változást akarunk elérni, maradjunk kiegyensúlyozottak a jelenben és tartunk ki! Amikor elménk teljes egészében a jelen pillanatra koncentrál, és megszabadul a múltra vagy a jövőre vonatkozó



gondolatoktól, akkor a belső béke és bizalom állapotában találjuk magunkat. Abban a pillanatban, amikor a test ebbe az állapotba kerül, ellazul, és beindul a szervezet regenerációs folyamata.

5. Szeretni annyi, mint boldognak lenni.

A hawaiiak úgy tekintettek a szeretetre, mint a valakivel vagy valamivel való boldogságra és ennek a boldogságnak a megosztására. Mindenkinél és mindennek hálaival adóztak. Tudták, hogy a szeretet az elismeréssel és a hálaival együtt növekszik. Az igazi szeretetből fakadó szándék olyan hatalmas belső erőt jelent, amely mozgásba lendíti a dolgokat.

6. Minden erő belülről fakad.

Legyünk tudatában saját belső erőnknek, és ne csak a saját előnyünkre fordítsuk azt, hanem minden jelenlevő javára is. Az álmainkat, kívánságainkat e szerint az alaptörvény szerint hatalmunkban áll megvalósítani. Ugyanakkor természetesen hatalmunkban áll a megvalósítás folyamatának megnehezítése is. Ezzel

pedig ismét visszajutottunk a gondolatok és a belső hitrendszer erejének alapelvéhez.

7. A hatékonyság az igazság mércéje.

Amennyiben az élettől nem azt kapjuk, amit szeretnénk, változtassunk a gondolkodásunkon és a viselkedésünkön! Mindent, amit teszünk, tegyük a lehető legjobban, ahogyan csak abban az adott pillanatban képesek vagyunk rá. Mindemellett maradjunk rugalmasak kívánságaink beteljesülésének módját illetően, mert ahogy minden folyó végül a tengerbe ömlik, úgy számtalan út vezet ugyanahhoz a célhoz.

AZ ALAPELVEK ÉRVÉNYESÍTÉSE

A hunabölcsséget a mindennapi életünkben is hasznosítani tudjuk. Alkalmazása különösen hatékony segítséget nyújthat a siker elérése, a céljaink beteljesülése és az álmaink megvalósulása felé vezető utunkon. Sokunkat ma is féken tart az az érzés, hogy nem érdemljük meg a boldogságot vagy a sikert amiatt, amit a múltban tettünk vagy nem tettünk meg. Ha Önöket is béklyóba kötötte a bűntudat, bocsásson meg maguknak, és hagyják maguk mögött a múltat, hogy el tudják engedni azokat a köteleket, amelyekbe belegabalyodtak.

Amennyiben úgy tekintenek a múltra, mint egy megváltoztathatatlan dologra, amely képes a hatalmát áttemelni a jelenbe, könnyen az áldozat szerepébe ragadhatnak, anélkül, hogy megpróbálnának bármin is változtatni. Ugyanígy, ha a jövőt előre megírtnak tartják, alig marad motivációjuk arra, hogy vállalják a felelősséget a saját életükért. Abban az esetben viszont, ha a jövőre lehetőségekkel teli, üres lapként tekintenek, képesek lesznek a saját kezükbe venni a sorsukat, illetve a saját elképzeléseik szerint alakítani azt.

Értsék meg, hogy a világ olyan, amilyennek gondolják! Higgyék el, hogy képesek beteljesíteni a kívánságaikat! Fontos szerepet játszik a szívük hangjára hallgató, belső meggyőződésük. A szükséges tudást és tapasztalatot menet közben is megszerezhetik. Határozzák el magukat, és vágjanak bele álmaik megvalósításába – most! Összpontosít-

BÖLCS SZAVAK

„Amikor úton vagyunk, kétségtelenül jó tudni, hová tartunk. Ne feledjük azonban, hogy az egyetlen valódi dolog az életünkön az az a lépés, amelyet a jelen pillanatban teszünk meg.”

Eckhart Tolle:
A most hatalma a gyakorlatban (napló)

sanak arra, amiben örömet lelik, és ami megerősíti Önöket! Idézzék fel az eddig elért sikereiket! Ha eddig rendszerint a múltba vagy a jövőbe menekültek, nehéz lehet a jelenben maradniuk. Koncentrációs képességüket megerősíthetik tudatos légzés segítségével vagy azzal, hogy minden érzékszervükkel az Önöket körülvevő színekre, formákra, hangokra, illatokra vagy ízekre fókuszálnak. Kezddenek el tudatosan cselekedni, kezdetben csak kis lépésekkel haladjanak a vágyaik beteljesítése felé! Saját erőnkhez csak a jelen pillanatában férhetünk hozzá, így minden pillanat lehetőséget ad életünk jobbra fordítására.

Legyenek magabiztosak, mert minden erő belülről fakad! Bízban magukban, higgyék el, hogy hatalmukban áll megváltoztatni a megváltoztathatót, illetve képesek alkalmazkodni a megváltoztathatatlanhoz! Legyenek nyitottak az új helyzetekre, lássák meg bennük a tanulás és a fejlődés lehetőségét! Számítsanak mindig a legjobbra! Ha szeretnének sikeresek lenni mindabban, amibe belevágnak, fontos, hogy felkészüljenek a sikerre! A boldogság érzése sokkal inkább a belső beállítottságunktól függ, mintsem a külső körülményektől.

A hála érzését kifejezetten fontos tényezőnek tartom. Kezddetik például azzal, hogy minden este végig gondolják, mi mindenért lehetnek hálásak aznap. Idézzék fel mindazt a jót, amiben azon a napon részük volt! Mondjanak köszönetet minden, látszólag semmiségnek tűnő apróságért, minden új tapasztalatért, képességért, kedves pillanatért – és így tovább!

DR. LENKA LACHNITOVÁ PH.D.



Bioinformációk és reflexológia

Hát ez zseniális! – kiáltott fel egyik tanítványom a tavalyi tanfolyamon, amikor összeállt a kép a fejében. Milyen kép? A címben említett két fogalom: a bioinformáció és a reflexológia összekapcsolásából létrejövő kezelés lényegét alkotó összefüggés.

Hogyan is kezdődött: 2018 őszén egy előadást hallgattam az ENERGY krémekről és azok hatásmechanizmusáról. Ekkor már több mint 5 éve használtam az ENERGY termékeket és természetgyógyászként ajánlottam vendégeimnek, illetve kb. 6 éve működtem, mint reflexológus. El kellett telnie ennyi időnek, mire felmerült bennem az igazán kézenfekvő ötlet: kenjük a krémeket a reflexzónákra!

No de mikor, melyiket és hova? És miért pont oda? Ezen mezsgyén indultak el a gondolataim és a kezeim. Pár hónap alatt megszületett a Herbál Reflex, mint kezeléstípus, melynek során tudatosan és célzottan használom a bioinformációkat a reflexológiai kezelések kiegészítéseként.

EGY KIS ELMÉLETI ALAPVETÉS

Az univerzumban a „legkisebb” nem anyagi részecske energia. Az energia rezgés, azaz az univerzum egésze rezgés. Ha visszaemlékszünk fizika tanulmányainkra, akkor esetleg az is felelevenedik, hogy a rezgéseket a hullámhossz meghatározásával tudjuk azonosítani.

A bioinformációk olyan elektromágneses rezgések, amelyek befolyásolják a biokémiai reakciókat, és rendkívül hasonlatosak a vegetatív idegrendszert, valamint a belső szervek működését szabályozó, agykéreg alatti központok irányító frekvenciáihoz. Valójában olyan összetett elektromágneses sugárzás, mely három különböző hullámhosszból tevődik össze, melyek a rádióhullámok és az infravörös hullámok közti hullámhosszokból származnak.

Ezek a rezgések a szervezetünkben lévő vízmolekulákra hatnak, ezáltal befolyást gyakorolnak bizonyos biokémiai folyamatokra. Testünkben számos folyamat energetikai szinten zajlik, ezen folyamatokra a bioinformációkkal is tudunk hatni.

Ezek a hatások rezonancia alapelvén működnek, azon folyamatokra hatnak, melyek hullámhossza megegyezik vagy többszöröse a bioinformációs energia hullámhosszának. Ha ez a hullámhossz különbözik, hatás nélkül távozik a szervezetből. Hatásuk nagyon gyors, de tartós hatás eléréséhez fontos a rendszeres használat.

Ezek a rezgések teszik lehetővé, hogy a krémek ne csak fizikai, hanem energetikai szinten is hassanak, megkímélve a szervezetet plusz anyag bevitelétől. Ha a reflexológiára, mint a tudatos érintésre tekintünk, akkor a fenti hatással rendelkező krémeket célzottan használva felerősítjük a kezelés hatását.

KÉT PÉLDA

Hoztam két példát is, hogy a kedves olvasó előtt is világossá váljon, micsoda lehetőség van a Herbál Reflex módszerben.

1. Amikor kisüt a nap.

40-es éveiben járó férfi vendégem egy borongós, nyári délutánon érkezett hozzám. Furcsa, fejének egy oldalán, széles sávban jelentkező fejfájással keresett meg, ez a 3. kezelés volt. Mivel idegrendszert érintett a tünet, a választásom a Tűz elemű krémre esett (RUTICELIT), ezzel egészítettem ki a kezelést. Ahogy

elkezdtem, vendégem azonnal becsukta a szemét, és az utolsó mozdulatomig így is maradt. Az aznapi borongós idő is pont ugyanolyan volt, mint mikor érkezett.

Ahogy kinyitotta a szemét, körbenézett és döbbenetesen kérdezte: *Nem süttött ki a nap? Én egész végig úgy éreztem, hogy süt a nap...* Először én sem értettem, aztán egyszer csak leesett: a Tűz elem maga a napsütés. Ennyire pontosan átért a bioinformáció, és érzés formájában meg is jelent.

2. Amikor eltűnik, amire nincs szükség.

30 év körüli hölgy vendégem egyik laboreredményét nézegetve vettem észre, hogy kiugróan magas a TSH szintje. Hónapok óta tervezték első kisbabájuk érkezését, de nem sikerült. Az eredményt látva ajánlottam, hogy keressen meg egy endokrinológust, mert a segítség nélkül ez bizony nem biztos, hogy sikerül. További laborvizsgálatok során kiderült, hogy a pajzsmirigyprobléma hátterében autoimmun folyamatok zajlanak. Ezért elkezdtem nála a Fém elemhez tartozó DROSERIN krémmel kiegészíteni a reflexológiai kezeléseket, ami az immunrendszer harmonizálását támogatja.

A 4 hónap múlva elvégzett kontrollvizsgálat eredménye szerint az autoimmun antitestek mennyisége a felére csökkent. Következő év augusztusban pedig a várva várt gyermek is megérkezett a családba.

MAGYARY-JÁVOR ZSÓFIA
reflexológus természetgyógyász
Pécs

Eleink kincstárából (8.)

Menta illóolaj

A régi kínai gyógynövénykönyvek többször is említik a borsmenta gyógyerejét. Egyiptomban Kr. e. 1200-ban már természettkék. A középkori kolostorkerteknek kedvelt növénye volt, innen terjedt el azután a parasztkertekbe. Nagy Károly *Capituláriumában* is szerepel, már akkor több fajtáját különböztették meg, sokféle gyógyhatását ismerték, úgyhogy *Walafridus Strabo* apát lelkendezve jelenthette ki: „*Ha a borsos menta virtusainak (erőinek) és fajtáinak neveit fel akarnók sorolni, akkor azt is tudnók, mennyi hal úszik az eritreai tengerben vagy hány fáklya lobban elő az Etna kráteréből!*”

SOKFÉLE GYÓGYHATÁS

Mégis vállalkozunk gyógyító hatásainak számbavételére. Hatásai: *carminativum* és *stomachicum* (szélhajtó és étvágyjavító), epehajtó, stimuláns, görcsoldó, fertőtlenítő, rovar- és parazitaölő, féreghajtó. Egyeseknél a túladagolás a gyomrot irritálhatja, az alvást zavarhatja, tartós alkalmazása kedvezőtlen hatással van a szív működésére. 8-12 napos teakúra után ezért egy hét szünet ajánlott, majd – ha még szükséges – tovább folytatható szünetekkel. (Teakeverékekben több hónapos kúrák is végezhetőek.) Nem helyes, hogy idősebb emberek mindennapi itala legyen. Mentoltartalmú orrcseppek, nyálkahártya-ecsetelők csecsemőknél – ritkán – szív megállást, légzésbénulást okozhatnak, ezért óvatosságból 7 éves korig kerülendő a használatuk.

FŐLEG EPEMŰKÖDÉSRE

Ezek a szempontok egyébként senkit se riasszanak el e rendkívül értékes gyógynövény helyes alkalmazásától. A mentol fokozza a nyálképződést és az epetermelést, csökkenti a gyomornedv képződését, helyi érzéstelenítő hatása van a gyomor nyálkahártyájára, de görcsoldó és gyulladáscsökkentő hatása is érvényesül emésztőszervi betegségeken, emésztési zavarokban.

Egy-másfél teáskanálnyi szárított, aprított mentalevélre öntsünk 2 dl forrásban lévő vizet, 1/4 órát hagyjuk állni lefedve. Ezután szűrjük, és langyosan vagy hidegen fogyasszuk. A hidegen, kortyonként fogyasztott mentatea émelygést, hányingert szüntet, terhesek is élhetnek vele. Csökkenti, szünteti az epepangás okoz-

ta tüneteket, epehólyag-bántalmakban (kolecisztópátia) epehajtó hatása érvényesül a renyhe összehúzódadásokkal szemben. Epekövek, epehomok képződését megelőzi, az epetáji fájdalmakat szünteti. Mindezen esetekben, valamint rossz, renyhe emésztés, felfúvódás, májbajok, gyomorfájás (gyomorhurut), tengeribetegség, levegőnyelés, bélkólika esetén teán kívül mézre cseppentve, étkezések után 3-4 csepp borsmentaolajat is bevehetünk. Gyorsan hat, fájdalomcsillapító és nyugtató bélkólikánál a kamillateás beöntés néhány (4-5) csepp borsmentaolajjal.

Inhalálás borsmentaolajjal (2-3 csepp olaj forró vízben) jól hat orrnyálkahártya-gyulladás (nátha) és homloküreggyulladásban, asztma ellen.

BOROGATÁS, KENŐCS, ÖBLÖGETÉS

Külsőleg a mentol a bőrön hideg- vagy melegérzetet kelt attól függően, hogy a kezelt bőrfelületen a hideg- vagy a melegérzékelő idegreceptorok vannak-e túlsúlyban. (A melegérzékelés dominál a szemhéjon és a hasfalon.) Fájdalomcsillapító, érzéstelenítő, fertőtlenítő, nyugtató és gyulladáscsökkentő hatása érvényesül idegfájdalom, viszketés, reuma esetén borsmentatea-főzetes borogatás vagy illóolajos kenőcs formájában. Mentolos, szeszes oldatok is alkalmazhatók. Tíz milliliter zsíros olajba 2-3 csepp mentaillóolajat teszünk, s ezzel masszírozuk a fájó testrészt. Vagy szeszebe, sósorszeszebe cseppentünk néhány csepp borsmentaolajat. Migrénés fejfájás is így szüntethető.

Dohányzás elleni kúráként is felhasználható a mentatea-öblögetés, mert a dohányos a menta helyi érzéstelenítő

AZ ENERGY MENTA ESSZENCIÁJA

A borsmenta illóolaja stimulálja az agyműködést: élénkít, kitisztítja a gondolkodást, erősíti a koncentrációt, segítséget nyújt, amikor „tele van a fejük” vagy akár a hasunk túl sok étellel. A borsmenta frissítő aromája úgy hat ránk, mint egy üde fuvallat, serkentően hat lélekre és elmére, hozzájárul a fáradtság leküzdéséhez. A MINT tanulás közben is kiváló lehet, illata elősegíti az ismeretek mélyebb megértését és elraktározását. Emellett jótékonyan hat az ember emésztőrendszerére, továbbá a menta inhalálása sokat segíthet meghűléses betegségek, torokfertőzések kezelésében, az eldugult orr szabadabb tételében.

A MINT illóolaj nagy mennyiségben tartalmaz adaptogén hatású vegyületeket, amelyek hűsíthetnek vagy épp felmelegíthetnek, azaz képes a test igényeihez alkalmazkodni. Legkiemelkedőbb tulajdonságai közé tartozik fájdalomcsillapító és görcsoldó hatása. A benne található mentol ugyanis blokkolja a sejtekből az izomszövetekbe áramló, összehúzó hatású ionokat, így elősegíti a test ellazulását. Fejfájás esetén például kenjünk hígított MINT olajat a halántékunkra vagy izomfájdalomkor vigyük fel a fáradt izmainkra.

(A szerk. – VITAE/2021/március)

hatása miatt nem érzi a dohány megszozott ízet. Teaként sokkal jobban ismert a borsmenta, mint fűszerként. Például a gyümölcscsalátnak egy pár mentalevél nagyon pikáns, kellemes ízt ad. Sütemények, kenyér, kompótok fűszere lehet. A fodormenta levelei fodrosak, köményillatúak. Illóolaja mentolt nem tartalmaz, hanem 50%-ban karvont, ez adja a köménymag jellegzetes illatát is. Hatása a mentaéhoz hasonló.

(Forrás: Domokos János–Oláh Andor: *Gyógyítás illóolajos növényekkel, Planétás könyvek, 1991, közreadja: K. G.*)



Vacsora – enni vagy nem enni?

Ismerik a régi közmondást? „Reggelizz egyedül, ebédedet oszd meg felebarátoddal, vacsorádat add oda ellenségednek.” Nem tudom, Önök hogy vannak ezzel, de én imádok vacsorázni, főleg kellemes estéken a barátaimmal. Mert mi lehet annál jobb, mint ilyenkor jó társaságban elfogyasztani egy finoman elkészített ételt és esetleg meginni hozzá egy pohárka bort?

MINDNYÁJAN MÁSOK VAGYUNK

Tény, hogyha este teletömjük magunkat, az nem tesz túl jól. De mindnyájan mások vagyunk! Van, aki a könnyű vacsorákat szereti, és az a legjobb a számára, ha lefekvés előtt 3-4 órával fogyasztja el őket. Másnak az sem baj, ha egy jó nagy adag grillezett húst eszik meg vacsorára, és egy óra múlva már képes békésen hortyogni. Ha ugyanezt az a bizonyos „könnyű vacsorázó” tenné, valószínűleg nagyon rosszul aludna, izzadna, sokszor felébredne, és nem érezné jól magát.

Miért van ez így? Mert mindnyájan kicsit más anyagcseretípusba tartozunk. Aki inkább fehérje-típus (elsősorban a fehérjéket hasznosítja energiaforrásként, és bőven elegendő a számára, ha naponta 2-3x étkezik), az, ha este nem tömi meg a bendőjét, éjszaka valószínűleg kirámozza a hűtőt. Míg a szénhidrát-típus anyagcseréje gyorsabb és gyengédebb (főleg a szénhidrátokat hasznosítja energiaforrásként, és naponta kb. 5x étkezik, de kisebb adagokat fogyaszt), ezért ez az ember a hűtőt éjszaka valószínűleg nem bántja.

ÉLETMÓD KÉRDÉSE

Hogy este sokat vagy keveset eszünk-e sokban függ az életstílusunktól is. Ha fizikai munkát végeznek, vagy esténként járnak edzeni, a vacsorát nem lenne szabad kihagyniuk az életükből. Persze ez nem azt jelenti, hogy az esti jóga után faljanak be egy hatalmas sült kacsát, ám egy könnyen emészthető, teljes értékű vacsorát mindenképpen jó lenne elfogyasztaniuk. Abban az esetben viszont, ha egész nap a számítógép előtt vagy az autóban ülnek, egy csepp visszafogottság egész biztosan helyénvaló lenne.

Vacsoránk adagját és annak összetételét azonban nemcsak a fizikai megterhelés mértékének kéne megszabnia. A szezonális ugyanolyan alapvető tényező. Míg télen és a hidegebb hónapokban bátran ehetünk kiadósabb, főtt ételt vacsorára, addig meleg időben vessük rá magunkat a zöldségekre, melyeknek ilyenkor nem vagyunk híján – testünk egész biztosan hálás lesz érte.

AZ IDEÁLIS VACSORA

Tulajdonképpen ugyanolyan összetételűnek kéne lennie, mint a reggelinek-

nek vagy az ebédünknek. Tehát az adag felét zöldségeknek kellene alkotniuk – legyenek akár frissek, pirítottak vagy grillezettek. Ne felejtjük a zöldségeket egészséges olajokkal kiegészíteni, amelyek lehetővé teszik a zsírban oldódó vitaminok hasznosítását. Rostokat és C-vitamint biztosíthatunk szervezetünk számára, de A-, D-, E- és K-vitamint nem, ezért a friss salátákat minden esetben ízesítsük egy evőkanálnyi olíva-, dió-, kendermagolajjal, esetleg más hidegen sajtolt olajjal, továbbá növényi magokkal, diófélékkel, esetleg avokádóval.

Tányerünk másik felén pedig a fehérjék és az összetett szénhidrátok osztozzanak igazságosan. A fehérjebevitelről megbízhatóan gondoskodnak a jó minőségű halak, húskok és házi tojások, esetleg a hüvelyes növények, a sajtok, az erjesztett tejtermékek és az olyan húspótlók, mint például a tempeh, a búzahús vagy a tofu.

A tányerünk utolsó negyedét alkotó, összetett szénhidrátok mennyiségét esteire akár korlátozhatjuk is, főleg, ha fogyni szeretnénk vagy meg akarjuk könnyíteni az emésztésünket. Mindazonáltal egy szelet kovászos kenyér, illetve egy kis haj-



dina, quinoa, bulgur, kuszkusz, rizs vagy éppen keményítőtartalmú zöldség, mint az édesburgonya vagy a krumpli csak még színesebbé tehetik a vacsoránkat.

CSAK VÁLTOZATOSAN!

A vacsoráról én ritkán mondom le. Természetesen tisztában vagyok vele, hogy a grillezés nem éppen az ételek legegészségesebb elkészítési módja, de a grillpartikat egyszerűen imádom! Mivel a családom tagjai a legkülönbözőbb táplálkozási irányzatok képviselői, a fűszernövényes pácba fektetett húson kívül minden alkalommal készítek sajtokat is (pl. a görög *halloumi*), *portobello* gombát, cukkinit és egészben grillezett padlizsánt, amiből utána krémet varázsolok. A joghurtos öntetekkel tálalt salátákról se feledkezzünk meg! Másor csak könnyű levest készítek (pl. hüvelyes növényekből), de szívesen eszünk vajjal és zöldségekkel megpakolt kovászos kenyert is vacsorára, vagy héjában főtt burgonyát metélőhagymával és kefirrel.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

FALAFEL (KB. 20 GOLYÓ)

HOZZÁVALÓK: kb. 250 g száraz csicseriborsó, egy csomó petrezselyem, 1 nagyobb fej hagyma, 1-2 gerezd fokhagyma, 1-2 evőkanál bio panírmorzsza, 1/2 kávéskanál őrölt római kömény, 1 kávéskanál só, bors, olaj.

Joghurtmártás: natúr joghurt, metélőhagyma, fokhagyma, só ízlés szerint.

ELKÉSZÍTÉS: Az előre beáztatott, majd alaposan átöblített csicseribor-

sót összeturmixoljuk a hagymával, fokhagymával, panírral és a petrezselyemmel. Sózzuk, borsozzuk és hozzáadjuk a római köményt. Alaposan összekeverjük, majd egy órára betesszük a hűtőbe. A joghurtot összekeverjük sóval, az átnyomott fokhagymával és a metélőhagymával. A hűtőből kivett masszából golyócskákat formázunk, melyeket olajjal lecsöpögtetünk, majd sütőpapírral bélelt tepsiben megsütünk (forró olajban is kisüthetjük). Tálaljuk joghurtos öntettel, zöldségkrémmel és friss salátával.

TABOULEH SALÁTA

HOZZÁVALÓK: 400 g paradicsom, 100 g petrezselyem, 50 g kuszkusz, 1 nagyobb citrom, 1 közepes fej hagyma, 50 ml extra szűz olívaolaj, só, bors.

ELKÉSZÍTÉS: A kuszkuszt a használati utasítás szerint megfőzzük, majd hagyjuk egy kicsit kihűlni. A paradicsomot kis kockákra, a hagymát és a petrezselymet apróra vágjuk, majd mindent alaposan összekeverünk. Hozzáöntjük a megfőtt kuszkuszt, a citrom kipréselt levét, az olívaolajat, a sót és a borsot, majd betesszük a hűtőbe egy órára pihenni. Tálalás előtt átkeverjük, és ha kell, ízesítjük.

INDIAI LEVES LENCSEVEL ÉS ALMÁVAL

HOZZÁVALÓK: 1/2 bögre vörös lencse, 1-2 gerezd fokhagyma, 1 nagyobb alma, 3 evőkanál repceolaj vagy *ghi*, római kömény és fekete mustármag, 3/4 liter zöldségalaplé, só, bors, friss koriander/petrezselyem, natúr joghurt vagy tejföl.

ELKÉSZÍTÉS: Az almát kockákra vágjuk, a fokhagymát lapocskákra szeljük. A lencsét átöblítjük. A zsiradékon megpirítjuk a fűszereket, a vörös lencsét és a fokhagymát, majd hozzáadjuk az almát, és pár percre tovább pirítjuk. Nyakon öntjük a zöldségalaplével és kb. 20 percre főzzük. A levest ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Egy evőkanálnyi natúr joghurttal vagy tejföllel, és egy marék apróra vágott korianderrel vagy petrezselyemmel tálaljuk.

TÖLTÖTT GOMBAFEJEK

HOZZÁVALÓK: 4 db nagyobb gomba (ha lehet, portobello), *cottage* sajt, krémsajt vagy friss kecskesajt, parmezán vagy növényi magvak ízlés szerint, aszalt paradicsom, fekete olívaolaj, medvehagyma, provance-i fűszerkeverék, 4 evőkanál kukoricadara, só, bors, olívaolaj.

ELKÉSZÍTÉS: A gombát megtisztítjuk és levágjuk a szárát, amit utána felaprotjuk. Az aszalt paradicsomot és az olívaolajot is apróra vágjuk. A kukoricadarából puliszkát főzünk, majd hozzáadjuk az evőkanálnyi olívaolajat, a felvágott aszalt paradicsomot és olívaolajot, az apróra vágott gombaszárakat és a fűszereket. A gombafejeket először puliszkával, majd a sajtkrémmel töltjük. Sózzuk, borsozzuk. A tetejére teszünk egy aszalt paradicsomot, megszórjuk reszelt parmezánnal vagy növényi magvakkal. Olajjal lecsöpögtetjük és sütőpapírral bélelt tepsire téve betesszük a 190°C-ra előmelegített sütőbe. Kb. 20 percre sütjük. Az utolsó percekben kapcsoljuk be a sütő grillfunkcióját. Friss zöldsalátával tálaljuk.

A fitoterápia szemszögéből ^(36.)

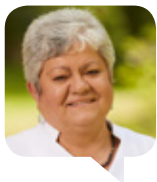
Erőgyűjtés

Egy igen régi, nyári szünidőben gyerekként hazafelé igyekeztem apámmal, erősen az utca árnyékos oldalát keresve. Ahogy bandukoltunk a forráságban, az egyik kapualjban egy kutya összegömbölyödve, mélyen aludt. Szabályosan szuszogott és hangosan horkolt, vicces látványt nyújtva. Apám nevetve megszólalt: „Az állatoknak több esze van, mint nekünk embereknek, mert, ha ők elfáradnak, akkor megpihennek, nem úgy, ahogy mi, emberek!” Régen történt mindez, de még most, felnőttkoromban is fel tudom idézni, és mára nyomósabb értelmet is kaptak számomra ezek a szavak.

„A pihenés emlékeztet bennünket arra, hogy vannak határaink, és segít elkerülni a kiégést. Segít meghallani, mire van szükségünk és elménknek az egészség megőrzéséhez.”

(Brené Brown)

ERŐNLÉT ÉS ÉLETERŐ



A nyári szabadságok után tudatosan bennünk, hogy sajnos vége az erőgyűjtés, kikapcsolódás idejének. Sokan nem tehetik meg, hogy pihenésre szakítsanak

időt a nyár folyamán, mert munkájuk éppen ilyenkor – szezonálisan – igényel teljes erőbedobást. Gondolok itt a mezőgazdasági tevékenységekre, vagy például a vendéglátással, táboroztatással, üdültelessel foglalkozó szakemberekre.

A pihenést semmi nem pótolja, és az erőnlétre folyamatosan szükségünk van. Az alkalmazkodásra képes emberi természet át tudja hidalni – bizonyos határok között – az állandó változásokat. Az eközben érkező stresszhatás az élet legerőteljesebb motivációja is lehet, feltéve, ha ennek arányai egészséges mértékűek, nem túlzóak.

A nyár végével segíthetünk magunknak azzal, ha olyan tiszta és természetes szerek használatát vezetjük be étrendünkbe (tudatos alkalmazással), amelyek ugyan nem tudják „kiváltani” a pihenés adta erőnlétet, de képesek szinten tartani az életerőt és a fizikai aktivitást.

Ősidők óta teremnek a természetben olyan különleges növények, amelyek támogatják az alkalmazkodóképességünket, ezáltal növelve a teherbírásunkat, melyet a stresszhelyzetek okoznak. Ezek az egyedi hatóanyagokat tartalmazó növények energetikai megerősítést jelenthetnek, megsegítve a hormonrendszer, az immunrendszer és az idegrendszer kiegyensúlyozott működését, egyidejűleg növelve a stressztűrő képességet, és oldva a szorongást, stabilizálják teherbírásunkat.

PERUI GINSZENG

Ilyen különleges, őshonos növényt természetben Dél-Amerikában, az Andok 3500-4000 méter magas lejtőin, zord időjárási körülmények között. A perui és bolíviai termőterületeket mészkőből, doloomitból és sokféle ásványból álló magas hegyek – az Andok hegyei – veszik körül. Az erőteljes szél, a tűző napfény, valamint az eső kioldja és lemosza az ásványokat,

majd telíti velük a termőterületek talaját, melyben a perui és bolíviai bennszülöttek a macát (*Lepidium meyenii*) termesztik. Ez a gyökérszöcske képes felszívni ezeket az értékes ásványi anyagokat a talajból.

Az őslakosok népgyógyászatában évezredek óta termesztett, ismert és használt „perui ginszeng”, azaz maca avagy perui zsázsa szuperételnek számított és számít a mai napig. A maca a keresztesvirágúak családjába tartozik, elsősorban fontos táplálék, amely ízletes, energiát adó, állóképesség-javító, erősítő, kedélyjavító, gazdag tápanyagtartalmú és egyben gyógyító növény. A kifejlett gyökereket feldolgozás során természetes vízben tisztítják meg, majd megszárazítják és porrá őrlik, így elérve a legjobb és legtisztább minőséget.

HATÓANYAGOK ÉS TÁPANYAGOK

Milyen hatóanyagok, tápanyagok találhatóak a növényben, amelyek igazolhatják hatékonyságát? A tudományos kutatások szerint kalcium, kálium, magnézium, foszfor, de mangán, réz, cink, vas és szelén, jód, valamint nyomelemek sokasága található benne, egy részük azonosítása még meg sem történt. Gazdag vitam-



inforrás: C, D, E, B₁, B₂, B₆, B₁₂ is fellelhető benne, mely vitaminok az idegrendszer optimális működéséhez szükségesek, és antioxidánsaival sejtvédő szerepet is betöltenek. Növényi fehérje tartalma az izomépités és szövetregenerálás területén hasznosítható. Olyan komplex és lassan felszívódó szénhidrátot tartalmaz, amely tartós energiát képes biztosítani, valamint rosttartalmával az emésztés és a bélfóra egészségének megőrzésére is alkalmas. Aminosav összetevői (létfenntartású szerves vegyületek), részt vesznek a sejtek és szövetek felépítésében, valamint számos biológiai funkcióban (leucin, lizin, metionin, valin, arginin, alanin, tirozin, aszparaginsav és glutaminsav). Tartalmaz szterolokat és zsírsavakat (ómega-3, -6, -9), valamint fitohormonokat (növényi hormonok), melyek egyedi hatásaival kialakítható a hormonális egyensúly, mindkét nem esetében. A maca adaptogénként különleges kategóriát alkot a gyógynövények világában.

A MACA HATÁSAI

Milyen hatással lehet szervezetünkre ennek a gyógynövénynek az alkalmazása?

Hatóanyagai erővel töltik fel a szervezetet és fokozzák a vitalitást, számos

vitamint, ásványi anyagot és nyomelemet tartalmaz.

Növeli az ellenálló képességet és az adaptációs képességet, erősítve az immunrendszert is, mert az adaptogén gyógynövények sorába tartozik. Hatása nem azonnal érezhető, idő szükséges annak kifejlődéséhez, ezt tudományos kísérletek bizonyították.

Fokozza a fizikai teljesítményt és a teherbíró képességet, növelheti az energiaszintet, segíthet a regenerációban fizikai erőfeszítések (edzés, fizikai megterhelés, kimerülés stb.) után.

Erősíti az agyműködést és a kognitív funkciókat, javítva a memóriát. Néhány kutatás eredménye szerint a segíthet csökkenteni a migrénes és feszültséggel összefüggő fejfájásokat.

Fokozza a szellemi teljesítményt, megsokszorozza az agyi kapacitást, stabilizál és aktivál megterhelések esetén.

Csökkenti a stresszfaktorok hatását, csillapítja a lelki-szellemi kimerültséget és a krónikus fáradtságot, elősegítheti a mentális jóllétet, oldja a szorongást és a depressziót, valamint javíthatja a hangulatot.

Enyhítheti a függőségek utáni nemkívánatos következményeket.

Hozzájárul a csontok szilárdságának és az izmok erejének megőrzéséhez, mert gazdag olyan ásványi anyagokban, amelyek a csontok és izomszövetek egészségét képesek biztosítani.

Felgyorsítja a regenerációs folyamatokat, összességében fiatalító hatású lehet.

Segít a hormonális egyensúly fenntartásában, a teljes endokrin rendszert optimalizálja mindkét nemnél, az agyalapi mirigy működésének harmonizálásával. Optimalizálja az ösztrogén szintjét, elérhetővé válik az egészséges progeszteron-szint aránya. Nők esetében a menstruációs ciklus és a menopauza során jelentős mértékben segíthet a változatos panaszok enyhítésében. Javíthatja a havi ciklus minőségét és szabályosságát, a termékenységét bizonyítottan elősegíti. Csökkentheti a menopauza során tapasztalt kellemetlen tüneteket.

Serkenti a szexuális aktivitást, afrodisziákumként működik mindkét nem esetében, melyhez hozzájárul cinktartalma és hatóanyagai összessége.

Javítja a férfiak nemzőképességét, előnyösen hat a spermiumok termelődésére és annak minőségére. (A kutatások szerint 3 hónapos használat után jelentős a változás a spermiumok számában és minőségében, valamint a tesztoszteronnak, a férfi nemi hormon szintjének emelkedésében – vagyis kimutathatóan javul a spermogram).

Előnyösen hat a szív- és érrendszer egészségére. A maca fitonutriensei (olyan természetes vegyületek, melyeket a növények termelnek, és amelyek jótékony hatással vannak az emberi egészségre – ezek a vegyületek segíthetnek a betegségek megelőzésében és hozzájárulhatnak a szervezet egészségének fenntartásához.) az ómega zsírsavakkal és egyéb fontos összetevőivel hozzájárulhatnak a szív- és érrendszeri egészséghez, csökkenthetik a magas vérnyomást, a koleszterinszintet, és támogatják a gyulladások felszámolását is.

A maca használata nem okoz függőséget, nem úgy „dob fel”, mint a koffein, de mégis érezhetően többletenergiát nyújt.

A MACA energetikai előnyei: elsősorban a máj, az epehólyag, a tüdő, a szív-burok és a hármás melegítő energetikai pályáját harmonizálja, vagyis azokat a szerveket és meridiánokat, amelyek életerővel töltik fel a testet. Rendkívül fontos a lép-hasnyálmirigy és a vese, továbbá a szív támogatása is.

ŐSZI TÁMOGATÁS

Az ENERGY ORGANIC MACA étrendkiegészítő kapszulája előnyeinek ismeretében bátran állhatunk elébe az őszi újrakezdésnek, legyen az munka, tanulás vagy éppen a fizikai erőnlét javítása, testi-lelki egészségünk megőrzése. A MACA segíthet nekünk! Ne feledjük azonban, hogy a pihenést nem pótolja semmi, adjunk hát magunknak esélyt arra is, hogy felmérve határainkat, olykor-olykor lazítsunk.

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub



Zsírsavak a szervezetünkben

A zsírok közül az ún. esszenciális zsírsavak a legfontosabbak, vagyis azok, amelyek előállítására az emberi test nem képes. Ezek az anyagok számtalan létfontosságú folyamatban vesznek részt. A telítetlen zsírsavakat kémiai jellemzőik alapján három csoportba oszthatjuk: ómega-3, ómega-6, ómega-9 zsírsavak.

A ZSÍRSAVAK



Az ómega-3 a legjelentősebb: igen fontos szerepet tölt be a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának megelőzésében, gátolja a vérrögök kialakulását, megféke-

zi a gyulladásokat, támogatja az autoimmun betegségek gyógyulását.

Az ómega-6 és az ómega-9 zsírsavak megfelelő aránya nagyon lényeges a szervezetünk egészséges működéséhez. A kétféle ómega-3 zsírsavból (EPA és DHA) termelődnek különféle gyulladáscsökkentő anyagok, ám a túlzott mennyiségű ómega-6 zsírsav bevitelével éppenséggel növeli a gyulladások előfordulását a szervezetünkben. Erre azért is érdemes figyelni, mert nagyon sok mai, ún. civilizációs betegség táptalaja a kisebb-nagyobb mértékű, általános gyulladás megléte a szervezetben. Az ómega-3 és az ómega-6 zsírsavak fogyasztása 1:3-1:5 arányban ajánlott.

IDEÁLIS OLAJ A SACHA INCHI

Az ORGANIC SACHA INCHI, vagyis az inkamogyoró-olaj egy roppant ideális zsírsavforrás. Az inka mogyoró Peru és Közép-Amazónia területén őshonos növény, amelynek a magjai tartalmazzák a számunkra értékes telítetlen zsírsavakat.

A telítetlen zsírsavak hiánya napjainkban sajnos általános jelenség. Az idők folyamán megváltoztak a táplálkozási szokások, és az élőhelyek földrajzi elhelyezkedésének változása is hozzájárult ehhez a jelenséghez. A telítetlen zsírsavak természetes forrásai a tengeri halak, amiből főleg mi, magyarok nem fogyasztunk elegendő mennyiséget.

Az inka mogyoróból sajtolt olaj telítetlen zsírsav tartalma akár a 90%-ot is elérheti, a fentebb említett zsírsavak pedig ideális arányban vannak jelen benne. Az inkamogyoró-olajban az ómega-3 zsírsav százalékos aránya minimum 48%, ami 13-szor magasabb, mint amennyi például a lazacban található.

Az inka mogyoróból származó olaj az említett zsírsavakon kívül nagy mennyiségben tartalmaz fehérjéket, jódot, A- és B-vitaminokat.

JÓTÉKONY ÉS FINOM

A SACHA INCHI olaj jótékony hatásait a legfiatalabbaktól a legidősebbekig, még az állapotos nők (és kisbabáik) is nagyra értékelik. Kellemesen finom mogyoróízének köszönhetően önmagában is fogyasztható napi 1-2 teáskanálnyi mennyiségben, ugyanakkor bármilyen hideg ételnek, salátának is kiváló ízesítője lehet.

KELEMEN LÍVIA

fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

Keserű narancs – minden része hasznos

A keserű narancsot a görög mitológiából ismert, mesebeli *Hesperidák* aranyalmáinak mítoszával kötötték össze. Ezek a gyümölcsök halhatatlanságot, örök ifjúságot, erőt és vitalitást adtak az embernek, ezért a *Hesperidák* féltve őrzött kincsként óvták őket a világ nyugati peremén fekvő kertjükben, és szinte lehetetlen volt a közelükbe férkőzni.

A keserű narancsot kivételes gyógyhatása révén számtalan ősi kultúra és civilizáció említi. A gyümölcs pontos eredete mindmáig tisztázatlan, feltételezhetően Indiából, Kínából vagy Délkelet-Ázsiából származhat. Európába a X. században juthatott el. Dísnövényként termesztették, melynek termése emberi fogyasztásra alkalmatlan. A kínai gyógyászat már az ókorban is hasznosította, jótékony tulajdonságaira később Európában is felfigyeltek, így a XVII. századra már az egész kontinensen elterjedt.

CITRUS AURANTIUM

A keserű narancs (*Citrus aurantium* var. *Amara* L.) egy örökzöld fa, melynek dús koronája elérheti a tíz méteres magasságot is. Sötétzöld levelei oválisok, illatos virágai fehérek. Termései kb. 6 cm átmérőjűek, kerek formájúak, vastag héjuk narancssárga színű és göröngyös felületű. A keserű narancs nyersen ehetetlenül keserű. A növény rendkívül szárazságtűrő, ám a fagyokat nem kedveli. Éppen ezért a Földközi-tenger, Észak-Afrika, valamint Dél-Amerika szubtrópusi és meleg mérsékelt övi területein termesztik leginkább.

A keserű narancs minden része használható: terméseinek gyümölcsbúrája és héja, a virágai, levelei, kérge és faanyaga is. Leggyakrabban éretlen termése kerül további feldolgozásra, szárításra. Európában kezdetben a malária és különböző emésztési panaszok kezelésére használták a népi gyógyászatban. A növény rendkívül illatos virágaiból a XVIII. században kezdték előállítani a ma neroli-

ként ismert illóolajat. A XIX. században az orvostudomány is felfedezte magának, és egyre sűrűbben hasznosította a keserű narancs stimuláló és gyulladáscsökkentő hatásait.

EGYEDÜLÁLLÓ HATÓANYAGKOKTÉL

A keserű narancs legfőbb összetevői közé a limonoidok, az alkaloidok, a flavonoidok és az illóolajok (limonin, szinefrin, naringenin, limonén, neral, geraniol) tartoznak. Találhatunk a növényben citromsavat, vízben oldható pektinrostot, káliumot, vasat, magnéziumot és kalciumot. Koncentrált mennyiségű hatóanyagai – valamint azok értékes szinergiája következtében – az emberi szervezet egészére pozitívan hat.

A keserű narancs energetikailag a hideg-hűvös gyógynövények csoportjába tartozik. Elsősorban a tüdő, a lép és a gyomor energetikai pályáját harmonizálja. Nemcsak segít megerősíteni az említett meridiánokat, de szabályozza a csí áramlását az emésztőrendszerben, átjárhatóvá teszi a légutakat, ezzel hozzájárulva a váladék felkötéséhez. Csillapítja a hányingert, a hányást és a hasmenést. Gyakran használatos akne és sömör kezelésében, de vértisztító is, és csillapítja a gyulladásokat. Használata olykor végbél- vagy méhelőésés, illetve aorta aneurizma esetén is javallott. Sokszor alkalmazzák lázcsillapításra, az izzadás fokozásához, továbbá a túl sok forráság kivezetéséhez a testből. Nyugtatja az elmét, jótékonyan hat álmatlanságban, simogatja a lelket és javítja

az alvás minőségét. A kínaiak a növény szárított leveleivel segítik az immunrendszer működését, emellett külsőleg is felhasználják őket, például sebek borogatására. A virágaiból nyert neroli illóolaj jótékonyan hat a fejbőrre és segíti az ellazulást.

A NYUGATI ORVOSLÁSBAN

A keserű narancsot sokféleképpen hasznosítják, például szárított gyümölcshéj, különböző kivonatok, kapszulák, tinktúrák formájában. Európában főleg a növény gyulladásgátló és stimuláló hatásait értékelik nagyra, de fogyókúrázóknak is sokszor ajánlják a használatát. A szinefrin gyengéden támogatja a zsírsanyagcserét, és bizonyos kutatások szerint, megfelelő adagolás mellett segítséget nyújthat a túlsúlyban szenvedőknek. Keserűanyagai serkentik az emésztőnedvek termelődését, ezért étvágytalanság, puffadás vagy gyomorbántalmak esetén is segítségünkre lehet.

Szeretnék a saját bőrükön is kipróbálni a keserű narancs áldásos hatásait? Akkor válasszanak bátran az ENERGY kozmetikumok gazdag kínálatából, próbálják ki a RENOVE krémeket, a sampónokat, a VISAGE SERUM-ot, a PROTEKTIN DEO-t vagy a CARALOTION testápolót.

ONDŘEJ VESELÝ

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

Az öt bátor harcos legyőzi a köhögést

CSILLAPÍTTJA A KÖHÖGÉST ÉS MEGERŐSÍTI A SZERVEZET ELLENÁLLÓ KÉPESSÉGÉT.
GYULLADÁSGÁTLÓ HATÁSÚ ÉS SEGÍTI A REGENERÁCIÓT.



Öt gyógynövény hatékony elegye



Bíbor kasvirág



Fokföldi muskátli



Fekete bodza



Izlandi zuzmó



Közönséges borostyán