



vitae

2024. június

ENERGYFOOD
újdonság:
RUNA ESSENCE

Világítótorony
a háborgó elme
tengerén

Kisokos kirándulóknak



Júniusi ajánlatunk

Az év egyik legkedveltebb hava a június. Ebben az időszakban szeretünk erdőn, mezőn sétálni, piknikezni. Élvezzük a napsütést, tervezzük a közelgő nyaralást és önfeledten gyönyörködünk a nyár csodáiban.

Ahhoz, hogy a nyári örömeket maradéktalanul kiélvezhessük, gondoljunk a megelőzésre, és szó szerint mentsük a bőrünket! A természetből hazavitt kullancsok ugyanis egész biztosan nem fogunk örülni. A kullancs elleni szerekből rengetegféle van a piacon – de ismerjük ezeknek az összetételét? A bennük levő hatóanyagok általában nem csak a rovarokra, de az állatokra és a halakra nézve is mérgezőek. Valóban ezeket szeretnénk magunkra és gyermekeinkre fűjni annak ellenére is, hogy tudjuk, ártanak a természetnek?

Mi az ENERGY-nél a levendula, édeskömény, menta, eukaliptusz, kámfor, citronella, muskátli és illatos szentperje illóolajokat tartalmazó, természetes TICK-A-TACK rovarűző permetben hiszünk. Csodás az illata, amelyet azonban a rovarok ki nem állhatnak. Ami pedig a legfontosabb: a készítmény 100%-ban környezetbarát! Nyugodtan használhatják gyerekek is, a fejük búbjától egészen a sarkukig.

A nyár mosollyal az arcunkon az igazi, ezért fogaink mindenképpen megérdemlik a törődést. A podhájaskai termálforrás vizét tartalmazó SILIX, DIAMOND és BALSAMIO fogkrémek összetétele gyógynövényekkel és illóolajokkal is gazdagított. Ezek a fogkrémek segítenek megelőzni a fogszuvasodást, felfrissítik a leheletet és gyulladáscsökkentő hatásukkal óvják a szájüreget. Homeopátiás kezelések esetén kifejezetten ajánlott a használatuk.

Szervezetünk méregtelenítése az év bármely időszakában előnyös lehet, és ez alól a nyár sem jelent kivételt. Ebben a CYTOSAN lesz a leghatékonyabb segítőársunk, amely mélyrehatóan méregtelenít és tisztítja a vért. Ráadásul, ha a kapszulák tartalmát összekeverjük egy pár csepp vízzel, olyan kásás kenőcsöt kapunk, amellyel hatékonyan kezelhető sokféle bőrsérülés, például égések, horzsolások, bármilyen bőrirritáció.

ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vítai klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

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

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

Tervezés, előkészítés: Digitaltosh Stúdió

Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu

Megjelenik: 10 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.



TARTALOM

Szépség és belső erő	4
Világítótorny a háborgó elme tengerén	6
Visszatért az életkedv	7
Kisokos kirándulóknak	8
Mit tudunk a mitrális billentyűről?	10
Gondoskodjunk a testünkről: felkar	12
Tanácsadás a neten	13
Klubprogramok, klubinformációk	14
Nőknek: a nő maga Mekka	16
Eleink kincstárából: yin és yang: alaptörvények, tételek	17
Terápiás módszerek: művészetterápia	18
Hiszek a szépségben és a szeretet erejében	20
Folytathatnám a végtelenségig	21
Újra sportolok	21
Kávészünet, a mindennapi öröm forrása	22
A fitoterápia szépségéből: Sápkkór és a többiek	24
Vitaflorin, mint multivitamin	26
A cékla	27

Az Energyfood termékcsalád új tagja: Runa Essence

Szépség és belső erő

Eredetileg egy finom, nyári, hűsítő *smoothie* elkészítése volt a célunk, de aztán az alkotói folyamat során túlszárnyaltuk önmagunkat! Amit végül sikerült létrehozunk, az az ízek, illatok, élvezetek, jó közérzet, valamint terápiás és kozmetikai hatások hihetetlen koktélla lett. Megszületett a RUNA ESSENCE – minden nő nyári álma!



Az ENERGYFOOD termékeinek, vagyis a HKO öt eleme szerint összeállított, terápiás hatású táplálkozás készítményeinek története a GAJA ESSENCE reggeli kásával vette kezdetét. Ez a Föld elemhez tartozó superkása azonnal hatalmas népszerűsége tette szert. Sokak számára „megédesítette” a reggeleket, és megkönnyebbülést hozott azoknak, akiknek eddig a reggelizés inkább szenvedést, mintsem élvezetet jelentett.

Az őszi BUDDHA kása pedig az első hűvösebb napok beköszöntével melegítette fel kellemesen a testünket, varázslatos ízével feltöltött minket, sőt, sokszor védelmet nyújtott a kezdődő meghűléses betegségek tüneteivel szemben.

A figyelmes olvasók most lehet, hogy felkapták a fejüket, mondván: átugrottuk a téli LAMÁ-t és a tavaszi TAO-t! Ne aggódjanak, ők is hamarosan sorra kerülnek. Most viszont egy tökéletes nyári élvezetben lesz részük!

RUNA ESSENCE – A PEZSDÍTŐ KOKTÉL

A hagyományos kínai orvoslás szerint a nyár a Tűz elem évszaka. A meleg, sőt forró, hosszú nappalok felett a jang energia uralkodik. Ebben az időszak-

ban sokkal több az energiánk, és nem alszunk olyan sokat. Nyáron testünk leginkább leterhelt szerve a szív, valamint annak párszerve, a vékonybél. A szív az érzelmek központja, legfőbb érzelme pedig az öröm, más szóval az életöröm. Amennyiben a szív erős, elegendő mennyiségű vér kering a testünkben, gondolataink, memóriánk és elménk is éles, mi pedig élvezzük az életet.

A nyár egyet jelent a könnyedséggel, az örömmel, a táncsal, szórakozással, de ezzel egyidejűleg a hőséggel, a szárazsággal és a szélsőségekkel is. A túl sok Tűz érzelmi feszültséget és nyugtalanságot, míg a Tűz hiánya lehangoltságot, örömtelenséget és apátiát szülhet. Nyáron pedig azokból a pillanatokból, amikor „olajat öntünk a tűzre”, egész biztosan nincs hiány. Gondolok itt például a nagyobb mennyiségű alkoholfogyasztásra, ami forróságot és nedvességet visz a testbe, továbbá a túlzásba vitt fagyizásra és jeges italok ivására, amelyek szélsőségesen hűvös energiája összerántja a testet, visszatartja a folyadékokat (verejték), a szervezet belsejébe zárja a forróságot, és lehűti az emésztést, amely így nem képes elegendő védelmi energiát termelni és legyengít minket.

A legendás nyári grillezések sem javítanak túlságosan a helyzeten...

Az említett okokból nyáron szükségünk van valamire, ami megnyugtat, egyben megerősít minket, miközben támogatja a szív és a vékonybél működését; olyasvalamire, ami anélkül képes hűsíteni, hogy elveszítenénk a nyári örömeink teljes megéléséhez nélkülözhetetlen energiánkat. Valamire, ami biztosítja bőrünk számára a tápanyagokat, hogy az megőrizhesse üdeségét és szépségét.

IGAZI ALKÍMIA

A bioritmus alapú táplálkozás következő készítményének megalkotásakor éppen ezért elsősorban azt tartottuk szem előtt, hogyan támogathatnánk meg mindazt a szépet és jót, amit a nyár hoz az életünkbe, illetve ezzel párhuzamosan, hogyan vehetnénk elejét azoknak a kellemetlenségeknek, amelyeket az év legforróbb időszaka tartogat a számunkra. Olyan kompozíciót akartunk alkotni, amelynek összetétele a HKO-nak, és egyben a tápértékekkel szembeni elvárásoknak is megfelel. Fontos volt továbbá, hogy olyan gyógynövénykivonatokkal gazdagítsuk a smoothie-t, amelyek nem teszik tönkre az ízt, sőt,

még finomabbá varázsolják, miközben jótékonyan hatnak az emberi szervezet működésére. Így végül elkészült a RUNA ESSENCE.

Mit is tartalmaz pontosan ez a különleges smoothie?

- » Többek között körtét, amely támogatja az emésztést és harmonizálja a lelki és szellemi állapotot.
- » Egy nálunk kevésbé ismert kúszónövény, a golgotavirág, fontos szerepet tölt be a smoothie-ban: nyugtatja a szívet és a *Shen* szellemet. Íze édes, és egyben enyhén savanyú.
- » Az áfonya olyan mikrotápanyagok pótlásáért felel, mint a vitaminok, ásványi anyagok, antioxidánsok. Támogatja a szív működését, megerősíti a veséket, tisztítja a májat és a beleket.
- » A nyaranta hön áhított húsításról a banán gondoskodik, amely egyidejűleg a székletet is rendbe teszi. Könnyen emészthető élelmiszer, amely gyorsan eltelíti a gyomrot.
- » Az édes íz iránti vágyat csökkentő teltségérzetet biztosítja a készítmény következő összetevője is, ami a tejsavófehérje. Akár 90%-ban tartalmaz könnyen felszívódó fehérjét, és csak minimális mennyiségben szénhidrátokat és zsírokat, miközben laktóztartalma is rendkívül alacsony. A fehérjék az emberi étrend fontos elemei, amelyek nélkülözhetetlenek ahhoz, hogy megőrizzük egészségünket és magas energiaszintünket.

Nemcsak az izmok, de egyéb szövetek lényeges építőkövei.

- » Az adalékanyagoktól mentes, tökéletesen tiszta kókusztej könnyen emészthető zsírsavak gazdag forrása, amely máj- vagy epeproblémákban szenvedők számára is ideális.
- » Most pedig, kérem, nagyon figyeljenek! A smoothie soron következő összetevője az antioxidánsokban, ásványi anyagokban és aminosavakban rendkívül gazdag ezüst rezgőgomba (*tremella*), amely támogatja a hialuronsav, valamint a kollagén termelődését, aminek köszönhetően felveszi a harcot az öregedéssel. A piacon sok olyan drága termékben megtalálható, amelyeket vegán kollagén vagy kollagén *booster* néven értékesítenek.
- » A fentebb említett, fantasztikus összetevőket egy csipetnyit meg is fűszereztük. Nyáron, amikor sokkal több nyers ételt fogyasztunk, mint máskor, érdemes az emésztésünket megtámogatni egy kis gyömbérrel, amely a RUNA ESSENCE smoothie-ban természetesen megtalálható. A kurkuma enyhén felmelegíti az emésztést, kesernyés, csípős ízével pedig kiveti a szervezetből a túl sok meleget. Végül, de nem utolsó sorban a finomítatlan tengeri só egy a víz elemhez tartozó, hűvös jellegű összetevő, amely szabályozza a szív Tüzét, kis mennyiségben alkalmazva tonizálja a veséket és támogatja az emésztést.

ISTENI ITAL, NEMCSAK NYÁRRA

Összefoglalva tehát: ismét egy rendkívül érdekes, terápiás hatású táplálék kerül most a kezükbe! A smoothie ízének és hatásainak intenzitását saját maguk is megválaszthatják a RUNA ESSENCE felhasználás módosításával – a mi javaslatunk 30 g, 200 ml vízben elkeverve. Ez nagyjából 3-4 evőkanálnyi mennyiségnek felel meg, de tudják, ahány ház, annyi evőkanál.

Ha kevesebb RUNÁ-t tesznek a smoothie-ba, az sokkal hígabb lesz, ráadásul az íze és a hatása sem lesz annyira átütő. A legjobb megoldás, ha az ajánlott mennyiséget először lemérjük, majd megnézzük, hogy az nálunk hány evőkanálnak felel meg. A legjobb állapot és ízvilágot úgy érhetjük el, ha a nyári italt smoothie-készítőben állítjuk elő – íze így sokkal teltebb és állaga habosabb lesz. Abban az esetben azonban, ha ezt a körülmények nem teszik lehetővé, a RUNA ESSENCE kézzel is elkeverhető a vízben.

Ne csak nyáron kényeztessék magukat ezzel a finom koktéllal, hanem bármikor, amikor úgy érzik, le kell hűteniük magukat. Engedjék, hogy a RUNA smoothie elvarázsolja, és értékes összetevőivel segítse Önöket!

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ





Világítótorony a háborgó elme tengerén

Nem is tudom! Az időjárás megőrült, a világ megőrült, az emberek nyugtalanok, de a Föld forog tovább. Hogyan lehet mindezt ép ésszel kibírni? Hogyan őrizhetnénk meg a nyugalmunkat, hogyan erősíthetnénk meg a szívünket, őrizhetnénk meg az optimizmusunkat, ennyi katasztrófa, fájdalom, veszély és bizonytalanság láttán?



TEGYÜNK A LELKI BÉKÉÉRT

Amit leginkább imádom az ENERGY-ben, az az, hogy mindannyiunknak segít a maga módján feldolgozni a körülöttnünk zajló eseményeket, anélkül, hogy ehhez bármiféle különleges feltételt szabna. Csak egy kis ismeretre és tettvágyra van hozzá szükség. Mit tegyünk hát, hogy megőrizzük a lelki békénket?

Bízzunk! Az életben, a Földben, a testünkben, a barátainkban, a családunkban és főleg saját magunkban. A bizalom nélkülözhetetlen, mert segít felismerni, mennyi segítség és mennyi lehetőség vesz minket körül, illetve segít eldönteni, hogyan haladjunk tovább az utunkon.

Legyünk kedvesek! Ragaszkodjunk a kedvességhez! Osszuk meg a kedvességünket másokkal, még akkor is, ha egyesek ezt a gyengeség jelének tartják! A kedvesség az egyik legnagyobb erő. Lehetővé teszi, hogy folytassuk az

utunkat, még akkor is, ha az felettébb nehéz. Ráadásul, ha kedvességet adunk, kedvességet is kapunk. Nincs annál jobb, mint amikor egy nehéz helyzetben egy kedves emberrel hoz össze minket a sors.

Élvezzünk ki minden pillanatot! Mivel nem mindig tudjuk, mit hoz a holnap, éljük a mánap! Ha azon kapjuk magunkat, hogy gondolataink a múltba révednek vagy a jövőt kutatják, vegyünk erőt magunkon, és térjünk vissza a jelenbe! Irányítsuk gondolatainkat arra, amivel éppen foglalkozunk, gondoljuk végig, hova tettük le a szerszámunkat, egyenesen állunk-e, és így tovább.

Ha pedig úrrá lesz rajtunk a félelem vagy az aggodalom, és semmi nem segít, kérdezzük meg magunktól, mire van szükségünk. Van, hogy egy simogatásra, egy nyugodt sétára vagy például egy szép virágra. Minél rosszabb a helyzet, annál többet kell törődnünk magunkkal.

Amennyiben testünkre egyfajta verseny-lóként tekintünk, ne feledjük, hogy az élet nehéz helyzetei olyanok a számára, mint a deauville-i *Grand Prix Kincsem* számára. Még a világ egyik legismertebb versenylovának, Kincsemnek is szüksége volt jó minőségű takarmányra, gondoskodásra és egy kis dédelgetésre a versenyek után.

Ha mindez még mindig kevés lenne, akkor kerülnek sorra az ENERGY termékek. A KOROLEN és a MYCOCARD. Mindkét készítmény a Tűz elemet erősíti. A KOROLEN a Tűz jangját, míg a MYCOCARD a Tűz jinjét. Mit is jelent mindez a gyakorlatban?

KOROLEN

A KOROLEN használata akkor javasolt, amikor már szinte semminek sem tudunk örülni, kezdünk pszichésen legyengülni, tele van a hócipó, nincs kedvünk semmihez, a szellemi és érzel-

mi leterheltség miatt folyton fáradtak vagyunk, és a körülöttünk zajló események hatására kezdünk rezignáltakká válni.

A KOROLEN kiváló segítséget nyújthat továbbá alvászavarokban, valamint álmatlanságban is, amikor minden apró neszre felébredünk, de akár a rémálmok ellen is hatékony lehet. Alkalmazása alacsony vérnyomás vagy épp ellenkezőleg, hosszan tartó stressz miatti kimerültség következtében kialakult, magas vérnyomás esetén is javallott. A KOROLEN depresszió kezelésében való hatékonyságáról már sokszor, sokat írtunk. A készítmény pedig pont a „már semminek sem tudok örülni”, illetve a „már nem bírom” típusú, depresszív állapotokra hat a leinkább.

Mindezek mellett vérellátási zavarokban is segítő kezet nyújthat. Ilyen esetben a REGALEN-nel való kombinált használatát javaslom, csak eltérő napszakokban szedjük a készítményeket – például a KOROLEN-t reggel és este, a REGALEN-t pedig délben. Végül pedig bátran hívják segítségül a KOROLEN-t bármilyen típusú pszichoszomatikus probléma esetén.

MYCOCARD

A MYCOCARD a KOROLEN-nel ellentétben megnyugtató, simogató, harmonizáló a lelkiállapotot. Használata kifejezetten ajánlott olyan esetekben, amikor valaki folyton izgatott, sőt már akár mániakus, és gyors segítséget nyújthat hosszútávú pszichiátriai kezelés alatt álló betegeknek, akiknél fennáll a pszichotikus dekompenzáció (*borderline*) veszélye. Ha a készítményt időben elkezdik szedni, rendkívül jó eredményeket lehet vele elérni. A MYCOCARD bármilyen pszichiátriai gyógyszerrel egy időben is szedhető, szemben a KOROLEN-nel, amelynek szedése antidepresszánsokkal együtt nem ajánlott. A MYCOCARD kiválóan alkalmazható zaklatott mentális állapotban vagy túlzott izgalom miatt fellépő álmatlanságban.

Segítséget nyújt továbbá szapora szívverés, infarktus utáni állapotok vagy más szívproblémák esetében. Használata remekül kombinálható az ENERGY egyéb termékeivel, különösen a KOROLEN-nel. A két készítmény együttes alkalmazása a Tűz elemmel kapcsolatos legtöbb pszichés és testi probléma esetén kiváló támogatást biztosít.

TOVÁBBI KOMBINÁCIÓK

Ne feledjük, hogy a szív táplálja a lelket – a lélek a szívben lakozik, és nagyban függ tőle. Amennyiben a szív energiaszintje túl alacsonyan van, nem képes táplálni a lelket, aminek következtében lassan „elhervadunk”. Ezért a KOROLEN és a MYCOCARD is rendkívül jótékonyan hat az érzelmi és mentális állapotunkra.

A leggyakoribb kombinációk: a STIMARAL-lal való együttes alkalmazásuk, ha a szív energiáját meg kell erősítenünk; a készítményeket akkor javasolt a RELAXIN-nal együtt szedni, ha nyugalomra van szükségünk; a RENOL-lal abban az esetben kombináljuk őket, amikor a pszichés állapot valamilyen félelem okán billen ki az egyensúlyából; erőteljes kimerültség esetén pedig a TRIBULUS-szal ajánlott az alkalmazásuk.

A kombinációk sora ezzel természetesen nem ért véget, de a többit majd máskor fogjuk alaposabban megvizsgálni. Kívánom, hogy a vihar kellős közepén állva is meg tudják őrizni a belső békéjüket!

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Visszatért az életkedv

A nővérem nevében írok, aki egyedülálló édesanyaként neveli kisfiát, miközben nővérként dolgozik egy állatklinikán, és egy csapatnyi kiskutyáról és más kis állatról is gondoskodik. Élete sajnos nem mindig vidám, van, hogy sokat szomorkodik, és nehéz pillanatokot kell megélnie. Az elmúlt két év igencsak megviselte. Szeméből kihuny a szikra, egyre gondterheltebb és szomorúbb lett, elveszett az életkedve.

Az ENERGY készítményekkel való kiváló tapasztalataim alapján (nekem a KOROLEN segített az édesapánk elvesztése után) úgy döntöttem, hogy a MYCOCARD használatát fogom javasolni a nővéremnek. Hogy miért? Szerintem sokkal lágyabban és kíméletesebben hat, mint egy hagyományos kon-

centrátum. Együttal úgy éreztem a „zsigereimben”, hogy a MYCOCARD lesz a megfelelő választás a „szomorú szívré”. Mindenki életében vannak nehezebb pillanatok, de ezek is arra szolgálnak, hogy végre felismerjük: muszáj egy kicsit pihennünk, több időt fordítanunk saját kedvteléseinkre és örömet szereznünk magunknak. Úgy gondolom, hogy nővérem a MYCOCARD-nak köszönhetően ismét rátalált az élet ízére, az örömökre és a megfelelő motivációra.

ANDREA TUHAČKOVÁ
Skotsko



Kisokos kirándulóknak

Minden reggel van pár percem magamra, arra, hogy már reggel kapcsolódjak önmagamhoz. Ezek számomra örömteli, csöndes percek: megiszom egy bögre teát és húzok egy aznapra szóló kártyaüzenetet. Az egyik üzenet így hangzik: „Az egyensúlyt akkor tudod megtalálni, ha mozgásban és áramlásban maradsz.” Ennek a mondatnak több, mély értelmezhetőségi lehetősége van, én most a természetben történő mozgásról, kalandozásról, a kirándulásról írok.



A városi, túlcivilizált életvitel egyik legnagyobb hátránya, hogy nagyon sokan igencsak eltávolodnak a természettől – a természettől, ami ősidők óta nagyon fontos

szerepet tölt be az emberek életében, hiszen mi is a részei vagyunk. Ahhoz, hogy ezt újra jobban, intenzívebben érezhessük, mozduljunk ki a négy fal közül, és menjünk a zöldbe!

Hogy minél szabadabban tudjuk élvezni a természet nyújtotta szépségeket, örömeiket, nem árt, ha induláskor bepakolunk a táskánkba néhány olyan ENERGY készítményt is, ami szükség esetén a segítségünkre lehet.

FYTOMINERAL – AZ ENERGIÁT ADÓ

A FYTOMINERAL kolloid formában tartalmazza a periódusos rendszer több

mint 60 elemét, megtalálható benne az összes, számunkra fontos ásványi anyag és nyomelem. A kolloid forma biztosítja a lehető legteljesebb felszívódást, hasznosulást, illetve nehézfémek esetén a szervezetünkben történő eltávolítást is. Ez a teljes egészében természetes eredetű csepp regenerálja a csontokat, fogakat, valamint hat bizonyos energiapályákra is. Elsősorban a következő meridiánpályákat erősíti: hármass melegítő, lép-hasnyálmirigy, gyomor, máj, epehólyag, húgyhólyag. Az energetikai pályákon keresztül közvetve, a sejtek táplálásán keresztül pedig közvetlenül erősíti, támogatja a szervezetünket.

Kirándulás, túrázás, sportolás alkalmával készítsünk belőle jó minőségű, tartalmaz ásványvizet! Ehhez fél liter vízben keverjük el 15-20 csepp kolloid oldatot, és a kulacsunkban vigyünk magunkkal.

Erőteljes fizikai megterhelés, edzés után pluszban is fogyasszunk bátran

FYTOMINERAL-os ásványvizet, de ekkor egy pohár vízhez keverjük 15-20 cseppel. Így kapunk egy természetes izotóniás italt, ami gyorsan pótolja az intenzív mozgás, az izzadás során elvesztett ásványi anyagokat, segíti az izmok növekedését, a test regenerációját, a vitaminok hasznosulását.

TICK-A-TACK – MEGOLDÁS ROVAROK ELLEN

A citrusos és egyben enyhén virágos illatú TICK-A-TACK spray az a megoldás, ami természetes, tiszta illóolajainak köszönhetően hatékonyan távol tarthatja tőlünk a szúnyogokat és más rovarokat, no meg a kullancsokat is. Az egyik legfőbb összetevője a geránium illóolaj, ami egy virágos illatot képvisel. A népi tapasztalatok szerint ez az illóolaj már önmagában is képes távol tartani a szúnyogokat, rovarokat.

Ahogy a gyógyteáknál is megfigyelhető az, hogy a többféle gyógynövényből



ra képesek megoldást nyújtani nekünk. Az ARTRIN krémmel kapcsolatban már rengeteg pozitív tapasztalat gyűlt össze az évek során. Sokunk szerint ez a legáltalánosabban használható krém. Nálunk mindig van itthon, és a kisfiam már mosolyogva mondja egy-egy felmerülő helyzet kapcsán, hogy: „Tudom, kenjünk be ARTRIN-nal.”

Korábbi lapszámomban írtam a Balaton-kerülő biciklitúrán résztvevő klubtagunk tapasztalatáról, aki menet közben sérülést szenvedett, ám az ARTRIN hatóanyagainak köszönhetően tudta csökkenteni a fájdalmat, a gyulladást és képes volt végigtekerni a teljes tervezett távot.

Nagyon jól bevált ez a „kék krém” a szúnyog- és rovarcsípések okozta bőrpír, duzzanat, viszketés enyhítésére is. Olyan visszajelzést is kaptam vele kapcsolatban, hogy puffadást, a felső emésztőrendszerben érezhető diszkomfortérzetet enyhített.

Az ARTRIN krém kapcsán kikerülhetetlen szólni arról, hogy az ízületek, izmok regenerálásában nagy szolgálatot tehet nekünk. Aki tudja magáról, hogy egy idő után megfájdulnak a térdei vagy bokái a gyaloglástól, biciklizéstől, akkor már indulás előtt kenje be vele a gyengébb testtájakait. Ezzel az apró odafigyeléssel elkerülhető lehet a kellemetlen, akár a haladást is hátráltató fájdalom.

Ez a krém főleg a lép-hasnyálmirigy, gyomor, vastagbél, vékonybél, máj, vese, húgyhólyag, valamint a befogadó és a hármás melegítő energiapályákat harmonizálja.

Az ARTRIN krémhez is megfogalmaztak egy pozitív mantrát, ami így hangzik: „A testemnek szárnyai vannak.” Ez a mantra könnyedséget, légiességet sugall mind testileg, mind lelkileg. Az ARTRIN a lelki egyensúly szempontjából segít aktivizálni a szabadság, a lelki frissesség érzését; segít a körülmények elfogadásában, hűsíti a testi-lelki feszültséget.

DRAGS IMUN – A JOLLY JOKER

Van egy kis csodacsepp, ami – véleményem szerint – nem hiányozhat a táskánkból, ha kirándulni megyünk: a DRAGS IMUN, azaz a „sárkányvér”. A kozmetikai ipar is felfedezte a dél-amerikai *Croton lechleri* növény

összehúzó, fertőtlenítő hatását, és pont emiatt előszeretettel alkalmazza is. A DRAGS IMUN üvegcséjében a növény 100%-os tisztaságú gyantáját találjuk. Mindig jusson eszünkbe ez a csepp, ha sebet szeretnénk begyógyítani, összehúzni. Fantasztikus tapasztalatokról számolnak be a klubtagok is, akár évek óta nedvedző, nehezen gyógyuló sebek kezelése kapcsán is. A DRAGS IMUN szó szerint pillanatok alatt képes a vérezést elállítani és egyben fertőtleníteni a sérült bőrfelületet, a sebet.

Ha tartunk attól, hogy közvetlenül a sebbe cseppentsük a sárkányvért, akkor kenjük be vele a seb környékét, mert így is nagyon szépen ki tudja fejteni hatását. Mindenféle rovarcsípés okozta kellemetlen tünetet is képes enyhíteni. A kullancs csípésének helyét azután kell bekenni a cseppel, miután eltávolítottuk a kullancsot a bőrből.

Amennyiben valamiféle hányás vagy hasmenés kapna el bennünket, akkor is hívjuk segítségül ezt a cseppet. Ekkor is érvényesül az összehúzó, fertőtlenítő hatása, erősíti az ellenálló képességet.

SZÉP ÉLMÉNY

Zárásul elmesélem az egyik legutóbbi élményemet. Egy családi kirándulás alkalmával a Bakonybél körüli erdőben túráztunk, összesen 4-5 órát töltöttünk a csendes erdőben. Amikor elindultunk vissza a falu felé, a 6 és fél éves kisfiam megállt, körbenézett és elbúcsúzott a Bakonytól, a fáktól, a szép bogaraktól, a levelektől. Odament több fához és megölelte őket úgy, hogy az arcocskája nekisimult a fa törzsének. Láttam, ahogy pár könnyecseppet is elmorzsol. Senki nem mondta vagy mutatta ezt neki. Ez a mély kapcsolódás a természettel belülről, a lelkéből fakadt. Azt kívánom, hogy mindannyiunknak legyen sok, hasonlóan különleges, felemelő élménye a természetben!

KELEMEN LÍVIA

fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

összeállított teakeverék hatásosabb tud lenni (mivel a hatóanyagok támogatják, felerősítik egymás hatását), mint az ún. monotea, ez ugyanígy igaz ennél a spray-nél is. A geránium illóolaj egyébként nyugtatja az idegrendszert, segíti a légység megtapasztalását. A gerániumon kívül találunk benne többek között illatos szentperjét, indiai citromfűvet, kámforfát, tasmaniai eukaliptuszt, borsmentát, édesköményt és orvosi levendulát is. Ez utóbbi illóolaj leginkább nyugtató hatásáról ismert, ám kiválóan alkalmas kisebb sebek, horzsolások fertőtlenítésére, gyulladáscsökkentésére, a napégés vagy éppen a rovarcsípés kezelésére.

A TICK-A-TACK nagy előnye, hogy közvetlenül a bőrre is és a ruhára is fújhatjuk.

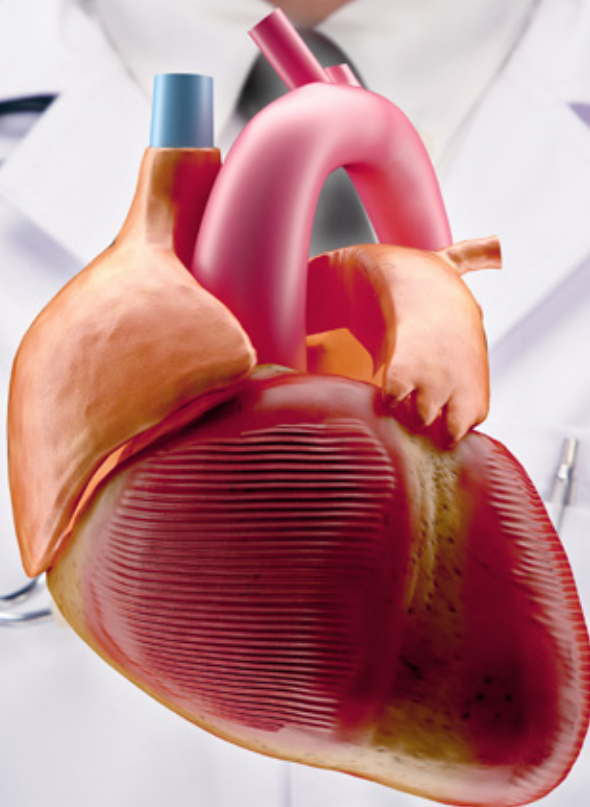
ARTRIN – A SZINTE MINDENRE JÓ KRÉM

Az ENERGY Pentagram® krémek valódi elixírek, azaz szinte minden problémá-



Mit tudunk a mitrális billentyűről?

Amikor a szív bal pitvara és bal kamrája között található kéthegyű, avagy mitrális billentyű nem zár tökéletesen és visszaengedi a vért, nem nevezhető ritka jelenségnek. Ez a rendellenesség az emberek körülbelül 3-4%-át érinti. Amennyiben a probléma mértéke nem súlyos, általában nem is igényel külön odafigyelést vagy orvosi kezelést. Gyakran előfordul azonban, hogy ez az enyhe keringési zavarnak nevezhető, *mitralis prolapsus* olyan kellemetlen tüneteket okoz, amelyek már szakszerű kezelést igényelnek.



SZELEP A SZÍVBEN

A szívbillentyűk egyfajta szelepként működnek, amelyek meghatározott időközönként és meghatározott ütemben nyílnak, illetve záródnak, elválasztva egymástól a szív különböző üregeit, hogy a szív a vérkeringés pumpájaként megfelelően működhessen. A mitrális billentyű a bal pitvar és a bal kamra között tölti be az egyenirányító szelep funkcióját. A mitrális billentyű vitorláit ínhúrok és ún. szemölcszismok rögzítik a szív belső szerkezetéhez.

Ha a mitrális billentyűlebensy veleszületett rendellenesség vagy valamilyen betegség következtében károsodik, megsérülhetnek az őt felépítő kötőszövetek és a szív összehúzódásakor a normálisnál lazább szerkezetű billentyű túlmozdul a bal pitvar felé, aminek következtében kismértékű záródási elégtelenség alakulhat ki. Ilyenkor a billentyűlebensy hátrafelé kidudorodik a bal pitvarba. A kidudorodás megakadályozza, hogy a billentyű szorosan zárjon,

egy apró rés keletkezhet, amin keresztül a vér visszafelé szívárog. Ezt az állapotot mitrális billentyű regurgitációnak, avagy visszacsorgásnak nevezzük. A probléma viszonylag gyakran kimutatható a szív ultrahangos vizsgálata során, nemcsak a mitrális, hanem más billentyűk esetében is.

A RENDELLENESSÉG OKAI, TÜNETEI, KEZELÉSE

A mitrális prolapsus általában nem életveszélyes állapot, ezért speciális vagy invazív (sebészeti) kezelést nem igényel. Ellenben, ha a rendellenesség súlyos visszacsorgást okoz, szívsebészeti beavatkozásra van szükség, sőt az is előfordulhat, hogy a billentyűt műbillentyűre kell cserélni. A vér visszacsorgásának mértéke azonban az esetek túlnyomó többségében nem befolyásolja a vérkeringés egészét.

A mitrális prolapsus általában veleszületett vagy öröklött rendellenesség, amely a kötőszövetek genetikailag rend-

ellenes fejlődésével összefüggő szindrómaegyüttesek részét képezi. Ilyen esetben beszélünk ún. elsődleges mitrális prolapsusról. Ismerünk azonban egy kevésbé gyakori, ún. másodlagos mitrális prolapsust is, amely a szív különböző megbetegedései következtében alakul ki, gondolok itt, például a szívbelhártya-gyulladásra (*endokarditis*) vagy a szívinfarktusra.

A mitrális prolapsus leggyakoribb kellemetlen tünetei a heves szívdobogás, a légszomj, az ájulás, a szív tájéki szűró érzés. Időnként félelem és szorongás is felütheti a fejét. Ha a vér visszacsorog, az orvosi kivizsgálás során szisztolés zörej hallható. A kéthegyű billentyű rendellenessége ultrahangvizsgálattal is kimutatható, amellyel a probléma súlyosságát is meg tudjuk állapítani: a legenyhébb 1. fokozattól (avagy az éppen hogy felismerhető, nyomokban előforduló regurgitációtól) kezdve, egészen a legsúlyosabb 3. fokozatig, ahol is a vér visszacsorgása már jelentős mértékű.

A legtöbb nem súlyos prolapszus, illetve annak kísérő tünetei úgynevezett mentálhigiénés kezeléssel, pihenéssel, nyugtató kezelésekkel és pszichoterápiával kontroll alatt tarthatók. A regurgitáció megelőzése és a heves szívdobogás megszüntetése céljából elsősorban béta-blokkolókat, azaz szívritmus- és szívfrekvencia-szabályozó gyógyszereket alkalmazunk. Sokat segíthetnek továbbá a félelemérzetet enyhítő nyugtatók és a szorongáscsökkentő gyógyszerek (*anxiolyticumok*) is.

ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK

Az ENERGY természetes készítményei elsősorban a heves szívdobogás kiváltotta rohamok megelőzésében lehetnek a segítségünkre. Abban az esetben, ha szívbetegség gyanúja nem áll fenn és a szív szerkezete nem sérült, tehát a tünetek leginkább pszichés eredetűek (félelem, szorongás, aggodás, heves szívdobogás), hívjuk segítségül a STIMARAL koncentrátumot, esetleg a kétkomponensű RELAXIN-t. Emellett fontos, hogy odafigyeljünk a megfelelő mennyiségű folyadék bevitelére. Így naponta legalább 2 liter vizet!

Amennyiben valamilyen krónikus szívbetegséggel van dolgunk, aminek hatására a szív struktúrájában változás következett be, és az rendszeres szakorvosi kezelést igényel, úgy a KOROLEN használatát javaslom. A kúra elején alacsonyabb adagolást válasszunk, tehát az első héten elég naponta 2x2-3 cseppet bevinnünk egy pohár vízben elkeverve, majd a második héten fokozatosan növeljük az adagokat a duplájára, végül a harmadik héten napi 2-3x6-7 csepp adagban fogyasszuk a koncentrátumot.

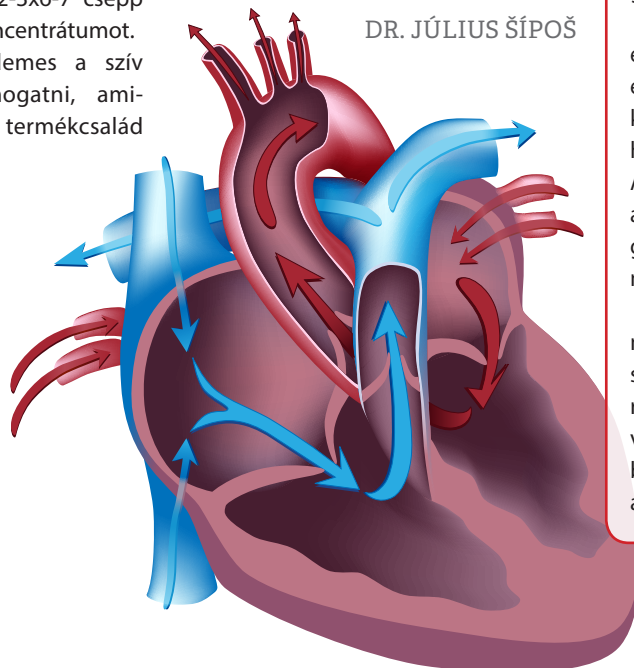
Minden esetben érdemes a szív működését is megtámogatni, amihez a MYCOSYNERGY termékcsalád MYCOCARD készítménye ideális segítséget nyújt számunkra. Mivel a szívbillentyű egyfajta kötőszövet, az említett termékek mellett a REGALEN is elvégezheti a maga feladatát (a kötőszövetek a májhoz és a Fa elemhez tartoznak). A REGALEN-t ne

használjuk a KOROLEN-nel egy időben! A KOROLEN-kúra után hagyjunk ki egy hét szünetet, majd folytassuk a kezelést a REGALEN-nel a használati utasításban leírtaknak megfelelően. A REGALEN a MYCOCARD-dal együtt nyugodtan alkalmazható. Javaslom továbbá a FYTOMINERAL használatát is, amely az emberi test működésére jótékonyan ható, ám a szervezetből gyakran hiányzó ásványi anyagokat biztosítja a számunkra. Az ásványi anyagok jelenléte elengedhetetlen a szívizom sejtmembránjainak stabilizálásához, az elektromos impulzusok átviteléhez és a szívritmuszavarok kockázatának csökkentéséhez. A FYTOMINERAL adagolása: naponta 20–30 csepp nagyobb mennyiségű vízben feloldva, amit a nap folyamán iszunk meg.

A természetes étrend-kiegészítők sorából jótékonyan hat még a szívre és a keringésre a VITAMARIN, a BETAFIT, az ORGANIC MACA, az ACAI PURE, az ORGANIC SACHA INCHI és egyéb készítmények.

A prevenció keretén belül nem szabad megelégednünk az egészséges életmódról és a rendszeres mozgásról, a rekreációs sportokról vagy legalább a természetben tett, rendszeres, tempós sétákról. Általánosságban elmondható, hogy az irritáló, stimuláló hatású és függőséget okozó anyagok – mint például a koffein, az energitalok, a nikotin, az alkohol és így tovább – fogyasztásának elkerülése alapvető fontosságú a szívritmuszavarok kialakulásának megelőzésében.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ



ÉRDEKELNI FOGJA

NÉHÁNY SZÓ A SZÍVRŐL

A szív egy ököl nagyságú szerv, amely egyfajta szivattyúként működik a szervezetben. Minden szívverés hatására nyomáshullám keletkezik, amely 45 másodperc alatt végigviszi a vért testünk 100 000 km hosszú érhálózatán. A szív egy két-tűs pumpa, amelynek jobb pitvarába és kamrájába érkezik a szervezet szövetei által elhasznált, oxigénben szegény, ún. vénás vér, amely innen halad tovább a tüdőbe, ahol felveszi az élethez szükséges oxigént. Az oxigénnel felfrissült vér a bal szívpitvaron és kamrán keresztül bekerül az artériába, hogy onnan kiindulva újra körbejárja az egész testet.

A súlyos szívbetegségek legismertebb tünetei az ödémásodás, a mellkasban jelentkező szorító fájdalom, amit légszomj és szorongás kísér. A fájdalom általában a bal karba és vállba, továbbá a nyak, a hát és az állkapocs bal oldalába is kisugárzik. A szív működésében fellépő zavarok megnyilvánulhatnak heves szívdobogásban, álmatlanságban, zavarodottságban és az ajkak kék elszíneződésében. A sápadt nyelv gyenge vérkeringésre, a túl piros nyelv pedig a testben felhalmozódott forróságra utal. Szívzörej esetén apró barázda alakulhat ki az orr végén, középen. A széltében megduzzadt orr szívnyagyobbodásra hívhatja fel a figyelmet.

A HKO szervórája szerint a szív energiája 11 és 13 óra között a legerősebb (az infarktuskok sokszor dél körül csapnak le), illetve éjszaka 23 és hajnali 1 óra között a leggyengébb. A hagyományos kínai orvoslás szerint a szív májusban van kitéve a legnagyobb veszélynek, mind fiziológiai, mind pedig érzelmi tekintetben.

A szív egy izom, így elsősorban magnéziumra, oxigénre (mozgás, sport), megfelelő idegi ellátottságra (laza nyaki és mellkasi gerinc) van szüksége. Mindemellett azonban a szív az a hely a testünkben, ahol az emberi lélek lakozik...



Gondoskodjunk a testünkről (3.)

Felkar

A környezetünkkel való kommunikációban a karok kiemelten fontos szerepet töltenek be. Sorozatunk mostani részében a felkarral, azaz a kar válltól könyökig tartó részével fogunk foglalkozni, míg a könyöktől a csuklóig húzódó terület a következő epizódban kerül górcső alá.

Karjainknak köszönhetően tudjuk átölelni saját magunkat és másokat, illetve karjaink segítségével tudjuk kifejezni kreativitásunkat és alkotókészségünket. A karokban öt fontos energetikai pálya halad végig, amelyek átjárhatósága vagy épp blokkolódása erőteljes hatással van belső világunk fizikai és energetikai állapotára.

VÁLL ÉS KÖNYÖK

Többek között a karok teszik lehetővé a számunkra, hogy adjunk és kapjunk. A kar izmai reagálnak az érzelmi állapotunkra, és ha gyakran fájnak, az arra utal, hogy felborult az energetikai pálya egyensúlya. Az ínak és az ízületek ugyanúgy reagálnak, mint a karizmok.

A vállak az „akarok” és a „kell”, az álmok és azok megvalósítása, valamint az öröm és a gondok közti egyensúly kifejezője. A vállak, amelyek működésére elsősorban a szív energiája hat, a karok legfőbb mozgatói. Amennyiben a szív energiája gyenge, nem akarunk sem ölelést, sem

pedig szeretetet adni vagy kapni a környezetünktől, sőt saját magunktól sem. Ennek következtében az alkotás és az önkifejezés iránti vágyunk, valamint az együttérzésünk is legyengül. A vállak szorosán kapcsolódnak a konfliktushelyzetekhez, a feszültséghez, az önkifejezéstől való félelemhez és a fejünkben keringő gondolatokhoz.

A vállak cipelik a világunk terhét. Minél több terhet „rakunk rá”, minél inkább hagyjuk, hogy az adott konfliktus elhatalmasodjon rajtunk és minél inkább magunkra vesszük azt, vállaink annál inkább megfeszülnek. Épp a vállakban rakódnak le leggyakrabban az elfojtott vágyak, a kommunikációs problémák és az érzelmek kifejezésére való képtelenség. A felhúzott vállak belső nyugtalanságra és bizonytalanságra, míg a beesett vállak büntudatra, szégyenérzetre és súlyos nehézségekre utalnak. A vállakban lerakódott érzelmi feszültség a vékonybél által befolyásolt könyökben is érezteti a hatását.

Ha alaposabban megvizsgáljuk a könyökünket, láthatjuk, hogy formájában mintha egy szívhez hasonlítana. A könyök egyben a szíven keresztül áthaladó érzelmek központja is, a szívélyességünk mutatója. A félelem legyengíti a vékonybelet, ezáltal a könyököt is, amely támaszt ad nekünk és kifejezi a lényünket. Ha valakinek nagyon hegyes a könyöke, az arra utalhat, hogy a múltban gyakran kellett védekeznie, míg ha valakinek laposabb, gömbölyűbb, az minden bizonnyal könnyebben hagyja magát manipulálni.

A könyök az érzelmi támaszunk az életünkben bekövetkezett változások során. A könyök fájdalma azt mutatja, hogy félünk a változásoktól, de a győzelem iránti túlzott vágy is leterhelheti. Ha szüntelenül azon igyekszünk, hogy falakat verjünk át, hogy mindenkibe belekönyököljünk a környezetünkben, hogy keményen leverjünk minden akadályt, hát nem meglepő, ha egy idő után teniszkönyökünk lesz.

HOGYAN LEHETÜNK KARJAINK SEGÍTSÉGÉRE?

Sokat segíthet rajtuk, ha könnyítünk az életünkön, és átértékeljük a prioritásainkat, valamint az önmagunkkal szemben támasztott elvárásokat. Amennyiben túlzott igényeket támasztunk saját magunkkal szemben, nem leszünk képesek kielégíteni őket, ezért elveszítjük az önbizalmunkat, és könyökünk, illetve vállunk is fájni kezd. Karjainknak meditációval, a szívcsakra, a veseműködés és a vékonybél működésének megerősítésével hozhatjuk el a megkönnyebbülést.

Sokat segíthet az is, ha nem állunk ellen a változásoknak és megtanuljuk szeretni az életünket úgy, ahogy van, illetve nem állítunk felesleges, gyakran lehetetlen feltételeket magunk elé. Megkönnyebbülést hozhat továbbá, ha nem akarjuk mindenáron megváltoztatni a világot és a körülöttünk élő embereket.

Biztosítsunk könyökünk, vállunk és karunk számára elegendő időt és alkalmat a szeretet, az öröm és az önmegvalósítás átérésére. Lazuljunk el, és ne akarjuk a világ minden terhét a vállunkra venni. Tegyük le mások terhét, és osszuk el a megmaradt súlyt az egész testünkön, hogy ne terheljük túl a vállunkat. Lazítsuk el a csípőnk, a medencénket és erősítsük meg a mélyen fekvő hasizmokat. Az említett terület ellazítása lehetővé teszi az „egész testre támaszkodást”, valamint a testsúly és a gondok súlyának elosztását a testben található valamennyi ízület és csont között.

Talán Önök is hallották már a „csontjainkra támaszkodva” kifejezést, amely a test egyes részeinek tökéletes összekapcsolódását fejezi ki a koponyától a lábujjakig, vagyis az ember egész létének beleolvadását a teljességbe. Mert egészséges testben ugyanúgy nem

létezik beteg lélek, mint egészséges lélek beteg testben.

A karok leterheltségét az ENERGY készítmények segítségével is csökkenthetjük. A Pentagram® termékek közül az ARTRIN krém és a RENOL koncentrátum együttes alkalmazása nyújthatja a leghatékonyabb segítséget. A krémet a karokra, valamint a hasra és a szívcsakra területére javallott felvinni.

Ajánlott továbbá a RELAXIN használata, amely segít ellazulni, és rátalálni a belső csendre. Fontos lehet mindemellett a bélrendszer kiegyensúlyozott működése, amiről a PROBIOSAN gondoskodik.

A vállak fájdalmát a KOROLEN-nel is enyhíthetjük, amely harmonizálja a szív energetikai pályáját.

Ízületi bántalmakban jó szolgálatot tehet a QI COLLAGEN is.

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

Fél éve visszatérő húgyúti és a hüvelyt érintő fertőzések, folyamatos diszkomfortérzés a problémám. 63 éves vagyok, a menopauza, az ösztrogénhiány hozta a nyálkahártyák szárazságát, érzékenységet. A RENOL csepp volt az első ENERGY-s sikerélményem, féken tartja a problémámat, de még nem oldódott meg. Ajánlana mellé az ENERGY termékekből még rásegítést?

Az ösztrogénhiány valóban okozhat hasonló tüneteket, mint egy fertőzések állapot, sok esetben a vizeletvizsgálat nem mutat kórokozót. A támogatást a húgyúti nyálkahártya megerősítése, valamint az ösztrogénhiány mérséklése jelentheti. Örülök, hogy a RENOL termékkel jó tapasztalata van. Félévente javasolom a kúra megismétlését. A MYCOREN gyógyszereket és gyógynövényeket tartalmazó termék szintén a vese-hólyag meridiánon fejti ki jótékony hatását. Háromhetes ciklusokban, egy hét szünetet közebeiktatva, napi 2x1 kapszula adagolással javasolnám a RENOL kúra után. Az ösztrogénhiány kompenzálásában a RAW AMBROSIA (napi 2x1 mokkáskanálnyi granulátum) segíthet.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Mit javasolna fülzúgásra? Felső légúti megfázástól fáj a fülem 2 hétig. Rendbe jöttem, de kb. 1 hete, amikor elaludnék, olyan csengést hallok, mintha a hűtő zúgna, sípolna. Zavaró, mert egy idő után már csak arra tudok figyelni a pihenés helyett. Idegeskedtem mostanában, nem tudom, hogy ezzel összefügghet-e?

Ha kizárható a hallójárat részleges eldugulása a gyulladás okozta fokozott váladéktermelés miatt, akkor előfordulhat a nyaki izmok, az ereket körülvevő mikroizmok fokozott feszültsége, amit kiválthat a stressz. Ez a feszültség időnként okozhat hasonló tüneteket. Kérje manuálterapeuta segítségét vagy óvatosan végezzen a nyak izmait ellazító gyakorlatokat! Segíthet az ENERGY készítményei közül az AUDIRON fülcsepp, melyet közvetlenül vagy vattára csepegtetve éjszakára alkalmazzon. Keringési zavar esetén segíthet a CELITIN kapszula (délben 1x1).

Klubprogramok

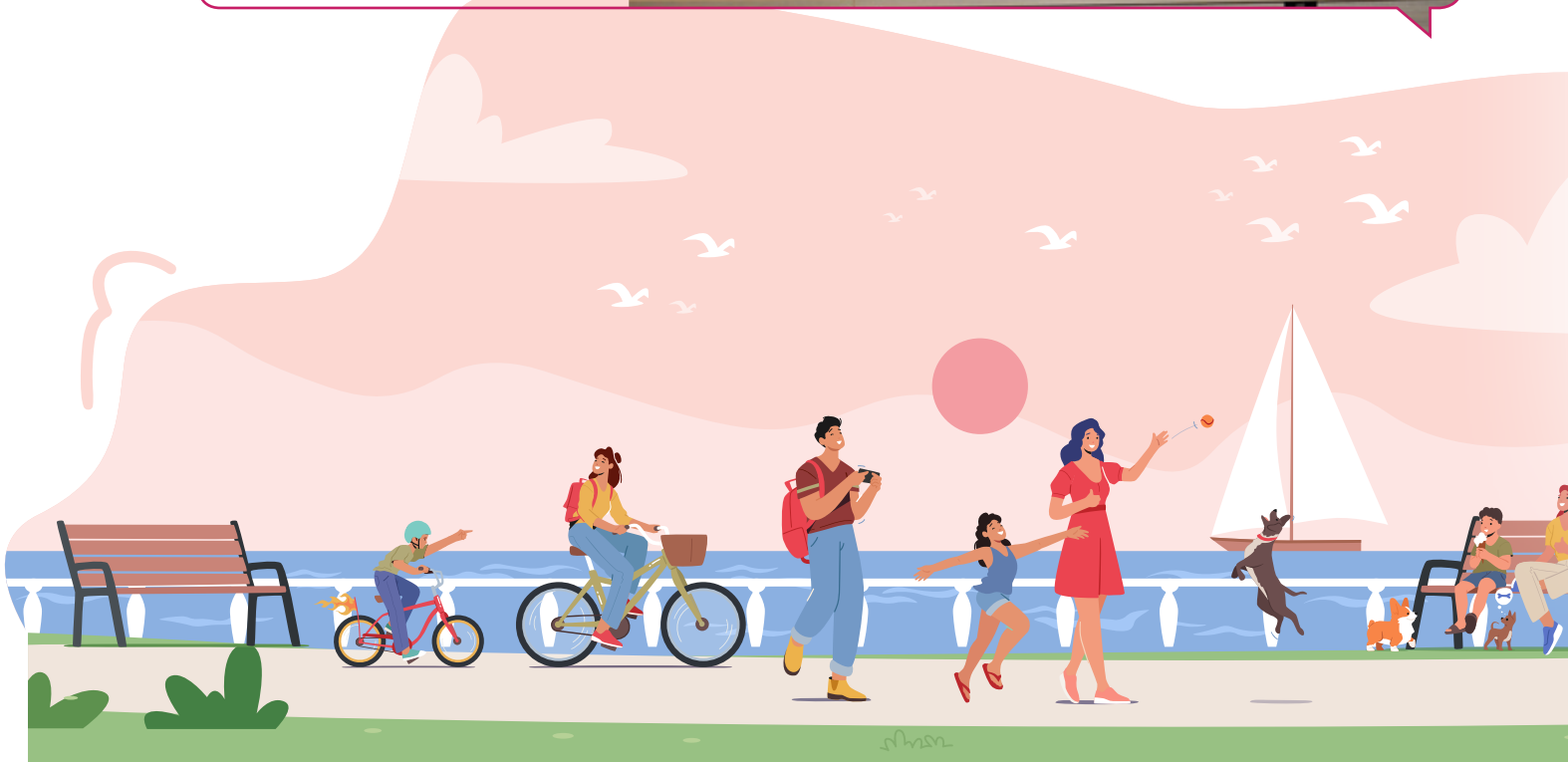
klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	Június 20., csütörtök, 17.30 óra	KLUBELŐADÁS / Németh Imréné Éva természetgyógyász, klubvezető: Pihenés, nyár, szünidő és úticsomag az ENERGY készítményeiből. Tanácsok a „túléléséhez”. (Kérjük előzete- sen a részvételi szándék jelzését.)	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
PÉCSI KLUB	Június 3., hétfő, 17.00 óra	KLUBTALÁLKOZÓ / Molnár Judit klubvezető: Hónap akciói – terméktesztelések. Judit tanít sorozat: június. Mi legyen nyaraláskor az útipogászbán? Foglalkozás zárása: meditáció.	Pécs, Tompá u. 15., a klub oktatóterme	Molnár Judit, 06/30/253-1050, pecs@energyklub.hu
SÍÓFOKI KLUB	Június 6., csütörtök, 18.00 óra	KLUBELŐADÁS / Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető: A HKO szerinti Tűz elem szervei, működésük és támogatásuk az ENERGY termékeivel.	Síófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
SZOLNOKI KLUB	Június 11., kedd, 16.00 óra	KLUBFOGLALKOZÁS / Németh Istvánné Éva klubvezető: Minden, amit tudni lehet a MYCOSYNERGY termékcsalád- ról. (További információ és jelentkezés elérhetőségeinken a klubvezetőnél, szolnokegzszegeghaz@gmail.com)	Szolnok, Arany J. u. 23., Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme	Németh Istvánné Éva, 06/30/169-0016, 06/56/375-192 szolnok@energyklub.hu

VESZPRÉMI KLUB

SIKERES TANÁCSADÓKÉPZÉS

Áprilisban ENERGY alapképzést tartotunk a klubban, 23 sikeres vizsgázóval. A képzést Czimeth István tartotta. A háromnapos képzés során sok hasznos információval, tapasztalattal gazdagodtunk, és nagyszerű hangulatban telt. Gratulálunk végzett tanácsadóinknak, és sok sikert kívánunk!

Vértes Andrea,
Török Tamás
klubvezetők



Klubinformációk

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

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

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

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

ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiagnosztika, 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 infó: **Czimeth István** klubvezető, **Koritz Edit**, 06 (70) 632-6316, energybuda@energyklub.hu

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

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

BUDAPEST VIII. ker. KLUB

ENERGY Belvárosi Klub,

1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1., kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).

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

GYŐRI KLUB

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

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

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

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

energygyor@gmail.com

www.facebook.com/energygyor.hu

KAZINCBARCIKAI KLUB

Barabás M. u. 56.

Minden kedden 15-18 óra között klubnap.

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

MICKOLCI KLUB

Zsolcai kapu 9-11., I. em.

Június 13., csütörtök, 14:00-16:00 óra: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérés és orvosi tanácsadást tartunk.

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

2024. júniustól péntek helyett csütörtökön lesz délelőtti nyitvatartás, a klub zárva tart pénteki napokon.

A továbbiakban a csütörtöki nyitvatartás:

de. 10.00-12.00 óra, du. 13.00-16:30 óra

SZEGED 2. KLUB

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

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

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

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

szegec.mesaros@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 ta-nácsadás igénybevételére. 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

szolnokegeszsegzhaz@gmail.com

ZALAEGRSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

jun. 10-én (hétfő), 17-18 óra: Parazita szűrés

jun. 11-én (kedd), 17-18 óra:

Mindent a cellulitiszról

jun. 12-én (szerda), 17-18 óra:

Bőrbetegségek szűrése

jun. 17-én (hétfő), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés

jun. 18-án (kedd), 17-18 óra: Illóolajok

jun. 19-én (szerda), 17-18 óra: Cellulit szűrés

jun. 22-én (szombat), 9.30 – 15.30 óra:

Boszorkányszombat

jun. 24-én (hétfő), 17-18 óra: Energy teák

jun. 25-én (kedd), 17-18 óra:

Személyes terméktanácsadás

jun. 26-án (szerda), 17-18 óra:

Hajproblémák szűrése

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

A nő maga Mekka

A nő az istennő, a királynő, a mindenség középpontja. Minden figyelme órá irányul. Legalább is az első három évben egészen biztosan. Félreértés ne essék, nem a partnerükről van szó – higgyék el, azt nem is szeretnék –, hanem a kisbabájukról. Az ő életében jelentik a mindent. Ez pedig hatalmas felelősséggel jár, és ne feledjék, hogy mivel Önök jelentik neki a mindenséget, nagyon könnyen megbánthatják.

TEST A TESTRE

Ama bizonyos, sokat emlegetett három-éves korig a gyermeket az anyján kívül nagyjából semmi más nem érdekli. Csak később kezd igazi társas kapcsolatokat kialakítani más gyerekekkel. Az első három évben ő a mama kedvence, és ez jól van így. Egy kisgyereknek szüksége van a testi kontaktusra az anyjával, ezért gyakran igényli, hogy kézbe vegyék, ölelgessék, becézzessék.

Véleményem szerint remek dolog, ha a gyermek „rácuppanhat” édesanyja mellére. A szoptatás ebben az esetben nem a táplálás, hanem az érzelmi igények kielégítésének eszköze. Ez a legegyszerűbb módja annak, hogy gyermekünknek biztosítani tudjuk az abszolút védelmet, biztonságot és elfogadást. Mindez pedig az ember legalapvetőbb szükségletei közé tartozik. Ha tehát nem szoptatnak, annál inkább tartsák kisbabájukat a lehető leggyakrabban a karjukban. Amennyiben ez a szükséglet nem kerül kielégítésre, felnőttkorunkban csak csapongunk, úgy érezzük magunkat, mint egy kivert kutya, toxikus kapcsolatokban élünk,

amelyek csak az alacsony önbecsülésünket tükrözik vissza.

Sokszor látok anyukákat, akik eltolják maguktól gyermekeiket és ráütnek a kezecskéjükre, amikor ők ösztönösen próbálnak bejutni anyjuk dekoltázsába. Fáj a szívem, amikor azt látom, hogy egy édesanya nem akarja a karjába venni síró gyermekét, mert nem szeretné elkényeztetni, esetleg haragszik rá, és a pici gyerek emiatt teljesen kétségbeesik. Az ilyen gyermekek egy idő után elveszítik az anyjuk iránti bizalmat, ami egyet jelent az élet iránti bizalom elvesztésével. Azzal, hogy eltolják maguktól a gyermeküket, nem hajlandók az ölükbe venni, például a későbbi években.

Csak a szeretett gyermekből válhat jól nevelt, kiegyensúlyozott felnőtt! Mindig vegyék fel gyermeküket, amikor csak kéri, hordozzák őt kenguruban, hadd lássa a világot az Önök perspektívájából, és hadd érezze a testük melegét! Ne hagyják őt magára, és ne bízzák idegenek gondjára! Nagyon sajnálom, de az „énidejűkre” várniuk kell. Vagy tán azért szültek gye-

reket, hogy azonnal betegyék valamilyen intézménybe? A gyermek ajándék, nem pedig teher!

KÖZÖS FEKHELY

Igencsak megosztó téma az együtt alvás. A macska, a kutya, a tyúk, sőt még a kecske is a kicsinyei közvetlen közelében tölti az éjszakát, csakúgy, mint a bennszülött édesanyák mindegyike. Ez teljesen természetes, ennek így is kell lennie. Csemetéjük egész biztosan nem lesz oda a boldogságtól, ha éjszakára bezárják őt a saját szobájába. Miért járna át különben minden éjszaka az Önök ágyába?

Tegyék lehetővé, hogy mindannyian kényelmesen együtt alhassanak, és ne higgyenek azoknak, akik azt állítják, hogy a gyermeket így már soha nem fogják tudni kirakni az ágyukból. Vagy valóban úgy gondolják, hogy gyermekük annyira hozzászokik ehhez, hogy még tizenkét évesen is Önökkel fog aludni? Ebben ne reménykedjenek! Amint kialakul a személyisége, a tudatos énképe, és elkezd leválni az Önök aurájáról, először saját ágyra, majd saját szobára és térre kezd vágyani. Mindez azonban csak hatéves kora környékén kezd kialakulni. Addig Önök is kiélvezhetik a közös éjszakákat és az elalvási rituálékat.

Én énekelni szerettem a gyerekeimnek. Népdalokat, mantrákat vagy jazz számokat. Aztán ránk borult a csend és a sötétség, amelyben csak a kis angyalkáim szuszogása hallatszott, és ez annyira megnyugtató, olyan mély hálával töltött el, hogy én is sokkal jobban aludtam.

AZT TESZI, AMIT AZ ANYJA

A gyerekek nagyon gyorsan tanulnak, méghozzá úgy, hogy Önöket utánozzák. Önök minden cselekedetét és tettét helyesnek vélik, és saját igazságukként



integrálják azokat az életükbe. Ez mindenre igaz: életmódjukra, táplálkozási szokásaikra, önkifejezésük módjára. A gyerekek még az érzelmi profiljukat is lemásolják. Mindenben majmolják Önöket!

Ebből eredendően gyermekük nem fog például édesség után sírni, ha Önök azt nem kínálják fel neki. Ha egy gyereket cukorral tömünk, az egyébként is

a mi büntudatunk megnyilvánulása, amiért nem fordítunk rá elegendő figyelmet. Erről a témáról egy külön könyvet lehetne írni. Ne bántsák gyermeküket azért, mert kövér és nem mozog, hiszen Önök etetik őt, és Önök mutatják neki, mennyit és hogyan kell mozogni. Ha Önök egészségesen táplálkoznak, vizet isznak, és reggelente edzenek, akkor ez

a minta beivódik a gyermekük agyába, és mivel csemetéjük leginkább Önökre akar hasonlítani, azt fogja tenni, amit mutatnak neki. Ez a tudat rákényszeríti Önöket, hogy jobb emberré váljanak! Nem saját maguk, hanem a gyermekük érdekében. Itt ugyanis már rég nem Önökről van szó.

TEREZA VAR VIKTOROVÁ

Eleink kincstárából ^(6.)

Yin és yang: alaptörvények, tételek ^(1.)

A yin-yang elmélet vezérfonalát hét alaptörvény és tizenkét tétel alkotja.

(A magyar helyesírás szerint alkalmazandó jin és yang helyett megtartottuk az idézett könyv angolos, yin és yang írásmódját. – A szerk.)

A YIN ÉS A YANG ALAPTÖRVÉNYEI

- » A dolgok az egyetemes és egyedülálló végtelen elkülönült részei.
- » Minden változik.
- » Minden ellentét két dologból áll, amelyek egymás kiegészítői.
- » Nincs két teljesen azonos dolog.
- » Minden állapotnak megvan az ellentéte.
- » Bármely szélsőséges állapot ellentétének jeleit mutatja.
- » Aminek kezdete van, annak vége is van.

A YIN ÉS A YANG TÉTELEI

- » A végtelen yinre és yangra osztja önmagát.
- » A yin és a yang a világegyetem örökévaló mozgásából fakad.
- » A yin centripetális, a yang centrifugális; a kettő együtt teremti az összes energiát és jelenséget.
- » A yin vonzza a yangot és a yang vonzza a yint.
- » A yin taszítja a yint és a yang taszítja a yangot.

» Két jelenség között a vonzás és a taszítás erőssége arányos a yin-yang összetételükben levő különbséggel.

» Minden jelenség rövid ideig tartó és szüntelenül változtatja yin-yang összetételét.

» Semmi sem kizárólag yin vagy yang; mindenben kettősség van.

» Semmi sem semleges; minden vagy yinben, vagy yangban gazdagabb.

» A yin, illetve a yang viszonylagos: a nagy yin vonzza a kis yint, a nagy yang vonzza a kis yangot.

» Szélsőséges, végletes megnyilvánulásuk esetén átlényegülnek egymásba: a yin yanggá, a yang yinné válik.

» Minden fizikai értelemben létező test, forma belsejében yin, a felszínén yang van.

Minthogy aligha találkozunk tisztán yin vagy tisztán yang állapottal, sokkal inkább a kettő keverékével, azt az alapelvet kell követnünk, hogy elsőként a betegség fő tüneteit vesszük szemügyre, s csak azután foglalkozunk a páciens yin-yang alkatával. Általában: a heveny betegségek esetében a legsúlyosabb tünetekkel törődünk, az idült betegségeknél viszont az illető alapvető alkati sajátosságaival, viselkedésével.

Egy alkatára nézve yang típusú személy, akinek étrendjéről, tápláléka összetételéről ugyanez mondható (vörös

húsokban és nehéz ételekben gazdag), yang betegségekre hajlamos, míg egy yin alkatú és táplálkozása (kevés vagy semennyi húst nem fogyaszt, étrendje teljesértékű fehérjében hiányos) egyén yin betegségekre.

Hozzá kell azonban tenni, hogy ez még sincs mindig így, mivel a yin vagy a yang karakter erős túlsúlya esetén yang, illetve yin típusú áltünetek (fals yang, fals yin) léphetnek föl. Példának okáért egy vékony, gyenge, hidegségről panaszkodó és főként vegetáriánus táplálkozása, tehát yin alkatú (yin-gyenge) egyén szélsőséges egyensúlyvesztés következtében, illetve állapotában jellegzetesen yang betegségben is szenvedhet: például magas láza van, orra, arca kipirult, tüdejéből sűrű, sárgás váladék ürül. Ezeket yang áltüneteknek (fals yang tünetek) nevezzük, és a kifejezetten pangásra/tolulásra és lázra való gyógyfüvek mellett (a heveny tüneteket kezelendő), olyan diétával kell gyógyítani, amely egyensúlyba hozza a szélsőséges yin állapotot, azaz megszünteti az idült elégtelenségeket.

Forrás: Michael Tierra: Gyógyfüveskönyv, Hunga-Print Nyomda és Kiadó, Budapest, 1991, közreadja: K. G.





Terápiás módszerek (42.)

Művészetterápia

A művészetterápia általában tökéletesen kiegészíti a pszichológiai tanácsadásokat. A pszichoterápia egy olyan formájáról van szó, amely a festészetet, a rajzolást, a szobrászatot (kerámiakészítést) használja nevelési eszközként, illetve az egyébként nehezen kifejezhető érzelmek, élmények és társas kapcsolatok kifejezését segítő módszerként.

Az *art-terápia* nemcsak a diagnózis felállítása során segítheti a szakember munkáját, hanem kiváló szabadidős, alkotói tevékenység is egyben. Támogatja a személyiségfejlődést, valamint a szenzomotoros és kognitív képességek fejlesztésére irányuló gyakorlati munkát.

Mi a művészetterápia lényege? A terápia során újra felfedezhetjük magunkban a gyermeki játékosságot és közvetlenséget, nem foglalkozunk azzal, mit gondolnak rólunk mások, hogyan ítélnek meg minket, hogyan értékelnek a környezetünkben élők vagy akár mi magunk. Nem érzünk készletet arra, hogy összehasonlítsuk magunkat másokkal.

RÉGEN ÉS MOST

Az *art-terápia* úttörői többnyire olyan képzőművészek voltak, akik pszichoterápián vettek részt, és azt keresték, hogyan lehet a művészetet a pszichoterápiás eljárásokkal és azok alkalmazásával ötvözni a kezelésben. A terápia eredete a XX. század '30-as éveire vezethető vissza az Egyesült Államokban.

Európában pedig *Hans Prinzhorn* német pszichiáter és művészettörténész 1922-ben adta ki a *Lelkibetegek művészete* című könyvet, mely elmegyógyintézetben fekvő betegek alkotásait tartalmazta (ld. *Prinzhorn Gyűjtemény*). 1945-ben *Adrian Hill* használta elsőként a művészetterápia kifejezést az *Art Versus Illness (Művészet vagy Betegség)* című könyvében. A művészetet időtöltésre használta, míg őt magát tbc-vel kezelték. Később másokon segített módszerével, főleg a háború során kárt szenvedetteken. (Forrás: *Wikipédia*)

Magyarországon *Selig Árpád* (1880-1929) elmeorvos Hans Prinzhorn mintájára elkezdte gyűjteni lipótmezei betegek alkotásait. A munkát *Zsakó István* elmeorvos folytatta, 1930-ban pedig létrejött a *Selig Múzeum*. A kiállított műveket nem művészi alkotásokként, hanem mint orvostudományi leletegyüttest tartották számon. (Forrás: *muveszetterapia-val.hu*.) A szerk.

A képzőművészet-terápia egyelőre nem rendelkezik egyértelműen meghatározott szakmai státusszal, adekvát keret- vagy szabályrendszerrel. A terá-

piát napjainkban leginkább a fogyatékkal élők különleges odafigyelést és bánásmódot igénylő nevelésében, a pszichológiában, az egészségügyi és szociális szolgáltatások terén alkalmazzák, mindazok esetében, akik nehezen tudják magukat verbálisan kifejezni – pszichózisban szenvedők, serdülők és gyermekek, idősek és szellemi fogyatékkal élők.

Az *art-terápia* gyakran szolgál a legkülönfélébb pszichoterápiás kezelésekre előszobájaként, „bemelegítő” gyakorlatként. A művészetterápia végezhető egyéni vagy csoportos formában, de minden esetben a művészet három alapvető ágára építkezik, mely a képzőművészet, a zene és a színház.

Az *art-terápia* nem feltétlenül csak a mentális egészség helyreállításának egyik eszköze lehet. Véleményem szerint rendkívül sokat segíthet abban, hogy képesek legyünk ellazulni, megismerni és megérteni saját magunkat, érzéseinket és szükségleteinket. Hozzájárul abbéli félelmeink elűzéséhez, hogy valamit elrontunk, hogy valamilyen tévedünk, vagy, hogy amit teszünk,

nem fog tetszeni a környezetünknek. A művészetterápia fokozza az elégedettségünket, ezáltal nagymértékben növeli az önbizalmunkat. Emlékezzenek csak vissza, hogyan érezték magukat, amikor sikerült valamit jól megcsinálniuk!

ELŐNYÖK ÉS ALAPPILLÉREK

Az art-terápia előnyei:

- » belső relaxálásra, ellazulásra tanít,
- » támogatja az érzelmi fejlődést – főleg a gyerekeknél,
- » segít ledönteni a pszichikai korlátokat,
- » elősegíti a pozitív kapcsolatok kialakítását és a kiegyensúlyozottság elérését,
- » hozzájárul a blokkolt pszichés tartalmak, valamint az eszünk által felfoghatatlannak vélt ellentmondások kifejezéséhez.

A művészetterápia három alappillére:

1. A képzőművészeti gyakorlatok közül az alábbiak használatosak a leggyakrabban:
 - » szabad firkálás,
 - » csoportos festés,
 - » ujjal-, vagy kézzel festés,
 - » tematikus modellezés,
 - » újságokból, magazinokból vagy fényképekből kivágott képekkel készített kollázs.
2. A zeneterápia a dallamok, a hangok és a ritmus nyújtotta élményre összpontosít, elsősorban látássérültek esetében:
 - » bármilyen zenei irányzat; zenehallgatás, zenei fantázia, ének,
 - » hangszerek használata (dobok, triangulum, ritmusbotok, stb.), a test, mint hangszer,
 - » a *voice therapy* csak az emberi hangot hasznosítja, hangszerek nélkül,
 - » táncos improvizáció zenére.
3. A drámaterápia az alábbiak segítségével támogatja bizonyos pszichés zavarok, szociális kötődések, illetve testi vagy mentális sérülések következtében kialakult problémák kezelését:
 - » improvizáció,
 - » gesztikuláció,
 - » verbalizáció,
 - » mozgás.

ALAPMÓDSZEREK ÉS MŰVÉSZI INSPIRÁCIÓ

Bármennyire is távolinak tűnik a művészi inspiráció fogalma, higgyék el, hogy nemcsak a kortárs művészek, hanem mindannyian gyakran használjuk a hétköznapi életünkben.

Transzformáció (megosztjuk a különböző művészeti ágakkal – költészet, zene, film, stb. – kapcsolatos benyomásainkat, érzéseinket, élményeinket).

Helyezzék magukat kényelembe, és tegyék fel kedvenc zenéjüket. Mindegy, hogy az rockhimnusz vagy komolyzene. Készítsenek ki maguknak egy papírlapot, színes ceruzákat, vízfestéket vagy zsírkrétákat. Hangolódjanak rá a zenére, engedjék, hogy a dallamok átjárják a testüket, és kezdjenek a zene hallgatása közben rajzolni. Bármit, bármilyen formákat. Használjanak több színt vagy akár csak egyet. Semmit nem ronthatnak el, semmit nem csinálhatnak rosszul. Miután végeztek, figyeljék meg az Önök által rajzolt képet, nézzék meg, milyen színek vannak túlsúlyban a képen. Hogy érzik magukat, miközben nézik a képet? Milyen formákat rajzoltak leginkább?

Imagináció (megvalósítjuk az éber állapot szülte elképzelést).

Készüljenek ismét elő, ahogy a transzformációnál is tették. A feladat a következő: rajzolják le azt a helyet, ahol épp lenni szeretnének. Használják a képzelet erejét, ne féljenek a részletek megjelenítésétől sem! Ha végeztek, következhet a kiértékelés. Állítsák ki valahova az Önök által rajzolt képet, és merítsenek belőle energiát! Mit mond Önöknek a kép, amit rajzoltak?

Rekonstrukció (részletek kivágása, amelyekből összeállítunk egy teljes egészet).

Ennél a gyakorlatnál ollóra és ragasztóra is szükségük lesz. Vegyék elő az első képet, amelyet a zenehallgatás alatt rajzoltak. Vágják szét különböző méretű és formájú alakzatokra. A kivágott darabokból készítsenek egy tiszta lapon egy fa formájú kollázst. Nem kell a kép összes kivágott darabkáját felhasználniuk, és nyugodtan egészítsék ki a kollázst valamilyen rajzzal is, ha szükségesnek tartják. Ismét adjanak teret a képzeletüknek!

Animáció (környezetünket például állatokkal vagy tárgyakkal személyesítjük meg).

Keressenek olyan tárgyakat a házban, amelyekkel megszemélyesíthetik a családtagjaikat, amelyekből az édesanyjuk, a feleségük, az édesapjuk, a férjük, testvéreik, gyerekeik válhatnak. Gondolják végig, mit hoztak létre. Hogyan érzékelik az adott tárgyak/személyek szerepét az életükben? Mit jelentenek az Önök számára?

Koncentráció (például mandalák alkotása).

Használják fel a transzformáció képének egy részletét, és komponálják bele, ragasszák abba a mandalába, amelyet éppen készítenek. Színezzék ki és egészítsék ki a mandalát rajzzal, az érzéseik és igényeik szerint.

Újrastrukturálás (a kép átalakítása, újragondolása).

Vegyék elő az animáció képét, és strukturálják újra a tárgyak által megszemélyesített családot. Változtassák meg a tárgyak elrendezését, rendeljenek hozzájuk új funkciókat. Melyik kép tetszik Önöknek jobban? Ez vagy az eredeti? Milyenek érzékelik a változást?

A kreativitás és a színek számtalan módon átvezethetők a hétköznapi életbe. Az alkotói folyamat előtt hangozzanak rá a terápiára: kapcsolják be az aromalámpát, kenjék be a kezüket gyógynövényes krémmel, egyenek valami finomat. Figyeljenek az aktuális érzelmeikre (pozitívakra és negatívakra egyaránt), érzéseikre, és „fessék le” a benyomásait. Mindez remek közös időtöltés lehet, nem csak a gyerekeikkel.

A MŰVÉSZETTERÁPIA CÉLJA

A mi hétköznapi életünkben nem egy művészi remekmű megalkotása a cél. A lényeg, hogy a képzőművészeti terápia keretén belül bármit megalkothatunk, amit az érzéseink diktálnak, amit úgy érzünk, hogy ki kell fejeznünk.

Az alkotás emberi szükséglet, az emberi lét igazi fűszere, amely gazdagabbá teszi a belső világunkat és erősíti az érzékszerveinket. Fontos, hogy alkossunk, és ne szorítsuk háttérbe ezt a képességünket.

MARCELA ŠTASTNÁ

Hiszek a szépségben és a szeretet erejében

Ezen szavak alkotják a szívcsakra harmonizálásához használt megerősítő mondatok, önbizalmat növelő formulák, nyugtató „imák” egyikét. E mondatoknak az ismételtetésével harmonizálni tudjuk csakráinkat és mentális állapotunkat, mert a pozitív állításoknak és gondolatoknak bizony megvan ez a hatása.

Természetesen ezt a folyamatot tényezők egész sora képes felgyorsítani, ám a megerősítő mondatok hatását más tényezők viszont legyengíthetik, sőt akár el is nyomhatják. Nem az a fontos, amit mondunk, hanem, hogy milyen a hozzáállásunk egy-egy dologhoz vagy történéshez. Ebben a tekintetben pontos képet adnak nekünk az olyan régi szólások, mint a „vizet prédikál és bort iszik”, vagy „a sok beszédnek sok az alja”. Nem a kimondott szavak fontosak tehát, hanem az, amiben valóban hiszünk, illetve az, hogy milyen gondolatok és képek jellemnek meg a lelki szemünk előtt és hogyan éljük át azokat a tudatalattinkban.

Több példát találunk az evangéliumokban is, amelyekben a „hited meggyógyított” kijelentéssel is találkozhatunk. Itt nem a hitről van szó, ahogyan azt a mai haszonelvű társadalom torz formában értelmezi, hanem az egyén pozitív gondolkodásáról, arról a belső meggyőződéséről, amely egy bizonyos pillanatban segít beindítani a szervezet öngyógyító folyamatait.

A NÉLKÜLÖZHETETLEN VÍZ

A szó világmegváltó erejéről tanúskodnak Masaru Emoto vízkísérletei is. Állításait és munkájának eredményeit a tudományos közösség a mai napig ellentmondásosnak tartja és fenntartásokkal kezeli. Orosz tudósok hasonló kísérleteket végeztek különböző növények magjaival. Azoknak a növényeknek a csírázását és életképességét tanulmányozták, amelyek felett pozitív megerősítő mondatokat mondtak ki, valamint azokét, amelyek közelében negatív szavak hangoztak el. Állítólag a negatív megerősítő mondatok, akár

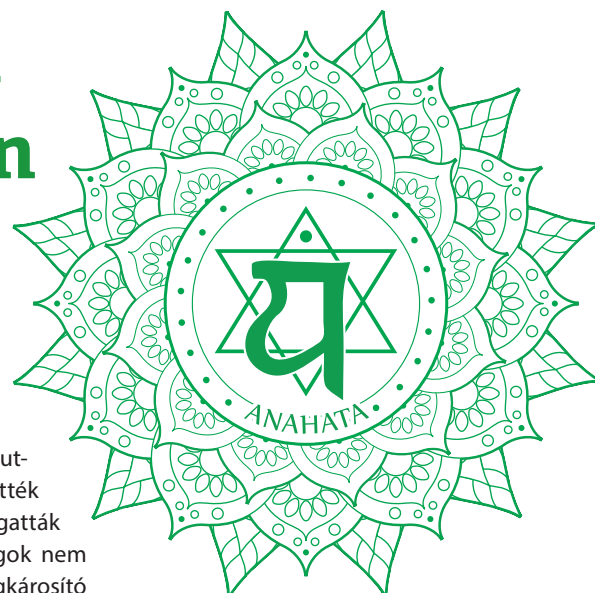
hangosan és ingerülten, akár suttogva hangoztak el, tönkretették a növények DNS-ét, szétszaggatták a kromoszómákat. Ezek a magok nem hoztak termést vagy egészségkárosító mutációk alakultak ki. A pozitív szavakkal épp ellenkező hatást tudtak elérni: a sugárzások és más káros eljárások következtében előzőleg sérült magok is megfelelően, deformáció jelei nélkül fejlődtek. A víz, az információk hordozójaként, kiemelten fontos szerepet töltött be a kísérletekben.

Ha tudjuk, hogy biológiai testünk egyik legfontosabb alkotóeleme a víz – egy újszülött esetében a test 90%-át, míg egy meglelt korú felnőttél is több mint a kétharmadát teszi ki –, vajon tudatában vagyunk-e a víz energiainformációs potenciáljának és a társadalom negatív befolyása által történő víz-szaelés lehetőségeinek is? Ezért van az egyéb öngyógyító folyamatokkal együtt alkalmazott pozitív megerősítő mondatoknak pótolhatatlan szerepe.

A LÉTEZŐ ÉN

A szívcsakra szanszkrit megnevezése szimbolikus jelleggel bír – az *anáhata* nemcsak azt jelenti, hogy „levertség, csüggedtség”, hanem azt is, hogy „sértetlen, ép”. A mellkas közepén, valahol szívmagasságban való elhelyezkedése a személyiség képzeletbeli központját jelképezi, a helyet, amelyet megérintünk, amikor magunkról beszélünk, miközben az Én itt már nem az ego funkciójára emlékeztet, hanem a Létező Énre.

A szívcsakra aktivitása által meghatározott szeretet egy magasabb fejlődési szinten álló közösség kontextusában kel életre, és a kvantumtörvények, mint spirituális törvények megismeréséhez kap-



csolódik, a „minden mindennel összefügg” értelmében (vagy ahogy erről *Hermes Trismegistos* beszél – ahogy fent, úgy lent, ahogy kint, úgy bent). A szeretetünk mindenkit segít meggyógyítani, így saját magunkat is. A gyógyulót és a gyógyítót egyaránt.

MIROSLAV KOSTELNÍK

A SZÍV ÉS A SZÍVCSAKRA

A szív nem csupán a vér pumpája, hanem testünk lelki és szellemi funkcióival is kapcsolatban áll. Lelkünk otthonaként, létezésünk középpontjaként szoktuk jellemezni. A lélek szempontjából tehát a szív is érzékszerv, melynek legfontosabb feladata az egység és a szeretet fenntartása. A szív kapcsolatban áll a szívcsakrával, és ha annak funkciója sérül, az szívbetegséghez, szívritmuszavarhoz, érlemeszesedéshez, vérnyomásproblémákhoz, legyengült immunrendszerhez vezethet. Ezekben a problémákban az ENERGY készítményeket illetően leginkább a KOROLEN, a RUTICELIT, a RENOL, a VITAMARIN, a FLAVOCEL, a STIMARAL, a RELAXIN és mindezekhez csatlakozva a MYCOCARD lehetnek segítségünkre.

Folytathatnám a végtelenségig



Az ENERGY céggel és kiváló termékeivel véletlenül ismerkedtem meg a tavalyi nyaralásom során. Egészségi problémáimat mindig is természetes úton igyekeztem megoldani, ezért az ENERGY bioinformációs készítményei azonnal felkeltették az érdeklődésemet. Elsőként az ásványi anyagok 100%-ban természetes, kolloid oldatát, a FYTOMINERAL-t próbáltam ki. Jótékony hatása nem váratott magára sokáig, már pár nap után sokkal jobban éreztem magam, de ami a legfontosabb, végre sikerült leküzdenem a már régóta tartó fáradtságot, ami lassacskán teljes kimerültségbe csapott át.

A következő készítmény a probiotikumokat tartalmazó, inulinnal és chlorella algával gazdagított PROBIOSAN volt. Ezt a terméket hosszú távon alkalmazom, mindig 21 napig szedem a kapszulákat, majd

tartok egy hét szünetet. Azóta semmiféle emésztési panaszom nincsen, és a feletébb kellemetlen puffadásom is megszűnt. Ráadásul, mivel jobb lett az emésztésem, a bőröm állapota is sokat javult.

Hihetetlenül hatékonyak továbbá az ENERGY bioinformációs krémei is. Egymás után az összeset beszereztem magamnak, és az épp aktuális igényeim szerint használom őket. Mindig szem előtt tartom, hogy a megfelelő reflexpontoknál vigyem fel a krémekeket a bőrömrre, hogy erőteljesebben tudjak hatni a pontokkal összekötötésben álló, esetlegesen felborult egyensúlyú szervek állapotára. A krémekek pontosan az öt elem energiáinak megfelelően működnek. Sosem hittem volna, milyen kevés kell a kínzó hát- és fejfájás elmulasztásához! Sajnos világéletemben frontérez-

keny voltam, és időjárásváltozás esetén sokat szenvedtem. Ma már nem függök az időjárástól, mert itt van nekem az ARTRIN, amely felbecsülhetetlen segítséget nyújt. A kellemetlen lábdagadást és a nehézlábérzést a RUTICELIT segítette megszüntetni, sőt, véleményem szerint a visszereim is jobb állapotba kerültek.

Egyszerűen minden termék működik! Ami pedig különösen fontos, és ami egy idő után valóban tudatosodik bennünk, hogy a fizikai megkönnyebbülés a mentális állapotunkon is azonnal visszatükröződik. Ezért szívből ajánlom mindenkinek az ENERGY készítményeit! Én magam egész biztosan örömmel és kíváncsian folytatom a további termékek kipróbálását.

EVA PETRŽELKOVÁ
Plzeň

Újra sportolok

Tavaly szeptemberben bejutottam álmaim sportiskolájába. Októberben elkezdtem egyre rosszabbul érezni magam, majd kiderült, hogy mononukleózis-fertőzésem van. Májkimélő diétát kellett tartanom, de ami még ennél is rosszabb volt, hogy az orvosok nyugalmat írtak elő, így nem járhattam edzésekre. Elkezdtem naponta háromszor szedni a REGALEN-t (összesen két üvegcsével szedtem be), majd később a HAWAII SPIRULINÁ-t. Ezeket a csodálatos zöld tablettákat még most is szedem.

Két hónap pihenés után újra edzhettem, még az edzőm is azt mondta, hogy nem hitte, hogy ilyen hamar vissza tudok térni. A teljesítményem pedig nem romlott! Miközben van, aki a betegség

következményeit még fél évig nyögi...

Most tavasszal indult a versenyszezon, de én már felkészültem, mert időben elkezdtem szedni a BARLEY JUICE-t. Szeretnék köszönetet mondani az ENERGY-nek a páratlan készítményeiért!

MARKÉTA ŽÁKOVÁ
Zábřeh



Kávé, a mindennapi öröm forrása

Önök is imádják a kávéét? Én el sem tudom képzelni az életemet nélküle. A reggeleim nem lennének olyan kellemesen illatosak, hiányozna belőlük ennek a finom italnak a varázsa. Tartozzanak akár a kávé szerelmeseinek táborába vagy sem, ismerkedjünk most meg a kávéval egy kicsit közelebbről!



MIFÉLE NÖVÉNY A KÁVÉ?

A kávé nem más, mint a kávécserje termésének a magja. A cseresznyéhez hasonló termések belsejében mindig két, egymással szemben elhelyezkedő, zöld kávészemet találunk. A kávé a buzérfélék családjának egyik nemzetsége. Az eredendően vadon élő kávéfát vagy kávécserjét ma hatalmas kávéültetvényeken termesztik a világ szubtropikus és tropikus területein. A Föld legnagyobb kávétermesztő országa egyértelműen Brazília. Őt követi Vietnam, Kolumbia és Indonézia. A legnagyobb kávéfogyasztók pedig a finnek, a norvégok, a hollandok és a svédek.

A KÉT LEGISMERTEBB FAJTA

Az *arabica* a világ kávétermelésének közel 70%-át teszi ki. Az intenzív, virágos illatú, hosszúkás formájú, nagyobb méretű arabica szemek jobb minőségűek. Ízükben lágyabbak és édesebbek, mivel több cukrot tartalmaznak. Az arabica termesztése és betakarítása több szakértelmet és odafigyelést igényel, ráadásul ez a fajta kevésbé ellenálló a betegségekkel és a kártevőkkel szemben. Ezért drágább, mint a *robusta*, amelynek kisebb, kerek szemei 2-3x több koffeint tartalmaznak. A robusta íze erősebben keserű, illata pedig kevésbé intenzív.

A KÁVÉ TÖRTÉNETE

A kávécserje eredendően Etiópiából származik, ahol ma is az ország vadon

élő növényfajtáinak egyike. Az afrikaiak kását készítették a kávécserje terméseiből, amelyet állattakarmányként hasznosítottak, illetve amelyet élénkítő, bátorságnövelő szerként kínáltak a harcosoknak. A rabszolgakereskedők révén a kávé eljutott először Arábiába, majd onnan a zarándokúton Indiába, végül a velencei kereskedőknek köszönhetően, a XVII. században Európába is.

Az öreg kontinensen eleinte bizalmatlanul viseltettek iránta, de miután VIII. Kelemen pápa megáldotta ezt a hitetlenek által oly nagyon kedvelt italt, a kávé a csokoládé és a tea után a harmadik legjelentősebb forró ital lett Európában. A holland kereskedők ügyesen megjósolták a kávé sikeres jövőjét, ezért aztán el is kezdték termesztetni a holland gyarmatokon. Szintén a hollandoknak köszönhető, hogy a kávé az Újvilágot is meghódította.

MIÉRT IGYUNK KÁVÉT?

A kávé gyulladáscsökkentő anyagokat és antioxidánsokat, például polifenolokat tartalmaz. Habár még nem is olyan rég sokan el akartak minket tántorítani a kávéivástól, a legutóbbi kutatások szerint, ha a kávéét ésszel fogyasztjuk, sokkal több a pozitív hatása, mint a negatív. Képes csökkenteni a szívinfarktus, az agyvérzés, a szív- és érrendszeri betegségek, valamint a krónikus hepatitisz kockázatát. Egyes vélemények szerint hozzájárul az olyan neurológiai beteg-

ségek megelőzéséhez, mint amilyen a Parkinson-kór és az Alzheimer-kór. Csökkenti az olyan anyagcsere-betegségek kialakulásának esélyét is, mint amilyen a 2-es típusú cukorbetegség. Természetesen csak abban az esetben, ha a kávéét nem 3 kockacukorral isszuk! Koffeintartalmának köszönhetően erősíti a koncentrációt, növeli a teljesítményt és jó kedvre derít, mivel fokozza a dopamintermelést az agyban. Minde mellett az adrenalin- és a szerotonintermelést is serkenti.

A KÁVÉFOGYASZTÁS KOCKÁZATAI

Ami a kávé tekintetében ellentmondásos, az a koffeintartalma, elsősorban azért, mert a koffeinnel szembeni érzékenység minden embernél eltérő. Ahogy számtalan más szernél, úgy a koffein esetében is kialakulhat függőség. Ha valaki koffeinfüggő, de nem tudja a szervezete számára biztosítani ezt az anyagot, annak fájhat a feje, idegessé, ingerültté, fáradttá vagy szorongóvá válhat, sőt alvásproblémái is lehetnek. A koffein átmenetileg enyhén növeli a vérnyomást.

A kávé vízható hatású, ezért a fogyasztását érdemes más folyadékkal, ha lehet, tiszta vízzel kiegészíteni. Fokozza a gyomornedvek kiválasztását, így a gyomorfekélyre hajlamosoknak, és az inzulint használó, 1-es típusú cukorbetegségben szenvedőknek csak nagyon óvatosan szabad kávéét inniük.



MIT KÉSZÍTSÜNK KÁVÉVAL?

Mindenkinek megvan a maga kedvenc kávéitala. Ha a kávé annak teljes intenzitásában, ízében és illatában szeretnénk élvezni, akkor az eszpresszó a legjobb választás. Az olaszoknál ehhez talán senki sem ért jobban: 30 ml eszpresszóhoz 7 gramm minőségi arabica kávé kell, amit 9 bar nyomáson 30 másodpercig kell főzni. A megfelelően elkészített eszpresszó paradox módon sokkal kevesebb koffeint tartalmaz, mint az *americano* nevű csepegtetett kávé.

A kávéból számtalan ital készíthető habosított tej, alkohol, jég vagy egyéb folyadékok hozzáadásával. Feldobhatjuk vele a desszertjeinket, összetéveszthetetlen ízének köszönhetően gyakran kombináljuk különböző csokoládékkal, fűszerezhetjük vele az édes krémeket, a süteményalapokat, de a benne található cserzőanyagoknak köszönhetően húskételeink ízét is gyönyörűen kiemeli, miközben omlósabbá teszi a húsokat.

A KÁVÉIMÁDÓ

Reggelente az első utam a kávéfőzőhöz vezet, és minden napomat az utazásaimról hazahozott kis csészék valamelyikébe lefőzött kávé kihörpintésével kezdem. Naponta 3-4 jó erős, keserű presszót iszom. Nyaranta olykor egy kis frappéval is meglepem magam, és az utóbbi években egyre nagyobb rajongója vagyok a frissítő eszpresszó-tonik kombinációnak. A kávé számomra nem csak egy ital, hanem, ahogy a legtöbbünk esetében, úgy az én életemben is egyet jelent pár perc nyugalommal, a rohanó nap rövid megszakításával, a pihenéssel, a barátok vagy a családtagok körében eltöltött, felhőtlen percekkel. Szerintem rengeteg szerelem és barátság vette kezdetét egy kávémeghívással. A kávé olyan ital, amely összeköti az embereket.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

KÁVÉS KEKSZ

HOZZÁVALÓK: 275 g finomliszt, 20 g finomra őrölt kávé, egy csipet tonkabab vagy vanília, egy csipet só, 60 g porcukor, 200 g vaj.

ELKÉSZÍTÉS: A száraz összetevőket összekeverjük, fokozatosan hozzáadjuk a felkockázott vajat, majd összegyúrjuk a tésztát. Becsomagoljuk frissentartó fóliába, és beteszünk egy éjszakára a hűtőbe. A tésztából hengert formázunk, amiből azonos nagyságú szeleteket vágunk, majd azokat golyókká gyúrjuk. Egy keksznyomó forma vagy egy villa segítségével lenyomjuk a golyókat. 180 °C-ra előmelegített sütőben kb. 8-10 percig sütjük a sütőpapírral kibélelt tepsiben.

KÁVÉS FŰSZERKEVERÉKBEN MARINÁLT MARHA STEAK

HOZZÁVALÓK: 4 marhasteak bélszínből vagy hátszínből, 2 evőkanál olívaolaj, 1 evőkanál jó minőségű, frissen őrölt kávé, 1 kávéskanál őrölt római kömény (száraz serpenyőben előzőleg megpirítva), 1 kávéskanál füstölt fűszerpaprika, egy-egy csipet chili és feketebors, 2 csipet só.

ELKÉSZÍTÉS: A hússzeleteket alaposan bedörzsöljük olívaolajjal és az összekevert fűszerekkel. Legalább 30 percig, de inkább 2-4 órán át marináljuk. Ezután ízlés szerint megsütjük őket a grillen.

KÁVÉS SAJTTORTA

HOZZÁVALÓK: 200 g vajas keksz, 80 g vaj, 500 g mascarpone, 300 g tejföl, 125 g nádcukor, egy csipet vanília esetleg tonkabab, összesen 75+50 ml erős eszpresszókávé, 3 tojás, 15 g keményítő, egy csipet só, 75 ml tejszín, 100 g 70%-os étcsokoládé.

ELKÉSZÍTÉS: A kekszet összemorzsoljuk, hozzáadjuk a vajat és laza tésztát készítünk belőle, amelyet kézzel a 20 cm átmérőjű tortaforma aljára és széleire nyomkodunk. 180 °C-ra előmelegített

sütőben 15 percig sütjük, majd hagyjuk kihűlni. Közben kézi robotgéppel összekeverjük a mascarponét, a tejszínt, a cukrot, a vaníliát vagy a tonkababot, és hozzáadjuk a kihűlt, 75 ml eszpresszókávé. Egyesével belekeverjük a tojásokat, majd az utolsó tojással együtt beletesszük a keményítőt és a sót. Az így elkészült krémet ráöntjük a kekszes alapra, és 150 °C-on kb. 50 percig sütjük a sütőben, amelynek az aljára beteszünk egy vízzel teli sütőpoharat. Harminc perc után ezt kivesszük a sütőből, de a tortát tovább sütjük. Ha elkészült, hagyjuk kihűlni.

Ez idő alatt elkészítjük a csokis-kávés párizsi krémünket, avagy a ganázt. Az 50 ml erős kávé beleöntjük egy kisebb lábásba, hozzáadjuk a tejszínt és lassan felmelegítjük. Ezután levesszük a tűzről, belekeverjük a feldarabolt csokoládét, amit megolvasztunk benne. Hagyjuk, hogy egy kicsit hűljön, majd ráöntjük a megsütött, kihűlt sajtortára. 15 percre betesszük a hűtőbe. A sajtortát kávészemekkel díszíthetjük.

ESZPRESSZÓ-TONIK

HOZZÁVALÓK: 1 pohár jégkocka, 2 dl a kedvenc tonikunkból, 1 adag jó minőségű eszpresszókávé, egy karika citrom vagy narancs.

ELKÉSZÍTÉS: Egy magasfalú pohárba beletesszük a jégkockákat és ráöntjük a tonikot. Lefőzzük a kávé, amit azonnal beleöntünk a pohárba. A jég gyönyörűen különválasztja a kávé a toniktól. Citrom- vagy narancskarikával díszítjük. Ha ebbe a frissítő italba alkoholt is szeretnénk tenni, adjunk hozzá egy csepp rózsaszín gint.





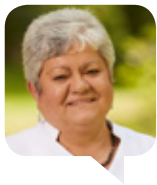
A fitoterápia szemszögéből (34.)

Sápkór és a többiek

Régen a nagymamák mindent (is) tudtak. Hogy honnan? Azt ma sem lehet egykönnyen kideríteni, de növényekről, állatokról, a természetről és legfőképpen mirőlünk, unokákról senki nem tudhatott többet, mint ők.

„A szeretet cselekvő törődés annak életével és fejlődésével, akit vagy amit szeretünk.”

(Erich Fromm)



A nagymama csak télen látogathatott a városba, hogy unokáit láthassa. A csendes faluban, ahol lakott, a sokféle jószágát csak akkor tudta

mások gondjaira bízni, ha a földeken és a kertekben már szünetelt a munka. Így is csak néhány nap „kimenőt” adhattak neki a szomszédok. Vonatra ülve mindig teli kosarakkal érkezett. A pályaudvaron várta őt az egész család. Már érkezéskor összecsapta kezeit, majd két meghitt ölelés között haladék nélkül megállapította: „Sápkórosak ezek a gyerekek! Kislyányom – szólt anyámhoz – gyakran adjál nekik céklát, hogy erősödjenek!” Nem volt vita, tűpontos a diagnózis, ettől kezdve rendszeres céklaevésre ítéltettünk! A nyári szünetidőre már nyoma sem volt a sápkórnak.

SÁPKÓRRA BETAFIT

A vérszegénységet (anémia) és az azzal járó tünetegyüttest (sápadtság, fáradtság, alvászavar, légszomj, emelkedett pulzusszám, fejfájás, hidegérzékenység, energiahiány stb.), mely a vörösvérsejtek relatív hiányát jelentheti – ezt nevezték el sápkórnak mindentudó elődeink.

A megfelelő, célirányos táplálkozás mellett ma már szükségünk lehet olyan kiegészítő szer használatára, amely segítheti az ilyen tünetek, tünetegyüttesek megszüntetését. Lehetőséget kínál erre az ENERGY BETAFIT kapszulája is, melynek összetétele garancia arra, hogy eredményesek lehessünk nem csak a sápkór, de a vérszegénységgel összefüggő más, összetettebb problémák felszámolásában.

Mikor gondoljunk a BETAFIT szedésére?

- » Amikor támogatni szeretnénk az egészséges vérképzést, a szervezet megfelelő vas- és ásványianyag-pótlását akarjuk megteremteni.
- » Ha mérgeanyagoktól és gyulladásoktól szabadulnánk, a szervezet sav-bázis egyensúlyát kívánnák elérni, és antioxidánsok bevitelére törekszünk.

- » A szív- és érrendszer normál működését segítenék a helyes működésre ösztönözni, táplálni a vért. (A gyulladás és a stressz mértékének alacsonyan tartása a két legfontosabb tényező, mely döntő hatással van a szív egészségi állapotának megőrzésére.)
- » Akkor, amikor kiválasztó szerveink, a vese, a máj, az epehólyag és a bélrendszer működését, annak egyensúlyát szeretnénk kialakítani.
- » Ásványi anyagokkal és vaspótlással pozitívan szeretnénk hatni csontjaink, hajunk, körmök és bőrünk állapotára.
- » Frissnek, energikusnak, életerősnek szeretnénk érezni magunkat.
- » Összességében megerősödött immunrendszerre vágyunk.

MIT TARTALMAZ A BETAFIT?

Túlnyomó részben céklát (*Beta vulgaris*), pontosabban a cékla gumóját, amelyben igen nagy mennyiségben található beta-nin, antioxidáns hatású antociánok (növényi színanyagcsoport), C-vitamin, sokféle



B-vitamin, folsav, számos ásványi anyag (kálium, vas, cink, magnézium, mangán, jód, réz, foszfor). Méregtelenítő hatása, támogatja a vörösvérsejtek termelődését, lúgosítja a szervezetet, megteremtve a megfelelő sav-bázis egyensúlyt. Regenerálja a májat és jótékonyan hat a szív- és érrendszer működésére. Segít megelőzni a súlyos civilizációs betegségek kialakulását, gátolja a ráksejtek szaporodását, vérképző hatása, betanin nevű vörös színanyaga daganatellenes hatása.

Ezt az anyagot számos étel színezésére az élelmiszeripar is felhasználja (E162). A betanin bizonyos enzimek, például a glutationnak, az emberi test egyik nélkülözhetetlen tápanyagának (közrejátszik az antioxidánsok újrahasznosításában, a máj méregtelenítésében, a sejtek egészségének megőrzésében) a felszívódását segíti elő, növelve azok hatékonyságát. Gazdag antioxidánsokban, gyulladáscsökkentő hatása és megerősíti az immunrendszert. Jótékony a lép-hasnyálmirigy, továbbá a gyomor energetikai pályájára.

A HKO alapelvei szerint hűtő hatása, ezzel csökkentve és elvezetve a forróságot. A céklában lévő pektinek (rostanyagok) megkötik a mérgeanyagokat és eltávolítják azt a szervezetből. Mindemellett segítik az emésztés folyamatát, a normál anyagcsere kialakítását, meggátolva a székrekedést. A cékla olyan összetevőket is tartalmaz, amelyek csökkenthetik a magas vérnyomást. Annak ellenére, hogy a cékla fogyasztása egészséges, nem mindenkinek javasolható önmagában: a veseproblémákban, illetve veseeredetű magas vérnyomásban szenvedőknek sem ajánlható (oxalátok, nitrátok jelenléte). Azt viszont fontos tudnunk, hogy a BETAFIT készítmény a komplexitása miatt nem okozhat nemkívánatos hatást, ugyanis a professzionálisan kialakított összetevők jelenléte a kapszulában megakadályozza, ellensúlyozza mindezt (szinergia).

A BETAFIT következő fontos összetevőjeként tartjuk számon a nagy csalán (*Urtica dioica L.*) jelenlétét a kapszulában. Kiváló vérképző, vértisztító, a legismertebb roborálószerként tartjuk nyilván. Klorofiltartalmával segítséget nyújt a vérsejtjeinek, hogy oxigénnel lássák el az egész testet, így javítva a vérkeringést, a sejtek vérellátását. Vitamin- és ásványi-anyag-tartalma kivételesen gazdag és

sokrétű (C-, B-, K-, U-vitaminok, valamint A-provitamin, vas, magnézium, cink, réz). Mindemellett az említett klorofill, flavonoidok, kovasav és cserzőanyag tartalma is jelentős. Számos ismert gyógyhatása van: erős vizelethajtó, ödémaellenes, köszvényellenes (húgysavkiürülést eredményez), vérnyomáscsökkentő, vércukorszint-csökkentő, vérzéscsillapító, erőteljes gyulladáscsökkentő és antireumatikum (ízületi bántalmak, reuma, köszvény, prosztataduzzanat stb.).

Hatékonysága és kivételes gyógyhatása az, ami indokolta a mezei zsurló (*Equisetum arvense L.*) jelenlétét a BETAFIT-ban. A gyógynövény az ókortól ismert és a gyógyászatban 3000 éve használt, nélkülözhetetlen szer. Legfontosabb hatóanyaga a szilícium, vízben oldható kovasav formában. Mindemellett flavonoidokat, szaponinokat, szerves savakat, cserző és keserű anyagokat, illóolajokat, káliumot, karotint, kalciumot, C-vitamint tartalmaz. Vérzéscsillapító (külső-belső), vizelethajtó hatású kiválasztási problémák esetében. Fokozza az epetermelést, méregtelenít. Hatásos köszvény, ekcéma, hüvelyi folyások, nehezen gyógyuló sebek kezelésében. Főzete vízajtó, fertőtlenítő (kovasav védi a húgyutak hámszövetét), ezért a leghatékonyabb urológiai szerek közé sorolható. Méregtelenítő hatása, de segíti a magas vérnyomás csökkentését is vízajtó hatásával. Könnyíti a kollagéntermelődést, erősíti a kötőszövetek ellenálló képességét, a sebgyógyulást, az erek regenerálódását, az *atherosclerosis* megelőzését. Csonttörés esetén a csontok gyors forradását, az inak rugalmasságát, az ízületek mozgékonytát támogatja.

Kiseb arányban, de a madárkeserűfű (*Polygonum aviculare L.*) is megtalálható a BETAFIT készítmény egyik alkotórészeként. Erős gyulladáscsökkentő hatású gyógynövény, amely főként a máj, az epehólyag, a vese és húgyhólyag problémái, vesehomok jelenléte esetén hatékony. Kivonata nagy mennyiségben tartalmaz cserzőanyagokat, ásványi anyagokat (szilikátok), szerves savakat (aszcorbinsavat is), nedveket, illóolajokat, flavonglikozidokat (avikularin), szénhidrátokat, karotint, E-vitamint, szaponinokat stb. Hatásaiban a vér tisztítására, májbetegségek, vesebajok, húgyhólyag gondok kezelésére (segít lebontani a húgyköveket), reuma és

köszvény gyógyítására ajánlott. A madárkeserűfű a különböző vesegyógyító keverékekben gyakori társa a zsurlónak. A cserzőanyagok összehúzó hatása segítséget nyújt gyomor- és bélhurutban, de hasmenés esetén is. Csillapítja a legkülönbözőbb eredetű vérzéseket (fekélyek, erős menstruáció, szülés, vetélés, szájüregi vérzések stb.). Gyulladáscsökkentő és sebgyógyító hatása nőgyógyászati gyulladások, heveny vagy idült légúti gyulladások, asztma kezelésében alkalmasak. Segíti a hurutoldást, a váladék felkötődését. Önmagában használva enyhe vérnyomásemelő hatása.

Található még rutin (50 mg/1 kapszula) a BETAFIT-ban, amely a bioflavonoidok közé sorolható anyag, elsősorban zöldekben és gyümölcsökben található. A C-vitamin kísérőjeként a C-vitamin oxidációját akadályozza meg, segítve ezzel annak felszívódását. P-vitaminként is ismert, erőteljes antioxidáns. Javítja a vérkeringést, az érfalak rugalmasságát, jótékonyan hat a visszerekre, erősíti a hajszálereket, normalizálja a koleszterinszintet. További előnye, hogy blokkolja a gyulladást okozó enzimeket, csökkentheti a magas vérnyomást, segíti elkerülni vagy felszámolni a véraláfutásokat. Néhány kutatás szerint a szívet is erősíti.

A BETAFIT adagolását minden esetben személyre szabottan célszerű kialakítani. Az óvatosság (kontraindikációk) és a részletek ismerete csak előnyére válhat minden felhasználónak. A kezdetben napi 1 kapszulát hetente emelve elérhetjük a 3x2 kapszula adagolást is, a 3. hét után 1 hét szünet betartásával.

A BETAFIT készítmény összetételében rejti minden titkát, vagyis azt, hogy egyidejűleg mennyire sokféle problémára kínálhat megoldást számunkra – nem csupán a sápkórra!

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Felhasznált irodalom:
Wikipédia
ENERGY webloldal, BETAFIT termékismertető
Vitae Magazin VLADIMÍR VONÁSEK
gyógynövény cikkei
Ingrid és Peter Schönfelder
Gyógynövényhatározó 2001. Stuttgart
Dr. Nagy Géza: Gyógynövények ismertetése (1995)



Vitaflorin, mint multivitamin

Amikor úgy érezzük, hogy komplex multivitaminra van szükségünk, akkor a VITAFLOKIN jó választás lehet. Sokan gondolják, hogy a zöldségekkel és gyümölcsökkel be tudjuk vinni a szervezetünkbe azt a mennyiségű vitamint, amennyit igényel. Véleményem szerint sajnos ez ma már nincs így. Tapasztalom is, hogy rengeteg ember szinte nem is fogyaszt gyümölcsöket, zöldségeket meg pláne nem.



A VITAFLOKIN AZ EGÉSZSÉG FORRÁSA

A VITAFLOKIN készítmény esetében sokféle kedvező hatást említhetünk:

- » erősíti, felfrissíti a testet,
- » támogatja az immunrendszer működését,
- » kiegyensúlyozza a lelkiállapotot, jobb kedvre hangol,
- » fáradtság, kimerültség esetén erőt ad,
- » a benne található sok antioxidánsnak köszönhetően lassítja a szervezet öregedését,
- » támogatja az emésztést,
- » védi a szívet és az ereket,
- » betegség utáni lábadozási időszakban segíti a gyógyulást.

MAGVAS MONDANIVALÓ: GRÁNÁTALMA

A VITAFLOKIN a következő gyógynövények hatóanyagait tartalmazza: homoktövis, aloe vera, gránátalma, japánbirs, kínai schizandra és méhpempő is található benne. Ezek közül most a gránátalma történetét mutatom be egy kicsit részletesebben.

A gránátalma szó eredete a latin *granum*, azaz mag, illetve *granatus*, azaz magvas szóra vezethető vissza, amin nem is kell csodálkozni, hiszen aki látott már gránátalmát, az tudja, hogy sok-sok

mag található az alma alakú gyümölcsben. A gránátalma őshazája a Kaukázus környéke, Dél-, Nyugat- és Közép-Ázsia (Azerbajdzsán, Örményország, Tádzsikisztán, Üzbegisztán, Türkmenisztán, Grúzia, Irán), de hazánkban is jól érzi magát. A gránátalma tavasszal, nyáron virágzik, a gyümölcs pedig ősszel érik be, és sokféle színű lehet, a legelterjedtebb a sötétpiros és a sárgászöld. Az erős antioxidáns hatású gránátalma nagyon gazdag flavonoidokban, káliumban, kalciumban, C-vitaminban.

A gránátalmát sokan a termékenységre, a szerelemre, a bőség szimbólumaként ismerik, a benne található rengeteg magocska és piros színe miatt. Az ókori Perziában a legyőzhetetlenség szimbólumaként tekintettek a gránátalmára, ám a babiloni harcok is hasonló tulajdonsággal ruházták fel. Ők a csatába indulás előtt gránátalmamagokat rágcsáltak abban a hitben, hogy az verhetetlenné teszi őket.

Az ókori Egyiptomban ünnepi füzérek fontak a gránátalma virágaiból, illetve magát a gyümölcsöt az elhunyt mellé helyezték, az élet folytonosságának biztosítása végett. A buddhizmusban a Buddha keze nevű citrusféle és az őszibarack mellett az egyik szent gyümölcs. A gránátalmára Kínában is a bőség, a gazdag gyermekáldás szimbólumaként tekintenek, míg Koreában az istenek eledele, áldozati gyümölcs a szertartások során.

A gránátalma C-, B-, A-vitaminok gazdag forrása, segít eltávolítani a szervezetből a szabad gyököket, gyulladásgátló hatású. Csökkenti a gyomorsav mennyiségét, elősegíti az emésztést.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

A BŐRNEK IS JÓ

Gránátalma-kivonat található az ENERGY DERMATON gél termékben is. Mivel a gránátalma karotinoidokat is tartalmaz, melyek semlegesítik a szabad gyökök hatását a hámszövet felső rétegeiben, ezen tulajdonsága révén a gél alkalmazásával lassíthatjuk a bőr öregedését.

A DERMATON használata nyáron, a napozással erősen igénybevett bőr miatt különösen fontos lehet, mert ez a gél olyan jótékony, természetes összetevőkből készül, amelyek hidratálják, óvják, regenerálják, hűsítik a bőrt. A napozás utáni okos bőrápolás mellett kiválóan alkalmazható a napsugárzás következtében vagy más okból sérült, valamint a túlérzékeny bőr kezelésére is. A DERMATON gél gyulladásgátló, nyugtató, fiatalító hatású. – A szerk.

Hétköznapi csoda

A cékla

Réges-régen a nap épp lemenőben volt, az ég rózsaszínbe öltözött, amikor két fiatal szerelmes története bontakozott ki. Senki nem tudja, mi történhetett, de a fiú aznap elvesztette szíve választottját. A fellegek által rózsaszínre festett könnyei beivódtak a földbe, ahonnan később egy cékla növesztette ki hajtásait. Azóta a cékla az emberi élet határain túlnyúló, végtelen szerelem jelképévé vált.

Egyes kultúrákban a „cékla szeme” nevet viselő rituálét gyakorolják. Ha valaki lefekvés előtt egy szelet céklát tesz a párnája alá, álmában megláthatja a jövődöbeljét. Más országokban a cékla mágikus és védelmező erejében hittek, mely távol tartja a gonosz szellemeket és a szerencsétlenséget. A középkorban a boszorkánysággal kötötték össze, és varázslatok során használták. Vágyserkentőként is hírnevet szerzett magának, és gyakran ábrázolták *Afrodité*, a szerelem és a szépség istenőnének növényeként.

A cékla (*Beta vulgaris var. vulgaris*) a disznóparéjfélék családjába tartozó, kétnyári növény. Az első évben fejlődik ki vérvörös (van sárga, fehér, csíkos is) gumós termése. A második évben hajtja az apró méretű, fürtökbe rendeződő virágait, a növény szárak végén. A virágok különböző színűek, a zöldtől a rózsaszínig. Sötétzöld levelei szív alakúak. A cékla ellenálló növény, a legkülönbözőbb éghajlati viszonyok mellett is képes megmaradni, ám leginkább a napos, laza talajú élőhelyeket kedveli.

A CÉKLA FELEMELKEDÉSE ÉS HANYATLÁSA

A cékláról szóló első feljegyzések valószínűleg immár 3000 évesek és Babilonból származnak. Közkedvelt volt már az ókori Görögországban és Rómában is, ahol az az orvoslás értékes kincseként tekintettek rá. A cékla szép lassan meghódította egész Európát, ahol legfőbb előnyének könnyű természetességét, a hideggel szembeni tűrőképességét és hosszú eltarthatóságát tartották.

Egy idő után megfélemeztek róla, csak a reneszánsz korban lett ismét népszerű, amikor több fajtáját is kinemesítették. A XVIII. századi ipari forradal-

lom idején megszületett a cékla magas cukortartalmú változata, a cukorrépa (*Beta vulgaris var. altissima*), majd a XIX. században, a technológia fejlődésével fellendült a cukoripar.

A cékla konyhai felhasználása a XIX. század vége felé veszt népszerűségéből, ám később, jótékony hatásainak felfedezése nyomán ismét használatossá válik. Hagyományos kulináris felhasználása mellett feltűnik az élsportolók étrendjében, ugyanis egyes tanulmányok szerint segíthet a sportolók teljesítményének és kitarlásának növelésében.

JÓTÉKONY GUMÓ

Egyedülálló hatásai okán a cékla a vérminőség javítása, valamint a szív- és érrendszeri problémák kezelésére alkalmas. Nagy mennyiségben tartalmaz ásványi anyagokat és vitaminokat (A-, C- és K-vitamint, vasat, magnéziumot), az antioxidánsok mellett természetes nitrátokat. Összetevőivel segíti a magas vérnyomás normalizálását. A cékla rostokban gazdag, ezzel segítséget jelenthet emésztési problémákban, a székrekedést is beleértve. Gyulladáscsökkentő hatása és megerősíti az immunrendszert. Kutatások igazolják a cékla hatékony alkalmazhatóságát bizonyos típusú daganatos megbetegedések (pl. vastagbélrák) esetén.

A HKO a céklát olyan tápláléknak tekinti, amely kiegyenlíti a test energiáit, segít fenntartani a szervezet harmonikus működését, megerősítve a májfunkciót a káros anyagokkal szemben. Jótékony a lép-hasnyálmirigy, továbbá a gyomor energetikai pályájára, hűtő hatású. Ezzel segít csökkenteni a forróságot és elvezetni a túl sok hőt a testből, ami a HKO



alapelvei szerint rendkívül fontos. Az ENERGY készítményei közül a BETAFIT tartalmaz céklát.

Számtalan jótékony hatása ellenére a cékla fogyasztása nem mindenkinek ajánlott, így a vesebetegségben szenvedőknek csak minimális mennyiségben szabad fogyasztaniuk, mivel a benne található oxalátok növelik a vesekövek kialakulásának veszélyét. A BETAFIT-ban azonban ezt a hatást más gyógynövények sikeresen ellensúlyozzák.

CÉKLA ÍNYENCEKNEK

A cékla tradicionális konyhai felhasználását italokban, rizottóban, tésztaételekben nem kell bemutatni. Próbáljanak ki azonban a megszokottól eltérő kombinációkat is! Reszeljenek belőle a csokoládétorta vagy a muffin tésztájába. Édes ízének és gyönyörű színének köszönhetően desszertkülönlegességeket alkothatnak! Készítsenek saját céklalekvárt vagy céklalikört, de még pálinkát is főzhetnek belőle. Felhasználható fagyalok, húspácok, szószok vagy *sushi* készítésénél is. Gazdagítják vele a *kombucha* italt, *smoothie*-kat, gyümölcssalátákat, sajttalakat, *salsa* szószokat. Kísérletezzenek bátran, fedezzék fel minden érdekes felhasználási módját ennek a rendkívüli, egyben hétköznapi csodának!

ONDŘEJ VESELÝ

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

Energyfood – a gyógyító étek

AZ ÖT ELEM SZERINT ÖSSZEÁLLÍTOTT,
BIORITMUS ALAPÚ TÁPLÁLKOZÁS

Kényeztetés testnek és léleknek egyaránt



Runa essence

- » a HKO szerint összeállított, harmonizáló hatású smoothie
- » megerősíti a szív és a vékonybél működését
- » fokozza az életörömet
- » fiatalító hatású kollagén booster

