



# vitae

**2024. november**

Újdonság:  
LAMA ESSENCE  
reggeli kása

Tegyük széppé  
a legborongósabb  
hónapot!

Chlorella,  
az őszi táplálék



# Novemberi ajánlatunk

**Azt hiszem, kijelenthetjük, hogy a november nem tartozik a legnépszerűbb hónapok közé. De próbáljuk meg egy kicsit jobbra tenni, legalábbis, ami az egészségünket illeti! Ne feledjük azt sem, hogy a november az év azon hava, amikor a legtöbbet lustálkodhatunk. A karácsony még odébb van, az időjárás pedig arra sarkall minket, hogy egy könyvvel a kezünkben befészkeljük magunkat a takaró alá, és több időt töltsünk otthonunk melegében, szeretteink körében.**

Novemberben a nedves hideg, a szél, és az ezzel járó járó légúti betegségek mindent megtesznek, hogy ágnak döntsenek minket. Ezért mindig legyen kéznél a leggyorsabb elsősegély: a GREPOFIT kapszula vagy a GREPOFIT DROPS, amelyek, ha időben elkezdjük használni őket, vissza tudják verni a fertőzés támadását, vagy minimálisra csökkenteni a betegség lefolyási idejét. A náthával a GREPOFIT NOSOL AQUA, míg a fájó, gyulladt torokkal a GREPOFIT SPRAY fog elbánni, amely fertőző mononukleózis esetén is bizonyítottan hatékony.

Az ősztől elválaszthatatlan a MYCOPULM. Harmonizálja a tüdő és a vastagbél működését, így megerősíti a szervezet ellenálló képességét. Sok esetben pótolhatatlan segítséget nyújt lábadozásban vagy kiújuló betegségek esetén, amikor látszólag már semmi nem segít. Akik már kipróbálták a MYCOPULM-ot, azok azt is nagyra értékelik, hogy a készítmény energiával és életerővel tölti fel a testet.

Az életerő növeléséhez van még egy jó tipp: az ORGANIC MACA. A maca a perui Andok legendás növénye, ahol a szél és az eső kioldja a kőzetekből az ásványi anyagokat, hogy aztán azok a helyi termőtalajt gazdagítsák. A maca képes ezeket a hatóanyagokat nagy mennyiségben magába szívni, és természetes, tiszta formában elraktározni, így dúskál nyomelemekben és vitaminokban. Hatékonyan növeli az erőnket, serkenti a szexuális aktivitásunkat, valamint a termékenységet – nőknél és férfiaknál egyaránt.

ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

## vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

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

Kiadja: ENERGY Magyarország Kft., 1027 Bp., Horvát utca 19-23., [www.energyklub.hu](http://www.energyklub.hu)

Tervezés, előkészítés: Digitaltosh Stúdió

Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség, [www.fingerprint.hu](http://www.fingerprint.hu)

Megjelenik: 10 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.



# TARTALOM

Láma – mint állat vagy mint szerzetes?	4
Tegyük széppé a legborongósabb hónapot!	6
Gondoskodjunk a testünkről: lábak	8
Nehéz pillanatokban is	9
Terápiás módszerek: pszichoszomatika, numerológia és Pentagram	10
Levendulaolajat mindenkinek!	12
Tapasztalati táblázat	13
Eleink kincstárából: felső légúti gyulladások	17
Klubprogramok, klubinformációk	18
Nőknek: a nő maga a káosz	20
Tanácsadás a neten	21
A friss sajtok mennyei világa	22
A fitoterápia szemszögéből: ősi táplálékunk, a manna	24
Találjuk meg nyugalmunkat a Relaxinnal!	26
Ylang-ylang, a szerelem virága	27

**Az ENERGYFOOD termékcsalád új tagja:**

**Lama Essence**

# Láma – mint állat vagy mint szerzetes?

Szeretném most Önöknek bemutatni az ENERGYFOOD termékcsalád legújabb tagját, a LAMA ESSENCE reggeli kását.



Engedjék meg, hogy írásomat a termék nevének rövid magyarázatával kezdjem. Sok évvel ezelőtt volt szerencsém elolvasni *Eduard Tomáš: Milarepa* című művét, amelyben a cseh filozófus a tibeti buddhizmus egyik legfontosabb szentjének életét mutatja be. Ez a könyv egészen kivételes, és a gyönyörű történeteken kívül az is felkeltette az érdeklődésemet, hogy Milarepa gyakorlatilag állandóan *tsampát*, azaz pörkölt, őrölt árpát evett, amelyet vízzel vagy teával kevert, és időnként jaktejvel vagy vajjal ízesített. A tsampa adott neki erőt, hogy úton maradhasson, hogy a barlangokban magányosan meditálhasson, illetve, hogy át tudjon kelni a Himaláján. Bennem pedig akkoriban felmerült a kérdés: vajon milyen íze lehet ennek a tsampának?

Mindebből most már nyilván kitalálták, hogy a LAMA ESSENCE új készítményünk nevében a „lama” szó a buddhista

szerzetesek előljárójára, azaz a legfőbb szerzetesre utal, nem pedig a jól ismert dél-amerikai, tevéféle, helyes állatra.

Kitalálják azt is, hogy mi alkotja ennek a reggeli kásának az alapját? Hát persze, hogy a tsampa!

## **GONDOSAN MEGALKOTOTT ÖSSZETÉTEL**

A LAMA ESSENCE kása alapját alkotó tsampa első osztályú, bio árpából készül, amelyet pontosan a mi igényeinknek megfelelően pörkölnek és őrölnek. Az ENERGYFOOD termékeinek összeállítása során ugyanis rájöttünk, hogy minden apró részlet számít, így például az is, hogy a gabonaszemeket milyen finomságúra őrlik. Az ember azt hinné, hogy a gabonát csak durva vagy finom szemcsékre lehet őrölni, de a valóságban a szemek átmérője közötti, pár milliméternyi különbség is fontos szerepet játszik. A kásának nem szabad

sem nyúlósnak, sem porszerűen száraznak lennie. Fontos, hogy állaga pont megfelelő legyen, mert csak így válhat tökéletes, az ízlelőbimbók számára is kívánatos szerkezetűvé.

Ami pedig az illatát illeti... na, az lepelt meg a leginkább! Én egyszerűen imádom a friss kenyeret, úgyhogy nagyon jól ismerem a csodás illatát, de azt kell mondom, hogy a tsampa talán még azt is felülmúlja. Ráadásul erősíti az emésztést, és a pörkölésnek köszönhetően hőmérsékletileg semleges jellegű, tehát nem melegít, de nem is hűsít (a pörköletlen árpa egyébként hűsítő jellegű). Az árpaszemek mindemellett energiát adnak a testnek – és ez még csak a kása első összetevője. Nézzük hát a többit!

Szárított alma – természetesen kéndioxidmentes. Az alma feladata az édes-savanyú íz, továbbá a rostok és bizonyos ásványi anyagok, valamint

a jobb emészthetőség biztosítása, például a cukorbetegség számára, akik nem engedhetik meg maguknak, hogy bármi is felborítsa a vércukorszintjüket.

Az alma kísérlőjének az olajos magvak királynőjét, a mandulát választottuk, amely értékes zsírsavakban gazdag, tápláló olajat és fontos ásványi anyagokat tartalmaz. Állítólag még az agyműködést is támogatja!

A kása következő két összetevője a GAJA ESSENCE-ből is jól ismert *panela* (szárlított cukornádszirup), valamint a szárlított *miso*.

A folytatásban pedig következzenek a kedvenceim, a fűszernövények: az indiai fahéj, a szegfűszeg és a kardamom.

A „fahéjológia” igazi tudomány! Amennyiben a boltokban általában kapható, kínai fahéjat szoktak vásárolni, jó, ha tudják, hogy az az ún. *cassia*, más szóval „hamis fahéj”, amely elég nagy mennyiségben tartalmaz cianidot, úgyhogy egészségügyi szempontból nem egy nagy szám. Ám lehet kapni az eredeti fahéjat is, mely fahéjfajta a ceyloni fahéj. Igen, ez az igazi fahéj, amit nem véletlenül nevezünk igazinak! A két fahéjféle közti különbséget a kényes emberi ízlelőbimbók azonnal felismerik. Ami viszont igazi bomba, na az az indiai fahéj. Annyira lágy, és olyan hosszan megmarad a csodás utóíze! Egyszerűen hihetetlen, hogy mennyire más, mint a többi. A fahéjtól azt várjuk, hogy felmelegítsen minket, serkentsen a vérkeringést, és megfázásos betegségek esetén eltávolítsa az esetlegesen felgyülemlt nyákot. Emellett azonban még ásványi anyagokat és vitaminokat is biztosít a szervezet számára, és antioxidánsként hat.

A szegfűszeg szintén melegítő jellegű fűszer. Megerősíti a *jangot*, kiúzi a testből a hideget, és bizonyára Önök is ismerik fogfájást csillapító, áldásos hatását. Még körülbelül 50 további hatása van, de ami a legfontosabb, hogy a téli fűszerek csoportjába tartozik. Gyakran használatos karácsonyi teák és sütemények készítéséhez is.

A kardamom kifejezetten melegítő jellegű fűszer. Telente talán Önök is gazdagítják vele a teájukat, ami így még egy hőembert is felmelegítene. A reggeli kásában is az a legfőbb feladata, hogy felmelegítsen minket, és megerősítse a *jangot*. Támogatja továbbá a tüdő működését, szabadabbá teszi a légutakat, és melegítő hatása révén javítja az emésztést.

A túlhevülés elkerülése érdekében azonban egy csipetnyi szárlított citromot és tengeri sót is tettünk mellé.

A LAMA ESSENCE gyógynövénye a podagrafű. Rendkívül érdekes az emésztésre kifejtett hatása, amelyet hatékonyan erősít, különösen akkor, amikor tejet iszunk. Ezt a kását ugyanis akár tejjel is elkészíthetjük víz helyett, amivel növeljük a fehérjebevitelt – és a podagrafű garantálja, hogy a kása még így is könnyen emészthető lesz. Ne feledjük, hogy Milarepa is jaktejjel vagy vajjal ízesítette a tsampát! A mi esetünkben a tehén- vagy a kecsketej is megteszi. Aki viszont nem állhatja a tejet, az forró vízzel is elkészítheti a kását. Én egyébként vízzel készítve szeretem a legin-

kább, mert így marad legjobban érezhető a tsampa csodálatos íze, és a kása friss kenyeret idéző illata. A podagrafű pedig továbbítja a kása hatásait a veséknek, amelyek működését hatékonyan erősíti.

## IDEÁLIS TÉLI, PREVENTÍV HATÁSÚ ÉTEK

Nos, Önök is láthatják: a LAMA ESSENCE pontosan a téli időszakra teremtett. Ízesíthetik túróval, *skyrrel*, vagy elkészíthetik akár tejjel is, ahogyan azt fentebb említettem.

A kását bárhova magukkal vihetik, így könnyedén felmelegíthetik és táplálhatják testüket síelés vagy hegyi túrázás közben. Előzzék meg a megfázást egy ilyen finom, melegítő jellegű táplálék fogyasztásával!

Az igazság ugyanis az, hogyha olyankor, amikor bujkál bennünk valami joghurtot (ami egyébként máskor egészséges) eszünk, azzal nagyon lehűjtjük a testünket, mert a joghurt hűsítő jellegű, és beindítja a nyáktelmesítést, tehát télen gyakorlatilag támogatja a betegség kialakulását. Abban az esetben viszont, ha melegítő jellegű táplálékot adunk ilyenkor a szervezetnek, például az állandóan kéznél levő LAMA ESSENCE-t, akkor azonnal jobban fogjuk érezni magunkat. Ezt tapasztalatból állíthatom!

A kása fogyasztását prevenció célból is ajánlom, és higgyék el, hogy bármilyen megfázásos betegség esetén nagyra fogják értékelni a hatásait.

Örömteli étkezéseket kívánok Önöknek azzal a tudattal, hogy az étel igazi gyógyszer. Az ENERGYFOOD tekintetében ez mindenképpen igaz!

DR ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



# Tegyük széppé a legborongósabb hónapot!

Beköszöntöttek a hűvösebb, őszi napok. Emiatt nehogy úgy érezzük ám, hogy beszorultunk a négy fal közé! Kislánykoromban az édesapám gyakran mondta azt, hogy nem vagyunk cukorból, bátran kimehetünk a levegőre akkor is, ha hűvösebb az idő, akkor is, ha esik az eső. És tényleg!



Mindegyik évszaknak, mindenféle időjárásnak megvan a maga szépsége, ha hajlandóak vagyunk meglátni. Frissítő érzés tud lenni, ahogy a finom esőcseppek (nem a szakadó, szélviharral együtt érkező esőre gondolok) végigszaladnak az arcunkon; ahogy a lágy, kellemesen hűvös-kés szellő megsimogat minket. No, és a színek! Az őszi színekavalkádja engem minden évben lenyűgöz, mert minden évben képes újat, mást mutatni a természet.

Minden évszaknak megvan a maga bája, de talán az őszi a legszínesebb évszak. Lehet, hogy nem nyílik annyiféle virág, és nem érik annyiféle gyümölcs, mint nyáron, de megfigyelték már az árnyalatokat? Csodás az őszi természet: a pirosnak, barnának, sárgának milliárd árnyalatában gyönyörködhetünk, ha megengedjük magunknak a pillanatot, a pillanatnyi szépségeket.

A korábbi írásaimból talán érezhető volt eddig is, hogy nagyon hiszek a természetben, a virágokban, a hegyekben, a fáknak. Az őszi erdőt járva – mert imádkozok bóklászni az erdőben – hallgatom a csöndet, a levelek zizegését, sercegését; gyönyörködöm a lehulló falevelek táncában; a bőrömmön érzem a csípősebb, megtisztító levegőt; élvezem az őszi színekavalkádját, puhaságát. Olyan ez, mint egy sétáló *mindfulness* meditáció. Minden benne van, amire a testnek és a léleknek szüksége van ahhoz, hogy regenerálódni tudjon a mindennapok zaja, pörgése után.

## ÖT PRÍMA TIPP

Lássunk 5 tippet, ami segíti a harmónia megtapasztalását ősszel is!

Csináljunk olyan dolgokat, amiket szeretünk! Elegendő időt kellene arra fordítanunk, hogy rendszeresen feltöltsük az energiaraktárainkat. Ettől érezzük igazán,

hogy élünk. Tapasztaljuk meg a *flow* érzését, ami nem más, mint hogy annyira belemerülünk egy tevékenységbe, hogy teljesen megszűnik körülöttünk a világ. Ez a fajta érzés erősíti, támogatja a szellemi, mentális frissességet, egészséget.

Szervezzük jól az időnket! Meg kell tanulnunk jól beosztani a nap 24 óráját, így igyekezzünk reálisan látni, mi fér bele ebbe az időbe. A legtöbb ember túl sok mindent akar belezsúfolni egy napba, aztán elkeseredik, amikor nem sikerül teljesíteni. Kerüljük ezt el azzal, hogy megtervezzük a napjainkat, a teendőinket. Ez ad egyfajta stabilitást, amin még mindig könnyebb változtatni, ha úgy kívánja meg a helyzet, mint hánykolódni, sodródni.

Hallgassunk zenét! Pszichológiai felmérés szerint azok az emberek, akik rendszeresen hallgatnak zenét, sokkal boldogabbak, nyugodtabbak, higgadtabbak, mint azok, akiknek a zene nincs jelen az életükben. Fedezzük tehát



fel, milyen zenét hallgatunk szívesen, milyen dallamok esnek jól a fülünknek és az adott hangulatunknak!

Tegyünk rendet magunk körül! Észrevették már, hogy mennyivel jobban érzik magukat, miután rendet raktak, kitakarítottak maguk körül? A takarítás és a régi limlomok kiszórása felér egy jó kis terápiával, amitől megkönnyebbülünk. Legalább lesz hely az új dolgoknak, új energiáknak!

Méregtelenítsük a testünket! Amikor méreganyagoktól mentes a szervezetünk, akkor általában több energiával is bírunk. Kerüljük az adalékanyagoktól hemzsegő, előre elkészített ételeket, a húsokat, az alkoholt, a dohányzást és a mértéktelen koffeinfogyasztást. Éljük meg könnyedséggel, ahogy a szervezetünk megszabadul a méreganyagoktól. ENERGY tippem a méregtelenítésre, vértisztításra, az emésztőrendszer tehermentesítésére: CYTOSAN, CYTOSAN INOVUM, REGALEN, MYCOHEPAR.

Testünk, lelkünk felhangolására az ENERGY több készítményét is sikerrel alkalmazhatjuk.

### STIMARAL

Az ENERGY STIMARAL nevű, bioinformációs cseppje többek között elősegíti a szervezet alkalmazkodását (adaptációját) a megváltozott életkörülményekhez, csökkenti a stressz hatását, jól alkalmazható kimerültség, krónikus fáradtság szindróma esetén. A szedése ajánlott idegkimerültség, depresszió, szorongás, álmatlanság tapasztalásakor is; erősíti az immunrendszert, növeli a fizikai és a szellemi teljesítőképességet, valamint javítja az agytevékenységet, a koncentrációt.

### VITAMARIN

Mostanra már sok olyan visszajelzést kaptam a VITAMARIN halolaj kapszuláról, hogy este, lefekvés előtt kb. 1 órával fogyasztva mélyebb, pihentetőbb lesz az alvás, hogy most itt, ebben a cikkben is mesélek róla kicsit. Hatásterületei: szív, érrendszer, gyulladások, immunrendszer, daganatmegelőzés, terhesség, lelki problémák.

Alkalmazása:

- » jól alkalmazható a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében és kiegészítő kezelésében (infarktus, szélütés – stroke, ritmuszavar, érelmeszesedés), hozzájárul a vérnyomás normalizálásához,
- » segít a gyulladásos és autoimmun betegségek tüneteinek enyhítésében (*rheumatoid arthritis*, Crohn-betegség, fekélyes vastagbélgyulladás, asztma, herpesz); támogatja az immunrendszert,
- » előnyösen hat a zsírsavanyagcserére, alkalmas a vér koleszterin- és trigliceridszintjének csökkentésére,
- » jótékonyan befolyásolja az agytevékenységet, javítja az emlékező- és a koncentrációképeséget,
- » segíthet szorongásban és depresszióban, skizofrénia, bipoláris betegségek, személyiségzavar, hiperaktivitás (ADHD), Parkinson-kór és szenilitás esetén,
- » támogatja a szem ideghártyájának (retina) működését,
- » előnyös a csontok, a fogak, a körmök és a haj minősége szempontjából,

- » segíthet a mellrák, a vastagbélrák, a prosztaták és a tüdőrák megelőzésében, illetve kiegészítő kezelésében,
- » felkészíti a szervezetet a várandósság időszakára,
- » jótékonyan hat a magzat fejlődésére, koraszülés veszélye esetén segíti a terhesség zavartalan lefolyását,
- » javítja a cukorbetegség szervezetének állapotát,
- » javítja a vérellátást, óvja és szépíti a bőrt,
- » csillapítja a menstruációs görcsöket, valamint a premenstruációs szindrómával (PMS) járó panaszokat,
- » növekedésben lévő gyermekeknek és idős embereknek kiváltképpen javasolt a használata.

### SPIRON

A természetes illóolajokat és bioinformációkat tartalmazó SPIRON összetételét úgy alkották meg, hogy képes nyugodt légkört teremteni bármilyen helyiségben. A kellemes illatok hozzájárulnak az otthonos, békés hangulat megteremtéséhez. A SPIRON eredményesen alkalmazható továbbá fejfájás, depresszió, ideggyengeség, idegkimerültség esetén, illetve megnyugtatja a szívet, csendesíti a belső felfokozottság érzését.

Véleményem szerint az őszi, téli időszakban ez az aromaterápiás spray nem hiányozhat egyetlen otthonból sem, hiszen erősíti az immunrendszert, fertőtleníti a levegőt (megfázás, influenza esetén is kiváló) és tisztítja a légutakat.

### AZ ŐSZ CSODÁI

Zárásul adok néhány egészen konkrét ötletet, hogy mi mindent érdemes megfigyelni, átélni ebben a szép, gazdag évszakban, az őszben: a gömbölyded, fénylő gesztenye, egy pirosló bokor, a sokféle sütőtök színpompája, a finom és egészséges dió, a meleg hatású, szemgyönyörködtető földszínek, a kellemesen csípős reggelek, a melengető, lágy napsütés vagy éppen egy bögre finom, illatos tea.

Gondolatban bátran folytassa a sort a saját élményeivel, benyomásaival!

KELEMEN LÍVIA

fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY klubvezető, Balatonfüred



## Gondoskodjunk a testünkről (7.)

# Lábak

Előrejutás, út, cél, jövő, alázat, egyensúly és stabilitás – ezt mind a láb jelképezi és képviseli az emberi test vonatkozásában. Sorozatunknak ebben a részében a csípővel, a térdel, a combbal és a vádlival fogunk foglalkozni.

Az említett négyesfogat az elinduláshoz, valamint ahhoz kapcsolódik, hogy képesek vagyunk-e kiállni saját életutunk és saját nézeteink mellett. A vádliban vagy a combban jelentkező görcsök arra utalnak, hogy merevek és makacsak vagyunk, illetve nincs kedvünk előrehaladni. A szóban forgó területek fájdalma továbbá arra enged következtetni, hogy szeretnénk ugyan előrébb jutni, de valami miatt képtelenek vagyunk megtenni az első, sokszor sorsdöntő lépést.

### CSÍPŐ ÉS COMB

Testünk minden egyes ízülete kapcsolatban áll a vesékkal, de leggyakrabban a csípőnk és a térdünk fáj, ha szervezetünk vérszűrőjének működése valamilyen oknál fogva legyengült. A csípő témája az előrehaladás, az egyensúly, az öröm, és a saját életutunk fontosságának megértése. A csípő rendszerint a kor előrehaladtával veszít erejéből, mert a társadalom azt sulykolja belénk, hogy az időseknek már nincs sok mindenre szükségük az életben, ezért nem kell „előrébb jutniuk”.

Az életöröm, az új dolgok felfedezése és az önbizalom megerősítése azonban minden életkorban fontos. Amennyiben tisztában vagyunk saját értékeinkkel és jelentőségünkkel, képesek leszünk sokáig megőrizni csípőnk egészségét.

A comb közvetlen kapcsolatban áll azzal az emberi adottsággal, hogy képesek vagyunk lerázni magunkról a környezet negatív hatását, továbbá emberként tisztában vagyunk saját ismereteinkkel, tapasztalatainkkal, tudásunkkal, illetve hibáinkkal, amelyek az életünk legjobb tanárai.

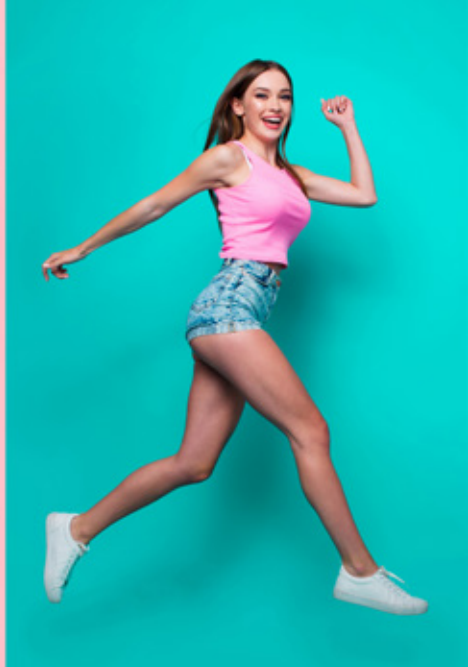
A combok felnőttkorban általában valamilyen tudatalatti, gyermekkori trauma hatására tudnak legyengülni. Úgy viselkedünk és reagálunk, ahogyan – akár tudatosan, akár tudat alatt – egyáltalán nem akarunk, máshova vágyunk eljutni, mint ahova elindultunk, és ez olyan ellentéteket szül, ami nyomot hagy a combok állapotán. Combunkat úgy tudjuk ellazítani, ha elfogadjuk mindazt, ami velünk történt, és megbocsájtunk magunknak azzal a tudattal, hogy ott, abban a helyzetben megtettünk mindent, ami tőlünk telt.

### TÉRD ÉS VÁDLI

A térd az emberi test egyik legnagyobb és legösszetettebb ízülete, amely a combcsontot, a sípcsontot és a szárcapocscsontot köti össze egymással. A térd fájdalma jelentős mértékben korlátozhatja minket a mozgásban, és sok szenvedést okozhat. Nem meglepő tehát, hogy az emberi lét egyik legbonyolultabb témája kapcsolódik hozzá, ami nem más, mint az ego. Egónk feldolgozása és megértése alapvetően meghatározza az életünket.

A térd a makacssággal, a büszkeséggel, az együttérzéssel, a megbocsájtással és az alázattal függ össze. Abban az esetben, ha sokszor megbántanak minket, úgy érezzük, hogy kevés szeretetet kapunk, gyakran okoljuk a környezetünket, amelytől elhidegülünk, akkor a veseműködésünk legyengül, és fájni kezd a térdünk. A térd emellett szoros kapcsolatban áll hibáink beismerésének képességével, és azzal, hogy rugalmasan tudunk reagálni a bennünk zajló, valamint a minket körülvevő világ változásaira, továbbá azzal, hogy hajlandók legyünk „megengedni”, hogy mások





vagyunk valamiben, ami nincs ínnyükre. Szó lehet munkáról, kapcsolatról, barátságról, véleményről, lakhatásról vagy bármi másról. Amennyiben el tudjuk engedni a jövővel kapcsolatos aggodalmainkat, olyan csodás dolgok történhetnek velünk, melyek segítségével soha nem remélt messzeségekig juthatunk el.

### HOGYAN SEGÍTSÜNK LÁBAINKNAK?

A kezek és a lábak szinte olyanok, mintha ikrek lennének. Energetikai szempontból a váll a csípőhöz, a térd a könyökhöz, a boka pedig a csuklóhoz hasonlít. Lábaik állapotán tehát úgy segíthetünk, mint a kezeink esetében, azaz ellazulással, nyugalommal, és azzal, ha megértjük saját kivételességünket.

Míg a kezek az alkotással, az önkifejezéssel és a tettekkel állnak kapcsolatban, addig a lábak az egyensúlyról és a mozgásról gondoskodnak. Azt szokás mondanivaló, hogy a lábak elvisznek oda, ahol a kezek nyugodtan alkothatnak. Amennyiben a kezek azt hoznák létre, amire vágyunk, de rossz helyen tennék ezt, akkor nem tudnánk kiaknázni a bennünk rejlő lehetőségeket. Hallottam egyszer egy gyönyörű hasonlatot egy olyan embertől, aki régóta gyakorolja a *tai chi-t*: „Ha a kéz szívárványt szeretne alkotni, ne engedd, hogy a láb olyan helyre vigyen, ahol nem süt a nap.”

A lábakra jótékony hatással lehet, ha minél többet járunk mezítláb a természetben. A fűvel, a földdel, a kavicsokkal, a mohával és összességében a természettel való közvetlen kapcsolat fokozatosan feloldja a járás, az alkotás, a gondolkodás és a létezés merevségét.

Az ENERGY készítményei közül az ARTRIN krém és szappan, valamint a RENOL koncentrátum együttes használata nyújthat kiváló támogatást a térd és az ízületek számára.

Sokat segíthet a CYTOSAN FOMENTUM gél is, amely csillapítja a mozgásszervek fájdalmát, és a bőrön keresztül méregteleníti a testet.

Próbálják ki mindemellett az élénkítő hatású ORGANIC MATCHA teát is, amely hatékonyan fokozza az életkedvet. Használják ki a tea használatának előnyeit! Fogyasztásával „földi szinten” tudják hasznosítani az általa nyújtott előnyöket, mivel a tea ily módon történő felhasználása oldja a blokkolódákat.

Azonban ha a teát rituálészerűen, lassan, meditatív hangulatban isszák, hatásait szellemi szinten fogják érzékelni. Az ORGANIC MATCHA ugyanis segít a legnagyobb vágyaink tudatosításában, majd azok megvalósításában.

ONDŘEJ VESELÝ

## Nehéz pillanatokban is

A vezető beosztásban végzett munka, és a 100%-os igénybevétel következtében visszafordíthatatlanul kiégtem – testileg, szellemileg és lelkileg is padlóra kerültem, gyakorlatilag semmire sem voltam képes. A legrosszabbak az éjszákak voltak, amikor nem tudtam aludni, végig éreztem, mennyire fájnak a kezeim és a lábaim, hogy remegnek, és nem tudom ezt a remegést leállítani.

Anyukámnak eszébe jutott, hogy hoz nekem ARTRIN-t a kórházba. A krémet belemasszíroztam a kezeimbe és a lábaimba, hogy legalább egy kis időre fel tudjak állni, vagy kézbe tudjak venni

valamit. Később az ARTRIN mellett a RUTICELIT-et is elkezdtem használni, ma pedig, a megérzéseimre hagyatkozva, egymással váltogatva alkalmazom őket. Az ENERGY krémei rengeteget segítettek nekem a legnehezebb órákban, és megmentettek attól, hogy függőséget okozó szereket kelljen szednem. A kórházban több betegársamnak is adtam a krémekből, és mindenki dicsérte őket, sőt a RUTICELIT nemrég a barátnőmnek is segített megszüntetni a nyugtalanláb-szindrómáját, amely miatt nem tudott aludni. Az ENERGY más termékeit is kipróbáltam, de ez



a két krém egészen rendkívüli számomra. Teljes szívemből köszönöm őket Önöknek!

LUCIE TOUSECKÁ  
Karlovy Vary

Terápiás módszerek <sup>(46.)</sup>

# Pszichoszomatika, numerológia és Pentagram

Önmagunk megismerése, minden fényes és sötét oldalunkkal együtt, elengedhetetlenül fontos. Csak ennek köszönhetően leszünk képesek saját elképzeléseink szerint élni az életünket, azaz nem úgy, ahogy azt a szüleink, a tanáraink, a partnerünk vagy a társadalom elvárja.

## ÖNISMERET NÉLKÜL NEM MEGY

El kell tudnunk fogadni önmagunkat minden élethelyzetben, életünk minden szakaszában, jó és rossz időkben egyaránt. El kell tudnunk fogadni minden csalódásunkat, kudarcunkat, félelmünket és haragunkat. Ez nem azt jelenti, hogy a dolgokat úgy kell elfogadnunk, ahogy vannak, és csupán azok elfogadása után kell mérlegelnünk, hogy valóban ezt akartuk-e vagy sem. Ha valamit másképpen szeretnénk, abban a pillanatban el kell tudnunk dönteni, hogy min változtathatunk annak érdekében, hogy az események végkimenetele másképpen alakuljon. Ezzel egy időben pedig tisztában kell lennünk azzal a ténnyel, hogy mindaz, ami körülöttünk történik, az aszerint zajlik, ami bennünk van, tehát a felelősség is a miénk.

Mindezt meg kell értenünk ahhoz, hogy a saját kezünkbe vehessük a sorsunkat és úgy élhessünk, ahogy szeretnénk. Minél jobban megismerjük és megértjük önmagunkat, annál inkább képesek leszünk megérteni másokat, azokat, akik az életünkben felbukkannak. Előítélet, kritizálás, lenézés és megvetés nélkül. Az önismeret alázat- ra és mások, valamint önmagunk iránti tiszteletre tanít. Úgyhogy nyissuk tág- ra

a szemünket és kezdjük el megismerni magunkat!

Kezdhethük például a születési dátumunkkal, amely egyfajta út lehet ahhoz, hogy lerántsa a leplet személyiségünk eddig rejtett mélységeiről, valamint fizikai és pszichoszomatikus predispozícióiról. Ne féljenek, az életben semmi sem végleges, még a számok sem a megváltoztathatatlan sorsra utalnak. Az elgondolás szerint azt mutatják, milyen áldással és feladatokkal érkezünk erre a világra, mi az, amit meg kell tanulnunk, illetve mi tehet szabaddá minket, mivel rázhatjuk le elődeink ránk aggatott terheit. Minden mindennel összefügg és minden út a célba vezet. Csak akarni kell, és meg kell tenni az első lépést.

## A SZÁMOK SEGÍTSÉGÉVEL – NUMEROLÓGIA

Ki vagyok? Miért vagyok itt? Miért gondolkodom úgy, ahogy gondolkodom? A barátnőm vagy a partnerem miért gondolkodik másképpen, miért vall más nézeteket? Miért vagyok képtelen megérteni őket és, habár nagyon igyekszem, miért mindig én húzom a rövidebbet? Ha az életet nem felszínesen éljük, már mindnyájan biztosan feltettük magunknak ezeket vagy az ehhez hasonló kérdéseket.

Az emberiség évezredek óta próbál minden lehetőt kitalálni a számok segítségével, ez alól az ember személyisége sem jelent kivételt. A számok egy idő után az egzakt és a humán tudományok, nevezetesen a pszichológia, a pszichoszomatika, az etika, a társadalomtudományok stb. eszközévé váltak; átnyúlnak az orvostudományok és a humán tudományok területére is.

A numerológiát napjainkban is alkalmazzuk a személyiség gyors, könnyen elérhető és pontos elemzéséhez. Az ember személyiségének feltárása elengedhetetlen a pszichológiai segítségnyújtáshoz. Mindannyian mások vagyunk és minden embernek egyedül kell megértenie, melyik az a személyiségfejlesztő módszer, ami neki megfelel. Minden számnak 1-től 9-ig megvan a maga rezgése, frekvenciája, amellyel hatással van az életutunkra és a gondolkodásmodunkra.

## AMIKOR EGY LÉLEK VILÁGRA JÖN

Úgy gondoljuk, hogy amikor egy Lélek úgy dönt, hogy megszületik, annak megvan a maga oka – tudja, hogy mit akar átélni, kipróbálni, megérteni, és élete során természetesen megkapja azokat a leckéket, amelyek segítik

a megfelelő és a szükséges fejlődését. A Lélek az anyag, az érzelmek, a fizikai lét, a kapcsolatok és az Univerzum törvényeinek megértésén keresztül fejlődés részeként születik meg. Világrajövetelének pillanatában, valamint a nevelése által sok információ átkerül a tudatából a tudatalatti szférájába.

Ahhoz, hogy a Léleknek esélye legyen visszaemlékezni, ún. emlékeztetőket hoz létre magának, és mindaz, amit emlékeztetőként létrehozott, bele van kódolva a születési dátumába. Ott vannak az adottságai, a gyengeségei, az életfeladatai és a küldetése is. Mondhatjuk akár, hogy a születési dátum tartalmazza azokat az információkat, amelyek egykoron a Lélek tudatában voltak, és amelyek szükségesek az aktuális életéhez. Sőt, még a régmúlt és a közelmúlt információi is bele vannak kódolva.

Nem véletlenül szokták mondogatni, hogy minden, ami fontos a múltból, az kivetül a jelenre is. A múlt a jelen megértését és megoldását segíti. Nem arra szolgál, hogy elveszünk benne. A jelen a fontos, mert a jelenben kell megértenünk az érzéseinket és a gondolatainkat. Csak a jelenen keresztül hallhatjuk meg a Lélek hangját és reagálhatunk rá úgy, hogy összhangba kerüljünk vele, és megvalósíthassuk álmaink életét.

## Ó, AZOK A KAPCSOLATOK...

Soha véget nem érő, bárhol és bárkivel folytatott, hálás beszédtema. Kapcsolatainkról azóta beszélgetünk, amióta rájöttünk, hogy párosan, közösségekben szebb az élet. Nem is lenne ezzel semmi baj, ha a beszélgetések során saját magunkat vizsgálnánk a kapcsolatainkon belül, mi azonban rendszerint a másikat véleményezzük, azt, hogy milyen, hogyan viselkedik, mit és hogyan mond, illetve tesz. Mennyire felelőtlen, neveletlen, arrogáns, közömbös, meg nem értő, meggondolatlan, figyelmetlen, mennyire nem tud szeretni, kommunikálni, stb. Ám ez a fajta gondolkodás semmin nem változtat, ellenkezőleg, csak még jobban elmélyíti a konfliktusokat.

Ha nem ismerjük saját, fel nem dolgozott sérüléseinket és viselkedésmin-táinkat, illetve nem értjük annak okát, hogy bizonyos helyzetekben miért úgy

reagálunk, ahogy reagálunk, az válságba sodorja a kapcsolatainkat. Ha egy kapcsolatunknak ily módon vége szakad, az csak további félreértéseket, büntudatot és igazságtalanságot szül. A lehető legbehatóbban kell ismernünk önmagunkat ahhoz, hogy képesek legyünk megérteni a másikat, tekintet nélkül arra, milyen kapcsolatban vagyunk vele. Minden kapcsolatunk valamit mutat, valamire tanít minket. A kapcsolatunk a saját bensőnk tükré, akár tudatos, vagy gyakrabban inkább tudatalatti síkon.

## SZÜLETÉSI DÁTUMUNK

Ha a születési dátumunkat beírjuk a számmissztikai hálóba, akár hisszük, akár nem, megtaláljuk benne, hogy mely szerveink hajlamosak a gyengébb működésre. Minden szervünkhöz tartozik egy szám. Aszerint, hogy az adott szám hiányzik-e vagy túl sok van belőle, az a szervi rendellenességekre való hajlamot mutatja. A háló kontextusa a szervezet egészét jeleníti meg, annak minden összefüggésével: hogyan kommunikálnak egymással a szervek, hogyan tudják egymást erősíteni vagy éppen gyengíteni. Honnan ered a probléma, és mit akar a tudtunkra adni. A szervek működése összefügg a pszichoszomatikus tünetekkel, illetve választ ad arra, miért érezzük úgy magunkat, ahogy.

Ez alapján és ennek ismeretében is kiválaszthatjuk, hogy mely ENERGY készítmények lehetnek a segítségünkre. A tapasztalatunkban bebizonyosodott,

hogy például akiknek születési dátumából hiányzik az 5-ös, azok szervezete nagyon jól reagál a REGALEN-re, ez a készítmény válik a "top" koncentrátumukká. Hogy miért? Mert az 5-ös szám a májhoz kapcsolódik. Ugyanezen elvet követve, ha valakinek a 8-as szám hiányzik a születési dátumából, annál a GYNEX lesz a leghatékonyabb, mert a 8-as a gyomor száma. Abban az esetben viszont, ha valakinek egynél több 5-ös szerepel a születési dátumában, akkor a zöld élelmiszerek lesznek számára ideálisak, míg, ha 8-asból van több, akkor a REVITAE, a NIGELLA SATIVA vagy a SEA BERRY olaj tehet jó szolgálatot. Így folytathatjuk a számok és a szervek végtelenségéig.

## SEGÍTŐ ESZKÖZ

A numerológiáról régóta ismert információkat felhasználva, valamint azokat a kínai orvoslás és a pszichoszomatika ismereteivel ötvözve, sikerült egy rendkívül hatékony önismereti eszközt létrehozunk. Ennek segítségével bárki választ kaphat az élet különböző területein felmerülő kérdésekre, az egészséget is beleértve, és segíthet önmagának a betegségmegelőzésben vagy akár akut állapotokban is. Egy újabb adalék ahhoz, hogy mindenki rátaláljon a számára legmegfelelőbb készítményre, amely még hatékonyabbá teheti a gyógykezelést.

ZUZANA KRAJČIKOVÁ-MIKULOVÁ,  
DÁŠA ŠVANČAROVÁ



# Levendulaolajat mindenkinek!

Családunk házi patikájában több aromaterápiás illóolajat is tartunk. Hosszú évek kísérletezése, próbálgatása és olykor tévedése nyomán állítottam össze a választékot. Be kell valljam Önöknek, hogy az illóolajokhoz vezető ajtót *Robert Tisserand: Az aromaterápia művészete* című könyve tárta fel előttem. Ennek a műnek köszönhetően találkoztam először az illóolajok varázslatos illatos világával, és mindig szívből ajánlom ezt az írást azoknak, akik érdeklődnek a téma iránt.

Most azonban térjünk vissza az illatesszenciákhoz: nálunk a levendulaolaj áll az első helyen! Elsősorban diffúzorral használom, de szükség esetén a tenyereimre és a fül mögötti területekre is felviszek belőle egy keveset. A diffúzorban vagy illatlámpában történő alkalmazására még két házi kedvencünk, a belga juhászkutyánk és az oroszlánfejű törpenyuszink is jól reagál.

Nemrégiben meglátogattam egy régi, jó barátom, aki színházban dolgozik, és ott viszonylag nehéz, fizikai munkát végez, amely során végig talpon kell lennie. Elég rosszul festett, és én azt hit-

tem, azért tűnik annyira fáradtnak, mert épp munkából jött hozzám. Kimerültségének oka azonban nem ez volt. „Szörnyen érzem magam, már egy hete próbál ledönteni a lábamról valami kórság, valószínűleg megfáztam. Még tartom magam, mert szedem a MYCOPULM-ot, de ma nagyon fáradt vagyok, és nem tudom, hogy bírom majd a munkát. Teljesen eldugult az orrom. Mit csináljak?” – kérdezte kétségbeesetten, majd lerogyott a székre. Épp akkor vittem fel egy kis LAVENDER illóolajat a fülcimpám mögé, mielőtt a barátnőm megérkezett, mert éreztem, ahogy az illóolaj kellemesen felfrissít. „Nem akarod te is kipróbálni? Hátha segít...” – ajánlottam fel neki. Beleegyezett, így pár csepp LAVENDER olajat elkevertem egy kevés mandulaolajjal, és gyengéden bekentem a bőrét a fülcimpa mögül indulva, a nyakán keresztül, egészen a kulcscsontig.

Aztán megbeszéltük, hogy jó lenne még valami az orra alá is, így elővettem a MINT olajat. Később ezekkel a csodás illóolajokkal eltelve távozott tőlem – már egy kicsit élénkebb

arcszínnel – a munkahelyére. Még este írt egy üzenetet, hogy milyen illóolajokat is használtunk, mert sokkal jobban érezte magát, és ő is be szeretné szerezni ezeket a csodaszereket.

Pár évvel ezelőtt olvastam egy feletébb inspiráló cikket, aminek hatására olykor én is a megszokottól eltérően alkalmazom a levendulaolajat. A cikk szerzője különböző javaslatokat tett arra, milyen illóolaj-keveréket használjon az ember, amikor úgy érzi, alaposabb tisztításra van szüksége takarításkor, vagy amikor nemcsak fizikai, de mentális síkon is szeretné eltávolítani a szennyeződések az otthonából. Kicsit kísérletezgettem, és az illóolajokból összeraktam azt, amely nekem a leginkább megfelelt: két evőkanál ecetbe cseppentek kb. öt csepp levendula- és citromolajat. Ezt a keveréket hozzáadom a felmosóvízhez, vagy ahhoz a vízhez, amellyel a bútorokat, az ablakkereteket és a bejárati ajtót tisztítom. A végeredmény hihetetlenül frissítő érzést nyújt!

RENÁTA PRAŽÁKOVÁ PEKAŘOVÁ  
Ostrava













Eleink kincstárából (10.)

# Felső légúti gyulladások

A felső légutak gyulladása a leggyakoribb betegség napjainkban. Nincs specifikus gyógyszerünk, ezért a gyógynövényeket és a népi gyógymódokat használjuk ki.

## MEGELŐZÉS

Az ellenálló képesség fokozása érdekében naponta 5-10 percig végezzünk légzőgyakorlatokat nyitott ablaknál. Naponta legalább 20 percet sétáljunk, mozogjunk a friss levegőn.

Ha túlságosan szűkében vagyunk az időnek, akkor legalább esténként az ágyban fekvé végezzünk légzőgyakorlatot. Hanyatt fekszünk, két kezünket a hasunkra helyezzük, nyolcig számolva lassan belélegzünk, miközben a has emelkedik, a lélegzetünket ameddig tudjuk, visszatartjuk, majd nyolcig számolva kilégzés következik. A gyakorlatot egymás után nyolcszor, tízszer végezzük el.

A betegség megelőzésében segít a pozitív gondolkodás is, amikor auto-szugesztív segítségével „beprogramozzuk” szervezetünket. Hangosan, megfelelően koncentrálván legalább 50-szer mondjuk el, hogy „nem leszek beteg”, hogy ez az agykéregbe is beíródjék. Ha az autogén gyakorlatot kellő hittel és optimizmussal végezzük, a pozitív gondolat biokémiai elváltozást kezdeményez, s szervezetünk minden sejtje interferont, vírusölő fehérjét fog szintetizálni.

A fitoterápia, az aromaterápia, a légzőgyakorlatok, a pozitív gondolkodás és kiegyensúlyozottság együttes hatása olyan csodálatos, hogy azoknak, akik tanácsunkat megfogadva a természetes módszereket alkalmazzák, nem kell félniük a hideg tél okozta megfázásos betegségektől. Ne feledjük: ép testben ép lélek!

Olyan gyógynövényekből készült főzet segítségével inhalálunk, amely megállítja a gyulladás terjedését, és segíti a légcsőhurut felszakadását. Éjjelre nyakunkat, mellünket eukaliptuszbalzsammal kenjük be, s orrunkba is vírusölő, a nátha ellen igen hatékony eukaliptuszos kenőcsöt tegyünk. A vitaminokat főleg friss gyümölcs formájában pótoljuk (kivi, citrom, narancs).

## AZ IMMUNRENDSZER GYÓGYTEÁI

Mivel lehet fokozni a szervezet ellenálló képességét? Olyan gyógyteákat kell fogyasztanunk, amelyek fokozzák az immunrendszer aktivitását. Két csoportra osztjuk őket:

1. csoport – az általánosan erősítő, roboráló gyógynövények. Az első csoport gyógynövényei az illóolajokat tartalmazó, aromatikusan illó gyógynövények (kakukkfű, szurokfű, borsikafű).

2. csoport – kimondottan az immunrendszert aktivizáló gyógynövények. Fokozzák a betegségekkel szembeni ellenálló képességünket, javítják a szervezet kondícióját, és kávé nélkül is frissnek érezzük magunkat. Úgy is lehet róluk beszélni, hogy adaptogének (a nehéz körülmények közt növelik az alkalmazkodóképességünket). Ilyenek pl.: bíborvörös kasvirág, szomoljai szeklice, ginszeng, bazsalikom.

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

## HATÉKONY GREPOFIT CSALÁD

A GREPOFIT termékcsalád kapszula és csepp (DROPS) kiserelésű tagjai grépfrútmag, echinacea, szudáni hibiszkusz kivonatát, orvosi zsálya illóolaját és bioinformációt tartalmaznak. A GREPOFIT spray (grépfrútmag, echinacea, fokhagyma és propolisz) torokba, szájüregbe fújva nyújt hatékony segítséget (szájüregi gyulladások ellen is), a NOSOL AQUA orrspray (grépfrút, orvosi zsálya, bajkái csukóka) pedig jótékonyan hidratálja az ornyálkahártyát és megkönnyíti a légzést. E készítmények egyedülálló módon hatékonyak olyan vírus- és baktériumfertőzések esetén, mint az influenza, torok- és mandulagyulladás, nátha, felső légúti hurut, sőt, a kapszula szedése segítséget nyújthat húgyúti fertőzésekben is. Mindemellett gátolják a gombásodás kialakulását a szervezet belsejében és a bőrön is.

Csillapítják a köhögést, a torokfájást, aktiválják az immunrendszert és lerövidítik a betegség lefolyásának idejét. A szintetikus antibiotikumoktól eltérően a GREPOFIT készítményeknek nincs semmiféle nemkívánt mellékhatása. Nem borítják fel a szervezetben az egészséges baktériumflórát, éppen ellenkezőleg – elnyomják a káros bélbaktériumok hatását. Összességében megerősítik a szervezet ellenálló képességét és méregtelenítik a testet. – A szerk.

# Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
<b>BUDAPEST II. KER. KLUB</b>	November 22., péntek, 17.00 óra	<b>ELŐADÁS</b> / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Az immunrendszer stabilizálása, felkészülés a Víz elem energetikájára – az ehhez kapcsolódó ENERGY termékek ismertetése.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. (kaputel.: 51)	Koritz Edit, 06/70/632-6316, energybuda@energyklub.hu
<b>BUDAPEST VIII. KER. KLUB</b>	November 20., szerda, 17.30 óra	<b>KLUBELŐADÁS</b> / <i>Illés Borbála</i> biológus, ENERGY tanácsadó és <i>Németh Imréné Éva</i> természetgyógyász, klubvezető: A természet titokzatos hálózata – a gombák világa és az ENERGY.	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
<b>BUDAPEST XIV. KER. KLUB</b>	November 14., csütörtök, 17.30 óra	<b>KLUBELŐADÁS</b> / <i>Nagy Judit (Fittanyu)</i> táplálkozási tanácsadó, edző, testsúlycoach: Az immunrendszer erősítése természetesen.	1146 Budapest, Istvánmezei út 2/a, fszt. 1.	Bódizs Tünde, +36/1/466-0545, energyzuglo@energyklub.hu
<b>NYÍREGYHÁZI KLUB</b>	November 13., szerda, 17.00-18.00 óra	<b>KLUBELŐADÁS</b> / <i>Ráczné Simon Zsuzsanna</i> természetgyógyász hormonegyensúly-tanácsadó, ENERGY szakoktató: Mozgás-szervi betegségek, emésztési zavarok, aktualitások.	Nyíregyháza, Sóstói út 2-4., Egészség- ügyi Főiskolai kar, A épü- let, 1. em., tanterem	Fitos Sándor, 06/20/427-5869, nyiregyhaza@energyklub.hu
<b>SIÓFOKI KLUB</b>	November 7., csütörtök, 18.00 óra	<b>KLUBELŐADÁS</b> / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász, klubvezető: A HKO szerinti Víz elem (vese, húgyhólyag) szerepe szervezetünkben, támogatása ENERGY termékekkel.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
<b>SZOMBATHELYI KLUB</b>	November 15., péntek, 17.00 óra	<b>ELŐADÁS</b> / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász: ENERGY és a hormonrendszer.	Szombathely, Március 15. tér 5., Agora Művelődési és Sportház	Nánási Eszter, 06/30/852-7036, szombathely@energyklub.hu

## VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI

### TANÁCSADÁS A NETEN

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



#### DR. GULYÁS GERTRÚD

Kisfiunk 8 éves lesz, mit javasolna immunerősítésre? Szerencsére nem beteges gyerek, de valamilyen természetes, gyógynövényalapú készítmény segíthetne, hogy elkerüljük az esetleges őszi, téli fertőzéseket.

A gyermekek immunrendszerét a *VIRONAL*, valamint a *CISTUS COMPLEX* termék támogatja leginkább. Az adagolás *VIRONAL*-ból napi 2x2 csepp, *CISTUS COMPLEX*-ből napi 2x3 csepp, kevés vízbe téve mehet egyszerre mindkét termék. Lehetőleg az étkezéstől fél óra elteltével alkalmazzák. Három hét szedés, egy hét szünet ritmusban javaslom az őszi időszakban. A későbbiekben, akut infekció esetén szükség szerint is adhatóak, emellett adagban 2-3 napig, napi 4x2 cseppszámmal. A *FLAVOCEL* (napi 1 tableta) pótolja a C-vitamin-szükségletet, ezt az őszi, téli időszakban folyamatosan alkalmazhatják.



#### RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Az utóbbi 2-3 évben gyakori nőgyógyászati, felfázásos problémáim vannak, melyek sajnos mindig kiújulnak. Szeretnék tanácsot kérni megelőzésre, kezelésre.

Az *ENERGY* készítményei közül a nőgyógyászati problémára a *GYNEX*-et ajánlom (2x3-4-5 csepp), három hét szedés, egy hét szünet ritmusban, 2-3 hónapig. A felfázásos tünetek enyhítésére a *GREPOFIT* kapszulát (2-3x1-2, 7-10 napig) és a *CISTUS COMPLEX*-et (2x5 csepp, három hétig) javaslom. Kiegészítésnek ajánlom a *FLAVOCEL* tablettát (1-2x1), és lefekvéskor egy kapszula *PROBIOSAN INOVUM*-ot (három hétig). Figyeljen a bőséges folyadékbevitelre!

# Klubinformációk

## BUDAPEST XIV. KER. KLUB

ENERGY Központi Klub  
1146 Budapest, Istvánmezei út 2/a, fszt.1.  
ENERGY termékek értékesítése. Ingyenes, személyre szabott termékajánlás, szaktanácsadás. Klubprogramok. A klubban november 14-én, csütörtökön, 17.30 órai kezdettel klubelőadás lesz!  
További információ: **Bódisz Tünde** klubvezető és **Várkonyi Edit** természetgyógyász  
+36/1/466-0545, energyzuglo@energyklub.hu  
Nyitvatartás: hétfőtől péntekig 9.00-17.00 óráig.

## BUDAPEST XIV. KER. KLUB

Energy Klub Zuglói, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.  
Nice Hajógyógyászat  
Haj- és fejbőrpanaszok, hormonális eredetű panaszok okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése.  
Mind a hétfőn és csütörtökön 10.00-15.00 óra között ingyenes termékválasztó, candidaszűrés.  
ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiaagnosztika, góckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység mérése, parazitaszűrés, candidaszűrés, demodex atka-szűrés, ásványi anyagok és vitaminok hiányának pontos meghatározása.  
Előzetes bejelentkezés szükséges:  
info@nicehajgyogyaszat.hu,  
**Kis Éva** klubvezető, 06-30/754-5417,  
**Szabó Erzsébet**, 06-30/754-5416.  
Honlapunk: www.nicehajgyogyaszat.hu  
Nyitvatartás:  
Hétfő: 9.00-17.00 óra.  
Kedd: 9.30-17.00 óra.  
Szerda: 9.00-17.00 óra.  
Csütörtök: 9.30-17.00 óra.  
Péntek, szombat, vasárnap: zárva.

## BUDAPEST II. KER. KLUB

ENERGY Klub Buda,  
1027 Budapest, Horváth u. 19-23. fsz., kapukód: 51.  
A klubban folyamatosan igénybe vehető a díjmentes energetikai állapotfelmérés, csak klubtagok és tanácsadók részére. Lehetőség van továbbá konzultációra, valamint lelki gondozásra.  
További info: **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.  
Mind a hó utolsó munkanapján nyitvatartás 15.00 óráig, zárlati munkák miatt.  
Decemberi előzetes: a klub december 20., 15.00 óráig tart nyitva. December 24-től 2025. január 1-ig zárva tart. Nyitás: 2025. január 2., csütörtök, 10.00 óra.

## 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 lehetőségére termékajánlással és személyre szóló adagolás beállításával.  
Funkcionális táplálkozási, pedagógiai szaktanácsadás, időpont-egyeztetéssel, **Németh Enikő** differenciáló pedagógus, funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadóval.  
Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, **Puhl Andrea** fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY tanácsadóval.  
Időpont-egyeztetés, további információ: **Németh Enikő** klubasszisztensnél, valamint **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetőknél. Telefon: +36/20-588-8263, energy.belvaros@gmail.com, energy.belvaros@energyklub.hu

## Nyitvatartás:

Hétfő 10.00-16.30 óráig,  
Kedd 10.00-18.00 óráig,  
Szerda 12.00-19.00 óráig,  
Csütörtök 10.00-19.00 óráig,  
Péntek 12.00-19.00 óráig,  
Szombat 10.00-14.30 óráig.

A klub november 1-3. között zárva tart, nyitás november 4-én, hétfőn.

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

## DEBRECENI KLUB

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

Kedd 9.00-18.00 óráig,  
Szerdától csütörtökig 9.00-12.00 óráig,  
Péntek 9.00-18.00 óráig.

## GYŐRI KLUB

Szent István út 12/3., fsz. 4. (4-es kapucsengő)  
ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, személyre szabott termékajánlás és életmódbeli ajánlás teszteléssel (**Kocsis Ilona** klubvezető, tel.: +36/20/395-2688). Arcelemezés, speciális arcmasszázsok, svédmasszázs. (**Kasza Anna**, tel.: +36/30/748-5277). A szolgáltatásokra időpont-egyeztetés szükséges.  
Nyitvatartás: kedden 11.30-17.00 óráig, csütörtökön 9.00-12.00 és 13.00-17.00 óráig.  
Telefon: +36 20 4019-911, +36 20 395-2688. Nyitvatartási időn kívül, sürgős esetben hívható: +36/20/395-2688, **Kocsis Ilona**.  
energygyor@gmail.com  
www.facebook.com/energypont.hu

## KAZINCBARCIKAI KLUB

Barabás M. u. 56.  
Mind a kedden 15-18 óra között klubnap.  
További információ: **Ficzere János** klubvezető, tel.: 0630/856-3365.

## KECSKEMÉTI KLUB

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

## MISKOLCI KLUB

Zsolcai kapu 9-11., I. em.  
November 14., csütörtök, 14:00-16:00 óra: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk.  
Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Időpont-egyeztetéshez bejelentkezés, további információ: **Ficzere János** klubvezető, 06-30/856-3365.

## NYÍREGYHÁZI KLUB

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

## PÉCS

Tompa Mihály u. 15.  
ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. Vizsgálatok: személyre szabott termékajánlás az ENERGY termékeiből.  
Minden hónap 3. péntekjén 14:00-20:00-ig klubnap, benne 17 óraker előadás.  
További információ Molnár Judit klubvezetőnél.  
Nyitvatartás: H-P: 09:00-19:00, Szo.: 09:00-14:00  
Telefon: +36 30/253-1050  
E-mail: peccs@energyklub.hu

## SZEGED 2. KLUB

Csongrádi sgt. 39. (bejárat a Csongrádi sgt. felől) ENERGY készítmények személyre szabott alkalmazása, adagolás beállítása, ingyenes tanácsadás termékajánlással. Állapotfelmérés, természetgyógyász-tanácsadás, talp-reflexológia, Access Bars, különböző masszázsek (nyirokmasszázs, Shiatsu, Trigger-pont terápia, gyermek- és felnőtt gerincproblémák, köpölyözés, stb.), energetikai kezelések. Jelentkezés a szolgáltatásokra, masszázásokra előzetes egyeztetéssel.  
**Mészáros Márta** klubvezető, természetgyógyász, reflexológus: +36/30/289-3208  
**Sándorné Szabó Iringó** természetgyógyász, reflexológus: +36/30/417-2756  
szeged.meszaros@energyklub.hu  
m.marti1952@gmail.com

## SZÉKESFEHÉRVÁRI KLUB

Székesfehérvár, Csanádi tér 3., I/3., 6. kapucsengő  
A klubban lehetőség van nyitvatartási időben ingyenes, személyre szabott termékajánlás és tanácsadás igénybevitelére. Minden hónap első hétfőjén, 17.00-18.00 óra között klubdelutánra várjuk az érdeklődőket aktuális témákkal, melyről a klubvezetőnél lehet érdeklődni.  
A klubban igénybe vehető egyéb szolgáltatások:  
- Hétfő délután és kedd délelőtt önismereti segítő beszélgetés, hangterápiás kezelés, bejelentkezés: **Haár Henrietta** klubasszisztens +36/30/992-3406  
- Csütörtöki napokon integratív masszázsszolgáltatás, bejelentkezés: **Fertig Miklós** ENERGY tanácsadó +36/20/598-4143  
- Szerdai napokon energetikai állapotfelmérés, tanácsadás, bejelentkezés: **Ostorháziné Jánosi Ibolya** klubvezető +36/20/568-1759.  
**Ostorháziné Jánosi 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

## ZALAEGERSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.  
nov. 11-én (hétfő), 17-18 óra: Mit tehetsz magadért? - Földelés  
nov. 12-én (kedd), 17-18 óra: Személyes terméktanácsadás  
nov. 13-án (szerda), 17-18 óra: Mozgásszervi problémák  
nov. 18-án (hétfő), 17-18 óra: Gerinc állapot felmérés és szűrés  
nov. 19-én (kedd), 17-18 óra: Bőrtáplálás télen  
nov. 20-án (szerda), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés  
nov. 25-én (hétfő), 17-18 óra: Egyensúly az 5 elemmel: Víz  
nov. 26-án (kedd), 17-18 óra: Parazita szűrés  
nov. 27-én (szerda), 17-18 óra: Zöld élelmiszerek  
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

Nőknek (13.)

# A nő maga a káosz

Egy nő életében a menstruációs ciklusához fűződő kapcsolata a legintimebb. Ez a kapcsolat akár 40 éven át is fennállhat, és bár sok nő állítja, hogy a menstruáció terhes számára, végül, amikor a kapcsolatnak vége szakad, ők is úgy érzik, hogy veszteség érte őket. A női nemi hormonok szintjének ingadozása ugyanis számtalan lehetőséget és előnyt hordoz magában, csak meg kell tanulnunk eligazodni ebben a káoszban.



## KI IS VAGYOK ÉN?

Ahogy egy kertésznek érdemes tisztában lennie a holdfázisokkal, tehát érdemes tudnia, hogy a Hold épp növekszik-e vagy fogy, úgy a nő számára is előnyös, ha tudatában van annak, hogy ciklusának épp mely fázisában van. Ez nem bonyolult, elég csak a naptárba feljegyezni a menstruáció első napját, és máris minden világosan látható. Egy rendes menstruációs ciklus 28 napig tart, ami pontosan négy hét. A nő ezalatt az idő alatt kétszer vesz gyakorlatilag 180 fokos fordulatot, így ami a ciklus 8. napján kellemes volt a számára, azzal a 18. napon akár ki is lehetne kergetni a világból.

Ebben a káoszban látszólag senki sem tudja kiismerni magát, de ahogy minden természetes dologban a világon, ebben is meghatározott rend uralkodik.

(Érdemes utánaolvasni, utánaérdeklődni akár az ENERGY klubjukban annak, miről ismerhető fel a hormonális egyensúly kibillenése, valamint, hogy hogyan állítható vissza ez az egyensúly.)

## IGAZI LIBIKÓKA

A nő energiaszintje a menstruációs cikluson belül rendkívül ingadozó. Nem

várhatunk el magunktól mindent, azt pedig végképp nem, hogy a teljesítményünk és a motiváltságunk állandóan ugyanazon a szinten mozogjon. Ezt csak a férfiak várhatják el maguktól, akik lineáris teremtmények, és hormonális szempontból sokkal kevésbé bonyolultak.

Mi, nők, ciklikusak vagyunk, de ha őszinték akarunk lenni, ez sem nekünk, sem pedig a társadalomnak nincs igazán ínyére. Amiben egyik nap brillíroztunk, az másnap már nem megy, és ez felettébb frusztráló. A tudatos nő azonban tisztában van azzal, hogy a feladata a lüktetés. A nő belsejében szó szerint táncot lejtenek a hormonok, amely során egyszer az ösztrogén, másszor a progeszteron vezeti a partnerét, majd mindketten leülnek a bárhoz, hogy megpihenjenek.

Amikor a hormonszint alacsony (a ciklus elején és végén) fontos, hogy semmin se stresszeljük magunkat, hogy elfogadjuk az introvertáltságunkat, a bizonytalanságunkat, és egyszerűen csak passzívak maradjunk. Ilyenkor érdemes otthon rendet raknunk, és több időt töltenünk saját magunkkal. Abban a pillanatban viszont, amint a hormonszintek

emelkedni kezdenek, érdemes meglovgolni ezt a hullámot, és alaposan rálépni a gázra. A peteérés környékén inkább fussunk, és járjunk hosszú sétákra, míg a peteérés után végezzünk súlyzó edzéseket és jógázzunk. Az ösztrogén ugyanis a kardió mozgást, a kihívásokat és a kalandokat kedveli, ellenben a progeszteron a nyugalmat és az ellazulást szereti.

## CIKLIKUS TÁPLÁLKOZÁS

Ugyanilyen ciklikusan kell hozzáállnunk az étkezéshez is. Magyarul tehát a ciklus első felében ajánlott alacsony szinten tartani a szénhidrátbevitelt, egyfajta ketogén diétát tartani, és főleg fehérjékben, valamint zsírokban gazdag ételeket fogyasztani. A ciklus második felében azonban a ketogén étrend szinte tartóhatatlan, mert a progeszterontermelés szénhidrátokban gazdagabb étrendet igényel.

A legtöbb nő pontosan ennél a pontnál követi el a sorsdöntő hibát, aztán pedig sopánkodik, hogy nem képes tartani a testsúlyát. Igen, igazuk van, mindenki jobban kívánja menstruáció előtt az édeset, ez természetes dolog, de a cukrász-

dák felkeresése egész biztosan nem tesz jót az egészségnek. Az a megoldás, ha például krumplit sütünk, sütőtöklevest készítünk, és reggelente nem hagyjuk ki a gabonakásákat az étrendünkől, amelyeket nyugodtan ízesíthetünk mézzel vagy juharsziruppal. Ennek segítségével elérhetjük, hogy a menstruáció előtt ne váljunk elviselhetetlenné, aminek környezetünk is biztosan örülni fog.

Van egy élelmiszer, amit a ciklus minden egyes fázisában érdemes messzire elkerülnünk. Ez a dolog számtalan probléma forrása lehet, és nem másról van szó, mint az üzletekben kapható pékáruól – kenyérről, kifliről és ki tudja még mi mindenről, amit sajnos sokszor kémiaileg kezelt gabonából készült búzalisztból sütöttek. Az ilyen termékek egyszerre lehetnek a különböző gyulladások és a hormonális egyensúlyhiány legfőbb forrásai.

### MIÉRT JÓ EZ NEKEM?

Most talán felmerül Önökben a kérdés, miért jó nekem, ha rendszeres a menstruációs ciklusom, mikor a termékenység már nem tartozik a legfőbb életcéljaim közé. Nos, minél tovább megőrzi a petefészkeik egészséges működését,

annál tovább képesek megóvni szervezetük egészségét. A megfelelő mennyiségű ösztrogén nemcsak a bőrük és a hajuk minősége szempontjából fontos. Az ösztrogén hatással van a memóriájukra, a kedélyállapotukra és az agy kognitív funkcióira is. Természetesen segít megőrizni a csontok egészséges sűrűségét, és jótékonyan hat a szív- és érrendszerre.

A progeszteronra is szükségünk van – nemcsak ahhoz, hogy ha babát tervezünk, akkor megmaradjon a kisbabánk, de ahhoz is, hogy jól aludjunk, és a testünk képes legyen lebontani a felesleges ösztrogént, amivel elkerülhetjük a hormonális eredetű daganatok kialakulását.

Jógaoktatóként elárulom Önöknek, hogy a petefészkek működése kiválóan támogatható a „lefelé néző kutya” póz (*Adho Mukha Svanasana*) avagy „hegytartás” segítségével.

### A HOLD

A menstruációs ciklus teljes egészében megegyezik a Hold ciklusával. A nő energiaszintje ugyanúgy növekszik, majd csökken, ahogy a természet ener-

giaszintje. Ezzel a jelenséggel *Miranda Gray* író foglalkozik érdekesítő részletességgel a *Ciklikus nő* című könyvében, amelyet szívvel ajánlok Önöknek. Miranda azt mondja, hogyha egy nőnek teliholdkor van peteérése, akkor az ún. Fehér Hold ciklusában van, ami annyit jelent, hogy összhangban áll a Holddal, csakúgy mint a természet, és ez kiváló a fogamzás, az otthon és a kapcsolatok ápolása, a gyereknevelés, valamint az új ötletek kidolgozása szempontjából.

Abban az esetben viszont, ha egy nő a Vörös Hold ciklusában van, akkor teliholdkor épp menstruál, ami sokkal inkább az intuíciót és a szellemvilággal való összekapcsolódást támogatja. A nő ilyenkor a társadalmi változásokra összpontosít, független lázadó és igazi boszorkány.

Akár így, akár úgy, a nő menstruál, továbbra is játékban van, és az élet természetesen lüktet benne. Legyenek hálások a ciklusukért, óvják, ahogy csak tudják, mert azzal nemcsak a testi, de a lelki és szellemi egészségüket is ápolják.

TEREZA VAR VIKTOROVÁ

## Családunk házi patikája

A VIRONAL csodás hatásai kellemesen megleptek minket. Nem is gondoltuk, hogy kisfiunk a készítménynek köszönhetően sokkal tovább megőrzi egészségét az óvodában, illetve, ha meg is betegszik, sokkal gyorsabban túl lesz rajta.

A VIRONAL mellett a FLAVOCEL-t és a VITAMARIN-t is szedi. A DROSERIN-t akkor használjuk, ha légúti megbetegedés dönti ágynak – a mellkasát és az orr környékét szoktam vele kengetni az arcán, hogy felszabadítsuk a légutakat. Környezetünket a SPIRON-nal fertőtlenítem, amelyről ráadásul bebi-zonyosodott, hogy utazások alatti rosz-

szulléteknél is segítő keze nyújt. A náthás tünetek csillapításához a GREPOFIT NOSOL AQUÁ-t hívom segítségül. Kisfiam születése után kezdtem el csepegtetni magamnak a FYTOMINERAL-t, hogy feltöltsem az ásványianyag-készleteimet, és javítsak a hajam, valamint a körmöm állapotán. Állíthatom, hogy most fele annyira hullik a hajam, mint korábban. Természetesen más ENERGY készítményeink is vannak, de ezek nélkül már el sem tudom képzelni a házi patikánkat.

KAMILA ANTOŠOVÁ  
Želetava





# A friss sajtok mennyei világa

A friss sajtok nemcsak a hazai konyhánk, de a nemzetközi konyhaművészet elmaradhatatlan alapanyagai is. A sajtok között vannak olyanok, amelyeket sokféleképpen felhasználhatunk, de olyanok is, amelyekkel egy konkrét ételt készíthetünk. Fedezzük most fel a legnépszerűbb friss sajtokat!

## MIT TUDUNK A FRISS SAJTOKRÓL?

Friss sajtok – hogyan készülnek, milyen ízvilág jellemző rájuk, milyen ízletes fogásokat varázsolhatunk belőlük az asztalra? Minden olyan sajtot, amelyet nem érlelnek, és amely azonnal fogyasztható, friss sajtnak nevezünk. Tejet, tejszínt, tejkultúrákat és só-t tartalmaznak. A jó minőségű friss sajtokban semmiféle „kémia” nem található, mert ezeknél a sajtoknál nincs szükség stabilizálószer felhasználására a legjobb minőség biztosításához.

A friss sajt ízvilágát azok a zsírok határozzák meg, amelyeket a sajt a tejszínből nyer ki. A bennük található tejfehérje biztosítja a sajtok savanykás ízét. A sajt-készítés utolsó szakaszában hozzáadott só különbözteti meg a friss sajtokat a túrótól.

A friss sajtok nagy mennyiségben tartalmaznak teljes értékű fehérjét, továbbá aránylag jól felszívódó kalciumot, foszfort és olyan zsírokban oldódó vitaminokat, mint amilyen az A-, D-, E-, K-vitamin. Ráadásul B<sub>12</sub>-vitaminban is gazdagok. A friss sajtok és túrók általában rendkívül jól emészthetők.

## MICSODA VÁLASZTÉK!

» Túró, a magyar konyha egyik nélkülözhetetlen alapanyaga.

Szilárd állagú, lágy, savanykás ízű, hagyományos tejtermék. A tejet hagyjuk megsavanyodni, megvárjuk, amíg megalszik, majd eltávolítjuk róla a savót. Végeredményként egy sűrű anyagot kapunk, amely a víz- és zsírtartalmától függően lágyabb vagy keményebb állagú. A boltokban vehetünk krémes túró, amelyet általában édes vagy sós szendvicsszendvicskrémek, öntetek, mártások, torták, poharas desszertek vagy töltelékek készítéséhez használunk, illetve vásárolhatunk keményebb, rögző túró, amely főleg édes sütemények, például túros batyu sütéséhez, túros tésztahoz ajánlott.

» *Mascarpone*, a karcsú vonalaink ellen indított luxustamadás.

A mascarpone egy Olaszországból származó, magas zsírtartalmú, lágy, krémes sajt. Borkősavval vagy citromlével megsavanyított, friss tejszínből készül. Íze enyhén édeskés, vajjas. A mascarpone elsősorban azért vált világhírűvé, mert az egyik legismertebb olasz desszert, a *tiramisu* nélkülözhetetlen alapanyaga.

Ennél azonban sokkal több mindenhez is felhasználható: tejszínhabbal, tejföllel vagy túróval összekeverve kiváló tortakrémeket, palacsintatöltelékeket, vagy fényűző szendvicsszendvicskrémeket is készíthetünk belőle. A meleg konyhában is használható, például krémes rizottókban.

» *Ricotta*, a fehérjében gazdag, könnyű, lágy, enyhén szemcsés sajt.

A ricotta szintén olasz sajt, amely azonban sokkal könnyebb, mint a mascarpone. Juh-, tehén- vagy kecsketejből készül, illetve olykor más sajtok előállításából visszamaradt tejsavóból is elkészíthető. Ennek a lágy sajtnak az előállításánál valamilyen savat vagy tejoltót használnak a savanyításához. A ricotta könnyű állagának és semleges ízének köszönheti a népszerűségét. Édes és sós ételek készítéséhez egyaránt használatos: *ravioli* és *lasagne* töltelék, tésztafélék mártása, különböző sült desszertek, torták alapanyaga.

» *Cottage*, a kalóriaszegény, könnyed frissesség.

Aludttejből készült, nagyobb szemcsés állagú, selymesen lágy sajt. Kis gömböcskékből áll, és nem csepegtetik le róla az összes savót. Többnyire

hozzáadott tejszínnel ízesítik. Alacsony kalória- és magas fehérjetartalmának köszönhetően rendkívül közkedvelt. Leggyakrabban szendvicsskrémeket készítenek belőle, vagy zöltségek mellé mártogatósokat.

» *Chèvre*, a kecskesajtok bajnoka.

Ez a kecsketejből készült, francia csoda rendkívül krémes textúrájával és átütő ízével meghódította az egész világot. Kiválóan passzol salátákba, pirításra, francia, sós pitékbe (*quiche*), továbbá dióval, mézzel és édes gyümölcsökkel készített ínycsiklandósnak.

» *Feta*, a görög kincs.

Ezt a juh- vagy kecsketejből készült, friss görög sajtot mindenki azonnal felismeri jellegzetesen pikáns, sós ízéről és szilárd, omlós állagáról. Nem hiányozhat a *horiatikiból*, a klasszikus görög salátából, szendvicsskrémekből vagy a sült, esetleg párolt zöltség- és húskételekből sem.

» *Mozzarella*, amiből a bivalytejes a legjobb.

Ezt a gömb alakú, hófehér, sima, rugalmasan lágy sajtot savós lében tartósítva árulják az üzletekben. Leginkább pizzafeltétként ismert alapanyag, de tésztaételek és húskételek közkedvelt összetevője is. Salátáinkat is sokszor gazdagítjuk vele – ki ne ismerné az előételként híressé vált *caprese* salátát?

» *Questo Fresco*, a mexikói klasszikus.

A mexikói konyha egyik legkedveltebb sajta. Könnyed, tejes íze és omlós állaga van. Gyakran használatos *taco*, *enchilada* és különböző saláták összetevőjeként.

## CSAK SAJT ÉS TÚRÓ

Habár a tejért nem igazán rajongok, mert a fogyasztása után nem érzem a legjobban magam, sajtok és túró nélkül el sem tudom képzelni az életem. Igen, tudom, léteznek növényi alternatívák, de azokat sehogy sem sikerült megkedvelnem. Ellenben a frissen sült kenyérrre kent krémes kecskesajt, a citromos sajtorta, a kávé tiramisú vagy egy fetás görög saláta minden pénzt megér! Kísérletezzenek bátran ezekkel a sajtokkal, fedezzék fel a bennük rejlő lehetőségeket!

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

## RICOTTÁS, CITROMOS TÉSZTA

HOZZÁVALÓK: 400 g tészta (*linguine*, *spaghetti*), 300 g friss ricotta, 2 evőkanál olívaolaj, 1 átnyomott gerezd fokhagyma, 1 biocitrom héja, 3-4 evőkanál citromlé, só és frissen őrölt feketebors ízlés szerint, egy marék friss kakukkfű vagy bazsalikom, 50 g parmezán vagy *Grana Padano* sajt.

ELKÉSZÍTÉS: A tésztát megfőzzük, közben egy nagyobb tálban alaposan összekeverjük a többi hozzávalót. Adjunk a keverékhez pár evőkanálnyi tészta főzővizéből, hogy megfelelően selymes állagú legyen. Ezután öntsük rá a kifőtt tészta, és alaposan keverjük össze vele.

## GOMBÁS RIZOTTÓ MASCARPONÉVAL

HOZZÁVALÓK: 2 evőkanál olívaolaj, 50 g vaj, 100 g mogyoróhagyma, 1-2 gerezd fokhagyma, 200 g vékonyra szeletelt vargánya- vagy csiperkegomba, 1/2 kávékanál só, 200 g rizottórizs, 200 ml száraz fehérbor, 450-500 ml zöltségalaplé, egy csipet feketebors, 80 g mascarpone, 50 g parmezán és 1 evőkanál apróra vágott petrezselyem a díszítéshez.

ELKÉSZÍTÉS: Az olívaolajon és a vajon megfuttatjuk az apróra vágott mogyoróhagymát és a fokhagymát. Hozzáadjuk a felszeletelt gombát, ha megpuhult, beleöntjük a rizst és alaposan összepirítjuk. Megsózzuk, felöntjük a borral, amit hagyunk elpárologni. Hozzáöntjük az alaplé felét, és fedő alatt, lassú tűzön főzzük a rizst. Folyamatosan ellenőrizzük, kevergetjük, ha szükséges, további alaplént öntünk hozzá. Amint a rizs *al denté*re főtt, belekeverjük a mascarpone-t, és az egészet fedő alatt készre főzzük. Tálalás előtt borssal, parmezánnal és petrezselyemmel ízesítjük.

## COTTAGE SAJTOS TONHALKRÉM

HOZZÁVALÓK: 1 tonhalkonzerv, 1 csomag cottage sajt, 1/2 hagyma, 1 kávékanál citromlé, só, feketebors, metélőhagyma a díszítéshez.

ELKÉSZÍTÉS: Az apróra vágott hagymához hozzáadjuk a többi alapanyagot, majd konyhai robotgéppben vagy kézzel simára, krémállagúra keverjük. Barna kenyérral tálaljuk.

## FÜGE KECSKESAJTVAL, MÉZZEL ÉS DIÓVAL

HOZZÁVALÓK: 8 friss füge, 1 csomag friss *Chèvre* kecskesajt, 2 marék apróra vágott dió, 3 evőkanál méz.

ELKÉSZÍTÉS: A fügeket keresztben bevágjuk és szétnyitjuk, betesszük egy sütőtálkába, mindegyikbe teszünk egy darabka sajtot, megszórjuk dióval és meglocsoljuk mézzel, majd 190 °C-ra előmelegített sütőben kb. 15 percig sütjük, amíg a méz el nem kezd karamellizálódni.





A fitoterápia szemszögéből <sup>(38.)</sup>

# Ősi táplálékunk, a manna

A történelem legkeresettebb ereklyéjét, a frigyládát Kr.e. 1. évezred közepén veszítették szem elől. Azóta számtalan elmélet, kutatás kelt életre hollétét illetően, de úgy tűnik, a szent ereklye örökre elveszett.

„Tégy jót a testeddel,  
hogy a lelkednek legyen kedve  
benne lakozni!”

(Avilai Szent Teréz)



A 1980-as években George Lucas és Steven Spielberg a témát újragondolva többrészes kalandfilmet készített, amely Harrison Ford főszereplésével

óriási népszerűsége tette szert. Indiana Jones kalandjai újra felkorbácsolták az érdeklődés hullámain a frigyláda iránt. A modern tudomány szempontjaival generált elméletek nyomán újabb teóriák kerültek napvilágra a frigyláda rendeltetését illetően.

## MENNYEI MANNA

Köztudomású, hogy Mózes és népe 40 évig vándoroltak a Sínai pusztában, míg megérkeztek Kánaán földjére. A 40 éves vándorlás alatt az izraeliták főként *mannával* táplálkoztak, de különböző állatokat is zsákmányoltak harcaik során. Valószínűsíthető, hogy a manna volt a fő táplálékuk. Felmerült a kérdés, hogy ilyen hosszú időn át milyen táp-

lálékkal tudtak életben maradni? Egyes elméletek szerint a frigyládjában – az ismert, értékes tárgyak mellett – „mannakészítő készülék” is lehetett, amely egy algafélét (mannát) állított elő, ezzel biztosítva a teljes értékű táplálékot a vándorok számára.

A tudomány álláspontja szerint a zöld alga, konkrétan a *chlorella* alga az egyetlen ősi táplálék, amely már az emberiség előtt is létezett bolygónkon. Elemzések szerint az emberi élet leghosszabb ideig a chlorella algák fogyasztásával tartható fenn. Az űrkutatás fejlődésével az űrhajósok táplálására és a kozmoszban eltöltött idő során az életben tartásukra már használták, és ma is alkalmazzák ezt a tudást.

## ALGÁK

Az apró, gömbölyű sejtekből álló mikroalgák egysejtű, édesvízi élőlények. A napfény energiáját oxigénné alakítják át, vagyis fotoszintetizálnak. Zöld színüket a klorofilltartalom adja. Az alga vitaminokban (B-vitaminokban) és ásványi anyagokban, antioxidánsokban igen gazdag, magas rosttartalmú, jelentős fehérjeforrás, eredetét tekintve a szubtrópusi, trópusi vizekben ősho-

nos. Egyik legnépszerűbb alfaja a chlorella.

Az ENERGY TAIWAN CHLORELLA nevű készítménye a Csendes-óceáni Taiwan szigetéről származik, amely Földünk legjobb, biominőségű chlorella algáját kínálja.

A chlorella a hagyományos kínai orvoslás szerint energetikájában a Föld elemhez sorolható. Harmonizálja a vese energetikai pályáján keresztül a gyomor-, lép-, hasnyálmirigy, máj és epehólyag, szívburok, hármás melegítő energetikai pályáját. Különleges hatásai lassan, fokozatosan nyilvánulnak meg, ám kiegyensúlyozottan és hosszan érvényesülnek, mert energiátároló tulajdonsággal rendelkezik.

## CHLORELLA ALGA

Mit találhatunk a chlorella algában, és milyen előnyös tulajdonságai vannak a szervezetünkre nézve?

» Gazdag tápanyagokban – értékes fehérjék (teljes értékű proteinek), vitaminok (A-, D-, H-, C-, E-, B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>-, B<sub>3</sub>-, B<sub>5</sub>-, B<sub>9</sub>-, B<sub>12</sub>-, béta-karotin), rostot, ásványi anyagok és nyomelemek (pl. vas, kalcium, magnézium, cink, foszfor, kobalt), ómega-3 zsírsavak,



ribonukleinsav (RNS), antioxidánsok és egyéb bioaktív anyagok találhatóak benne.

- » Számtaláló az immunrendszert erősítő összetevői. Különböző, bioaktív vegyületei gyulladáscsökkentő és immunmoduláló hatásaikkal fokozzák a szervezetben a védekezőképességet. Gazdag antioxidánsai semlegesítik a szabadgyököket, csökkentve ezzel a (krónikus) betegségek kockázatát, lassítva az öregedési folyamatokat.
- » Energiaszintet növelő hatását magas fehérje-, vitamin-, ásványi anyag és nyomelem szintje biztosítja, ezzel stabilizálva az állóképességet.
- » A chlorella cellulózmembránjai magához kötik a nehézfémeket, így segíthet eltávolítani a kadmiumot, az ólmot, más nehézfémeket és egyéb toxinokat a szervezetből. Ezzel támogatja a májfunkciót és a méregtelenítési folyamatokat, segítve a májnak az energiataartalékok felhalmozásában. Ezenkívül, megfelelő folyadékfogyasztás és mozgás mellett fogyasztó hatása is bizonyított.
- » Csökkenti a koleszterinszintet, valamint segít a vércukorszint szabályozásában. Ezen tulajdonságait tanulmányok igazolják.
- » Anyagcsere-rendellenességek esetén prebiotikumként is szolgálhat, támogatva a bélflóra egészségét, ezzel javítva az emésztési folyamatot (lipidanyagcsere-zavarok). Javítja a bél perisztaltikáját, segítségként

a székrekedés problémájára. Jótékony hatású bélgyulladásokban (Crohn-betegség, *colitis ulcerosa*), valamint gyomorfekély esetében. Gátolja a szervezet elsavasodását, egyensúlyt teremt a pH értékek terén.

- » Gyulladáscsökkentő, és pozitív hatású a szív-érrendszerre. Segíthet megelőzni és kezelni a különböző, akár krónikus gyulladásos állapotokat, mely tulajdonságát a chlorella antioxidáns hatásaival indokolnak. Vérnyomáscsökkentő hatásai is bizonyítottak.
- » Előnyösen hat a vérképző szervekre, javítja a vér minőségét, a vörösvértestek és fehérvérsejtek képzését.
- » Hasznos segítője a bőr, a köröm és haj egészség állapotának, támogatja a szövetregenerálódást, az egészséges sejtek kialakulását (akne, kiütések, bőrgyulladás, nehezen gyógyuló sebek, ekcéma, égési sérülések).
- » Javítja a lelkiállapotot: hosszantartó stressz, fizikai és lelki terhelés esetén támogatja a szervezet regenerációját, a lábadozás időszakát.
- » „Állatkísérletekben a chlorella antioxidáns, szürkehályog- és érelmeszesedés-ellenes, vércukor- és trigliceridszint-csökkentő hatást mutatott. Szintén állatkísérletek alapján beszámoltak gyulladáscsökkentő, immunvédekezést fokozó, vérnyomáscsökkentő, idegrendszert védő és antimikrobás hatásáról is.” Dr. Csopor Dezső: *PirulaKalauz*, (2020. *PharMagist Bt.*)

## TAIWAN CHLORELLA

A szuperélelmiszernek tekinthető TAIWAN CHLORELLA előnye, hogy bármely időszakban fogyasztható. Ilyenkor, az őszi időszakban alkalmazva hatékonyan segítheti szervezetünknek a késő őszi és téli időszakra való felkészülését, immunrendszerünk megtámogatását, stabilizálását, már csak azért is, mert a hosszabban kialakuló és egyben elhúzódó védőhatásra szervezetünknek mindig, így ezen a télen is nagy szüksége van.

Mózes a népével eljutott az ígért földjére a manna segítségével, mi beérjük azzal is, ha egészségesek maradunk a chlorella fogyasztásával.

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA  
fitoterapeuta természetgyógyász,  
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Felhasznált irodalom: wikipédia,  
Energy M.o. honlapja  
Dr. Csopor Dezső: *PirulaKalauz*,  
(2020. *PharMagist Bt.*)

# Találjuk meg nyugalmunkat a Relaxinnal!

A szorongás a világon a leggyakoribb mentális stressz, ami valójában minden embert utolér, legalább egyszer az életében. A szorongással, belső feszültséggel sajnos napról napra egyre több ember találkozik, életkortól függetlenül.



Nem tudjuk kikerülni azokat a helyzeteket, amik generálják bennünk ezeket az érzéseket, de megtanulhatjuk kezelni őket.

Ha azon kapjuk magunkat, hogy túlzottan aggodalmaskodunk, stresszelünk a történéseken, akkor különösen figyeljünk oda magunkra! Van néhány, otthon is bevethető praktika, melyekkel nyugtathatjuk, harmonizálhatjuk túlfeszített idegrendszerünket.

## ÓMEGA-3 ZSÍRSAV

Fogyasszuk (több) ómega-3 zsírsavat, mert képes csökkenteni a szervezetben az ún. stresszhormonok (adrenalin, kortizol) szintjét. Az ómega-3 természe-

tes forrása például a tonhal, a lazac. A VITAMARIN halolajkapszula alapanyagát a mélytengeri szardella (*Engraulis japonicus*) biztosítja.

Több klubtagtól kaptam azt a pozitív visszajelzést, hogy az este bevett VITAMARIN kapszula segíti a mélyebb, nyugodtabb alvást. Vegetáriánus életmód esetén az ORGANIC SACHA INCHI olajat (magyar neve inka mogyoróolaj) ajánlom, mint ómega-3 zsírsavforrást.

## NAPFÉNY ÉS D-VITAMIN

A szorongás, belső feszültség talán egyik legjobb ellenszere: tartózkodjunk többet a friss levegőn, és napoztassuk az arcunkat, a csuklónk belső felét! Már napi 15 perc friss levegőn való tartózkodás is felemelő tud lenni. A napfény hatására a szervezetünk termeli a D-vitamint, ami erősíti az immunrendszerünket, csökkentheti a gyulladásokat és a feszültség okozta kellemetlen érzéseket. Ha tehetjük, menjünk ki a természetbe, ahol csönd van, és körbeölel az erdő, mező gyógyító, „zöld energiája”!

## RELAXIN, A SEGÍTŐ KÉZ

A saját tapasztalatom ezzel a bionformációs cseppel az, hogy amikor szedem, képes vagyok sokkal higgadtabban, harmonikusabban jelen lenni a pillanatokban, a szituációkban. 2023 tavaszán szedtem először, amikor is a testem azt üzenté, hogy eléggé elfáradt. Jómagam minden egyes élethelyzetet nagyon mélyen szoktam megélni, megtapasztalni, már önmagában ez is fárasztó lehet egy idő után a fizikai testünk számára. Az említett időszakban 3-4 hónapig, napi rendszerességgel szedtem reggel és este. Valóban megtapasztaltam azt, amit a természetgyógyász-képzésen tanárom, *Gillich István* mondott, hogy a gyógynövények áthangolják, pontosabban felhangolják nemcsak a testünket, de a lelkünket is.

A RELAXIN csepp hozzájárul a szorongás és a depresszió megelőzéséhez, hozzásegít a lelki békéhez és a kiegyensúlyozottsághoz, segít megbirkózni a stressz okozta káros hatásokkal, csillapíthatja a pánikrohamokat, valamint támogatást nyújt a különféle függőségek (például alkohol, dohányzás) leküzdéséhez.

A RELAXIN főleg a szív, a szívburrok, a vékonybél, a hármás melegítő, a lép-hasnyálmirigy energiapályáit harmonizálja.

KELEMEN LÍVIA

fitoterapeuta természetgyógyász,  
ENERGY klubvezető, Balatonfüred



# Ylang-ylang, a szerelem virága

Az indonéziai Jáva szigetén élt egy gyönyörű, kedves nő, *Kumala*. Beleszeretett a szomszéd királyság hercege, feleségül vette, és elvitte magával a királyi palotába. Kumala boldog volt, de nem sokkal később megbetegedett. A herceg megértette, hogy az otthona hiánya betegítette meg, ezért *ylang-ylang* fát ültetett a palota kertjébe, mert ez a szülőfalujára emlékeztette szerelmét.



A növény varázslatos illata hamarosan meggyógyította Kumalát. Nem sokkal később az egész királyság megkedvelte ezt az illatot, sőt, elnevezték a „szerelem virágának”. Úgy vélték, hogy minden otthonba szeretetet, örömet, boldogságot és kedvességet hoz. A fa végül Jáva szigetének egyik legkedveltebb növényévé vált.

## YLANG-YLANG

A *kananga* vagy ylang-ylang (*Cananga odorata*, *Flower of flowers*) a liliomfa virágúak (*Magnoliales*) rendjén belül a *Cananga* nemzetségbe tartozó, trópusi fajfajta. A 25 méter magasra is megnövő fának vékony törzse és dús lombkoronája van. Törzsének és ágainak kérge sima, szürkésbarna. Kb. 25 centiméter hosszú levelei általában oválisak és kihegyezett csúcsúak. Leveleinek színe sötétzöld, fonákja világoszöld árnyalatú. Hat vastag lepellevélből álló, mámorítóan illatos virágai nagyjából 6 cm hosszúságúak. Színük sárga, fehér vagy narancssárga. A kananga bogyótermésében 6 mag fejlődik.

## A GYARMATOK KINCSE

A fa eredeti élőhelye Délkelet-Ázsia, ahol az őslakosok már több évszázada nemcsak gyógyításra, hanem vallási szertartásokhoz is használják a növény virágait. Az ylang-ylang a XVII. században került Európába, a fűszerkereskedelemnek köszönhetően. Gyorsan meghódította a kozmetikumok és a parfümök világát. Először a franciák kezdték kereskedelmi céllal termesztetni, és hamarosan az indokínai gyarmataik egyik legfontosabb exportcikkévé vált.

Az aromaterápia XX. századi egyre nagyobb térhódításával az ylang-ylang népszerűsége még tovább nőtt. Egyre többen alkalmazták a szorongás, az álmatlanság és a depresszió tüneteinek kezelésére. Napjainkban számos trópusi országban termesztik a kanangát, mely az ökoszisztéma fontos része.

Ma még nem számít veszélyeztetett fajnak, de a vadon élő egyedek száma folyamatosan csökken, és a fa termesztése is egyre nehezebb feladatnak tűnik. Az esőerdők irtása és a trópusi ökoszisztémák pusztulása negatív hatással van természetes élőhelyükre.

## PATTANÁSOKRA ÉS HORMONOKRA

A növény virágaiból kivont illóolaj kb. 200, az egészségre áldásos hatású hatóanyagot és vegyületet tartalmaz. A legfontosabbak közé tartozik az alvást segítő linalool, továbbá a geranil-acetát, a benzil-acetát, az eugenol, a methyl-eugenol és az izoeugenol. Az egyes összetevők kombinációja és koncentrációja olyan egyedülálló szinergiát alkot, amely a terápiás hatások széles skáláját kínálja.

Rendkívüli tulajdonságai miatt a HKO *gan xiang hua* néven beépítette az ylang-ylangot a jin-jang és az öt elem alapelvébe. A növényt elsősorban a csí blokkolódásának feloldásához, az érzelmi állapot kiegyensúlyozásához és a mentális egészség támogatásához használják. Gyakran alkalmazzák menstruációs problémák kezelésére, mivel hozzájárul a hormonrendszer megfelelő szabályozásához és a méh egészséges működéséhez. Az ylang-ylang kivona-

ta serkentőleg hat az emésztőrendszer működésére, segítségével csillapítható a puffadás, a hányinger, a hasmenés. Erősíti a lépet, támogatja a tápanyagok felszívódását.

A kínai orvoslásban gyakran hívják segítségül a szervezet védekezőképességének megerősítéséhez. A virágaiból származó kivonat gyulladásgátló hatásai csillapítják az ízületek, izmok és a bőr gyulladásait. Az ylang-ylang hatásos ellenszere az aknének, és ápolja az érett bőrt. Az idegrendszerre kifejtett hatásai okán alkalmazható magas vérnyomás, fejfájás, nyugtalanság, álmatlanság, szomorúság, kimerültség és reménytelenség érzése esetén.

## VÁGYSERKENTŐ?

Az ylang-ylang vágyserkentő híreben is áll. Többen állítják, hogy ylang-ylang aromaterápia vagy fürdő után megnőtt a libidójuk, érzékenyebbé váltak erogén zónáik. Kétségtelen, hogy a növény illata intim hangulatot teremt, és lazító hatásával hozzájárulhat a szexuális élmény felerősítéséhez. Ám a gyógy növény vágyserkentő hatásait még egy tanulmány sem bizonyította.

A kananga bódító illatú virágainak egyedülálló hatásait Önök is megtapasztalhatják az ENERGY YLANG YLANG aromaterápiás illóolajának használatával.

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

Téli reggeleken kezdjük a napot testünk felmelegítésével!

## Lama essence

- » a hagyományos kínai orvoslás szerint összeállított, melegítő jellegű, téli kása
- » megerősíti a veséket és a húgyhólyagot
- » támogatja az emésztést és az immunrendszer működését

