

vitae

2023 június

Nyári napforduló

10 000 lépés
az egészségért

Hogy érzik
magukat ma?



Júniusi ajánlatunk

A június a HKO szerint az elemek közül a Tűzhöz, a szervek közül a szívhez és a vékonybélhez, az érzelmek közül pedig az örömhöz tartozó hónap. A szívhez kapcsolódik a vér és a végtagok megfelelő vérellátása, valamint az ember lelkiállapota is.

A lelki és érzelmi állapot stabilizátoraként kiválóan használható a MYCOCARD, mely készítmény bizonyíthatóan pozitívan hat az emberek lelkiállapotára. Ha az érzelmi kilengések mellett például sokszor hideg a kezük vagy a lábuk, a MYCOCARD az egyértelmű választás Önök számára.

A szív működését és a vérkeringést támogató, egyben a lelkiállapotot is harmonizáló másik készítmény a CELITIN. Javítja a létfontosságú szervek, így az agy vérellátását is, aminek köszönhetően erősíti a memóriát és a koncentrációs képességet, ezért ilyenkor, a tanév vége felé például a diákoknak jól jöhet az általa nyújtott segítség.

Végül a hölgyek számára következzen a hab a tortán: az amazóniai őserdők legszebb pálmáiról kézzel szedett termékek, amelyeket megtalálnak az ENERGY RAW AGUAJE készítményében. A termékekben rejlő hihetetlen erőnek köszönhetően ezt a pálmát (buritipálma) nem véletlenül nevezik az amazóniai indiánok az „élet fájának”. Ezek a termékek az ösztrogénhormonokhoz hasonló anyagokat, és ötször több A-vitamint tartalmaznak, mint a sárgarépa. A helyi indián nők már több ezer éve fogyasztják, mert tudják, hogy rendszeres használatával testük fokozatosan eléri az ideális formát, mivel a testükben levő zsír a „megfelelő helyekre költözik”. Biztosan igazat adnak nekünk abban, hogy ennek a vonzó növénynek képtelenség ellenállni!

ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

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

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

Tervezés, előkészítés: Digitaltosh Stúdió

Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu

Megjelenik: 10 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.



TARTALOM

Nyári napforduló – a tűz és a víz mágija	4
Nyargaljunk a legjobb társaságban	6
A feketekömény-olaj univerzális szer	7
Melyiket használom legtöbbször?	7
Ízletes gyógynövények	8
10 000 lépés az egészségért	9
Krónikus ínygyulladás	10
Nyári ENERGY patika: irány a természet!	12
Tanácsadás a neten	14
Klubprogramok, klubinformációk	15
Hogy érzik magukat ma?	16
„Tortasütés”	18
Terápiás módszerek: trigger-pont terápia	19
Ellenállás és elfogadás	20
Tapasztalatmorzsák	21
Furcsa zöldség a rebarbara	22
A fitoterápia szemszögéből: szervezetünk virágoskertje	24
Nagyszerű páros	26
Jázmin – az éjszaka illatos királynője	27

Nyári napforduló – a tűz és a víz mágiája

Hamarosan, egész pontosan június 21-én, 16 óra 57 perckor beköszönt a nyári napforduló varázslatos időszaka. Ekkor veszi kezdetét a csillagászati nyár, elérkezik az év leghosszabb napja, ezáltal az esztendő legrövidebb éjszakája, és a Nap a zeniten delel. A nyári napfordulót régebben az egész világ megünnepelte.



TÉLBŐL A NYÁRBA ÉS VISSZA

A pogány év körforgása általában *Samhain* ünnepével kezdődik, ami október 31-ről november 1-re virradó éjszakára esik. Ezen az éjszakán hal meg az Óév istene. Az alvilág gonosz teremtményei feljöhhetnek az élők közé, és megerősíthetik a sötétséget, amely ettől a naptól kezdve egyre nagyobbra dagad, és csúcspontját a téli napforduló idején (*Yule*) éri el, amikor megszületik az Újév istene.

A nappalok ettől a perctől hosszabbodni kezdenek, és a Nap fokozatosan átveszi a hatalmat a sötétség fölött. A két erő a tavaszi napéjegyenlőség idején egyenlítődik ki, amikor a nappal ugyanolyan hosszú, mint az éjszaka, majd a Fény a nyári napfordulókör éri el maximális befolyását. Ettől a csúcsponttól kezdve a kocka megfordul, a Fény hatalma egyre csökken, majd az őszi napéjegyenlőségkor az erők ismét kiegyenlítődnek, és minden visszatérhetetlenül egy újabb

Samhain felé tart. Ezzel összhangban az élet és a halál természetes ciklusa is megállíthatatlanul tovább fordul a természetben.

POGÁNY ÜNNEP

A pogány időkben a nyári napforduló volt az év legvarázslatosabb napja. Ilyenkor ünnepeljük a Nap erejét, a természet maximális energiákkal dolgozik, a tűz ezen a napon ég a legfényesebben, és a víz ekkor rendelkezik a legerősebb gyógyító hatással. A pogányok épp ezért a tűznek és a víznek szentelték az ünnepeiket. Ezen a napon köszöntötték az emberek a nyarat, az örömet, a reményt és a termékenységet. A legjelentősebb szertartásokat napfelkeltekor tartották meg.

Az emberek a természetben meditáltak, a Napról elmélkedtek, tüzes rituálékat tartottak, és hódolatukat fejezték ki különböző vízfolyásoknál.

Ezen a napon lehetett a legerősebben érzékelni mind a négy elem istenét – a Vízet, a Tüzet, a Levegőt és a Földet. A Föld sok helyen megnyílt, hogy intenzív lelki élmények formájában átadja kincseit az embereknek. A pogányok egész nap és éjszaka különböző formájú és méretű tüzeket gyújtottak. Fáklyákat, határsávokat, sőt kerekeket gyújtottak lángra, amit aztán legurítottak a dobokról.

Nagy figyelemmel és tisztelettel fordultak ezen a napon a víz felé is. Az építményeket tiszta forrásvízzel hintették meg, és az emberek ajándékokat (általában mézet) vittek az erdei forrásokhoz. Érmeket, kerámiatárgyakat és faszobrokat is dobáltak a források vizébe. Egyesek hittek abban, hogy a nyári napfordulókör megláthatják a jövőjüket a víz tükrében. Az emberek álarcokat öltöttek, zenéltek, táncoltak, játszottak, lakmároztak.



A pogányok idején az erdei tündéreknek is fontos szerep jutott ezen a napon. Néhányan közülük állítólag hatyúkká váltak. Az erdőkben vad szüzek jártak a táncot, akik gyakran elkábítottak egy-egy óvatlan ifjút, aki aztán akár halálba is táncolhatta magát. A pogányok ezen a napon erős gyógyító hatást tulajdonítottak a reggeli harmatnak, amellyel a szemüket vagy akár az egész testüket is megtisztították. Ezután meztelenül megfürödtek a patakban, majd ünnepi ruhát öltöttek magukra, és elindultak, hogy részt vegyenek a legközelebbi forrás rituális megtisztításán, és virágokat, gyógynövényeket ajándékoztak a víznek.

A fiatal lányok többször körbejárták a forrást, hogy felhívják magukra a forrás tündérének figyelmét, aki különböző varázslatokra tanította őket, és átadta nekik a művészetét. Valahol a közelben mindig pislákol a kis tűz, ami körül

az emberek körbe-körbe jártak, hogy megerősítsék az egészségüket, és megtisztuljanak a negatív erőtől.

SZENT IVÁN-ÉJ

Az újkori felfogásban (főleg a keresztények között) a nyári napforduló *Keresztelő Szent János* nevéhez kötődik, akinek születését június 24-én ünnepeljük – ez a nap az ún. *Szent Iván-éj*. Voltak idők és kultúrák, ahol a két ünnepséget összekötötték, azaz az emberek a csillagászati napfordulótól kezdve egészen Szent Iván éjjeléig folyamatosan ünnepeltek.

A hagyomány szerint Szent Iván éjszakáján gyógynövényeket kell gyűjteni, mert a növényeknek ezen a napon van a leghatalmasabb erejük az évben. Ekkor a leghatékonyabbak a szerelmi varázslatok, a rituálék, sőt még az alkohol is gyorsabban és erőteljesebben hat ezen a napon, mint máskor. Szent Iván éjjelének ünnepségei sokban hasonlítanak a nyári napforduló pogány szertartásaihoz.

Érdemes azonban külön kiemelni a kilenc virág varázslatos rituáléját. Az ilyenkor gyűjtött virágok összetétele helyenként eltérő lehet, de a szertartáshoz általában búzavirágot, cikóriát, rózsát, harangvirágot, margarétát, kakukkfűvet, ibolyát, szurokszegfűt és varjúhájat használtak.

A fiatal lányok Szent Iván éjjelét megelőző estén gyűjtötték össze maguknak ezeket a növényeket, és tették be őket a párnájuk alá. Álrukban ezután meg kellett, hogy jelenjen az az ifjú, aki feleségül választja őket. Lefekvés előtt szokás volt levendulával telefüstölni a hálószobát, amely szeretetet, örömet, egészséget és erős barátságokat vonzott a házba.

Szent Iván éjszakáján lehetett a legintenzívebben kapcsolódni az Univerzumhoz, a természet isteneihez, a manóhoz és a tündérekhez. Ehhez csak egy fekete bodza-bokor közelében kellett tölteni az éjszakát. Az ezen az éjszakán fekete ürömből készített koszorú egész évben megővta az embereket a szem- és fejfájástól. Ehhez nem kellett mást tenni, mint a koszorún keresztül belesnézni a tűzbe, majd a lángok közé dobni a virágokat.

ÚJKORI ÜNNEPSÉGEK

Ma már a legtöbb ünnepi szokásról és hagyományról megfeledkeztünk. Ám megpróbálhatunk hozzájuk közösen visszatérni! Próbálják ki, és figyeljék meg, hogy érkeznek-e ilyenkor Önökhöz új energiák, ötletek, gondolatok, vagy bármi érdekes.

Döntsék el, hogy a nyári napforduló vagy Szent Iván éjjelének erejét szeretnék-e inkább kihasználni. Az adott reggelen keljenek korán, és mossák meg az arcukat a reggeli harmattal. Ezután öblítsék le magukat a közeli patak vagy forrás vizében. Ha ilyen közeli forrás nem áll a rendelkezésükre, hasznosítsák az éjszaka varázslatosan mágikus erejét, az alábbi módon.

Este tegyenek ki egy vödör vizet, tegyék bele kedvenc gyógynövényeiket, és éjszakára hagyják kint a vödört. Reggel mosakodjanak meg a vízben, mondjanak köszönetet érte, majd öntsék ki, adják vissza a földnek. Gyűjtsanak tüzet, akár csak egy gyertya formájában, és érzékeljék a belőle áradó fényt és meleget. Néhány fatörzs átölelésével hálát adhatnak a fának. Díszítsék fel otthonukat különböző virágokkal és nyírfaágakkal. Ha van kertjük, fejezzék ki ezen a napon hálájukat érte, és mutassanak be neki valamilyen áldozatot. Az emberek ehhez sokszor használnak egy tincset a hajjukból, mézet, cukrot, sőt a saját könnyeiket. Minden csak a fantáziájukon múlik!

Táncoljanak ezen a napon! Ne zárt épületben megrendezett bálba menjenek, hanem a természetbe, és hagyják, hogy a testük a lélegzésük, a szívük és a rezgéseik ütemében mozogjon. Vigyék magukkal családjukat és barátaikat is, és élvezzék az együtt töltött időt. A tánc után üljenek le a földre, ha lehet, közvetlenül a fűbe vagy a talajra, és lépjenek kapcsolatba a bolygónkkal és annak minden teremtményével.

Éjszakára tegyék kedvenc gyógynövényeiket a párnájuk alá, és engedjék, hogy az álom oda vezesse Önöket, ahol talán választ kaphatnak a kérdéseikre.

Örömeiben gazdag, gyönyörű nyarat kívánok Önöknek!

ONDŘEJ VESELÝ

Nyaraljunk a legjobb társaságban

Önök is várják már a napot, hogy végre elindulhassanak üdülni? Nyár, vakáció, nyugalom, vízpart, folyók zúgása, erdők susogása. Ám néha idegesítő szúnyogok, szokatlan ételek miatti hasmenés, felhevülés, napégés, felhorzolt térd és egyéb sérülések. Minden éremnek két oldala van...



Nézzük most meg, mit pakoljunk be mindenképpen a bőröndbe, hogy gond nélkül élvezhessük a nyaralás minden pillanatát.

GYÓGYÍTÓ GYANTA

Amit véleményem szerint semmi esetre sem szabad otthon hagynunk, az a DRAGS IMUN. A perui *Croton lechleri* fából nyert gyanta ugyanis rendkívül erős fertőtlenítő és gyulladáscsökkentő hatással bír, így szinte pótolhatatlan segítőtárs. A DRAGS IMUN-nal bármilyen gyulladás kiválóan kezelhető! A felhevülés ellen is képes fellépni, mivel csökkenti a forróságot.

Ákármiilyen, bőrpírt előidéző csípés vagy harapás, származzon is szúnyogtól, kullancstól vagy kutyától, megbízhatóan kezelhető a DRAGS IMUN-nal (ha a sérülés nem igényel orvosi ellátást), sőt a készítmény használatával a seb gyógyulását is fel tudjuk gyorsítani. A „sárkányvér” ezen képessége olyannyira rendkívüli, hogy én még a lovaknál is ezt használom a sérülések ápolásához. A DRAGS IMUN-nak ugyanis van egy remek tulajdonsága: nem csíp. Viszont foltot hagyhat, ezért használata közben óvatosan járjunk el, főleg, ha világos öltözetet viselünk. (Kipróbáltuk, a foltok könnyedén eltüntethetők aktív oxigénes fehérítővel.)

ÁSVÁNYI SZUPERKONCENTRÁTUM

Talán meglepődnek, hogy a másik elengedhetetlen útitársnak a FYTOMINERAL-t választottam. Ez a készítmény egészen kivételes. Gyakorlatilag egyfajta „ásványvízről”, pontosabban kolloid formájú ásványi szuperkoncentrátumról van szó.

Az ásványi anyagok a leghatékonyabban hasznosítható formában vannak jelen benne. Szervezetünk így nemcsak az olyan legalapvetőbb ásványi anyagokhoz tud könnyedén hozzáférni, mint amilyen a nátrium, a kálium vagy a magnézium, hanem olyanokhoz is, mint például az ezüst és a bór. Ráadásul megfigyelhető, hogy a FYTOMINERAL-ból származó ásványi anyagok kémiai kötése megváltoznak a szervezeten belül, azaz vitathatatlan, hogy a készítmény erőteljes méregtelenítő hatással bír.

Hogy mindez hogyan függ össze a vakációval? A szervezetben minden hirtelen terhelés esetén (és a nyaralás is kétségkívül ezek közé tartozik) megnő az ásványi anyagok felhasználása. Nyáron ráadásul többet izzadunk, ezáltal bizony több ásványi anyagot veszünk. Íme tehát két nyomós ok, hogy miért vigyük magunkkal nyaralni ezt a készítményt is.

A FYTOMINERAL külsőleges használatáról még nem is beszéltem: vízzel hígítva felfrissíthetjük vele az arcbőrünket, különösen, ha azonnali táplálást szeretnénk biztosítani számára, a por, a napsütés vagy a szél általi igénybevétel miatt. Ha szeretünk gyakran megmártózni a tenger sós vizében, hajunk is hálás lesz egy kis FYTOMINERAL-os öblítésért, amely azonnal újjáéleszti a só által kiszáritott hajat. Hasmenés esetén tökéletesen kiegészíti a szervezet ásványianyag-készleteit. Ionos italok helyett használjuk a FYTOMINERAL-t, amely nemcsak az alapvető, de az egyéb értékes nyomelemeket is megadja a szervezetünk számára.

FYTOMINERAL-ból a 12 év alatti gyermekeknek naponta 12 cseppet, a nagyobb gyerekeknek és felnőtteknek pedig 30 cseppet csepegtessünk egy liter vízbe, amit a nap folyamán fogyasztunk el.

Hiszem, hogy az ENERGY készítményeivel szinte bármilyen kellemetlenséget ki tudunk küszöbölni a vakációnk során!

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

A feketekömény-olaj univerzális szer

Valószínű, hogy minden ENERGY készítményt fogyasztónak van egy abszolút kedvenc terméke. Számomra ezt a feketekömény-olaj testesíti meg. Nekem már a neve is tisztaságot és erőt sugall: NIGELLA SATIVA. Ez az olaj rengeteg probléma esetén bevethető, szinte egyfajta univerzális szer. Legutóbbi tapasztalatom a feketeköménnyel kapcsolatban kisfiam bárányhimlőjéhez köthető.

Belsőleg VIRONAL cseppeket adtam neki, napi öt-hat cseppet (megelőzősképpen egyébként télen napi hármát szed), a pöttyeit pedig reggel és este, öt napon keresztül feketekömény-olajjal kenegtük, amit hősiesen elviselt. Az olaj szépen enyhítette a viszketést és szerintem sokat segített abban, hogy a pöttyök hamarabb

leszáradtak és szépen begógyult a bőrfelület.

Én körülbelül öt éve használom a NIGELLA SATIVÁ-t és nagyon jók a tapasztalataim. Belsőleg főleg a téli hónapokban fogyasztom, napi egy vagy kettő teáskanállal, az immunrendszer erősítésére és a légúti betegségek könnyebb átvészelésére. Nagyon szeretem az arcbőrömre is használni, szereztem a legjobb arcápoló készítményt. Nem mellesleg ez az olaj hajpakolásként is kiváló. Szóval egy igazi unikum – hálás vagyok ezért a készítményért!



Szívesen olvasom a VITAE magazint is, mert igényesek és nagyon informatívak a cikkek. A borítóterv pedig mindig nagyon egyedi és letisztult.

KATA
Keszthely

Melyiket használom legtöbbször?

Szeretném megosztani Önökkel, hogy mely ENERGY termékeket alkalmazom a leggyakrabban egészségem megőrzése és javítása érdekében.

Első helyen a RUTICELIT krémet említeném, amely hosszú idő után segített meggyógyítani a lábszárfekélyemet. Korábban egyetlen krém (beleértve a szteroidos készítményeket) sem segített, sőt néhány közülük még a bőrt is égette. A RUTICELIT-tel már 3 éve rendszeresen kenetem a sérült helyet a lábamon, és nagyon örülök, hogy a kezelésnek köszönhetően a vénáim is rendben vannak. Emellett még több hajdinát, céklát és egyéb olyan élelmiszert fogyasztok, amely segít csökkenteni a vénás eredetű problémákat.

Családunk másik kedvenc ENERGY készítménye az ARTRIN. Ez a regeneráló hatású krém nemcsak nekem, hanem

férjemnek is nagy segítségére van izom- és ízületi fájdalom esetén. Én az alagút-szindróma miatt gyakran zsibbadó és fájdogáló jobb kezemet kezelem vele, de ha a korábbi törés miatt kezd a kezem fájni, vagy, ha a vállamat erőltetem meg, akkor is az ARTRIN-t veszem elő. Ráadásul egyszer ez a krém csillapította a fagygyulladásomat is, amelyre antibiotikumot is kellett szednem. Az ARTRIN segített begyógyítani a fogimplantátum beültetése után keletkezett sebet is. Kezdetben a probiotikumokat alkalmaztam, utána hozzávettem az ARTRIN-t, amely segített megszüntetni az ínyemben jelentkező fájdalmat és nyomásérzetet. Most, három hónapnyi kengetés után már egyáltalán nem feszül az ínyem. Egy hónap múlva, az implantátum beültetése után fél évvel kell visszamennem a fogorvoshoz, így problémamentesen

fejezhetik be a fogászati folyamatot. Hálával gondolok az ENERGY készítményeire, melyek mindig segítenek nekem.

MARIE FIALOVÁ
Karlovy Vary



Ízletes gyógynövények

Tudták, hogy a körülöttünk élő növények többsége még nyers állapotban is ehető? Nézzenek körül alaposan, ha kimennek a természetbe vagy akár a saját kertjükbe! A gyógynövényekből általában teákat, kenőcsöket vagy tinktúrákat készítenek. Kevésbé megszokott azonban, hogy egy növényért lehajolunk, letépjük, és jóízűen megesszük.

Gyerekként sokszor „legeltem” a növényeket, ám később valahol elhagytam ezt a jó szokásomat. Most azonban ismét kezdek ráérezni az ízükre! Egy-egy frissen elfogyasztott gyógynövény igazi energiabomba lehet a szervezet számára. Szeretném felhívni a figyelmüket néhány ehető növényre, amelyeket bizonyára Önök is jól ismernek.

EHETŐ NÖVÉNYEK

Százszorszép: szinte bárhol megtalálható a természetben. Apró, gyönyörű, igazi nassolnivaló növény. A százszorszépnak lágy, diós íze van. Fogyaszthatjuk magában, vagy ízletesebbé tehetjük vele vajjas, sajtos kenyerünket. Salátákban is nagyon finom, és bármelyik ételünket díszíthetjük vele. A százszorszép segítséget nyújthat légúti megbetegedésekben, felgyorsítja a sebek gyógyulását, és támogatja a májműködést. Elsősorban C-vitaminban, káliumban, kalciumban, magnéziumban, foszforban, vasban, flavonoidokban, klorofilban és inulinban gazdag gyógynövény.

Gyermekláncfű: a növény minden része alkalmas emberi fogyasztásra. Amíg sárga virágai aprók, nem keserűek. Nagyon finomak a levelei. Én csak úgy nyersen is imádom őket, de remekül ízesítik a leveseket, salátákat is, kevés citromlével. Apróra vágott leveleit metélőhagymával összekeverve szoktam használni, rántottába. Friss, üreges szára segítséget nyújthat krónikus májgyulladásban és cukorbetegség esetén. A cukorbetegségnek naponta akár tíz virágzó gyermekláncfű-

vet is el kellene fogyasztaniuk! A szárát a virággal együtt mossuk meg, és lassan rágcsáljuk. Ezután lenyelhetjük vagy kiköphetjük. A növény enyhén keserű, ropogós, zamatos. A fáradtság elűzésére szezonban naponta több gyermekláncfűlevelet vagy zsenge szárát is elfogyaszthatunk a virággal együtt. A gyermekláncfű tele van B₆-, B₁- és B₂-vitammal, C-vitaminnal, vassal, kalciummal, káliummal, nátriummal, folsavval, magnéziummal és mangánnal. Emellett szaponinokban, keserűanyagokban, klorofilban és inulinban gazdag növény.

Réti here: gyerekkorunkban élvezettel majszoltuk az édes réti here levét a rózsaszín virágokból. A növény virágai, levelei és szára is ehető. Nagyon finom, frissítő, íze a zsenge borsóra emlékeztet. Bármilyen olyan ételben felhasználhatjuk, amelybe leveles zöldséget tennénk. Kiválóan illik a különböző szósokhoz vagy levesekhez. A réti here sok fehérjét, cukrot, keményítőt, továbbá E-, C-, P- és A-vitamint, karotint és folsavat tartalmaz.

Madársóska: rendszerint az erdőkben, a fák körül találjuk, nagyon szereti a hűvös és nedves környezetet. Könnyen összekeverhető a réti herével, de ez nem baj. A madársósának valamivel savanyúbb az íze, kellemes felfrissülés a forró nyári napokon, miközben feltölt minket vassal és C-vitaminnal. A madársósát csak mértékkel szabad csak fogyasztani, mert nagyobb mennyiségben enyhén mérgező!

Körömvirág: begyűjtött virágaival szebbé és finomabbá varázsolhatjuk salátáinkat, szendvicsekrémeinket, rizses fogá-

sainkat, kásáinkat és joghurtételeinket. Sütemények díszítéséhez is felhasználható. Megkönnyebbülést hoz emésztési panaszok esetén, támogatja az epetermelést, a máj működését, és jótékonyan hat a gyomorra. Természetes antibiotikum, felveszi a harcot a vírusokkal és a gombákkal.

Rózsa: a rózsaszirmok azonnal feldobják a zöldség- és gyümölcssalátát, valamint gyönyörű, ehető ékei a süteményeknek. A rózsa virága gazdag C-vitaminban és béta-karotinban, de B-vitaminokat és káliumot is tartalmaz.

FONTOS TUDNIVALÓK

Csak azokat a növényeket szedjék, amelyeket biztonsággal felismernek! Kizárólag tiszta helyeken gyűjtsék a friss, zsenge példányokat, mindig kosárba vagy papíresetleg vászontáskába! Fontos a fokozatosság, eleinte csak keveset fogyasszanak belőlük, és később is mindig mértékkel egyék vagy használják fel őket!

Csupán néhány olyan növényt említettem, amellyel tavasszal vagy nyáron minden nap találkozhatunk. A körülöttünk levő ehető növények száma azonban ennél sokkal tetemesebb. A természet rendkívüli kincseket tartogat a számunkra, melyekről kényelmes életünk miatt hajlamosak vagyunk megfeledkezni. Ha megtesszük azt az apró lépést, hogy legalább egy friss gyógynövényt étrendünk részévé teszünk, már rengeteget tettünk az egészségünkért.

DANA HÜBSCHOVÁ

10 000 lépés az egészségért

A 10 000 lépés nagyjából 7 kilométernek felel meg. Ha naponta ennyit sétálunk, rendkívül jó szolgálatot teszünk az egészségünknek. Erre a japánok jöttek rá, több mint 50 évvel ezelőtt, és állításukat számtalan objektív tanulmány is igazolja.

Naponta ekkora táv megtételével jelentős mértékben hozzájárulhatunk a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának megelőzéséhez, sőt javíthatjuk, illetve tartósan megőrizhetjük az egészségünket. A napi 10 000 lépés megtételével támogathatjuk a szív, a tüdő és a mozgásszervek jó kondícióját. Jelentős mértékben csökkenthetjük az infarktusz, az agyvérzés, a magas vérnyomás, az inzulinrezisztencia, továbbá a cukorbetegség, a kóros elhízás, a metabolikus szindróma, valamint a mozgásszervi problémák kockázatát.

GYALOGLÁS ÉS MÁS MOZGÁSFORMÁK

Az alkalmazott mozgásformának nem feltétlenül kell gyaloglásnak lennie, választhatunk bármilyen, a 7 kilométeres gyaloglásnak megfelelő, aerob mozgást: úszást, biciklizést, futást vagy *nordic walkingot*. A rendszeres mozgás testünk minden szervrendszerének kondícióját megerősíti, különösen a szív- és érrendszerét, a légzőrendszert és a mozgásszervekét. Ezzel egy időben elégeti a zsírkészletekben felhalmozódott kalóriákat, és felgyorsítja az anyagcserét.

Pszichés állapotunkra is jótékony hatással van, hiszen oldja a stresszt és a felgyülemlett feszültséget, aminek köszönhetően segít elérni, hogy lelki-leg kiegyensúlyozottak legyünk. Fontos

lenne, hogy minden nap rendszeresen és szisztematikusan mozogjunk, ha lehet, legalább egy órán át.

A rendszeres, megfelelő hosszúságú séta vagy gyaloglás előnye, hogy bárhol, bármikor végezhető, és nem igényel semmiféle speciális felszerelést. Nem kell mást tennünk hozzá, mint az időjárásnak megfelelő öltözetet öltönni magunkra, és máris ráléphetünk az egészség és a jó kondíció felé vezető útra. Természetesen ahhoz, hogy a rendszeres mozgás a mindennapi életünk szerves részévé váljon, kitartásra és akaraterőre is szükségünk van. Elhátározásunk nélkül nem lehet tartós. Az erős motiváció, ami lehet az egészség megerősítése, a szebb és karcsúbb alak elérése, vagy akár a szervezet teljesítő-képességének növelése, ez esetben is nélkülözhetetlen.

EGY KIS TÁMOGATÁS

Ahhoz, hogy képesek legyünk legyőzni saját lustaságunkat, illetve ki tudjunk lépni az egészségesnek éppen nem mondható, berögzült szokásaink bűvköréből, hívjuk segítségül a STIMARAL koncentrátumot. Ez a készítmény segít megerősíteni bennünk a szándékot, hogy aktívan tegyünk valamit egészségünk érdekében. Javasolt adagolása: 6-7 csepp reggeli előtt, egy pohár vízben elkeverve, és délután, úgy egy órával ebéd után.

Vitamin és ásványianyag-készleteink feltöltésében a FLAVOCEL és a FYTOMINERAL, továbbá a zöld élelmiszerek közül a SPIRULINA BARLEY, az ACAI, esetleg a GOJI siethet a segítségünkre.

Amíg a rendszeres, hosszabb gyalogláshoz vagy más mozgáshoz hozzászokunk, fáradtnak érezhetjük magunkat. Ebben az esetben vegyük elő a fáradtságot elűző, testet és lelket is felpesz-dítő, japán MATCHA zöldteát. Késő este azonban sose fogyasszuk, mert megnehezítené az elalvást.

A rendszeres, hosszú séták vagy más mozgásformák a kóros elhízásban vagy cukorbetegségben szenvedőknek is előnyére válhat. Számukra elsősorban a GYNEX és a FYTOMINERAL együttes használatát javaslom.

Ha ízületi problémák miatt már nehezükre esik a mozgás, sokat segíthet a RENOL és a SKELETIN, valamint főleg a fájó ízületekre, izmokra és inakra kenve az ARTRIN krém.

A fáradtságot, és különösen a viszszeres következtében jelentkező elnehezült láb érzését a RUTICELIT használatával tudjuk enyhíteni.

Fáradt izmainkat, sőt egész testünket a humáttartalmú BALNEOL és a Podhajská termálforrás vizével gazdagított BIOTERMAL fürdőadalékok segítenek regenerálni.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

A szájüreg az egészség tükre (4.)

Krónikus ínygyulladás

A fertőző betegségek sorából az ínygyulladás az egyik leggyakoribb a világon. Sorozatunk mai részében azt vesszük górcső alá, hogy milyen tényezők vezetnek a betegség kialakulásához, továbbá, hogy milyen problémákat okozhat a fogágybetegség a szervezetben, a szájüregen kívül.



Az egészséges íny szorosan hozzásimul a fogakhoz, rózsaszín vagy világosbarbarna színű, és fogmosás, illetve fogselyem használata közben nem vérzik. Ha az íny begyullad, színe pirosassá válik, megduzzad, vérzik, ami a betegség kezdeti stádiumában fájdalmat még nem okoz. Viszont, ha a problémát nem kezeljük, az ínybetegség átterjed a környező tartószövetekre, a csontokat is beleértve. Ekkor beszélünk ún. *periodontitisről* (fogágybetegség, fogínyesorvadás), ami a gyökércsatornáknak is kárt tehet. A fogak ér- és ideghálózata kapcsolatban áll a test egészének ér- és ideghálózatával, így az ínyben kialakult gyulladás továbbterjedhet a szervezet más pontjaira, illetve ez fordítva is igaz, tehát a testben jelentkező gyulladással lehetnek a fogak és az íny egészsége.

SZÁJÜREGI MIKROBIOM

Mindannyiunk szájában vannak baktériumok, sőt több száz, különböző baktériumtörzs található benne. Ezeknek a mikroorganizmusoknak az ökoszisztémáját nevezzük összefoglaló néven szájüregi mikrobiomnak. A mikrobiom hasznos és káros baktériumokat egyaránt tartalmaz. Ha a patogén, azaz a testidegen, „rossz” baktériumok száma meghaladja a hasznos, más néven „jó” baktériumok számát, olyan betegségek alakulhatnak ki a szájban, mint a fogszuvasodás vagy az ínygyulladás, amelyek rendszerint krónikus problémát jelentenek. Nem az a fontos tehát, hogy hány baktérium

leledzik a szájban, hanem az, hogy a „jó” vagy a „rossz” baktériumok vannak-e túlsúlyban. Vigyázat! A száj baktériumai rendkívül fertőzők, könnyen átadhatók a szeretteinknek vagy akár a házi kedvencünknek is.

A szájban található flóra egyensúlyának felborulását elsősorban a rossz szájhygiéna okozza, azaz az elégtelen szájápolás, vagy pont fordítva, a klórhexidin alapú vagy alkoholos, agresszív szájvizsek, esetleg más fertőtlenítő öblögetők túlzásba vitt használata, továbbá az antibiotikumos kezelések és a dohányzás. A kiegyensúlyozatlan mikrobiom kiváltó oka lehet továbbá: rossz étkezési szokások, stressz vagy különböző betegségek.

TUDNIVALÓK A FOGÁGYBETEGSÉGRŐL

- » A szájüreg nemcsak az emésztőrendszer, hanem a teljes szervezet „bemeneti nyílása”. A száj mikrobiomja hatással van a bélmikroflóra ökoszisztémájának összetételére. Ezért is fontos a tudatos szájhygiéna, hiszen a szájüreggel párhuzamosan az egész testet ápoljuk, és támogatjuk a működését. Ha azt szeretnénk, hogy a hasznos baktériumok legyenek túlsúlyban a szánkban, meg kell vonnunk a táplálékforrást a káros baktériumoktól: főleg a cukrot, tojást, glutént és a tejtermékeket.
- » Ha a periodontitis, azaz a fogágybetegség a beteg szájüregének egészére kiterjedt, a probléma általában

rendszerszintű. Ilyenkor komplex módon mindent figyelembe kell venni: a páciens táplálkozási szokásait, betegségeit (pl. cukorbetegség, hormonális zavarok, pajzsmirigyproblémák, stb.), az amalgám tömésekben található nehézfémek hatását, a szervezet ásványianyag-háztartását, a beteg által szedett gyógyszerek mellékhatásait, a sugárzások okozta sérüléseket.

- » Lokalizálható krónikus ínygyulladást okozhatnak rossz tömések vagy koronák, harapási problémák – az állkapcsok rossz összezárása, a fogpótlásokban található fémek okozta magas elektromos töltés. Egy-egy adott fog elvezethet minket a testben vele összefüggő problémához. Érdekeség: egyik páciensünk esetében az egyik alsó metszőfog és az íny között nagyméretű tasak jelent meg (gyulladás), ami húgyhólyagfertőzésre utalt. A vesék és a húgyhólyag megerősítése után a tasak eltűnt.
- » A szájüreg mikrobiomjának ökoszisztémáját nagymértékben befolyásolja a nyál összetétele és mennyisége (a nyál védelmi funkciót lát el), továbbá a szájon át történő légzés (a szájüreg dehidratálásához vezet, aminek következtében a nyál nem tudja ellátni a feladatát).
- » Egyre több tudományos kutatás bizonyítja, hogy a genetikai hajlam szerepe ennél a betegségnél elhanyagolható.

A szájüreg egészséges mikrobiomjának megőrzése érdekében elengedhetetlen a megfelelő táplálkozás, a szervezet természetes védekezőképességének megerősítése, valamint a bakteriális ökoszisztéma egyensúlyát felborító tényezők kontroll alatt tartása. A kiegyensúlyozott étrend összeállítása és a gyógynövények, valamint táplálékkiegészítők használata mellett a stresszkezelő technikák alkalmazása is fontos szerepet tölt be. Sokat segíthetnek a blokkolt érzelmek feloldására irányuló technikák, a pozitív élmények számának növelése, de akár a „hét-köznapi” intuíciók, a barátokkal töltött idő, a sok nevetés, szórakozás, valamint a munkában való kiteljesedés is.

AZ ÍNYGYULLADÁS HATÁSA A SZERVEZET EGÉSZÉRE

A krónikus szájüregi gyulladások negatív hatással lehetnek a szervezet egészének egészségére. Kutatások bizonyítják, hogy a szájüregi gyulladásokban szenvedőknél magasabb az infarktus és az agyvérzés, az Alzheimer-kór és a demencia, valamint a légúti és a bélrendszeri megbetegedések kialakulásának kockázata. Az ínygyulladás és a betegséget okozó káros baktériumok kapcsolatba hozhatók a csonttritkulással, a reumás ízületi gyulladással és bizonyos daganatos megbetegedésekkel.

Egyes tanulmányok szerint a fogágybetegségben szenvedő nők körében nagyobb arányban fordulnak elő teherbeesési problémák, gyakoribbak a koraszülések és a csecsemők sokszor alacsony testsúllyal születnek, míg a férfiaknál merevedési zavarok fordulnak elő nagyobb arányban.

HELYES SZÁJ-ÉS FOGÁPOLÁS

A rendszeres száj- és fogápolás esetében természetes kell, hogy legyen a napi kétszeri fogmosás. Sokan megfelelnek a fogközök tisztításáról, amihez a fogselymen kívül szájuhany (főleg a nagyobb fogközöknél) is használható.

A mindennapi otthoni szájápolás mellett a rendelőkben elérhető szájhigiéniai kezelések is fontos szerepet játszanak. A professzionális szájhigiéniai kezeléseket ajánlott évente négyszer elvégeztetni. A szakember képes olyan

helyeket is kitisztítani a szájban, amelyekhez mi nehezebben (vagy egyáltalán nem) férünk hozzá, beleértve az íny alatti területeket is. Fogínygyulladás esetén a rendelőkben hasznosítani tudják az ózon nyújtotta előnyöket, ami felveszi a harcot a baktériumokkal, vírusokkal, gombákkal, spórákkal, és sokkal hatékonyabb lehet egy általános antibiotikumkúránál. Az ózon ráadásul megerősíti a fogak szerkezetét.

ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK

Az ínygyulladás és a fogágybetegség megelőzése, illetve gyógyítása érdekében négy szempontot kell szem előtt tartanunk: a káros baktériumok, bacilusok eltávolítását a szervezetből, a bélrendszeren keresztül történő kiválasztásuk támogatását, az ásványi anyagok és vitaminok pótlását, a szervezet védekezőképességének, valamint a csontok anyagcseréjének megerősítését.

Mivel a gyulladással járó, autoimmun és egyéb betegségeket előidéző kórokozók többsége rendszerint a májban halmozódik fel, érdemes a szervezet megtisztítását a CYTOSAN készítmények használatával elkezdni, illetve a káros baktériumok kiválasztását a PROBIOSAN és PROBIOSAN INOVUM probiotikumokkal megtámogatni.

Az ínybetegségek megelőzéséhez fontos a szervezet ellenálló képességének megerősítése, amiben a VIRONAL lehet a segítségünkre.

A már kialakult fertőző betegségek kezeléséhez a DRAGS IMUN használata javasolt, amely antibiotikumos hatásával nemcsak a baktériumokkal és a vírusokkal, hanem a gombákkal is felveszi a harcot. Véleményünk szerint ennek a készítménynek egyetlen házi patikából sem szabad hiányoznia. A DRAGS IMUN-t az AUDIRON-hoz vagy a sós vízhez hasonlóan, a száj öblögetéséhez vagy közvetlenül a gyulladt íny kengetéséhez is ajánljuk. Cseppenthetünk belőle a fogkrémünkhöz, és használhatjuk a BALSAMIO fogkrémet is.

A VIRONAL és a DRAGS IMUN kiválóan kombinálható a VITAFLOIN-nal (gazdag vitamin és ásványianyag-forrás) és a zöld élelmiszerekkel.

Fogágybetegségben a GREPOFIT termékcsalád gyulladáscsökkentő készítményei is a segítségünkre lehetnek, a GREPOFIT SPRAY-t is beleértve.

Az ellenálló bacilusokkal és gombákkal szemben a CISTUS COMPLEX a leghatékonyabb, amelynek használatát kiegészíthetjük a testet megerősítő KING KONG-gal.

A vesék működését, valamint a csontanyagcserét a RENOL és a SKELETIN támogatja.

A hormonrendszer működésének harmonizálásához a GYNEX alkalmazása javallott.

Az ENERGY terápiás teáinak sorából a máj és a vesék védelmezőjeként ismert CHANCA PIEDRA, továbbá az antioxidáns és immunstimuláló UNCARIA TOMENTOSA teák fogyasztása ajánlott.

DR. HANA LUSKAČOVÁ

METAFIZIKAI KAPCSOLAT

AZ ÍNY ÉS AZ ÉRZELMEK

Ez esetben a döntéshozatali képességgel és az önkifejezéssel összefüggő harag és gyűlölet áll a középpontban. Ez lehet az életünkben befolyásos szerepet betöltő személy (akár a partnerünk) miatt kialakult félelemérzet következménye. Képtelenek vagyunk eldönteni, hogyan érezzük magunkat a saját életünkben, adott körülmények és a minket körülvevő emberek között. Tehetetlenek érezzük magunkat, mert nem tudunk dönteni, és frusztráló, hogy nem tudjuk, mit tegyünk. Elképzelhető, hogy olyan partner mellé sodort minket az élet, aki dominánsabb nálunk. Eltávolodunk a többiektől, inkább elszigeteljük magunkat. Gyakran kerülünk olyan problémák áradatába, amelyeket mi magunk kreáltunk magunknak. Megrekedünk az önszabotáló viselkedésminták körében, amelyek tovább bővítik az öndesztuktív és önbüntető minták halmazát.

*(Evette Rose, Metaphysical Anatomy 1. rész
– CreateSpace Independent Publishing Platform, 2012)*

Nyári ENERGY patika (2.)

Irány a természet!

Visszavonhatatlanul itt van a nyár, a forróság évszaka. Ennek az időszaknak az eleme a Tűz, amikor erőteljes kiáradásban vagyunk, bátrabban megmutatjuk magunkat, intenzívebben igényeljük a társaságot és könnyebben megéljük az önfeledtség érzését. Az energiák ekkor felfelé és kifelé áramlanak, minden az aktivitásról szól.



A nyár melegségét és a Tűz elem fokozottabb jelenlétét a Víz elem tudja ellensúlyozni, tehát ekkor még inkább fontos a megfelelő mennyiségű, tiszta folyadék fogyasztása. A szervezetünk hűtését a hűtő hatású ételekkel is segíthetjük. Bizonyára észrevették már, hogy ilyenkor jobban kívánjuk a friss zöldségeket, gyümölcsöket, például a salátákat, a sárga- és az őszibarackot, a dinnyét, a sárgadinnyét, valamint a hűtő hatású gyógynövényeket, mint amilyen többek között a menta.

AZ EMBER A TERMÉSZET RÉSZÉNE

A nyár a nagy kirándulások, túrázások, kempingezések, szabadtéri sportok időszaka. Nem árt, ha egy picit másként figyelünk magunkra a nyári melegben, amikor útnak indulunk.

Mi, emberek is a természet részei vagyunk. Egy-egy kirándulás alkalmával pont emiatt nagyon jól tudunk tölteni, újra kapcsolódni nemcsak magához a természethez, hanem önmagunkhoz is. Hiába a nyári kiáradás, most is érdemes azért befelé is figyelni.

Mi nagyon szeretjük az erdei terepet, örömmel választunk ilyen jellegű úticélt. Az évek során szépen kialakult a kis házi, kirándulós patikánk, a továbbiakban ebből szemezgetek, hátha Önöknek is segítség lehet.

Az első és legfontosabb a TICK-A-TACK spray, ami a természetes, tiszta illóolajainak köszönhetően hatékonyan távol tartja tőlünk a szúnyogokat, kullancsokat és más rovarokat. Nagy előnye, hogy közvetlenül a bőrre és a ruhára is fújhatjuk.

Ha véletlenül otthon felejténék az említett szúnyog-, rovarriasztót, és csípést veszünk észre a bőrünkön, akkor tapasztalatom szerint kétféle

krém is segíthet a kellemetlen, viszkető érzés enyhítésében: az ARTRIN és a PROTEKTIN. A Víz elemet képviselő ARTRIN krém hűsítő, gyulladáscsökkentő hatást fejt ki a csípés helyén, majd a PROTEKTIN szintén segíthet a gyulladáscsökkentésben, az érintett bőrfelület nyugtatásában.

Ha már az ARTRIN krém szóba került, muszáj írnom arról is, hogy az ízületek, izmok regenerálásában is nagy szolgálatot tehet nekünk. Aki tudja magáról, hogy egy idő után megfájdulnak a térd- vagy bokái a gyaloglástól, biciklizéstől, akkor már indulás előtt kenje be vele a gyengébb testtájakat. Ezzel a kis figyelmességgel elkerülhető lehet a kellemetlen, akár a haladást is hátráltató fájdalom.

Tavaly mesélte egy klubtag, hogy a Balaton-kerülő biciklitúrájukon egy kisebb balesetet szenvedett, aminek következtében a lábán több helyen, erős fájdalommal járó, lila duzzanat

keletkezett. Ha jól emlékszem, egy nap pihenőt is beiktattak az incidens miatt. Rutinos ENERGY termékhasználóként nála volt az ARTRIN krém, amivel jó alaposan, néhány óránként bekente a lábát, és így sikerült mégis teljesítenie a náluk hagyományra avasztált túrákat. Szerencsére nem volt törése, szalagszakadása, vagy egyéb komolyabb sérülése, de így is elégedetten áradozott az ARTRIN gyógyító képességeiről.

MINDENT BEGYÓGYÍTÓ „SÁRKÁNYVÉR”

Van egy még egy *jolly joker* készítmény, ami – véleményem szerint – nem hiányozhat a táskánkból, ha kirándulni megyünk: ez a DRAGS IMUN. A kozmetikai ipar is felfedezte már a dél-amerikai *Croton lechleri* növény összehúzó, fertőtlenítő hatását. A DRAGS IMUN üvegcskéjében a 100% tisztaságú gyantát találjuk, és mindig jusson eszünkbe a használat, ha sebet szeretnénk begyógyítani, összehúzni. Csodálatos tapasztalatokról számolnak be a klubtagok is, akár évek óta nedvedző, nehezen gyógyuló sebek kezelése kapcsán is. A DRAGS IMUN szó szerint egy éjszaka alatt begyógyított egy ilyen, lábszáron található sebet. Ha nem merjük közvetlenül a sebbe csepegtetni a sárkányvért, akkor bátran kenjük be vele a seb környékét, mert így is nagyon szépen tud segíteni. Minden, amit a bőrünkre kenünk, 3-5 másodperc alatt bejut a vérkeringésbe!

Akármilyen fertőzés, gyulladás érne utol bennünket, akkor is hívjuk segítségül ezt a cseppet. Kiválóan érvényesül az összehúzó hatása, ezenkívül erősen fertőtlenít is, erősíti az ellenálló képességet.

TESTI ERŐNLÉTÜNK TÁMOGATÁSA

Akár kirándulásról, túrázásról, akár más jellegű, intenzív sportolásról beszélünk, három ENERGY termékről fontos szót ejteni.

A FYTOMINERAL fontos ásványi anyagok és nyomelemek széles tárházát tartalmazza, mégpedig koloid formában. Ez biztosítja számunkra a lehető legteljesebb felszívódást, hasznosulást. Ez a teljes egészében természetes eredetű csepp regenerálja a csontokat, fogakat. Készítsünk belőle jó minőségű, tartal-

mas ásványvizet úgy, hogy fél liter vízhez adjunk 15 csepp koloid oldatot, és a kulacsunkban vigyünk magunkkal.

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

A KING KONG csepp véleményem szerint kimondottan férfias energiájú készítmény, én főleg nekik szoktam ajánlani, de sportoló hölgyeknek is segít a jó fizikai kondíció elérésében. Ez a bioinformációs csepp nemcsak erősíti a szervezet természetes védekezőképességét, hanem teljesítménynövelő hatása is van. A hatóanyagok komplexuma egyfajta természetes doppingszerként fejti ki a hatását, erőt és energiát nyújt a szervezetnek. A KING KONG természetes úton segít növelni az izomtömeget, táplálni a porcokat, egészségesen tartani az izomszöveteket.

A KING KONG a pszichénkre is erősítőleg képes hatni, ugyanis pozitívan befolyásolja az akaraterő növelését. Ha erősnek, stabilnak érezzük magunkat, akkor a nagyobb akadályok sem tűnnek olyan félelmetesnek. A csepp növelheti a határozottságot, támogatja a könnyebb döntéshozatalt. A hatóanyagainak és a bioinformációnak köszönhetően segíthet megszüntetni a szomorúság és a félelem érzését, ezek helyett erőt, energiát biztosít.

A sok nagyszerű, természetes megoldás közül még egyet kiemelnék, ami nagyban hozzájárulhat a fizikai erőnlétünkhöz, ez pedig a spirulina alga, mely rendkívül gazdag vitaminokban (A-, B-, C-, E-vitamin), ásványi anyagokban (vas, réz, króm, nátrium, magnézium, cink stb.) és igazi fehérjebomba, viszont nagyon alacsony a kalóriatartalma, keményítő és zsír is keveset tartalmaz.

Kutatók szerint a világ legtisztább, legjobb minőségű spirulina algája a Hawaii-szige-

teknél lévő vizekben él. Az ENERGY cég HAWAII SPIRULINA tablettájának alapanyaga nem véletlenül származik éppen onnan. A spirulina növeli a szervezet teljesítőképességét, és terhelés után gyorsan regenerálja a testet. A rengeteg pozitívum közül most azokat emelem ki, amelyek jelen cikk témájával szorosan összefüggenek:

- » magas fehérjetartalma támogatja az izomzat természetes felépítését,
- » különösen jó választás nagy munkahelyi terhelés, stressz és megerőltető sportteljesítmény esetén,
- » a benne lévő ásványi anyagokat, vitaminokat és tápanyagokat a szervezet könnyen és jól tudja hasznosítani,
- » hatékonyan támogatja a szervezet védekezőképességét,
- » serkenti a nyirokrendszer működését,
- » mivel sok vasat tartalmaz, ezért elősegíti a vörösvértestek képződését, emeli a hemoglobinszintet, így jótékonyan hat az oxigénszállításra; ennek köszönhetően mérsékli a fáradtságot és a kimerültséget,
- » nem utolsósorban pedig támogatja az agyműködést és javítja a koncentrációt is.

Élvezzük a nyár szépségeit önfeledten, energiával telve! Ebben biztosan segítségünkre lesznek az említett ENERGY megoldások.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred



DEBRECENI KLUB

FIGYELEM!

A debreceni ENERGY klub **június 19. és 26. között** zárva tart. Ez idő alatt a futáros megrendelés felvétele és a csomagküldés is szünetel.

DEBRECENI KLUB

ENERGY SZAKMAI KÉPZÉS DEBRECENBEN

ENERGY tanácsadói szakmai képzés indul Debrecenben, **Czimeth István** vezetésével.

Szeretettel várjuk minden kedves regisztrált ENERGY tanácsadó és klubtag jelentkezését, aki szeretné bővíteni ismereteit az alábbi témakörökben: az ENERGY készítmények hatékony alkalmazása, ismerete, hatásmechanizmusa; a teljes ENERGY készítményskála megismerése bővebben; a leghatásosabb felhasználási módok, párhuzamos ENERGY készítménykombinációk; mit, mikor, miért alkalmazunk; mikor és mit ne alkalmazzuk és kinél; gyakorlati felhasználások a mindennapokban.

A képzés időpontja: **szeptember 16. és 17., szombat és vasárnap, 9.00-18.00 óráig.**

A képzést vezeti: **Czimeth István** minisztériumi természetgyógyász vizsgázató, ENERGY szakoktató.

A tanfolyam díja: 20.000,- Ft, mely összeg mellé egy 5000,- Ft értékű kupont adunk ajándékba. A kupon **2023. október 1-31. között** vásárolható le az ENERGY klubokban. Azon kedves tanácsadóink számára, akik már hivatalosan elvégezték az elmúlt években az alaptanfolyamot és oklevelet kaptak, 5.000,- Ft ismétlő díj ellenében lehetőség van tudásuk felfrissítésére. Jelentkezés és további információ:

Kovácsné Ambrus Imola klubvezető, természetgyógyász, 06/30/458-1757,
Kovács László klubvezető, 06/30/329-2149,
debrecen@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** háziorvostól és **Ráczné Simon Zsuzsanna** fitoterapeuta természetgyógyásztól származnak – dőlt betűvel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a www.energyklub.hu honlapon.



DR. GULYÁS GERTRÚD

Tinédzser lányomnak valószínűleg innhüvelygyulladásra van. Használjuk az ARTRIN krémet, de egyelőre kevésnek bizonyult. Mivel tudnék neki még segíteni?

Az ARTRIN krém jó választás. Nagyon fontos a pihentetés! Ajánlott még a CYTOSAN FOMENTUM géllal végzett pakolás, egy héti, naponta egyszer. Kenje a gélt a fájdalmas területre, majd fedje be papírzsebkendővel és tekerje be folpack fóliával. Egy-két óra múlva langyos vízzel mossa le, és kenje be ARTRIN krémmel a bőrt.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Szeretném kérdezni, hogy az ENERGY illóolajokat belsőleg lehet-e alkalmazni? Valamint azt olvastam, hogy az YLANG YLANG olaj serkenti hajnövekedést. Milyen formában tudnám ezt az illóolajat e célra alkalmazni?

Az ENERGY aromaterápiás esszenciáit csak külsőleg, inhalátorban, fürdővízbe cseppentve vagy krémhez, masszázsolajhoz keverve alkalmazzuk. Az YLANG YLANG olajból egy cseppet oldjon fel egy-két pipettányi ARGAN olajban, és hajmosás előtt fél órával masszírozza a fejébe. Alkalmazás előtt mindenképpen tesztelje a bőre érzékenységét!

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
PÉCSI KLUB	Június 5., hétfő, 15.00-17.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Minden, amit tudni lehet a MYCOSYNERGY termékcsaládról.	Pécs, Tompa u. 15., a klub oktatóterme	Molnár Judit, 06/30/253-1050, pecs@energyklub.hu
SÍÓFOKI KLUB	Június 8., csütörtök, 18.00 óra	KLUBELŐADÁS / Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető: Anatólógiai gondolatosság a HKO öt elem szemléletében.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu

Klubinformációk

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

Energy Klub Zuglói, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.
Nice Hajógyógyászat

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, góckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység mérése, parazitaszűrés, candidaszűrés, demodex atka-szűrés, ásványi anyagok és vitaminok hiányának pontos meghatározása.

Előzetes bejelentkezés szükséges:
info@nicehajgyogyaszat.hu,

Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,
Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.

Honlapunk: www.nicehajgyogyaszat.hu

Nyitvatartás:

Hétfő: 9.00-17.00 óra.

Kedd: 9.30-17.00 óra.

Szerda: 9.00-17.00 óra.

Csütörtök: 9.30-17.00 óra.

Péntek, szombat, vasárnap: zárva.

BUDAPEST II. KER. KLUB

ENERGY Klub Buda,

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

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

További infó: **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 termékjavaslat és személyre szóló adagolás beállításával.

Funkcionális táplálkozási tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, **Németh Enikő** funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadóval.

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

Bejelentkezés, 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 nyitvatartási részletek, aktuális információk az ENERGY Belvárosi Klub Facebook és weboldalán található!

GYŐRI KLUB

Szent István út 12/3., fsz. 4.

Tanulási- és magatartásproblémás gyerekek segítése fejlesztőpedagógus közreműködésével.

Minden klubtagunkat és barátait szeretettel várjuk! Bejelentkezés szükséges a klubban, vagy **Zsilák Judit**nál a 0630/560-4405 telefonszámon.

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

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

SZEGED 2. KLUB

Csongrádi sgt. 39. (bejárat a Csongrádi sgt. felől) ENERGY készítmények személyre szabott alkalmazása, adagolás beállítása, ingyenes tanácsadás termékjavaslatlalt. Állapotfelmérés, természetgyógyász-tanácsadás, talpreflexológia, Access Bars, különböző masszázok (nyirokmasszázs, Shiatsu, Trigger-pont terápia, gyermek- és felnőtt gerincproblémák, köpölyözés, stb.), energetikai kezelések. Jelentkezés a szolgáltatásokra, masszázokra 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, Basa u. 1.

A klubban lehetőség van nyitvatartási időben ingyenes, személyre szabott termékajánlás és tanácsadás igénybevételére, nyitvatartási időn kívül pedig energetikai állapotfelmérésre, tanácsadásra.

Minden hónap első hétfőjén, 17:00-19:00 óra között klubdelutánra várjuk az érdeklődőket, aktuális témákkal. A havi aktuális előadásokról a klubvezetőnél lehet érdeklődni.

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

Nyitvatartás: *hétfő-csütörtök, 13.00-17.00 óra*

SZOLNOKI KLUB

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

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

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

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

Tel.: 06/56/375-192, 06/30/169-0016
szolnokegeszseghaz@gmail.com

ZALAEGRSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

jun. 7-én (szerda), Személyes terméktanácsadás

jun. 12-én (hétfő), 17-18 óra: Parazita szűrés

jun. 13-án (kedd), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? - Földelés

jun. 14-én (szerda), 17-18 óra: Energy teák

jun. 19-én (hétfő), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés

jun. 20-án (kedd), 17-18 óra: Illóolajok

jun. 21-én (szerda), 17-18 óra:

Bőrbetegségek szűrése

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

Boszorkányszombat

jun. 26-án (hétfő), 17-18 óra: Hajproblémák szűrése

jun. 27-én (kedd), 17-18 óra:

Személyes terméktanácsadás

jun. 28-án (szerda), 17-18 óra:

Kötőszövetek és a hormonok

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

Hogy érzik magukat ma?

Talán nem lepi meg Önöket, hogy az embereknek általában nem az a fontos, meddig fognak élni, hanem az, hogy életük utolsó szakaszában milyen mentális és lelki állapotban lesznek – majd. Nem akarnak évekig csak vegetálni, vagy elfelejteni saját gyermekeik nevét.



Kevesen gondolnak azonban bele abba, hogy azt, hogyan fogjuk magunkat érezni életünk vége felé, most tudjuk hatékonyan befolyásolni. Nehezen várhatjuk el, hogy öregkorunkban vidámak legyünk, ha már most úgy érezzük, hogy az életünk egy fatokát sem ér. Ráadásul az öregség felettébb nehéz ellenfél! Érdemes felkészülten várni, és minden nap edzeni a vele való „összecsapásra”, mert ha szerencsénk lesz, egyszer beköszönt hozzánk – majd. Akkor pedig nem árt, ha jó mentális és lelki kondícióban találkozunk vele.

Ez a cikk nem az öregségről szól, hanem a lelki egészségünk megőrzéséről. Azért írom, hogy tudják, mit miért tesznek, mert ahogy most érzik magukat, az nagyban befolyásolja, hogyan fogják érezni magukat – majd...

CSISZOLJUK ÖNMAGUNK GYÉMÁNTJÁT

Sok ember elrejtőzik az élet elől, nem a jelenben él, sőt, az esetek túlnyo-

mó többségében nem is a saját életét éli. Bátorság kell ugyanis ahhoz, hogy belépünk életünk folyamába, és hagyjuk, hogy magával ragadjon minket, hogy velejéig kiaknázzuk a bennünk levő potenciált, és valóban azok legyünk, akik vagyunk, hogy teljes mértékig beteljesítsük a küldetésünket. Legbelül mindannyiunkban ott rejtőzik egy gyémánt, amelyről azonban gondoskodnunk kell, rendszeresen polírozunk, hogy tündöklően ragyoghasson. Sokan azonban már a legelején elkövetnek egy alapvető hibát, aztán csodálkoznak, hogy nem boldogok. Valaki más által előírt életet élnek, számukra idegen célokat valósítanak meg, amivel mások gyémántjának fényesítésére pazarolják a drága idejüket.

A kíméletlen igazság azonban az, hogyha nem szedjük össze a bátorságunkat, más nem fogja megtenni helyettünk. Senki más nem tehet minket boldoggá, híressé vagy akár gazdaggá. Az egyetlen ember, akire számíthatunk

ebben az ügyben, csakis mi magunk vagyunk! Nincs min gondolkozni vagy mire várni, egyszerűen csak irányba kell állítanunk a hajónkat, minden reggel felhúzni rajta a vitorlát, és bízni a kedvező széljárásban. A siker nem garantált ugyan, de a kaland, amelyben közben részünk lesz, minden pénzt megér. A hajókat ugyanis nem azért építik, hogy a kikötőben dekkoljanak...

Fordítsanak időt magukra, meglátják, nem fogják megbánni – majd!

Hajónkat a STIMARAL segíthet irányban tartani.

NEUROPLASZTICITÁS

A neuroplaszticitás az agy azon képessége, hogy új szinaptikus kapcsolatokat alakítson ki az idegsejtek között, és megváltoztassa az egyes szinaptikus körök összekapcsolódásának módját. Más szóval, az agy kreatív képessége, hogy jobban és hatékonyabban működjön kevesebb idegsejttel, amelyek száma az idő múlásával visszafordíthatatlanul

csökken. Ez sajnos nem magától történik. Az agy olyan, mint az izom, minél inkább használjuk, annál jobban működik, de ha nem fordítunk rá kellő figyelmet, elsorvad. Ezért a neuroplaszticitás építése alapvetően fontos a lelki egészség és a mentális képességek megőrzése érdekében.

Először azonban azt nézzük meg, mi az, ami határozottan árt az agynak: a kevés alvás, a rossz hírek, a mozgáshiány, a túl sok cukor, a túl sok alkohol, a kevés napfény és a szociális elszigetelődés. Abban az esetben tehát, ha valaki a tévé vagy a számítógép monitora előtt tölti az ideje nagy részét, és az egyetlen mozgásforma az életében az, hogy elsitál a hűtőig a következő sörért, annak minden esélye megvan arra a bizonyos öregkori vegetálásra.

Az agy kondícióját a következőképpen erősíthetjük: tanuljunk valami újat, továbbá rendkívül hatékony lehet új testgyakorlatok bevezetése (jóga, tánc, a két hemiszféra összekapcsolását célzó testgyakorlatok, stb.). Menjünk ki rendszeresen a természetbe, fedezzünk fel új helyeket hozzánk közel és távol eső vidékeken, olvassunk könyveket, sajtóírtunk el új készségeket, és ami nagyon fontos, ne feledkezzünk el az alvásról!

Váljanak felfedezőkké és kutatókká, legyenek nyitottak az új dolgokra, hogy ne „sorvadjanak”, ne szűküljenek be – majd!

Az idegrendszer működésének javításában a KOROLEN és a CELITIN együttes alkalmazása lesz a segítségükre.

EGY KICSI MOZGÁS MINDENKINEK KELL

Ez úgy hangzik, mint valami elcsépejt jelmondat, de higgyék el, hogy így van! Ez egy fiziológiai igazság. Mozgás közben az idegsejtek több oxigénhez jutnak, ami javítja a működésüket. Ráadásul, ha mozgunk, endorfin szabadul fel a testünkben, amely, ha előnti az agyunkat, kénytelenek vagyunk mosolyogni – nem véletlenül nevezik az endorfint boldogsághormonnak.

Az endorfinszintézis az agyalapi mirigyben és a hipotalamuszban azonban más módon is serkenthető: szexszel, forró fürdővel, forró csokoládéval, egy pohár minőségi vörösborral, nevetéssel, énekléssel, relaxáló masszázssal,

aromaterápiával (levendulaolajjal, édesnarancs-olajjal, ylang-ylang olajjal), vagy akár jótettekkel is.

Sportoljanak, mozogjanak, hogy jobban érezhessék magukat – majd!

Kényeztessék magukat rendszeresen BALNEOL-os és BIOTERMAL-os fürdővel, amely segít ellazulni.

TÁMOGATÓ ÉTREND

Ha az emésztőrendszerünk jól van, mi is jól leszünk. Ezt mindannyian jól ismerjük. Ha finomakat eszünk, egészségesen és kiegyensúlyozottan táplálkozunk, elégettek vagyunk. Viszont, ha túl sok cukorral és kémiai anyaggal terhéljük bélrendszerünket, úgy érezzük magunkat, mint akit megmérgezték. Tehát nem csak „azok vagyunk, amit megesszünk”, de aszerint is gondolkodunk, amit elfogyasztunk.

Lelki és mentális egészségünk megőrzése érdekében fontos, hogy megfelelő mennyiségű telítetlen zsírsavat, más néven ómega-3 zsírsavat vigyünk be a szervezetünkbe. Ezek a zsírsavak (EPA és DHA) az idegrostburkok (*myelin*) legfőbb építőkövei. A megfelelően myelinizált idegrostok állandó készenlétben vannak, és gyorsan vezetik az impulzusokat, aminek köszönhetően mi azonnal képesek vagyunk reagálni az ingerekre, és ki tudunk tartani az elgondolásaink mellett. Éppen ezért elengedhetetlen, hogy étrendünk megfelelő mennyiségben tartalmazzon minőségi, természetes forrásokból származó ómega-3 telítetlen zsírsavakat. Fogyasszunk minél több zsíros halat, tengeri és édesvízi algát (spirulina, chlorella), len-, kender- és chiamagot, diót, tojást!

Fogyasszanak ómega-3 zsírsavat, hogy ne legyenek feledékenyek – majd!

Használják a növényi eredetű ómega-3 zsírsavban gazdag SACHA INCHI olajat, a TAIWAN CHLORELLÁ-t, a HAWAII SPIRULINÁ-t, a HIMALAYAN APRICOT olajat és a VITAMARIN-t.

LEGYÜNK PARASZIMPATIKUSABBAK

Szervezetünk két legfőbb, antagonistikusan (ellenétesen) ható idegrendszer a szimpatikus és a paraszimpatikus idegrendszer, amelyek úgy működnek, mint a jin és a jang. A szimpatikus idegrendszer stimulál, serkent, gyorsít, míg a paraszimpatikus idegrendszer nyugtat, lassít és relaxál. Attól tartok, a szimpatikus idegrendszernek eredendően sokkal több dolga akad az emberi szervezetben. A háborúk, az elnyomás, a veszély, a sebesség, a követelmények, a teljesítményünkre nehezedő nyomás és még sok-sok minden más feszültséget kelt bennünk, a szimpatikus idegrendszer pedig összehúzza a gyomrunkat, felgyorsítja a szív működését és folyton azt sugallja: „Szökj meg, vagy harcolj!”. Ez a feszültség abszolút logikusan szorongáshoz vezet, ám a szorongás és a nyugalom nem férnek meg egymás mellett, a nyugalomhoz csak az ellazuláson keresztül vezet az út.

Az ellazulásért viszont a paraszimpatikus idegrendszer a felelős, aminek érdemes időről-időre támogatást nyújtani, hogy képesek legyünk leküzdeni a mindenhol jelenlevő civilizációs stresszt. Paraszimpatikus idegrendszerünket többféleképpen aktiválhatnánk, a probléma azonban az, hogy általában nincs hozzá kedvünk. A titok abban rejlik, hogy ne erőlködjünk és ne árásszuk el magunkat felesleges információkkal, hanem tudatosan lélegezzünk, relaxáljunk és meditaljunk.

Fújják ki tudatosan a levegőt, pihenjenek és aludjanak sokat, hogy ne éreznék feszültnek magukat – majd!

Az alvás minőségét a RELAXIN segíthet javítani.

TEREZA VIKTOROVÁ



„Tortasütés”

Gyerekkoromban a nyári szünidő egy részét mindig a nagymamámnál töltöttem Turócon, rokon gyerekekkel. Találékonyságunk nem ismert határokat, és „érdekesek” voltak azok a feladatok is, amelyeket egymásnak találtunk ki.



KULINÁRIS „ÉLMÉNY”

Egyik alkalommal meg kellett kóstolnom az egyik unokatestvérem által kevert „mérget”. Egy nagy kanál cukrot összekevert egy nagy kanál sóval, mustárral és beletett még valamit. Minden hozzávaló ehető volt, hiszen neki is meg kellett kóstolnia a művét, ezért nem féltünk, hogy tényleg megmérgezz minket. A keveréket felöntötte egy pohár vízzel, majd az egészet alaposan összekeverte, és egyenlő részre osztotta mindannyiunknak. Hát az íze borzalmas volt, de a vizsgán át kellett mennünk, így mindenki szépen megitta. Az elegy kellően undorító kellett, hogy legyen, ha még mindig ennyire élénken emlékszem rá!

A KUTYUS ÉS A CICUS MESÉJE

Josef Čapek cseh író „Történetek a kutyusról meg a cicusról” című könyvében található mesék valószínűleg szintén mély nyomot hagytak mindazokban, akik gyerekkorukban olvasták. Ma, az internetes hozzászólásokat nézegetve eszembe jut a könyv főszereplőinek hibáktól hemzseggő levele, amely szépen jellemzi a jelenlegi nyelvi felkészültséget...

Ebből a könyvből azonban a kóstolósos nyári emlékemhez legszorosabban kapcsolódó mese az, amikor a kutyus és a cicus ünnepi tortát sütöttek. Azért, hogy a legfinomabb legyen, csakis a „legjobb” hozzávalókat tették bele. A liszten, tojáson és tejen kívül, tettek bele cukrot, sót, vaját, szagos olomouci sajtot, szalonnabőrkrét,

mogyorót és uborkát. Nem felejtették ki a csontokat, az egeret és a virslit sem... Amikor a torta megsült, kitétték a házikó elé hűlni, ahol megtalálta egy gonosz kutya, és az egészet megette. Utána persze rettenetesen rosszul lett. A történet cicus által elmondott tanulsága: „Tudod kutyus, én nem vagyok szomorú, hogy az a gonosz kutya megette a tortánkat, mert ennek a tortának a megevése után mi is rosszul lettünk volna, és az ünnep is rosszul végződött volna.”

KOCKÁZATOS KÍSÉRLET

Sok évvel ezelőtt, amikor az ENERGY még gyerekipőben járt, egy ismerősöm eldicsekedett a készítményekkel kapcsolatos tapasztalataival. Egyszerre nem csak egyet próbált ki közülük, hanem „sütött” magának egy igazi „kutyus és cicus tortát”. Sokan annak idején kezdtük a természetgyógyász praxisunkat, így tapasztalatok híján valójában mindannyian kísérleteztünk a termékekkel.

Ráadásul az ENERGY programja akkoriban valami teljesen új, izgalmas dolgot hozott magával – a bioinformációt. Úgyhogy a természetgyógyász barátom, aki szeretett volna mélyebben megismerkedni a készítmények hatásaival, fogta a termékeket, és mindegyikből belecsepegtette az ajánlott adagot egy pohár vízbe, összekeverte, majd megitta. A keverék íze nem volt rossz, ám ami az elfogyasztása után történt, az valószínűleg jó hosszú időre eltántorította barátomat a hasonló kísérletezésektől.

Idézem a szavait: „Először elöntött a forróság, majd remegni és izzadni kezdtem, utána furcsa hangok törtek elő a gyomrom mélyéről, majd hol szorongtam, hol megmagyarázhatatlan eufória lett úrrá rajtam.” A barátom megjégtette, hogy az általa kipróbált út járhatatlan.

A SZAKÉRTŐ PÓTOLHATATLAN

Még ma is előfordul, hogy néhány lelkes ENERGY rajongó gondolkodás nélkül összevásárol mindenféle készítményt, és anélkül, hogy megpróbálnák megérteni a program lényegét, vagy tanácsot kérnének a termékek alkalmazását illetően, gondolkodás nélkül összekombinálják az összekombinálhatatlant, és végig sem gondolják, hogy az általuk „megsütött tortát” még az a bizonyos gonosz kutya a meséből sem enné meg félelem nélkül.

Az is megesik, hogy a készítmények rövid idő alatt nem elégítik ki türelmetlen elvárásaikat, ezért a termékek használatát idő előtt abbahagyják. Ebből is látható, hogy az ENERGY klubok, a tapasztalt tanácsadók, orvosok és természetgyógyászok munkája pótolhatatlan!

Az említett mesének van egy mélyebb tanulsága is, amire a történet végén derül fény. A kutyus és a cicus végül meghívnak egy csomó gyereket egy közös ebédre, amely után senkinek sem fáj a hasa, mert mindenki azt kapja, amit szeret, ami ízlik és jót tesz neki.

MIROSLAV KOSTELNÍK

Trigger-pont terápia

A mozgás maga az élet, ami ideális esetben fájdalommentes és örömteli. Mindennapi életünk során folyamatosan mozgunk: sportolunk, dolgozunk, takarítunk, kertészkedünk, olykor túl sokat, máskor elkeserítően keveset.

A mozgás időnként fájdalommal jár – amikor túlzásba vesszük vagy lesérülünk. A túlzásba vitt terhelés következtében eleinte jól körülhatárolható területen jelentkezik a fájdalom, amelyet nem lenne szabad figyelmen kívül hagynunk, és azonnal el kellene kezdenünk kezelni, hogy testünket visszaállítsuk az egészséges vágányra, hogy a probléma ne súlyosbodjon, ne okozzon szöveti sérüléseket.

FESZÜLŐ IZMOK

Önökkel is megesett már, hogy egy meggondolatlan fizikai igénybevétel utáni reggel érezték, hogy valami nincs rendben? Mondjuk, egy kellemetlen vállfájás kínozza Önöket, amely minden öltözködéskor érezteti hatását? Orvoshoz fordulnak, de a vizsgálatok nem mutatnak ki rendellenességet? Fájdalomcsillapítókon élnek, de a fájdalom csak nem akar múlni, sőt már a karba is kisugárzik? A fájdalom miatt nem tudnak aludni, szédülnek és zúg a fülük?

Valószínűleg egyetlen szakember sem vizsgálta meg az izmaikat, amelyeken fokozott feszüléssel jellemezhető, merev pontok, ún. *trigger-pontok* vannak. Ezek nemcsak fájdalmat válthatnak ki, de a mozgást is korlátozhatják, ami akár izomgyengeséghez vezethet. A panaszt okozó trigger-pont kiindulása nem feltétlenül a sérült izomban, hanem gyakran valahol teljesen máshol van, aminek az az oka, hogy a sérült izom funkcióját egy másik izom veszi át, és megfeszülve dolgozik, hogy egyszerre két feladatot lásson el, így egy idő után rajta is trigger-pontok keletkeznek, és a fájdalom elterjed a teljes *myofasciális* rendszerben. (A *fascia* bőr alatti szöveti réteg, mely minden szervünket körbeveszi. Ez a vékony kötőszövet borítja az izmokat és az izomrostokat is. A myofasciális izomfájdalom döntően

a vázizomzatból indul ki, de bármely izmot, izomcsoportot érinthet – *a szerk.*)

A TRIGGER-PONTOK AZONOSÍTÁSA

A trigger-pontok többféleképpen kezelhetők. A szakorvosok közvetlenül a pontba adott injekcióval végzik a terápiát, az akupunktőrök száraz tűvel kezelik, mi, többiek pedig masszázstechnikákkal vagy az adott pontra kifejtett nyomással gyógyíthatjuk magunkat, aminek segítségével megszabadulhatunk a fájdalomtól. Ehhez csak hajlandóság kell, hogy elsajátítsunk egy egyszerű, manuális technikát, de ami a legfontosabb, el kell szánunk magunkat, hogy változtatunk azon, ami a problémát előhívta.

Számos szakirodalom van, amely bemutatja a trigger-pontok térképét, az átvitt fájdalom képleteit, és az egyes izomcsoportokkal kapcsolatos információkat. Ha elhatározták, hogy megpróbálkoznak az öngyógyítással, érdemes alaposan áttanulmányozni a problémás izom képét, hogy maguk elé tudják képzelni, mely csontokhoz kapcsolódik, és merre futnak a rostjai. Tapintással ellenőrizték, hogy vannak-e az izomban betonkeménységű területek, így vizsgálják át az egyik izomrostot a másik után. A merev területek az izom méretétől függetlenül kötélvastagságúak vagy akár húrvékonyak is lehetnek. Kitapintáskor mindenképpen fájdalmasak. Ujjjaikkal próbálják meg az adott izomnál kitapintani azt a helyet, amely sokkal érzékenyebben reagál a tapintásra, mint az izom többi része – ott találják a trigger-pontot.

Amint sikerült ezt a pontot megtalálniuk, nyomják meg erősen az ujjjaikkal, egy kisebb labdával, esetleg egy radírral. Tartásuk nyomva

TUDJA-E?

ELŐZZÜK MEG!

A trigger-pontok kialakulása megelőzhető:

- » figyeljenek testük jelzéseire,
- » mozogjanak rendszeresen – bármilyen mozgásformát választhatnak, amely örömet okoz,
- » edzés előtt mindig melegítsenek be,
- » tartsák tiszteletben saját határaikat,
- » töltsenek annyi időt a szabad levegőn, amennyit csak lehet,
- » figyeljenek a kiegyensúlyozott táplálkozásra és a megfelelő mennyiségű folyadékbevitelre,
- » ahhoz, hogy izmaink regenerálódni tudjanak, pihenésre és kellő mennyiségű alvásra is szükség van.

fél percig, amíg kezdik érezni, hogy az izomfeszülés enyhül, a fájdalom csillapodik. A folyamatot naponta többször meg kell ismételni. A kezelés után ajánlott az izmot óvatosan megnyújtani, esetleg melegíteni. A terápiát több, egymást követő napon is el kell végezni. A teljes gyógyulás hosszabb időt kíván.

Elképzelhető, hogy a fájdalom kiindulópontja nem a kezelt trigger-ponton van – különösen, ha a probléma már régóta fennáll, és a panaszok súlyosbodtak. Pillantsanak bele a szakirodalom átvitt fájdalomról szóló fejezeteibe, vagy kereszenek fel egy megfelelő terapeutát, aki végez trigger-pont terápiát. A szakember segít a kezelendő testrészek feltérképezésében és azok helyes kezelésében.

PETRA NEDOMOVÁ



Ellenállás és elfogadás

Nyilván már Önöknek is feltűnt, hogy egyesek egy bizonyos embert vagy egy bizonyos helyzetet teljesen másként látnak, mint Ön. Ez teljesen természetes. Mivel az életünkben minden külső dolog csak rólunk közl valamilyen információt. Minden csak kulissza, amely hozzásegít minket ahhoz, hogy jobban megismerhessük önmagunkat – ne csak az elfogadott énünket lássuk, hanem az elfojtott énünket is, amelyet, mivel nem fogadtuk el, destruktív hatással van az életünkre.



Nem is annyira arról van szó, mi történik körülöttünk, mi vesz körül bennünket, hanem inkább arról, mit veszünk észre mindebből. Ugyanis minden, amit másokon és a környező történetekben észreveszünk, mi magunk vagyunk.

AZ ELSŐ LÉPÉS AZ ELFOGADÁS

Az el nem fogadott énünket könnyű felismerni. Mindaz, amit „kint” észreveszünk és ami felzaklat minket, az az el nem fogadott énünk – azon szerepeink, amelyeket egykor játszottunk és amelyekhez akkoriban képtelenek voltunk semlegesen viszonyulni, illetve képtelenek voltunk saját erőnkől (semlegesen) cselekedni. Ennek következtében önmagunk egykori verziói ott ragadtak a múltban, és velük együtt értékes energiáink (önbecsülésünk) egy része is a múlt rabjává vált.

Életünk során ezért az a feladatunk, hogy a lehető legtöbb elnyomott, elfojtott alkotórészünket felfedezzük, átéljük és megtapasztaljuk, elfogadjuk, hogy azok is mi vagyunk, még ha ez nem is igazán tetszik nekünk. Ám mindennek kimondásával és annak átélésével, hogy ez a tapasztalat is bennünk él, felszabadulhatunk a destruktív (romboló) attitűd alól, és visszaszerezhetjük a fogva tartott energiánkat (nöhet az önbecsülésünk). Ezáltal egyre kiegyensúlyozottabbak és elégedettebbek lehetünk.

AZ ERŐ A KÖZÉPPONTBÓL ÁRAMLIK

A különböző élethelyzetek arra ösztönöznek minket, hogy a középpontunk, a semlegességünk felé forduljunk. Ott az erőnk, a hatalmunk, ott alkotók vagyunk és nem áldozatok. Minden olyan helyzetben, amikor nem vagyunk a középpontunkban, egyik szélsőségből a másikba esünk, nem tudjuk elfogadni valamelyik régi tapasztalatunkat (destruktív beállítódás), szembekerülünk önmagunkkal, magunkra öltjük az áldozat szerepét és elveszítjük az erőnket.

Azonban bármilyen polaritásról legyen is szó, akár az egyikről, akár a másíkról – mondjuk egy külső szemmel abszolút eltérőnek tűnő állásfoglalásról, hozzáállásról – felülnézetből a kettő között nincs különbség. Ugyanis bármilyen szélsőséges hozzáállás szembenállást szül, és minden szembenállás mögött ott rejtőzik a félelem. Ezért elhagy az energiánk, és a helyzet az adott destruktíót támogatja, amelyből a polaritásunk, az elhatárolódásunk ered.

A TÁRSADALMI TÁBOROK

Ami manapság történik a társadalom egészében, nem más, mint a mindnyájunk belsejében jelenlevő szembenállás (destruktív beállítódás) láthatóvá válása. Mindegyik szembefordulás után szeretnénk befelé fordulni és átvállalni a felelősséget a belső világunk fölött (afölött,

ami felzaklat minket), és szeretnénk visszatérni a középpontunkhoz (semlegességünkbe).

Ám társadalomként eközben hogyan cselekszünk? Ahelyett, hogy befelé fordulnánk és a saját árnyainkkal foglalkoznánk, a külső dolgokat próbáljuk megoldani, magunk körül bűnbakokat keresünk. Ez azonban csak menekülés önmagunktól, azaz a szembenállás generálása, amivel csak folyamatosan éltetjük a destruktíót – valamennyiünk el nem fogadott egyéni múltját.

Társadalomként két szembenálló táborra szakadtunk. Az emberek többsége egy barikád köré csoportosul. A barikád egyik oldalán az egyik szélsőséges helyzetben azok az emberek vannak, akik nagyon félnek. Őket, féltsek akár magukat, akár szeretteiket, valószínűleg megérintette a halálfélelem, esetleg a magány. A magánytól való félelem szövedékében ott található közvetlenül a halálfélelem.

A barikád másik oldalán azok vannak, akik kétségbe vonják az adott helyzet létét, hogy ez a helyzet valóban létezik itt a Földön, akik kinevetik azokat, akik ezt a valóságot átélik.

A barikád ezen az oldalán levő emberek talán azt hiszik, hogy a helyzet magaslátán állnak, hogy ők a tudatosabbak, a felvilágosultabbak, akiket nem keríti hatalmába a félelem. Nekem erről más a meglátásom. Ezek az emberek meglepő

módon szintén félelemben élnek – a szabadságuk elvesztésétől, az elnyomástól félnek. Ami mélyebb összefüggéseken szintén halálfélelmet jelent.

Szerintem ezt kollektíven, társadalomként egyáltalán nem fogjuk fel, ennek következményeként egyre kiélezettebb a helyzet. A barikád két oldalán levő emberek mindegyikét elhagyja ugyanis az értékes energia, és ez éppen a destrukciót élteti, azt, amin már változtatni akartak, amit orvosolni akartak, legyenek akár az egyik, akár a másik oldalon. Ráadásul ezek az emberek a másik nézőponti oldallal vívott harcuk során az értékes energiájukkal még inkább az adott destrukciót táplálják.

Minden, aminek figyelmet tulajdonítunk, növekszik. Mit tesznek az emberek a barikád egyik vagy másik oldalán? Annak tulajdonítanak figyelmet, amit már nem akarnak, hogy legyen. A szembehelyezkedés alacsony energia, azzal nem változtatható meg semmi! Az emberek mindkét oldalon áldozatok.

MEGOLDÁS

Nekünk az alkotó szerepét kell magunkra öltönnünk, az a mi erőnk! Az a feladatunk, hogy kiderítsük, miben rejlik a hatal-

munk. Ebben sokat segít az állami helyzet. Erőnk a gondolatainkban, az érzelmeinkben (a beállítottságunkban) és a jelen pillanatban van, amelyben a középpontunkból (a semlegességünk-ből) cselekszünk testi valónkban.

A súlyos társadalmi helyzet ajándék. Mindannyiunkból előtör az ellenállás, amely ott rejtőzik valamennyi destruktív beállítódásunkban. Ezáltal a felszínre úsznak a gyakran nagyon mélyen rejlő, régóta elnyomott érzelmeink.

Nézetem szerint mi most érzelmileg és mentálisan is gyógyulunk. Miközben szeretném kihangsúlyozni, hogy minden tisztelem a barikád két oldalán álló embereké. Így azonban ez a gyógyulási folyamat nagyon lassú, az elnyomott érzelmek csigalassúsággal csordogálnak a felszínre, de nem tudatosan, ezért csak kis lépésekkel haladunk előre. Így a külső helyzet is nagyon lassan változik. Mi azonban ezt jócskán felgyorsíthatjuk.

Azáltal, hogy tudatosabbak leszünk, kilépünk az áldozati szerepkörből, az egyik vagy másik fél barikádjába mögül, és az alkotó szerepébe bújunk, azaz nem fogunk sem magasztalni, sem megaláznunk, és a helyzetet úgy fogadjuk el, ahogy van, és ezzel az elfogadással lehetővé

tesszük, hogy figyelmünket teljes mértékben arra irányítsuk, hogyan akarunk másképpen élni, és a lehetőségeinkhez mérten a semlegességből lépéseket tenni.

Talán itt az idő, hogy tudatosítsuk magunkban, mekkora hatalom rejlik a szavakban. Nemcsak a kimondottakban, hanem a lélekben elhangzottakban is. Mi vezérli a szavainkat? A belső beállítottságunk. Itt most ismét a destruktív beállítódásunk konstruktívra változtatásánál tartunk. Ismét a belső világunkhoz értünk, amelyből minden látható építkezik.

Talán készek vagyunk, hogy harc, agresszió, manipuláció nélkül változtassuk meg a valóságot, csupán a belső beállítódásunk megváltoztatásával, amikor a szembenállásból az elfogadásba mozdulunk, és onnan cselekszünk. Ami bármifajta harcot, manipulációt vagy az agresszió egyéb formáit nélkülöző tett lesz, mivel olyan állapotban cselekszünk, amikor az adott helyzettel vagy a helyzet részét képező emberekkel szemben nem táplálunk semmiféle kellemetlen érzéseket.

PETRA JELÍNKOVÁ

Tapasztalatmorzsák

Mindig szívesen olvasgatom a VITAE magazint, az olvasók terméktapasztalatait kifejezetten kedvelem. Sokszor ámulatba ejt, hogy a készítmények mi mindenre használhatók. Ezért most én is megosztanám a tapasztalataimat, hátha jól jönnek majd valakinek az olvasók táborából.

» Korábban nem nagyon szerettem, amikor a férjem „kémiával” kengette az arcát, nyakát és kezét, mielőtt elindult az erdőbe, ezért kimondottan örültem a TICK-A-TACK megérkezésének. A terméket férjem is nagyon dicsérte: „Körülöttem minden csak úgy zümmög és dong, de én soha egyetlen csípést sem szerzek.” Egy-szer azonban csalódottan mutatta

a csípésekkel tarkított alkarját, miután hazatért: „Ez a te spray-d nem jó!” „Az lehetetlen” – mondtam. Egyszer csak észbe kapott: az erdőben könyékig feltúrta a ruháját, és az alkarjára nem permetezett TICK-A-TACK-ot! Szóval semmi kétség, a készítmény hatásos!

- » Nemrégiben málnabokrot met-szettem, és az ágak összekarcolták a karomat. Zuhanyozás után kifejezetten fáj a sebes bőröm. Eszem-be jutott, hogy más olvasók nagyon dicsérték az AUDIRON-t – pár perc múlva megkönnyebbültem, a csípős fájdalom eltűnt!
- » Szeretném megosztani a RELAXIN-nal kapcsolatos tapasztalatomat is. Temetésre kellett mennem, indulás

előtt bevettem belőle egy teáskanálnyit. Nem mondom, hogy egy könnycsepp sem csordult ki a szememből, de a temetést viszonylag nyugodtan éltem át.

- » Végül kedvenc termékemről, a SWEET ORANGE illóolajról is szót ejtenék: mindig megkönnyíti az elalvást a kézfejre cseppentett pár csepp olaj.

Szeretnék köszönetet mondani az ENERGY készítményeiért, és alig várom, hogy újabb terméktapasztalatokat olvashassak a magazinban.

EVA KUKAČKOVÁ
Chrastavice



Furcsa zöldség a rebarbara

A rebarbara a kissé mellőzött konyhai alapanyagok közé tartozik. Valahogy úgy gondoljuk, nincs ebben a fanyar zöldségben semmi különös. A rebarbara azonban szuper összetevője lehet nemcsak az édes fogásoknak, hanem más ételeknek is – erről most megpróbálom Önöket meggyőzni.

MIFÉLE NÖVÉNY A REBARBARA?

Vajon zöldség vagy gyümölcs? Zöldség. A keserűfélék családjába tartozó, érdekes növény. Latin neve *Rheum rhabarbarum*. Eredendően Kínából származik, ahonnan gyorsan meghódította egész Közép-Ázsiát és Európát is. A Brit-szigeteken ma is nagy népszerűségnek örvend. Akár két méter magasra is megnövő, rendkívül igénytelen, évelő növény.

A rebarbaraszezon általában áprilistól június végéig tart, ez területenként változó. Amint virágozni kezd, emberi fogyasztásra alkalmatlanná válik. Vanak, akik egyetlen hónap (május) zöldségének tartják. A népi hiedelmek szerint a nyári napforduló vagy Szent János napja, azaz június 24-e után már nem szabad betakarítani.

MIÉRT AJÁNLOTT A FOGYASZTÁSA?

Ahogy arról erőteljes, savanykás íze is árulkodik, nagy mennyiségben tartalmaz C-vitamint, de találunk még benne E-, B- és K-vitamint, folsavat, továbbá az

ásványi anyagok közül káliumot, magnéziumot, cinket és mangánt. A rebarbara rostanyagokban gazdag zöldség, aminek köszönhetően támogatja az emésztést és a kiválasztást, egyúttal vízhajtó hatású és serkenti az epetermelést. Állítólag jótékonyan hat az ember lelkiállapotára. Ha őszinte akarok lenni, ne várjanak tőle csodákat, inkább úgy tekintsenek rá, mint egy különlegességre, ami az év eme szakaszában egy kis változatosságot hoz az étrendjükbe.

MÉRGEZŐ A REBARBARA?

Nem, nem az! Nagy mennyiségben tartalmaz azonban oxálsavat, amiből, ha túl sok kerül a szervezetbe, hiperoxaluriát okoz, ami kalcium-oxalát felhalmozódása a szervekben, főleg a vesékben és a májban, ilyenkor nagy mennyiségű oxalát ürül a vizelettel. Az oxalátok ráadásul magukhoz kötik a káliumot, amit így kiválasztanak a szervezetből, és ez a csontoknak semmiképpen sem tesz jót. A rebarbara feldolgozásakor

kerüljék az alumíniumból vagy rozsdamentes acélból készült edények használatát. A rebarbara magas savtartalma miatt ugyanis alumínium vagy nikkelt kerülhet a belőle készített fogásokba.

Gyerekeknek, várandós és szoptatók kismamáknak, vese- vagy húgykőekben és csontritkulásban szenvedőknek csak mértékkel szabad fogyasztaniuk ezt a zöldséget.

HOGYAN FOGYASSZUK?

A nyers rebarbara fogyasztását semmiképpen sem javaslom. A zöldségnek csak a szára ehető, a levelei és a virágai nem. A rebarbara szárát először meghámozzuk, majd blansírozzuk, esetleg megfőzzük. Kiválóan párosítható bármilyen tejtermékkel.

Mi leginkább édes ételekbe szoktuk tenni, lekvárokat, dzsemeket, kompótokat készítenk belőle, vagy belesütjük a kalácsba és buktába, a modernebb háztartásokban pedig a morzsasüti (*crumble*), a sajtorta vagy a fagyaltok egyik alkotóelemeként



hasznosítják. Érdekes és finom a rebarbara banánnal vagy eperrel való kombinálása, de például Angliában sós ételek készítéséhez is felhasználják. A chilivel és gyömbérrel ízesített rebarbara csatni (*chutney*) csodálatosan megspékeli az érett sajtok vagy grillezett húsok és halak ízét. Szokatlan számunkra, de igen ízletes a rebarbarás csirke *curry* vagy a vegetáriánus felfogásban készített rebarbarás lencse.

VAN, AMIBEN SZERETJÜK

Bevallom, a rebarbara soha nem tartozott a kedvenceim közé, sőt, a férjem kifejezetten utálja, és állítólag még most is emlékszik annak a szörnyű rebarbarás sütinek és kompótnak az ízére, amelyet az édesanyja készített. Én magam is csak azért kegyelmeztem meg neki, mert az eperrel együtt fantasztikus ízt ad a morzsasütinek és a rácsos pitéknek. Emellett a szaftos grillcsirke mellé adott rebarbara csatni igazi ínycsecknek való eledel. Rebarbarával még a szezonjában sem szabad teletömnünk magunkat, de valószínűleg nem is akarjuk.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

CAMEMBERT REBARBARÁS MUSTÁRRAL

HOZZÁVALÓK: 30 g mustármag, 500 g rebarbara, 50 g nádcukor, 25 g vörösborecet, só és bors ízlés szerint, 2-4 darab camembert sajt, madársaláta, 2 evőkanál olívaolaj.

ELKÉSZÍTÉS: A rebarbarát meghámozzuk, feldaraboljuk és leturmixoljuk botmixerrel a lábásban. Hozzáadjuk a cukrot, a vörösborecetet, egy csipet sót, majd időnkénti kevergetés mellett 15 percig főzzük. Ezután beleöntjük a zúzott mustármagot (a magokat mozsárban törjük össze), hozzáadunk egy csipetnyi feketeborsot, és további 5 percig főzzük. Ha szeretnénk, még egy kicsit utánsózhatjuk. Még forrón beleöntjük egy kifőzött befőttesüvegbe, lezárjuk a tetejét, és az üveget fejjel lefelé fordítjuk. Miután kihűlt, betesszük a hűtőbe.

A madársalátát átmoszuk és tányérra tesszük. A camembert sajtot kis háromszögekre vágjuk, ráhelyezzük a salátára, és olívaolajat csöpögtetünk rá. Minden

adagra 1-2 teáskanálnyi rebarbarás mustárt kanalazunk. Bagettel előételként vagy könnyű vacsoraként fogyaszthatjuk.

LENCSELEVES REBARBARÁVAL

HOZZÁVALÓK: 1 nagyobb fej hagyma, 2-3 gerezd fokhagyma, 150 g zellerszár, 2 evőkanál repceolaj vagy *ghí*, 1 kávéskanál *garam masala* fűszerkeverék, 1/2 kávéskanál őrölt gyömbér, 1/2 kávéskanál őrölt római kömény, 1/2 kávéskanál édes fűszerpaprika, 1/4 kávéskanál kurkuma, 1/2 kávéskanál só, egy csipet feketebors, 100 g konzervparadicsom aprítva, 2 evőkanál nádcukor, 300 g rebarbara, 150 g vörös lencse, 700 g zöldségalaplé, tálaláshoz natúr joghurt és friss koriander.

ELKÉSZÍTÉS: A zöldségeket megpucoljuk és apróra vágjuk. Olajon vagy *ghí*n megfuttatjuk a hagymát, a fokhagymát, a zellerszárat, majd hozzáadjuk a fűszereket, a paradicsomot és a cukrot. Beletesszük a felvágott rebarbarát és az átöblített lencsét. Alaposan összekeverjük, sózzuk. Felöntjük a zöldségalaplével, körülbelül 15 percig főzzük, míg a lencse meg nem puhul. Egy kanálnyi natúr joghurttal és apróra vágott friss korianderrel díszítve tálaljuk.

GRILLEZETT CSIRKEMELL REBARBARÁS CSATNIVAL

HOZZÁVALÓK: 4 db háztáji csirkemell, 2 evőkanál olívaolaj, szárnyas fűszerkeverék vagy csak bors, egy csipet édes fűszerpaprika, kakukkfű, só.

2 pohárnyi csatni elkészítéséhez: 70 g lila hagyma, 200 g rebarbara, 100 g paradicsom, 50 g kénmentes aszalt sárgabarack, 10 g gyömbér, 200 g nádcukor, 100 g almaecet, 1/2-1 kávéskanál só, 1 evőkanál mustármag, 1 babérlevél, néhány csipet cayenne bors, 1/2 kávéskanál *curry* por.

ELKÉSZÍTÉS: A csirkemellet megmoszuk, megtisztítjuk, megszáritjuk, befűszerezzük, betesszük egy edénybe, olajat kanalazunk rá és félretesszük.

A rebarbarát meghámozzuk, és a zöldségekkel meg az aszalt sárgabarackkal együtt apróra vágjuk. Mindent beletesszük egy lábásba, hozzáadjuk a cukrot, az ecetet, a zúzott mustármagot, a fűszereket, és 20-30 percig főzzük.

Botmixerrel össze is turmixolhatjuk. Még forrón beleöntjük egy kifőzött befőttesüvegbe, lezárjuk a tetejét, és az üveget fejjel lefelé fordítjuk. Miután kihűlt, betesszük a hűtőbe.

Az előzőleg bepácolt csirkemelleket grillen megsütjük és hideg csatnival tálaljuk.

EPRES-REBARBARÁS MORZSASÜTI (CRUMBLE)

HOZZÁVALÓK: 200 g rebarbara, 200 g eper, 4 evőkanál nád- vagy kókuszvirágcukor, fahéj és/vagy vanília ízlés szerint.

Morzsa: 100 g vaj, 100 g nád- vagy kókuszvirágcukor, 100 g zabpehely, 100 g teljes kiőrlésű tönkölyliszt, 100 g darált dió vagy mandula, 1 kávéskanál fahéj.

ELKÉSZÍTÉS: A süttöt 200 °C-ra előmelegítjük. A meghámozott rebarbarát centis darabokra vágjuk, az epert megmossuk, felvágjuk. A gyümölcsöket beszórjuk egy nagyobb vagy több kisebb sütőformába, megszórjuk cukorral, hozzáadjuk a fűszereket, és kézzel összekeverjük.

A hideg vajat, a cukrot, zabpehely, lisztet, darált diót és fahéjat tálba tesszük, majd a kezünkkel morzsásra dolgozzuk. Ezt a morzsát rászórjuk a gyümölcsökre a sütőformában. Néhányszor finoman odaütögetjük a konyhapulthoz, hogy a morzsa bekerüljön a gyümölcsdarabok közé is, de az összetevőket nem keverjük össze. 25-30 percig sütjük, míg a süti teteje szép aranybarna lesz. Melegen tálaljuk.

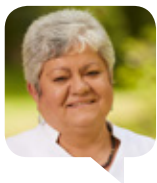
A fitoterápia szemszögéből ^(24.)

Szervezetünk virágoskertje

Kinek is jutna eszébe egy szemetes, rendezetlen kertben virágot ültetni? Azonban az alaposan előkészített talajban elvetett magvakból elbújó növények nemcsak jól érzik magukat, hanem gyorsan fejlődnek, szemet gyönyörködtetnek és a lepkék, rovarok, madarak által is látogatott, kedvelt helyek lesznek.

„Tág a világ, mint az álom,
mégis elfér egy virágon.”

(Weöres Sándor)



KEDV ÉS VITALITÁS

Az ember a természet része, ha nem veszünk róla tudomást, figyelmen kívül hagyjuk, akkor is így van. Szervezetünk – ahogy a virágoskert virágai is – akkor tud jól reagálni a bevitt vitaminokra, ásványi anyagokra, ha azok elfogyasztásuk során megfelelően előkészített táptalajra találnak. A tavaszi tisztító-kúrák, tudatos böjtök után éppen ezért ésszerű olyan komplex vitamin-, ásványi anyag és nyomelemkészítményekkel elősegíteni erőnlétünket, amelyeket nem csupán be tudunk fogadni, hanem érzékelhetően fokozzák vitalitásunkat, erősítik immunrendszerünket. Hiszen az a cél, hogy erőnk, kedvünk, lendületünk legyen napi feladataink, vállalásaink elvégzésére.

KOMPLEX TÁMOGATÁS

Gyakran felteszik a kérdést a klubtagok: milyen komplex vitaminkészítmény sze-

dése javasolható, amiben szinte minden létfontosságú vitamin megtalálható? A választás gyakran a VITAFLOLIN-ra esik. Pótolja a szervezet számára nélkülözhetetlen vitaminokat, ásványi anyagokat, főként, ha a tavaszi és korai nyári időszakra gondolunk, amikor a vitaminok és ásványi anyagok hiánya okozta tavaszi fáradtságtól próbálunk megszabadulni. Segíthet akkor is, ha túlpörgettük magunkat, ha stresszes időszakot éltünk, ha fizikai kimerültség után vagyunk, ha lábadozunk és meg akarunk erősödni, ha olyan helyzetbe kerültünk, hogy nem tudtunk megfelelően táplálkozni, vagy emésztésünk zavart szenvedett, de még sorolhatnám.

Mi az előnye a természetes anyagokból álló vitaminkomplexnek, a VITAFLOLIN-nak? Növények értékes termései, vitamindús gyümölcsök természetes, szerves összetevői együttesen alkotják, megőrizve biológiai aktivitásukat, így szervezetünkben szinte azonnal hasznosulnak, felszívódásuk teljes és stabil.

Mi, az ENERGY-nél nem csupán vitaminokban, hatóanyagokban, hanem a hagyományos kínai orvoslás alapelveit követve, energetikában is gondolko-

dunk. A VITAFLOLIN elsősorban a szív, a szívburok, a tüdő, a vékonybél, a vastagbél, a gyomor-, a lép-hasnyálmirigy, a húgyhólyag, a máj, az epehólyag és a hármás melegítő energetikai pályáját harmonizálja.

MERÜLJÜNK EL A RÉSZLETEKBEN

Mitől különleges a VITAFLOLIN összetétele? Mire képesek ezek az összetevők? Ismerjük meg a részleteket!

A homoktövis (*Hippophae rhamnoides*) az emberiség egyik legősibb gyógynövénye. Elnevezései szerint: fűztövis, homokfa, ezüsttövis. Már a gyümölcs természetesi körülményei is különlegesek. Ez a földrajzi hely a Kasmírt, Nepált, Bhután határoló hegyek között húzódó, Tibeti-fennsík környezete, amely nyugalmat és erőt sugároz. 20 ezer hektárnyi tiszta, organikus talaj ad otthont az ENERGY által felhasznált ORGANIC SEA BERRY, azaz a homoktövis gyümölcsének, amely egyedülálló és koncentrált hatóanyagtartalmú termésével és magjából készült olajával a világon is páratlan. A HKO a májbetegségek, a gyulladások, a láz, a köhögés, a hurutoldás,

a bőrkiütések és többek között a nehezen gyógyuló sebek, valamint a szív- és érrendszeri betegségek gyógyítására használja a homoktövis terméseit. A HKO szempontjából valamennyi meridiánra hat, azaz a szív, a vékonybél, a gyomor, a lép- hasnyálmirigy, a tüdő, a vastagbél, a máj és epehólyag, a szív, a szívburok és a hármás melegítő energetikai pályáját harmonizálja, kiegészíti a csít. A homoktövismag-olajban többek között C-, A-, E-, B-, K-vitaminok, és a vízben oldódó makrotápanyag, a kolin (B₈ vitamin) is megtalálható. A kolin szükséges a máj és az agy megfelelő működéséhez. Biztosítja az idegrendszer és az izmok egészségét, hozzájárul a normális anyagcseréhez. A homoktövis-olaj jó forrása az ómega-7, és ómega-3 zsírsavak alfa-linolénsavjának és az ómega-6 zsírsav linolsavjának, melyek nélkülözhetetlenek a szervezet számára. Olajsavat tartalmaz, (amely az ómega-9 zsírsav) és magas az antioxidáns tartalma (tokoferolok, tokotrienolok, karotinoidok, növényi szterolok és zsírsavban oldódó vitaminok) is. A homoktövis-olaj gazdag A-vitamin forrás, amely segít megőrizni az egészséges és jól működő nyálkahártyákat, még a szem esetében is. Ajánlott menopauza előtt (és után) álló nőknek is, akik a kiszáradt nyálkahártyák okozta problémáktól szenvednek. Vitaminokban gazdag, támogatja az immunrendszer működését, lassítja az öregedés folyamatát. Növeli a szervezet ellenálló képességét fertőzésekkel szemben, felgyorsítja a gyógyulás folyamatát. Javítja a kötőszövetek, valamint a bőr állapotát. Ösztönzi az emésztést, óvja a szívet és az érrendszert.

Az aloe vera (A-, C-, B-vitaminok) tisztítja a szervezetet, gyulladáscsökkentő, antioxidáns, serkenti az immunrendszer működését. Jótékonyan hat a bőrre, támogatja az emésztőrendszert, szív- és érrendszeri hatása. Nedvének fő összetevője az uronsav. (A glükóz nevű cukorfajták egyik formája, amely segít eltávolítani a káros anyagokat a szervezetből. Méregtelenítési funkciókban fontos szerepet játszik. A glükuronsav és a káros anyag a májban egyesül, majd a vizelettel távozik.) Emellett nedvében 200-nál is több egyéb összetevőt azonosítottak: vitaminok, ásványi anyagok, aminosavak, szénhidrátok, szalicilsav, élettani szem-

pontból értékes enzimek. Fertőtlenítő (baktérium-, vírus- és gombaölő), erős gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító. A sejtek anyagcseréjének élénkítését, a bőr sejtjeinek megfiatalítását, tisztító és méregtelenítő hatását is igazolták. Aktiválja a vér- és nyirokkeringést, a vese, máj- és epehólyag-funkciókat.

A gránátalmát (C-, B-, A-vitaminok) legtöbbször a boltok polcairól ismerik, mint egzotikus, ízletes gyümölcsöt. Segít eltávolítani a testből a szabad gyököket, gyulladáscsökkentő hatású. Csökkenti a gyomorsav mennyiségét, elősegíti az emésztést és felturbózza az immunrendszer működését. B₁-, B₃- és C-vitamint, kalciumot, foszfort, káliumot, vasat, magnéziumot és ellagsavat (erős antioxidáns) tartalmaz.

A japánbirs (*Chaenomeles sp.*) gyulladáscsökkentő és görcsoldó hatású, védi az emésztőrendszer hámszövetét. A japánbirs a kora tavaszi virágzó cserjék egyik legszebbje, látványos virágaival. Mutatószálak mellett kivételes gyógyászati előnyökkel rendelkezik. Összel beérő termése a birséhoz hasonló, ám annál kisebb és jóval keményebb gyümölcs, amelyet nyersen nem fogyaszthatunk, csak párolva, főzve. C-, A-, B₁-, B₂- és E-vitamint tartalmaz. Aminosavakban gazdag, rostos gyümölcsének pektintartalma jelentős. Antioxidánsokat, fruktózt, glükózt számottevő mennyiségben találunk benne. Tudományos kísérletek igazolják termésének bakteriális fertőzés okozta hasmenés elleni, gyulladásgátló, fájdalomcsillapító és görcsoldó hatását, vércukorszintet csökkentő és erős zsír-égető tulajdonságait.

Kúszómagólia, életbogyó (*Schizandra chinensis*) avagy öt ízű bogyó (*Wu-Wei-Zi*) a HKO által ősidők óta ismert gyógynövény, amely illóolajokat, gyantát, 3/4 részben savakat, nagy mennyiségű C- és E-vitamint tartalmaz. Növényi fitoszterol tartalmát illetően hatásosabb, mint a ginszeng. A legfőbb hatóanyaga azonban a magjaiban található schisandrín, amely az adaptogén hatóanyagok csoportjába tartozik, erősíti a szervezet ellenálló képességét. Serkenti a központi idegrendszert, a szív és a tüdő működését, növeli a szellemi és a fizikai aktivitást, depresszióellenes, elősegíti a nyugodt alvást, sikerrel alkalmazzák a krónikus fáradtság tünete-

gyüttes kezelésében. Bizonyítottan védi és segíti a máj regenerációját. Támogatja a gyomor működését, véd a fertőzések-től, a vírusoktól, a cukorbetegségtől, az asztmától, a reumás megbetegedésektől, csillapítja a lázat és a fájdalmat. Csökkenti a koleszterinszintet, élésíti a látást, javítja a hallást, a bél betegségeinek gyógyításában és az immunrendszer erősítésében is alkalmazást nyert. Több mint 30 féle fajspecifikus lignánt, gomizint és pregomizint, növényi savakat, mono- és szeszkviterpéneket, illetve jelentős mennyiségű A-, C- és E-vitamint tartalmaz.

A méhpempőt évezredek óta ismerik és hasznosítják az emberiség. Antibakteriális összetevői segítik a testben lévő káros baktériumok, kórokozók felszámolását. A légutakra és a nyálkahártyára kedvező hatással van, a vírusos és bakteriális eredetű (felső és alsó) légúti fertőzések esetén is eredményes a használata. A hörgők megfelelő működését, így a légzést is támogatja. Egyedi vírus- és gombaölő tulajdonságú. Acetilcolin nevű hatóanyaga az idegrendszer megfelelő működésében jelentős szerepet tölt be, hozzájárul a kiegyensúlyozott lelkiállapothoz. Frissítő, immunerősítő és harmonizáló hatásával előnyösen befolyásolja az általános egészségi állapotot.

A VITAFLOREN-ban lévő bioinformációk jelenlétével elindul a visszaható regenerációs folyamat, így a negatív információk hatásai nem tudnak érvényesülni.

A siker feltétele, hogy legalább próbáljuk ki azt, hogy milyen változást hoz létre bennünk ez a vitaminkészítmény, ha odafigyelve, rendszeresen szedjük. A kertünkben figyelemmel gondozott, erőteljesen fejlődő növények nyárra meghálálják a törődést. Dús termésel, szépen nyíló virágokkal és sok új tapasztalattal gazdagítanak bennünket. Figyeljünk oda a kertünkre és az azt gondozókra – vagyis magunkra –, hogy az öröm is teljes legyen.

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Felhasznált irodalom:
Energy kiadványok és weboldal
Eszteró győgy növényei weboldal
Természetkalauz-Cserjék (Magyar Könyvklub 1998)
Pirulakalauz (PharMagist Bt. Dr. Csopor Dezső 2020)



Nagyszerű páros

Ön is azt érzi időnként, hogy fáradt, enervált? Több energiára, jól működő emésztőrendszerre vágyik? Nehezen látja meg az örömteli dolgokat a mindennapokban? Csodás gyógynövénytárost rejt a QI DRINK csinos, drapp csomagolása, áldásos hatásait pedig teste-lelke meghálálja majd.



Ha ránézek a QI DRINK dobozára, nekem a gyengéd harmónia jut róla eszembe. Mindjárt el is mesélem, miben tud segíteni nekünk ez a csodapor.

EREDMÉNYES TALÁLKOZÁS

A doboz kétféle gyógynövényt tartalmaz por formában, az egyik az *astragalus* (kínai csüdfű), a másik pedig a Jób könnye (*Coix lacryma-jobi*). Az Élelmiszer-tudományi Kutatóintézet honlapján is olvasható, hogy a Jób könnye eredendően egy Ázsia trópusi területein élő, gluténmentes gabonaféle, ami a pázsitfűfélék közé tartozik. Ezen a területen akár a kétméteres magasságot is elérheti, szemtermését megfőzik, lisztté őrölve fogyasztják. A hagyományos kínai orvoslás szépítő tulajdonságaiért kedveli, de ezen túlmenően számos más, jótékony egészségügyi hatás is bír, főleg az emésztőrendszer és az anyagcsere működését tekintve.

Az *astragalus* gyökerét szintén nagyon kedveli a kínai medicina. Ez a gyógynövény Kínában és Mongóliában őshonos. Úgy tartották, hogy nemcsak a fizikai test betegségeit képes gyógyítani, hanem az ember általános életenergiáját is lehet vele erősíteni. Kiváló tonizáló, immunerősítő, amely más gyógynövényekkel együtt még erősebben képes kifejteni a hatását.

A QI DRINK terápiás italban ez a két gyógynövény alkot igazán erős párost annak érdekében, hogy a szervezetünkben megszüntesse a fáradtságot, növelje az energiaszintet és az ellenálló képességet.

A QI DRINK ALKALMAZÁSA

Széleskörű támogatást nyújt a szervezetünknek, ha rendszeresen, hosszabb távon fogyasztjuk a QI DRINK porból készített italt. Elsősorban az anyagcserére van jótékony hatással, mivel segít eltávolítani a salakanyagokat a szervezetből, támogatja a máj egészséges(ebb) működését, erősíti az emésztőrendszert (puffadás, teltségérzet, hasmenés esetén különösen ajánlott lehet a fogyasztása).

Amennyiben fekélyes megbetegedés volt az emésztőrendszer bármely traktusában, a QI DRINK segíti a fekélyek begyógyulása utáni lábadozás időszakát.

A szervezet salakanyagokkal történő túlterhelése esetén is a segítségünkre lehet olyan állapotokban, mint amilyen a köszvény, a reuma, a lisztérzékenység, epe- és vesekő. Ezekben az állapotokban kizárólag kiegészítő terápiaként jöhet szóba a QI DRINK.

Az immunrendszer támogatására is remek készítmény. Használhatjuk légúti megbetegedések esetén, köhögéscsillapításra, a tüdő regenerálására és erősítésére, a vese és a lép harmonizálására.

Ahogy ennek a folyamatnak köszönhetően erősödik az egész rendszerünk, úgy tapasztalhatjuk meg, hogy a nehéz, lehúzó gondolatokat szépen, fokozatosan felválthatják a könnyedebb gondolatok, érzések. Az energetikai pályák harmonizálásával tehermentesül a lélek és a szellem is, egész testünk-lelkünk új erőre kaphat.

A QI DRINK főleg a Föld elemet erősíti bennünk, ide tartozik a lép-hasnyálmirigy, a gyomor és a tüdő energetikai pályája. Az egymást támogató ciklusban látjuk, hogy, ha a Föld elem stabil, az csak jótékonyan tud hatni a szív, szívburrok, hármas melegítő pályáira is.

HOGYAN FOGYASSZUK?

A QI DRINK fogyasztása 3 éves kor fölött lehetséges, az italt ajánlott reggel vagy legkésőbb délelőtt 11 óráig meginni. Felnőtteknek egy teáskanálnyi port kell elkeverni 2 dl meleg vízben, gyermekeknek egy kávéskanálnyi mennyiség elegendő.

Ellenjavallatként kell megemlíteni, hogy várandós állapotban és immunszuppresszív gyógyszerek szedése mellett a fogyasztása nem ajánlott!

A QI DRINK egész évben jótékonyan hat a szervezetre, a fogyasztása legyen a napi rutin része.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

Jázmín – az éjszaka illatos királynője

Az égen ezernyi csillag ragyog, *Seherezádé* sokadik meséjét suttogja a jázminillatú éjszakában... Nemcsak a boldogság, a szerelem, az anyai szeretet, tisztaság és az érzékiség szimbóluma a jázmin, hanem városok jelvénye, országok nemzeti virága, valamint népszerű női keresztnév is. Lenyűgöző illatával, varázslatos hatásaival már *Krisztus* előtt több ezer évvel is elvarázsolta az emberiséget. Használták vallási, temetkezési és esküvői szertartások alkalmával, de az ételek, italok, orvosságok és parfümök összetevőjeként is.

Neve az óperzsa *yasameen* szóból ered, jelentése: Isten ajándéka. Aki az arab *yasmin* szóból eredezteti, annak illatos virágot jelent. Legősibb fajtája, az arab jázmin Perzsiából származik. Közkedvelt volt az ókori Egyiptomban, az antik Görögországban és Rómában. Aztán a selyemúton eljutott a Himalája völgyein át Kínáig, Indiáig, onnan folytatta tovább hódító útját. Rendkívüli népszerűsége tette szert, természetett és nemesített virággá vált. A mók közvetítésével jutott Észak-Afrikából Európába a XVI. században. Franciaországban hamarosan kiterjedt jázminültetvények illatoztak, és beköszönhetett a parfüm-készítés aranykora.

NEM MINDEN JÁZMIN EGYFORMA

A jázmin (*Jasminum*) az olajfélék családjába tartozó nemzetség. Egyes botanikusok 200 fajtáját, alfajtáját tartják számon, de a nemzetség rendszertana sem egységes. A laikusok gyakran tévesztik össze egy más növény családba tartozó, hasonló illatot árasztó, közönséges jezsámennel. Megkülönböztetésük egyszerű: a szubtrópusi meleget kedvelő igazi jázminok a mi kertünkben nem élnék túl a telet.

A közönséges jázmin (*Jasminum officinale*) feltehetőleg a Kaukázus és a Himalája területéről származik, innen terjedt Ázsia és Európa szubtrópusi területeire, ahol ma már tömegével termesztik. A lombhullató cserje 10 méter magasra is felkúszik vékony, zöld ágaival, melyek egymásba csavarodnak, levelei szembenállók. A növény legdrágább kincse a hófehér, fürtös virágzat, melyek idővel bogycökké érnek. A virágillat nap-

nyugta után a legintenzívebb, olyankor még az ember is szó szerint elkabul tőle, hát még a rovarok, melyek receptorai még a legapróbb illatmolekulát is képesek érzékelni.

AZ OLAJOK KIRÁLYA

A virágok betakarítása éjszaka zajlik. Egy ügyes szüretelő akár 15 ezer virágot is képes begyűjteni egyetlen éjszaka alatt, ami legfeljebb 2 ml olaj előállításához elegendő. A virágok kb. 3%-ban tartalmazzák a száznál is több alkotóelemből álló illóolajat. A ma leginkább használt álló illóolajat a spanyol jázmin illóolajai igencsak eltérnek az eredeti arab jázmin illóolajától.

A virágokból hideg alkoholos extrahálással nyerik ki az illóolajat (a desztillálás lebontaná az aromákat). A betakarítás és a fátadságos feldolgozás eredményeként jön létre az intenzív, igencsak drága jázminolaj-koncentrátum, ami az olajok királya.

CHANEL ÉS TEA

A parfümőrök a jázmin illatának jellemzésekor az alábbi jelzőket használják: édes, bódító, érzéki, mámorító, meleg, mennyei. A jázmin (a rózsával együtt) szinte minden drága parfümben megtalálható, a *Chanel No. 5* parfümjét és más, minőségi kozmetikumokat is beleértve. Az ARTRIN RENOVE krém és az ARTRIN sampon illatában megismerkedhetnek vele!

A változatos színű teák aromatiszálásához a jázminvirág egészét szokták felhasználni. Ez fátadságos folyamat, így egyesek jázminolajjal és egyéb helyettesítő anyagokkal igyekeznek kiváltani. Ázsiában sokszor nemcsak a tea, de

a még cukorkák, italok és péksütemények is jázminillatot árasztanak.

A JÓ KÖZÉRZETÉRT

A jázmin felhasználása a hagyományos népi gyógyászatokban (főleg Ázsiában) több ezer éves múltra tekint vissza. Főzetek, borogatások készítéséhez gyakran a cserje zseme leveleit, virágbimbóit és gyökereit is felhasználják. A jázminolaj (hígított formában!) kiválóan használható orálisan vagy fürdőadalékként, pakolásokhoz, ám az aromaterápiás alkalmazása a legnépszerűbb. A jázmin illóolaja fertőtlenítő hatású. Inhalálás során a légúti gyulladások gyógyításában segít. A sérült szervekre nem képes ugyan közvetlenül hatást gyakorolni, de a stressz megszüntetésével nyugtatja az elmét, ami ennek köszönhetően több figyelmet tud fordítani a test problémáinak megoldására.

A lelkiállapot javításától kezdve, az emésztésen, az érrendszer, a szív, az immunrendszer állapotán, a koleszterinszint, a menstruációs ciklus, a fájdalmak, a klimax, a légzés, a májműködés, a bőr és a szem állapotán, az álmatlanságon és a görcsökön át, egészen a memória vagy a szexuális zavarokig hatékonyan segíthet.

Egy csésze jázmin tea tehát mindenkinek hasznára válik, kivéve a várandós kismamákat.

Írta:
VLADIMÍR VONÁSEK

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

TÖLTSE FEL SZERVEZETÉT TERMÉSZETES VITAMINOK ELIXÍRJÉVEL

Ajándékok a Föld legtisztább területeiről, az egészség és az életerő tökéletes szimfóniájában egyesülve!



Biominőségű homoktövis Tibetből. Vitaminokban gazdag immunerősítő. Növeli a szervezet fertőzésekkel szembeni ellenálló képességét és felgyorsítja a sebgyógyulást.



Biominőségű aloe vera, egyenesen a mexikói ültetvényekről. Megtisztítja a szervezetet, gyulladásgátló hatása és serkenti az immunrendszer működését.



A gránátalma eltávolítja a szabad gyököket a szervezetből. Gyulladásgátló hatása.



A méhpempő növeli a szervezet fertőzésekkel szembeni ellenállását. Harmonizálja az elmét és a lelket, javítja a kedélyállapotot.



A kínai kúszómagnólia erős adaptogén. Növeli a szervezet ellenálló képességét fertőzések, fáradtság és stressz esetén. Támogatja az idegrendszer működését, jótékonyan hat az elmére és a lélekre.



A kínai álbirs felveszi a harcot a gyulladásokkal.

A SZERVEZET SZÁMÁRA SZÜKSÉGES VITAMINOK ÉS ÁSVÁNYI ANYAGOK
MEGFELELŐ PÓTLÁSA ÉRDEKÉBEN, A VITAFLOMIN ÉS A FYTOMINERAL
KÉSZÍTMÉNYEK EGYÜTTES HASZNÁLATA JAVASOLT.



ENERGY