

vitae

2015/6

www.energy.sk

Táplálkozási hibák, székrekedés

Dr. Július Šípoš cikkei

Fogaink egészsége

Tanácsok, tippek mindenkinek

Máris lehet jelentkezni

Indul a tanácsadók többszintű képzése

VITAE KLUBMAGAZIN

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

Felelős szerkesztő:

Kürti Gábor, kurti.gabor@energy.sk

Kiadja: Hungary Energy Kft.,
1149 Budapest, Róna u. 47/A.
www.energy.sk

Tervezés, előkészítés:

Digitaltosh Stúdió

Nyomdai kivitelezés:

Fingerprint Reklámügynökség,
www.fingerprint.hu

Megjelenik: 12 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű,
utcai árusításban nem kapható.

A TARTALOMBÓL

NÉPI GYÓGYMÓDOK

4-5

KÁVÉ, TEA, TETÁNIA

6-7

HA TÚLZÁSBA VISSZÜK AZ EVÉST

8-9

SZÉKREKEDÉS? NE TÖRŐDJÖN BELE!

10-11

KLUBELŐADÁSOK, EGYÉB PROGRAMOK

12

ÉLETMÓDVÁLTÓK

13

MEGOLDÁSOK PMS ESETÉN

14-15

ÖSSZEÁLLÍTÁSUNK: FOGAINK EGÉSZSÉGE

16-17

HONNAN ERED A DŰH?

18

RECEPTEK NYÁRRA

20-21

GYÓGYNÖVÉNYSOROZAT: ÉDESKÖMÉNY

22-23

ÚJRA ITTHON A FELLEGVÁNDOROK

Csaknem 50 napi utazás után a Magnus Fusion repülő landolt a Liszt Ferenc Repülőtér 1-es terminálján. A Földközi-tenger körülrepüléséről hazatérve a Fellegvándorok máris következő útjukat tervezik. Az utazás egyik szponzora az ENERGY magyarországi leányvállalata volt.

Földi Zoltán pilóta és Hankusz Kálmán fotográfus 2015. február 19-én indult a magyar fejlesztésű repülőgéppel az expedícióra. Az eredeti terv az volt, hogy egy hónap alatt megteszik a 12 ezer kilométeres távot, de az utazás kicsivel hosszabbra sikerült. (Részletesen írtunk az expedícióról a Vitae magazin 2014. decemberben megjelent számában.)

„Nem tudom, hogy azért, mert Vízangya/a gép neve, de mindenhol esett az eső, még olyan helyeken is, ahol egyébként soha nem szokott – kezdte Földi Zoltán a budapesti landolást követően. – Egyiptomban a helyiek táncot jártak, annyira örültek a csapadéknak, mi természetesen nem ugráltunk örömkömben, hiszen ezzel sok időt veszítettünk. Nem repültünk mindennap, amikor igen, akkor napi 3-4 órát, összesen pedig 80 órát töltöttünk a levegőben.”

Földi Zoltán elmondta, a szervezés volt az expedíció legnehezebb része, mivel kisgépük prototípus, ezért minden egyes országban külön engedélyeztetniük kellett a repülőt, ez pedig rengeteg időt és utánajárást igényelt. Pilótaszemmel a legnagyobb kihívás talán a változékony tavaszi időjárás volt. Előfordult, hogy váratlanul olyan erős szelet jelentettek a légi irányítók, amelyek hatására több nagy utasszállító is visszafordult, a kisgéppel azonban ezt nem teheték meg, mert nem lett volna elég üzemanyag, így folytatniuk kellett az utat az aznapi kitűzött cél eléréséig.

Épp hogy hazaért a kétfős személyzet, máris új utat terveznek: „Szeretnénk megkerülni a Földet, ami kisebb átalakítások után, akár ezzel a géppel is lehetséges”, mondta Földi Zoltán. A tervek

szerint 2016 őszén vághatnak neki az újabb nagyszabású vállalkozásnak.

Hankusz Kálmán több ezer felvételt készített az expedíció során. A videós-producer a túra legkellemetlenebb emlékét idézte fel: „Akadtak nehéz pillanatok, a legrázósabb eset az volt, amikor Olaszország felett előbb megrepedt, majd leszákadott a kabintetőnk. Ennek köszönhetően egy ideig kabrióban érezhettük magunkat, ami elég félelmetes volt, mivel a vákuum szinte mindent kiszippantott a fülkéből, szerencsére minket nem, mert be voltunk kötve. Kényeszerleszállást hajtottunk végre az albengai repülőtéren. Pár nap alatt azonban szerelők megjavították a tetőt és folytathattuk az utunkat.”

A Földközi-tengert megkerülő két bátor ember emléktúrájával Bánhidi Antal és Bisits István 82 évvel ezelőtti, hasonló expedíciójának állított emléket.

A Vízangyal magyar fejlesztésű, 100 lóerős, négyhengeres gép. 95-ös autóbENZINNEL 800 kilométert tud megtenni. Tömege 300 kg, utazósebessége 200 km/óra.

(Forrás: <http://www.ng.hu/Blog>)



JÚNIUSI AJÁNLATUNK

A június – a rapszodikus jellegű időjárás ellenére is – sokunk számára egyet jelent a régóta várt nyaralás időszakával.

A külföldi nyaralások alkalmával nemcsak számunkra olykor idegen szokásokkal, hanem más ételekkel, italokkal és sajnos szokatlan rovarokkal is találkozhatunk. Ezért az úti poggyászbunkból semmi esetre sem hiányozhat a DRAGS IMUN. Nem csupán a váratlan gyomor- és bélproblémáktól véd bennünket, hanem kiváló szolgálatot tehet egy-egy rovarcsípés esetén is.

Mindemellett oda kell figyelniük a nap-sütés veszélyeire. Avégett, hogy csokibarna hölgyként, illetve sármos, napbaránítottá úriemberként – ne pedig éppen vedlő kígyóhoz hasonló külsővel – térjünk haza, hívjuk segítségül a DERMATON termékcsaládot. Az ide sorolható készítmények megbízható védelmet nyújtanak az erős napsugárzással szemben, egyszerűen ápolják az irritált, esetleg túlérzékeny bőrt, illetve napozás után hatékonyan regenerálják is.

A FYTOMINERAL-ról se feledkezzünk meg! A fáradtság és a kimerültség megelőzésében nyújtott kivételes képességeit mind a nyaralás során, mind pedig az itthon tapasztalható erőteljes hőmérséklet-ingadozás idején nagyra fogjuk értékelni.

Ha pedig a vakációt még csak most tervezük, gyorsan szaladjunk el BETAFIT-ért. A cékla és a csalán kombinációja megtisztítja szervezetünket, ugyanakkor energiával tölt fel minket, ráadásul felkészíti bőrünket a csodálatos napsütötte napokra. Ha nyaralásunk alkalmával a szépségünk és az intelligenciánk mellett ragyogó mosolyunkkal is szeretnénk elvarázsolni a környezetünket, akkor elengedhetetlen az ENERGY fogkrémjeinek használata.

(joachimová)



A miskolci csapat

MISKOLC, ZALAEGRSZEG

SOKAN ÉS SOKAT TANULTAK

Több más helyszínt követően a miskolci és a zalaegerszegi ENERGY klubtagoknak is lehetőségük nyílt rá, hogy továbbképzésen vegyenek részt, **Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató** vezetésével.

Vannak olyan előadások, ahonnan szívesen, feltöltődve tér haza az ember, mert érdekes, izgalmas, értékes volt, tele új információkkal. A miskolci programunk ilyenre sikerült. Jó érzés, hogy ilyen széles látókörű embertől tanulhattunk három vasárnapon át a miskolci klubban.

A tanár úrnak a leglényegesebb dolgokat, az alapokat sikerült igazán megerősítenie a résztvevők fejében. A harmadik nap végére, úgy érzem, mindenki kezdte átlátni a legfontosabbat, a Pentagram® regenerációs készítmények alkalmazásának alapelveit. Sok gyakorlati információval gazdagodtunk, számomra ezek voltak a legértékesebbek.

Az ellenjavallatok (kontraindikációk) ismertetését is nagyon hasznosnak tartom. István sok mindenre felhívta a figyelmünket (hol vannak a határai egy tanácsadó tevékenységének, mit javasolhat, illetve mit nem).

Még egy igazán hasznos dolog történt: a klubtagok egy kicsit közelebb

kerültek egymáshoz. Már meg is szerveztük a következő találkozónkat.

Ramada Tímea
védőnő

A Zalaegerszegi Energy Klubban 34 tudásra éhező klubtag és tanácsadó vett részt a 30 órás alapképzésen, melyet 3 vasárnapi napon, **Czimeth István** vezetésével tartottunk. A klubhelyiség majdnem kicsinek bizonyult ennyi ember számára, de senki sem törődött a zsúfoltsággal, csak azzal, hogy minél többet megértsen és megtanuljon.

Más településeken élők is kihasználták a lehetőséget, így szombathelyi, kaposvári és keszthelyi klubtagokat is fogadtunk. A résztvevők közül 23-an vállalták a megmérettetést, és tettek sikeres vizsgát. A lelkes kis csapat alig várja a következő tanfolyam lehetőségét.

Takács Mara
klubvezető, Zalaegerszeg

AZ ENERGY ÉS A NÉPGYÓGYÁSZAT (5.)

NYÁRELŐ HAVA: JÚNIUS

A NYÁR KEZDETÉNEK HÓNAPJA. MEDÁRD NAPJA, JÚNIUS 8. – IDŐJÓS NAP. ÚGY TARTJÁK, HA EKKOR ESIK AZ ESŐ, AKKOR 40 NAPIG ESNI FOG, HA NAPSÜTÉSES A NAP ÉS SZÁRAZ AZ IDŐ, AKKOR AZ 40 NAPIG MARAD.



NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA fitoterapeuta, természetgyógyász, klubvezető, ENERGY Belváros Klub

A Medárd névéhez kapcsolódó rózsauin-nepély több balatoni településen ma is hagyomány, amely a legkiválóbb hajadon megválasztásával, rózsza királynőjévé avatásával, rózsakoszorús koronázással történik.

Szent Iván és Keresztelő Szent János névnapja, a nyári napforduló ünnepei is ehhez a hónaphoz kapcsolódnak: „János napi zivatar, negyven napig elkavar.”

Hippokratész korabeli megfigyelései szerint az évszakok és az időjárás változásai, sőt a légköri mozgások is hatással vannak az emberi szervezetre. Sokaknak a szél, az eső, másoknak pedig a nyári felmelegedés okoz gondokat.

JELEZNEK A VISSZEREK

A nyár kezdetén lekerülnek a lábokról a hosszú nadrágok, a harisnyák. Ebben az időszakban gyakori panasz a visszérbetegség. Megterhelésre, a meleg hatására a visszerek kitágulnak, esetleg vizenyőssé válnak, és a többletviztől megduzzadt szövetek nyomást gyakorolnak az ideg-

receptorokra. A fájdalom elkerülhetetlen. Gyakran az éjszakai órákban jelentkező lábikragörcs sem hagyja nyugodni a visszérproblémával élőket.

A népgyógyászat számos lehetőséget kínál a fájdalom enyhítésére és a járóképesség visszaállítására.

„...ez nem könnyből van, amit én mondok, maradt ez szájrul-szájra, firul-fira. Ez aztán a valódi, nem hamisított... az ember kimódosítja, amit tanult.”

(Tóth Sándor zsadányi juhász szavai – Oláh Andor: Zöld varázslók, virágorvosok című könyvéből)

Rézelővel (pálinkafőzékcor lecsapódó, igen erős pálinka) borogatták a fájós lábat és „vérszipót” (orvosi nadályt) is tettek a beteg lábára, az „kiszította a romlott vért”. Gyakran jelentős és gyors javulást értek el ezzel a módszerrel. Ma már tudjuk, hogy az emberiség által több ezer éve alkalmazott orvosi pióca kibocsájtott nyálanyagának hatóanyaga (hirudin) csökkenti a fájdalmat. A szövetek közötti területre bejutva mérsékli a vizenyő képződését, a vérkeringést is támogatja azzal, hogy hígítja a vért, így a nehéz láb érzése javulni fog.

„...mint afféle fiatal szívű juhász gyönyörködtem a természet adta szépségekben. A tiszta kék égről ragyogott le az öreg nap a vén földre, pirogatta, szárogatta a gyöngyharmatba fürdő virágok millióit. A bíbicek, sirályok, vadkacsák, vadlibák ezrei fürödtek, gázoltak, úszkáltak a zombékos, mocsaras részeken. A békák milliói brekegtek, csak ott támadt síri csend, ahol a gólyák gázoltak. A napsütötte langyos vízbe jómagam is mosakodtam, mert hát az ember szinte újjászületik, jobban örül az életnek.”

(Tóth Sándor zsadányi juhász szavai – Oláh Andor: Zöld varázslók, virágorvosok című könyvéből)



ESTI LÁBFÜRDŐ

A gyógynövények erejét felhasználhatjuk a visszerek megbetegedései esetén. Bátoran, de átgondolt óvatossággal egészíthetjük ki a kezelést vadgesztenye virág (*Aesculus hippocastanum herba*), az útifű (*Plantago lanceolata*), a körömvirág (*Calendula officinalis*), a lyukaslevelű orbáncfű (*Hypericum perforatum*), az orvosi somkóró (*Melilotus off.*) felhasználásával, elsősorban borogatások, lábfürdők, krémek formájában alkalmazva.

„Fájt a lábom erőst, elig tudtam reaállni. Hozattam innyújtó füvet (sombokórót) és bojtágot (fenyőág), ahogy hallottam másoktól én es. A kettőt egy mosófazakba esszeftöttem, ebbe a lébe áztattam bele a lábomot. Minél többször megcsináltam ezt a feredőt, annál jobban éreztem magamot...”

A külső tünetek gyors csökkentésében sokat segíthet az esti pihentető lábfürdő, amely borsmenta, fodormenta, citromfű, levendulavirág, vadgesztenyevirág, fekete nadálytő levél és szár, rozmaring és almaecet hozzáadásával készül. A lábfürdőhöz friss gyógynövények hiányában alkoholos kivonatokat (tinktúrákat) is felhasználhatunk. Lábfürdőzés közben enyhe masszázs alkalmazásával segíthetjük a fájdalmak csökkentését, a keringés javítását. Figyeljünk azonban arra, hogy mindig a jobb lábbal kezdjük a masszírozást, és az lentről felfelé irányuljon (vagyis a szívtől távolabb eső ponttól indulva). Ez az elv a krémek használatára is igaz, erre figyeljünk!

„Nadály gyökeret esszeftöttem, esszeftöttem disznyó zsírval és avál kenegettem a fájós lábaimot. Használt.”

A külsőleg alkalmazott gyógynövénykrémekben megtalálhatók a vadgesztenye virágából és terméséből, körömvirágból, orbáncfűből, fekete nadály gyökérből (vagy kivonatából), útifüvekből, mentából, levendulavirágból, japánakác virágából, hegyi árnikából, orvosi aloéből, kerti rutából, aranyesszöböl való kivonatok, összetevők.

TÁMOGATÁS BELSŐLEG

Bizonyára nem véletlen, hogy az ENERGY egyik kedvelt krémjében, a RUTICELIT-ben ezek a gyógynövények is az összetevők között szerepelnek. Kiegészülnek illóolajokkal, regeneráló olajokkal, almaecettel és számos más különleges és egyedi alkotóelemmel, amelyek a regenerációs eljárásban kiváló segítők. Érproblémák esetében belsőleg támogatást adhatunk a FLAVOCEL tablettával, amely antioxidáns, vizelethajtó, ödémaellenes, gyulladáscsökkentő hatású, valamint javítja az erek átteresztő képességét, serkenti, támogatja a keringést.

A rendszeres törődés, használat, odafigyelés meghozza az eredményt. A népgyógyászat által évezredek gyakorlatban felismert gyógynövények és az azokból készült korszerű termékek akkor segíthetnek, ha mi is teszünk önmagunk egészségéért. Fogadjuk be és aknázzuk ki azt az univerzális erőt, amelyet ezek a készítmények magukban foglalnak.

„A sugárhajtású repülőgépek és a gépi intelligencia korában még mindig a természet a legjobb laboratórium és a legjobb patika.” (Richard Lucas)

*Lábfürdőzés közben
enyhe masszázs
alkalmazásával segíthetjük
a fájdalmak csökkentését,
a keringés javítását.*



CSAK MÉRTÉKKEL, AVAGY A KÁVÉTÓL A TEÁIG

Valószínűleg egy kicsit több kávét ittam a kellenénél. Ezt a gyomrom és az éjszakáim bánták. Ha az ember éjszaka nem tud aludni, reggel, amihez először nyúl, az a kávé. Aztán jön a következő, majd egy újabb illatos ebéd előtt, egy további finom kávé ebéd után.

NÁLUNK BEVÁLT

Nem fogják kitalálni, mit „ettem” uzsonnára! Igen, kávét. Éjszaka pedig ismét nem tudtam aludni. Érdekes körforgás.

Ezért hoztam egy kemény döntést: a kávét teljesen elhagytam. Nem úsztam meg fejfájás nélkül, de már másnap növeltem a bevitt folyadék mennyiségét, és ötösével szedtem a FLAVOCEL-t. (Imádom ezt a készítményt, elsőnek mindig őt választom, ha a baktériumok vagy a vírusok próbálkoznak velem.)

Ám a kávé emellett egy plusz jótétemennyel is szolgált: felébresztett, erőt adott. Ezért aztán olyan alternatívát kerestem, amely ugyanúgy működik, mint a kávé, de közben nem teszi tönkre a gyomromat és a vesémet. Először a tea mellett döntöttem. Rengetegféle tea van, de azonnali hatásuk kevésbé meggyőző. Most természetesen nem a gyógyteákról beszélek, hiszen azok fantasztikusak.

Én azonban olyasmit kerestem, amit naponta többször is fogyaszthatok és élénkít. A választ a GREEN TEA – GABA teában találtam meg. Több előnye is van, ráadásul jótékonyan hat az emberi egészségre. Azt szintén nagyra értékelem, hogy többféleképpen is elkészíthető.

Kedvelem, ha az egészséghöz egy kis szertartás társul. Végül is a kávét egyfajta szertartásként főzzük és fogyasztjuk. Elárulom Önöknek: számomra melyik a zöld tea legkedveltebb elkészítési módja, amelynek eredményeként ugyanolyan

élénkítő hatású italhoz jutunk, mint amilyen a kávé.

Forraljunk fel 0,75 l vizet. A forrásban lévő vízbe tegyünk kb. 1 dl hideg vizet. Így elérjük, hogy a víz hőmérséklete mintegy 70 °C-os legyen, ami ideális hőmérséklet a zöld tea számára. Tegyük a teatojásba egy evőkanálny GREEN TEA – GABA-t, és öntsük rá az elkészített vizet. Csorgassunk bele egy evőkanálny mézet. (A méz az Önök környezetében élő virágokból készüljön, ha lehet – ez jól bevált „trükk” a virágpor allergia ellen. Mindenesetre áruházláncokból semmiképpen se vásároljanak mézet, mert annak semmi köze az igazihoz.)

Alaposan keverjük össze, hogy a méz teljesen feloldódjon. Öt-hat perc elteltével elkészült a teánk. Az én adagomba teszek még egy kis tejet, kb. egy decit. Selymes ízt ad a teának, és kiemeli bizonyos sajátosságait.

Az így elkészített ital egész biztosan felébreszti Önöket. Akár hiszik, akár nem, tény: még a kedvüket is jobbá teszi. Egész napra biztosítja a jó hangulatot.

Ne feledjék, a teatojásban maradt fűvet még legalább 4-szer felhasználhatják. Egészségükre!

Jozef Černek





FEL NEM ISMERT TETÁNIA

Napjainkban – főleg a fiatalok körében – egyre gyakoribbá válik az úgynevezett tetánia. Ez a betegség a túlterhelés következtében alakul ki.

Hogy én is ebben a betegségben szenvedek, arra az orvosok nem jöttek rá. Számtalan hiábavaló órát töltöttem a rendelőkben, vérvételeken, de a hagyományos orvoslás nem tudott mit kezdeni velem.

Egyetlen reményem maradt: a besztecebányai ENERGY Klub. Figulová asszony hozzáállásának, állapotfelmérésének és az általa ajánlott készítményeknek köszönhetően egészségem jelentős javulást mutatott. Egymás után kipróbáltam a Pentagram[®] valamennyi készítményét, majd kiegészíttem a sort a FYTOMINERAL-lal, a VITAMARIN-nal, a CELITIN-nel és a többivel. Nélkülük ma már el sem tudom képzelni az életem.

Lelkesedésemmel „megfertőztem” a családomat és ismerőseimet is. Az ENERGY-t nem üres szavakkal, hanem konkrét eredményekkel népszerűsítettem. Először valószínűleg „emberi roncsként” látogattam el az ENERGY Klubba, ma már energiával és örömmel telve keresem fel. A cég készítményei életünk részévé váltak. „Csepegtetünk” otthon, „csepegtet” a kolléganőm, „csepegtetnek” az ismerőseim. És még azok is, akik kezdetben szkeptikusak voltak, csodálatos eredményeket tapasztalnak. Ezért aztán nincs is kedvenc készítményem, egyszerűen mindegyiket egyedülállóan és szenzációsan tartom.

Ám most tulajdonképpen azért ragadtam tollat, hogy segítsek azoknak, akik az én problémámhoz hasonló gondokkal küzdenek. A tetánia tünetei eleinte szinte észrevehetetlenek. Aztán lassan, folyamatosan, a szervezet terhelésével akut formát öltenek. Tünetei: erős szívdobogásérzés, az egész testben érezhető remegés és gyengeség. Ez a betegség szerencsére nem életveszélyes (bár ezt az akut roham jelentkezésekor egyáltalán nem így érekeljük).

Sajnos az orvosok nagy többsége ezt a konkrét betegséget nem ismeri fel, orvosságot nem ismer ellene. Gyakran jelentkezik fiatal, 30 év alatti embereknél, akik nagy nyomás alatt dolgoznak, és ezt a terhelést huzamosabb ideig nem képesek elviselni.

Úgy vélem, hogy az ENERGY Klubban tudnak nekik segíteni, mert itt a segítségre szoruló emberhez való őszinte közeledés az egyik legfontosabb dolog. Mindnyájan különbözünk egymástól, és olykor ugyanaz a probléma más-más megoldást kíván.

Az ENERGY számomra a remény szinonimája. És nem csak akkor, ha a hagyományos orvoslás csődöt mond.

J. Pecníková
Besztecebány

NYÁRI VÍRUSRA IS ENERGY

Legutóbbi nyaralásunk egyszerűen fantasztikus volt: tenger, napsütés, szórakozás, táborozás Spanyolországba. Még az AUDIRON-t és a DRAGS IMUN-t is a szekrényben hagyhattuk, mert senkinek nem fájt a füle, és senkinek sem gyulladt be a bőre.

Főleg a DERMATON OIL-t használtuk a napégette sebekre, a SPIRON-nal pedig gyönyörűen illatosítottam, illetve fertőtlenítettem az apartmanomat, ahol állandóan nyüzsgött a sok gyerek. Folyton csak kérdezgettek: „Minek van itt ennyire jó illata?”. Ez eszembe juttatta az iskolai napokat, mert az iskolában is mindig azzal kezdtem a napot, hogy fújtam egy kis SPIRON-t a tanáriba.

A szünidő ragyogóan telt, ám a munka előtt két héttel ledöntött egy rettenetes vírusfertőzés. Bár nem dohányzom, sőt azt sem tudom, milyen íze van a cigarettának, úgy köhögtem, mintha napi két dobozzal szívnék. Szörnyű nátha társult hozzá, ráadásul a szám megtelt herpesz kiütéssel.

Bárhova utazom, mindig magammal viszem az ENERGY készítményeit. A telken töltött magányos napjaimban is kéznél volt a GREPOFIT, elkezdtem hát szedni, mondhatni „ló dózisban”. Az első 3 napban 6 óránként vettem be 2 kapszulát. A hatást FLAVOGEL-lel és naponta 3-szor adagolt VIRONAL-lal erősítettem. A számon megjelent herpesz kiütéseket SPIRON-nal fújtam be, és CYTOVITAL krémmel kengettem. A kúrát teával és jó kedvvel egészítettem ki – mégis csak szünidő volt!

És lássanak csodát: a vírustámadás az első 3 nap után enyhülni kezdett, utána pedig minden egyre csak jobb lett.

Alice Dohnalová
Karlovy Vary



TÚLZÁSBA VITT EVÉS

NEMCSAK AZ ÜNNEPEK IDEJÉN FONTOS ODAFIGYELNI ARRA, MILYEN ÉTELEKET ÉS MILYEN MENNYISÉGBEN KÍNÁLUNK FEL TESTÜNKNEK, HANEM VALÓJÁBAN EGÉSZ ÉVBEN ÉRDEMES ÜGYELNÜNK ERRE.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Ha szeretnénk elkerülni a túlevés következtében fellépő egészségügyi problémákat, tartsuk szem előtt *Hippokratész* ősi bölcsességét: „A táplálékdod legyen az orvosságod.” Csak annyi élelmiszert vigyünk be szervezetünkbe és olyan összetételben, hogy testünk képes legyen feldolgozni, saját előnyére fordítani és az életfunkciók biztosítására felhasználni. Ha nem így teszünk, akkor emésztési zavarokat, úgynevezett *diszpeptikus szindrómát* idézhetünk elő, melynek tünetei: fájdalom, görcsök, rosszullét, hányás, olykor kólika, hasmenés, dehidratáltság.

Szélsőséges esetekben – ezek azonban nem is túl ritkák – maga az emberélet is veszélybe kerülhet: például akut hasnyálmirigy-gyulladás (nekrotizáló pankreatitisz) alakulhat ki, amelynek következménye a hasnyálmirigy elhalása.

LEGGYAKORIBB KÖVETKEZMÉNY: GYOMORHURUT

A helytelen táplálkozás által előidézett egyik leggyakoribb és egyben a legtöbb embernél megbízhatóan felismerhető probléma a gyomor nyálkahártyájának felületi akut gyulladása, azaz a gyomorhurut (gasztritisz). Ezt a betegséget nem csupán étel okozhatja, hanem például a túlzott mennyiségű alkohol, esetleg az alkohol és bizonyos ételek vagy gyógyszerek együttes fogyasztása. A diszpeptikus állapot tünetei: rosszullét, gyomorfájdalom (felső hasfájás, középhas), görcsök, és hányás is jelentkezhet.

A gyomorgyulladást gyakran bélgulladás és hasmenés is kíséri, ilyenkor már együttes gyomor- és bélgulladásról, tehát gasztroenteritiszről beszélünk. Kialakulásáért ismét meghatározott ételek és italok kombináció-

ja, illetve frissnek éppen nem nevezhető ételek elfogyasztása a felelős. Jó példa erre a majonézes saláta (főleg akkor, ha az elkészítését követő napon fogyasztjuk el, és éjszakára nem tettük hűtőbe).

Bizonyos körülmények között (hajlam) és egyes (apróbb magokat tartalmazó, irritáló) ételek elfogyasztása nyomán akut vakbélgyulladás (appendicitisz) is kialakulhat. A fájdalom ilyenkor a köldök környékén és a jobb alhas tájékán jelentkezik. A gyulladást rendszerint emelkedett testhőmérséklet, sőt láz, továbbá bélgázok képződése (meteorizmus), esetleg hányás kíséri. Ez az állapot azonnali kórházi kezelést, rendszerint műtéti beavatkozást igényel.

AZ EPEHÓLYAG IS HALLATHAT MAGÁRÓL

Ha túl sok sült és zsíros ételt, például sült sertéshúst, kolbászt és ehhez hasonló ételleket fogyasztunk, majd olyan megterhelő édességet eszünk, mint a cso-



koládé, a sütemények, esetleg édes krémek, a következmény könnyen lehet epekólika vagy epekő. Főleg akkor, ha a betegnél már korábban jelentkeztek ehhez hasonló



állapotok, vagy az illető anamnézisében szerepel epekő, epekólika, krónikus epehólyag-gyulladás, vagyis tudjuk, hogy az illetőnek hajlama van ezekre a problémákra. A baj rendszerint intenzív, később szinte elviselhetlenné váló felső hasi és az epehólyag környékén (a jobb bordaív alatt) jelentkező fájdalomban nyilvánul meg, amely a hátba, a jobb lapocka alatti területre is kisugározhat. A fájdalom több órán át is tarthat, a beteg igen rosszul érzi magát, hányingere van, sőt hányhat is, és megemelkedik a testhőmérséklete.

Az epekólika rendszerint az epevezeték eltömődésének következtében alakul ki. Ilyenkor az epe képtelen elfolyni az epekő által eltorlasztott epevezetékben. Emiatt felhalmozódik az epehólyagban, és az begyullad, feszül és fáj. A gyulladás rosszabb esetben a környező szerveket is eléri, és hasnyálmirigy-gyulladást, illetve hashártyagyulladást okozhat. Mindkettő akut hasi probléma, drámai, akár életveszélyes következményeket tartogatva, ezért azonnali kórházi kezelést igényel.

CSAK ÓVATOSAN A HASNYÁLMIRIGGYEL

Az akut hasnyálmirigy-gyulladás (pankreatitisz) kiváltó oka ugyancsak a túlzott étel- és alkoholfogyasztás. Még inkább igaz ez, ha az illetőnek korábban már volt hasnyálmirigy-gyulladása. Gyakran éppen az epekólika felel azért, hogy nemcsak az epevezeték, hanem a hasnyálmirigy által termelt emésztőnedvek (enzimek) kifolyásának útja is eltömődik. Ez a helyzet akkor alakul ki, ha az epekő a két szerv – az epehólyag és a hasnyálmirigy vezetékéi egymásba torkollnak – közös kivezető vezetékét tömíti el. Ennek következtében a hasnyálmirigy begyullad, és saját enzimjeivel kezdi mérgezni magát.

A gyulladás igen erős, később szinte elviselhetetlen hasi fájdalommal nyilvánul meg, amely folyamatos, metsző, éles, átható és hosszan tartó, rendszerint kisugárzik a hát területére, a lapockák alá. Rosszullét, hányás, ennek következtében dehidra-

tátság kíséri. Az akut hasnyálmirigy-gyulladás, főleg a súlyosabb (hemoragikus és nekrotizáló) formái nemegyszer végzetes kimenetelűek. Ez az állapot kivétel nélkül azonnali kórházi ellátást, intenzív infúziós kezelést és komplex gyógymodot igényel.

A MEGELŐZÉS LEHETŐSÉGEI

Az ismertetett kellemetlen, az egészségre és az emberi életre veszélyes állapotok kialakulásának megelőzése csakis rajtunk múlik. Semmi más nem kell hozzá, mint egy kis önkontroll, valamint annak megértése: nem azért élünk, hogy túlegyűk magunkat. Nem szabad szem elől tévesztünk a szervezet megfelelő hidratáltságának fontosságát, különösen akkor, ha a szokásosnál több alkoholt fogyasztunk. Fontos, hogy ilyen esetben „hígítsuk” az alkoholt, így enyhítsük nem kívánatos hatásait. A folyadékbevitel legyen folyamatos, kiegyensúlyozott, és az étkezések között tartsunk legalább rövid szüneteket. Ne kombináljuk olyan ételek fogyasztását, amelyek kölcsönösen „nem jól viselik” egymást. Ne feledkezzünk meg a mozgásról sem, például menjünk sétálni az étkezések között.

MEGOLDÁS AZ ENERGY KÍNÁLATÁBÓL

Akut gasztritisz és gastroenteritisz esetén a nyugtató gyógyteák jótékony hatásúak. De vigyázat, forrón nem szabad őket fogyasztani, csakis langyosan. Gyulladásgátló hatásuk miatt én személy szerint a LAPACHO és UNCARIA TOMENTOSA teák fogyasztását javaslom. Segíthet továbbá a GREEN TEA – GABA, amely bónuszként felgyorsítja az alkohol lebontását a vérben.

Szintén előnyösek ebben a helyzetben a zöld élelmiszerek: az egy pohár langyos vízben feloldott BARLEY JUICE igazi balsamként hat a gyomor irritált nyálkahártyájára. Hasonló hatása van a SPIRULINA BARLEY-nak és a CHLORELLA-nak, és ugyancsak nyugtatóan hat a vízzel hígított VIRONAL is. A bélrendszer nyálkahártyájának regenerálásában, valamint a bélmikroflóra helyreállításában (főleg a hasmenéssel

kísért enteritidisz esetén) sokat segít a PROBIOSAN vagy a PROBIOSAN INOVUM és a VITAFLOLIN kombinációja.

A CYTOSAN-ban levő humátok ugyancsak jótékonyan hatnak az emésztőrendszer gyulladt nyálkahártyáira. Megelőzőként szedhetünk belőle napi 2 kapszulát, és ugyanezt az adagot alkalmazhatjuk akkor is, ha „bűnöztünk”. Gyomorpanaszoknál szórjuk bele a kapszula tartalmát egy pohár vízbe, és úgy igyuk meg!

Ha a dehidratáltság miatt felmerül az ásványi anyagok hiányának veszélye, akkor vegyünk be a FYTOMINERAL-ból, és igyunk megfelelő mennyiségű vizet.

Ha minden okunk megvan annak feltételezésére, hogy akut epekő kólikánk van, inkább ne kísérletezzünk, hanem azonnal hívjunk orvosi segítséget, főleg akkor, ha a fájdalom hirtelen tör ránk, és egyre rosszabbul érezzük magunkat. Az orvos a tápcsatorna kikerülésével (parenterálisan) görcsoldót juttat a szervezetbe, és az rendszerint enyhíti a fájdalmat. Ha a beteg állapota nem javulna, javasolt a kórházi megfigyelés.

Az epeproblémák megelőzésére és kiküszöbölésére javaslom a REGALEN gyógynövény-koncentrátum, valamint a zöld élelmiszerek, továbbá a VITAMARIN szedését. Az epekővek kialakulásának megelőzésében és az epevezeték jó átjárhatóságának elérésében segítségünkre lehet még a CHANCA PIEDRA tea. Az ENERGY alapkészítményeinek sorából ajánlom még a GYNEX-et.

Ha netán felmerül az akut hasnyálmirigy-gyulladás veszélye, azonnal hívjunk orvosi segítséget, mert a betegnek kórházi kezelésre és intenzív gyógymodra van szüksége! A hasnyálmirigy ismétlődő gyulladásait zsírmentes ételek fogyasztásával lehet megelőzni, illetve nagyon fontos, hogy a páciens rántott, sült ételt, csípős fűszert és alkoholt se fogyasszon.





SZÉKREKEDÉS

AMIRŐL NEM BESZÉLÜNK...

A SZÉKREKEDÉS (OBSTIPATIO) FOGALMÁN NEHÉZ VAGY NEM MEGFELELŐ GYAKORISÁGÚ, RENDSZERINT KEMÉNY SZÉKLETÜRÍTÉST, ESETLEG AZ ELÉGTELEN KIÜRÜLÉS ÉRZÉSÉT ÉRTJÜK. GYAKRAN CSUPÁN MŰKÖDÉSI ZAVARRÓL VAN SZÓ.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

A székrekedésnek több oka lehet. Néhány súlyosabb, szerencsére ritkábban előforduló okot leszámítva (például a vastagbél daganatos megbetegedései vagy akut hasi betegségeket kísérő paralitikus ileus), a székrekedés inkább működési probléma. Ebben az esetben úgynevezett alkati (habituális) székrekedésről beszélünk, amelyet külső tényezők és lelki hatások idéznek elő.

LELKI HÁTTÉR

Leginkább pszichikailag labilis, krónikus stresszben, időhiányban, nyomás alatt élő és dolgozó embereknél fordul elő. Ezért az egészségügyben dolgozók, a menedzserek, a hivatalnokok, de akár azok az iskolaköteles gyermekek is gyakran szenvedhetnek székrekedésben, akikkel szemben túl magasak az igények, várakozások – akár a szülők, akár az iskola részéről.

A székrekedés ezekben az esetekben krónikus problémává válhat.

A rövid ideig tartó székrekedés oka lehet például környezetváltozás, nyaralás, szolgálati út. Ilyenkor nemcsak maga a környezet, hanem az étkezési szokások és a napirend stb. is változik. A további okok között megtaláljuk a mozgáshiányt, a félelmet, az aggodást, a fáradtságot, valamint a kevés folyadékfogyasztást.

A krónikus székrekedés kialakulásáért sokszor az ürítési (defekációs) reflex – időhiány, sietség stb. okozta – elnyomása tehető felelőssé. Ez a rossz szokás gyakran már gyermekkorban kialakul, amikor a csemete nem akar felállni egy-egy játék mellől, vagy mondjuk, az iskolában szégyelli, hogy a szüksége miatt megzavarja a tanítást.

A székrekedés tünetei a béltartalom elégtelen ürítése következtében jelentkező, szubjektív panaszok. Ezek rendszerint a következők: teltség érzése vagy felfújódás, fejfájás, csökkent étvágy, olykor erős,

kólikás jellegű hasfájás. A panaszok székletürítés után elmúlnak.

A krónikus székrekedést semmiképp sem ajánlott hashajtók hosszú távú, rendszeres szedésével kezelni – főleg akkor nem, ha azok kémiai készítmények –, mert irritálják a bélnyálkahártyát, ezáltal gátolják a bélrendszer helyes működését.

MEGELŐZÉS ÉS MEGOLDÁS

Hogyan előzhető meg a krónikus székrekedés, illetve mi segíthet megoldani a problémát?

Minden terápiás kezelés első lépéseként vissza kell állítani a krónikusan elnyomott ürítési reflexet, méghozzá ha lehet, a legtermészetesebb eszközökkel. Az egyik alapvető intézkedés a megfelelő mennyiségű folyadék bevétele. Már reggel, felkelés után, éhgyomorral meg kell inni egy-két pohár langyos vagy enyhén felmelegített vizet.

Fontos továbbá, hogy elegendő időt hagyjunk a megfelelő reggelire (inkább



KLUBPROGRAMOK

BUDAPEST 2. KLUB

ENERGY Klub Zugló,
XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.
Nice Hajgyógyászat
Minden hétfőtől csütörtökig 10-15 óra között ingyenes műszeres termékbemérés, Candida- és penészgomba-szűrés.
Péntekenként ingyenes Orgon terápia (előzetes bejelentkezéssel).
Minden 25 ezer Ft felett vásárlónk egy terápia eszközt kap ajándékba, melynek segítségével energetikai szinten a panaszok okaira lehet hatni.
További állapotfelmérési lehetőségek:
Hajvizsgálat/skalpdiagnosztika, műszeres toxin- és gócteszt, hormonegyensúly-tanácsadás, allergia és ételérzékenység vizsgálat.
Előzetes bejelentkezés szükséges telefonon vagy e-mailen: info@nicehajgyogyaszat.hu.
További info: **Kis Éva** klubvezető 06/30/754-5417 és **Szabó Erzsébet** 06/30/754-5416.
www.nicehajgyogyaszat.hu

BUDAPEST 3. KLUB

1072 Budapest, Akácfa u. 13.
II. emelet, 22-es kapucsengő
június 11., csütörtök, 18 óra
Dr. Faragó Csilla előadása: Allergia: pollen- és táplálékallergiák.
szerdánként 18-20 óra között
Kezdő tradicionális jóga foglalkozások, tartja **Gombos Livia** természetgyógyász, jógaoktató. Az óra felépítése: relaxáció, lazítás, ászanák, testgyakorlatok, meditáció, pránajama, légzőgyakorlatok. Kiemelt területek: hormonrendszer (PCOS, meddőség, klimax) stresszoldásra, ideális testsúly elérésére.
Előzetes bejelentkezés szükséges a 06 30 611-3093-as telefonszámon!
csütörtökönként
Személyes konzultáció, bemérés és orvos-termesztgyógyászati tanácsadás, tartja: **dr. Faragó Csilla**. Bejelentkezés a 0630-854-5255-ös telefonszámon.
További info: **Telefon:** +36 20-261-2243
E-mail: energyklubbudapest@gmail.com
Web: www.energyklubbudapest.blogspot.com

BUDAPEST 4. KLUB

ENERGY Klub Buda,
1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.
A programokról érdeklődés **Koritz Edit**nél,
(20) 504-1250, energybuda@energyklub.hu

BUDAPEST 5. KLUB

Energy Belváros Klub,
1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1.,
kaputel.: 12.
(2 percere a Kálvin tértől).
ELŐADÁS:
június 16. (kedd), 18 óra
Dr. Sebő Zsuzsanna előadása: A homeopátia alkalmazásának szabályai. Részletesen a nyári nyavalyákról: napégés, hasmenés, utazási betegség. A megelőzési lehetőségei ENERGY termékekkel.
KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉssel:
Meridiánok mérése Meridimer készülékkel: csütörtökön új, pénteken kontrollmérések (időpont-egyeztetéssel). A javasolt ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállítására.
TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK, TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK:
Talpdiagnosztika és reflexológia kezelés Pentagram® krémek speciális felhasználásával, keleti arcdiagnosztika terápia javaslatlaltal, állapotfelmérés az 5 elem tana alapján, valamint a Magnetspace testelemző készülékkel. Fitoterápiás szaktanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége Sensitiv Imago készülékkel, ENERGY termék javaslatlaltal és személyre szóló adagolás beállításával.
Homeopátiás szaktanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: **Dr. Sebő Zsuzsanna** homeopátiás orvos, gyermekorvos, mentőorvos, a Natúrsgiget portál homeopátiás szerkesztőjének szerkesztője és számos népszerű cikk szerzője.
Reflexológia kezelés Pentagram® krémekkel csütörtöki napokon, **Nebhaj Edit** buddhista tanító, asztrológus, reflexológus közreműködésével.
Jelentkezés az energy.belvaros@gmail.com címen vagy az Energy Belváros Klubban.
Személyiség, önismeret numerológiával, kronobiológiai módszerekkel, valamint az ENERGY termékeinek támogatásával. Tartja: **Kirásné Vincze Ilona** parapszichológus, személyiségelemző (csütörtökönként).
Theta Healing terápia módszer **Czukorka Katalin** konzulens, alap- és haladó tanfolyam tanár közreműködésével, **keddi napokon** 15.30-18.30 óra között.

EGÉSZSÉG KLUB A KLUBBAN

június 2., kedd, 17:30
Fő témánk: Vérnyomás és vidéke. Ha magas a vérnyomás, hogyan csökkenthetjük, ha alacsony, miként emelhetjük. Gyakorlati rész: Az energetika alapjai, egyszerű otthoni kezelések. Vezető: **Kürti Gábor** természetgyógyász, az otthoni gyógyítással, öngyógyítással foglalkozó több népszerű könyv szerzője, a Natúrsgiget portál (www.natursgiget.com) alapító főszerkesztője.
A nyári szünet után összel ismét várjuk Önt is az Egészség Klubban.
Szerdánként két csoportban, 16.30 és 18.30 órai kezdéssel: Mozdulj-lazulj! Rendezvényünk keretében rendhagyó joga, hogy jól érezzük magunkat, **Juhász Irén** irányításával. Bejelentkezés, további információ: **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetők-nél. Telefon: +36 1/2350-789 E-mail: energy.belvaros@gmail.com és a Facebookon is.

BUDAPEST 6. KLUB

IBS Office Center,
1021 Bp., Tárogtató út 2-4., 105. terem
június 25., csütörtök, 18 óra
Attil Attila természetgyógyász, klubvezető előadása: Bőrápolás.
Előzetes bejelentkezés: Budapest 6. Energy Klub, Budagyöngye Bevásárlóközpont, 1026 Budapest, Szilágyi Erzsébet fasor 121. fszt. AK II.
Telefon: (70) 44 33 467,
e-mail: budagyongye@okoenergia.com

DEBRECEN

„Füredi Kapu Lakópark”
4032 Debrecen, Böszörményi út 68. „J”
Épület, földszint (Füredi út és Böszörményi út sarkán, Kossuth laktanya felőli oldal).
június 9., kedd, 17-19 óra között
Természtgyógyász szaktanácsadás a klubban, kizárólag előzetes bejelentkezéssel. Időpont-egyeztetés személyesen, nyitva tartási időben a klubban vagy a 06 30/458-1757-es telefonszámon (e-mailes időpontfoglalásra nincs lehetőség).
A szaktanácsadást tartja: **Daróczi Zoltán** minisztériumi vizsgabiztos, természetgyógyász, vizsgáztató és szakértő.
Figyelem: a klub június 23-án, kedden és 24-én, szerdán zárva tart!

További Információ: **Kovácsné Ambrus Imola** klubvezető, tel.: 06/30/458-1757.

HÓDMEZŐVÁSÁRHELY

Lázár u. 7., Oktatóterem

június 14-én, vasárnap, 10-17 óra között:

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató alapozó tanfolyama 30 órában, 3. rész.

Bejelentkezés: **Tóthné Juhász Erika**, tel.: +3620 244-3136.

KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.

Klubnapok minden kedden 15-18 óra között.

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

MISKOLC

Zsolcai kapu 9-11. I. em.

június 8., hétfő, 15-17 óra között

A miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Előzetes bejelentkezés **Ficzere János** klubvezetőnél a 30/856-3365 telefonszámon.

NYÍREGYHÁZA

Egészségügyi Főiskola, Sóstói út 2-4.,

A épület, 1. emelet

június 4., csütörtök, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az ízületi betegségekről részletesen. A segítő ENERGY termékek ismertetése, adagolás és összefüggések.

További info **Fitos Sándor** klubvezető, 0620/427-5869, thetan@freemail.hu, www.nyirenergy.hu.

SIÓFOK

ENERGY klub, Wesselényi u. 19.

június 11., csütörtök, 18 óra

Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető előadása: ENERGY samponok, alkalmazási lehetőségek a harmónia helyreállításában.

június 25., csütörtök, 18 óra

Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető előadása: Életünk általános terhe, az idegesség. ENERGY termékek használata, az általuk kínált lehetőségek.

További info: **Ángyán Józsefné** klubvezető, 0620/314-6811, margagitika@gmail.com

SZÉKESFEHÉRVÁR

Várkörút 56., Oktatóterem

június 3., szerda, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Néhány idegrendszeri betegségről (sclerosis multiplex, Parkinson-kór). A segítő ENERGY étrend-kiegészítők ismertetése, alkalmazásuk, összefüggések.

További info **Ostorháziné Jánosi ibolya** klubvezetőnél, 0620/568-1759, janosi.ibolya@gmail.com

SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház

(Arany János út 23.)

június 16., kedd, 17 óra

Ráczné Simon Zsuzsa előadása: A nyár hatása a nőkre fizikai, szellemi, lelki szinten. Problémamegoldás az ENERGY segítségével.

Továbbra is igénybe vehető az ingyenes állapotfelmérés: **dr. Kissné Veres Erzsébet** természetgyógyász végzi Supertronic készülék és a numerológia segítségével. Személy-

re szabott tanácsadás, ENERGY termékek ajánlása a szervezet egészségesebb működéséért.

További információ: **Németh Istvánné Éva** klubvezető, 0656/375-192, 0630/292-8399, szolnokegeszsegghaz@gmail.com, www.szolnokegeszsegghaz.hu

ZALAEGRSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

június 9-én (kedd), 16.30: **Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A szív- és érrendszeri betegségekről részletesen. A segítő ENERGY étrend-kiegészítők ismertetése, adagolás, összefüggések.

június 10-én (szerda), 17-18: Hajproblémák szűrése.

június 15-én (hétfő), 17-18: Parazitaszűrés.

június 16-án (kedd), 17-18: Teázunk!

június 17-én (szerda), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Földelés.

június 22-én (hétfő), 17-18: EDU-kineziológia.

június 23-án (kedd), 17-18: Pajzsmirigyszűrés.

június 24-én (szerda), 17-18: Belső gyermek.

június 29-én (hétfő), 17-18: Személyes teremtáncadás.

június 30-án (kedd), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Önmasszázs.

A meghirdetett programokat az ENERGY Klub tagjai és hozzátartozóik, illetve a Curves női fitness klub tagjai vehetik igénybe. A programok a résztvevők számára ingyenesek.

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

AZ ENERGY TÁMOGATÁSÁVAL

ÉLETMÓDVÁLTÓ PROGRAM

Márciusban közös pályázatot hirdetett meg az óbudai Arnold Gym Sportcentrum és az ENERGY Magyarország Kft. Ennek alapján szakmai zsűri választotta ki az ideális jelölteket az életmódváltó programra jelentkezők közül.

Két pályázó is érdemesnek találtatott arra, hogy részt vegyen a 3 hónapos programban. Ezzel megnyerték az Arnold Gym fitness & wellness bérletet, egészségügyi állapotfelmérést és -követést, személyi edzést, sportmasszázsot, táplálkozási tanácsadást *Tőzsde Ételutár* fitt menüvel, valamint ENERGY étrend-kiegészítőket. Végül, de egyáltalán nem utolsósorban életmódváltóink, *Báthori Margit* és *Oross*

Kornél „Kokó” esélyt kaptak a jobb minőségű, egészségesebb és örömtelibb életre.

A nyertes életmódváltókon keresztül szeretnénk minél több embernek bemutatni az egészséges életvitelhez vezető utat. Ennek meghatározó eleme a rendszeres mozgás, a helyes és tudatos táplálkozás, valamint a minőségi táplálékkiegészítők alkalmazása.

A nyertes pályázók útját folyamatosan követjük, fotókkal, videókkal dokumentáljuk, és megosztjuk az Energy Magyarország Kft. Facebook oldalán, illetve a www.energysport.hu weboldalon. Támogató partnerünk a *Tőzsde Ételutár* és *Varga-Nagy Judit* életmód tanácsadó (*FittAnyu* blog).

Életmódváltó programunk két nyertesének bemutatkozó filmje a Youtube-on is megtalálható.



PMS: NEM BETEGSÉG, ÁM KELLEMETLEN LEHET

A PREMENSTRUÁCIÓS SZINDRÓMA (PMS) A SZÓ LEGSZŰKEBB ÉRTELMÉBEN VÉVE NEM BETEGSÉG, HANEM EGYÉNEKENKÉNT IGENCSAK ELTÉRŐ TESTI ÉS LELKI TÜNETEK EGYÜTTESE. DE EZEK ÉPPEN ELÉG KISEBB-NAGYOBB PANASSZAL JÁRNAK EGYÜTT, EZÉRT ÉRDEMES KÜLÖN FOGLALKOZUNK VELÜK.

DR. BOHDAN HALTMAR nőgyógyász

A premenstruációs tünetegyüttes (pms) nem vezethető vissza pontosan meghatározható kórtani vagy anatómiai okokra, lefolyása nem jellegzetes, és ismert oki terápiája sincs. A premenstruációs szindróma működő petefészkekkel rendelkező nőknél (nem mindegyiknél!) jelentkezik, és a tünetek csak a menstruációs ciklus második fázisával, az úgynevezett luteális szakasszal állnak kapcsolatban. A legintenzívebben rendszerint közvetlenül a havi vérzés megindulása előtt éreztetik hatásukat, majd mintegy varázsütésre elmúlnak.

KIVÁLTÓ OKA ISMERETLEN

A nőgyógyászati tankönyvekben csak rövid fejezeteket szentelnek ennek a tünetegyüttesnek. Leírják, hogy a kiváltó ok ismeretlen, a gyógykezelésnek általában nincs nagyobb hatása, mint a placebónak, illetve felsorolják a tüneteket és az általános egészségügyi javallatokat. Ennek ellenére olyan szindrómáról van szó, amellyel a nők többsége találkozik élete során, szerencsére csak enyhébb formában és

enyhébb tünetekkel. A nők egyharmada tartja a PMS-t kellemetlennek, zavarónak, 5 százalékuk „megsemmisítőnek” ítéli, mert a tünetek intenzitása teljesen kibilenti őket hétköznapi életük megszokott medréből.

A tudománynak egyelőre a legnagyobb erőfeszítések ellenére sem sikerült megtalálnia a PMS egyértelmű okát. Többtenyezőes folyamatról van ugyanis szó. Ebben főleg az ösztadiol és a progeszteron hormonok játszanak nagy szerepet, illetve ezen hormonok egyensúlya, kilengései és metabolitjai. Fontos továbbá az is, milyen mértékben változik az úgynevezett boldogsághormonok (endogén opiátok) és egyéb ingerületátvivő anyagok szintje az agyban, valamint miként módosul a prolaktin és a B₆-vitamin szintje a szervezetben. Számít az is, milyen változások mennek végbe a mellékvese-, illetve a veseműködés szabályozó rendszerében, végül meghatározó szerepe van a prosztaglandin anyagcsere változásainak, valamint a gyulladást okozó citokinek (sejtszabályozást befolyásoló anyagok) megnövekedett szintjének. A PMS-t egyes elméletek értelmében a test saját hormonjaival szemben kialakuló allergi-

ás reakció is kiválthatja.

A hagyományos kínai orvoslás (hko) sokkal egyértelműbben látja ezt a tünetegyüttest. Szerinte a kialakulásáért főleg a máj, a lép és a vese energetikája tehető felelőssé. A qi (csi) energia májban történő felgyülemeléséről, a forróság eluralkodásáról és a szív elégtelen vérrellátásáról van szó.

VÁLTOZATOS TÜNETEK

A PMS fizikai tünetei rendszerint: emlőfeszülés és emlőfájdalom, fejfájás, felfújódás és hasfájás (főleg az alhasi tájékon), ödémásodás, elnehezült lábak, súlygyarapodás, fáradtság, kimerültség, izomgyengeség.

A lelki síkon jelentkező panaszok elsősorban: depresszió, ingerültség, sőt olykor harag, másokkal való összeférhetetlenség (sőt önmagunk elviselése is nehéz), szinte ok nélküli, gyakori sírás, koncentrációzavar, alvászavar, az étvágy terén jelentkező változások – az étvágytalanságtól kezdve a „zabálásig” és a bizonyos ételek (főleg az édességek) iránt érzett, leküzdhetetlen vágyig.

Mint látható, a tünetek rendkívül változatosak, és ha erőteljesek is, akkor igen csak meg tudják keseríteni az életet, sőt

szélsőséges esetben akár ellehetetleníthetik az érintett hölgy hétköznapjait.

A fenti tünetek mindig a menstruációs ciklus második felében éreztetik hatásukat. (Néhány közülük jobban érzékelhető, ám vannak olyanok is, amelyek egyáltalán nem tűnnek fel.) A menstruációs vérzés megindulásával a panaszok megszűnnek, és a „beteg” legalább a ciklus feléig ismét jól érzi magát.

Mint már említettük, a nyugati orvoslás oki gyógykezelést (kauzális terápiát) erre a problémára nem ismer, csak az egyes tüneteket enyhíti. A peteérés hormonális fogamzásgátlókkal történő blokkolása nem hatásosabb, mint a placebo, ám bizonyos állapotjavulás sok esetben megfigyelhető gesztagén és droszpirenon tartalmú készítmények 24/4 rezsimben történő adagolása esetén. Az említett gyógyszerek mérséklék a szervezetben a folyadék-vízszatartást. A „betegeknek” gyakran előírnak továbbá vízajtó gyógyszereket, antidepresszánsokat, B₆-vitamint, prolaktinszintet csökkentő készítményeket, gamma-linolénsavat (ligetszépeolaj).

Az orvosok mindemellett a stressz kezelését és életmód-változtatást javasolnak (sok mozgást és étrendbeli változtatásokat). Ajánlják az alkoholt, a kávé, a tea, a metylxantines nevű anyagot tartalmazó kólás italok fogyasztásának minimalizálását vagy kiiktatását, a dohányzás elhagyását és kevesebb só használatát.



GYNEX

Legfőbb készítményünk ebben az esetben a GYNEX, amely menstruációs zavarok esetén is jótékonyan hat a szervezet hormonális egyensúlyára.



A nők egyharmada tartja a PMS-t kellemetlennek, zavarónak, 5 százaléuk „megsemmisítőnek” ítéli, mert a tünetek intenzitása teljesen kibillentíti őket hétköznapi életük megszokott medréből.

SEGÍT AZ ENERGY

Legfőbb készítményünk ebben az esetben a GYNEX, amely menstruációs zavarok esetén is jótékonyan hat a szervezet hormonális egyensúlyára, támogatja a peteérést, továbbá előnyösen befolyásolja a lelki problémákat, és a változókorban is kiválóan alkalmazható. Javasolt adagolása: naponta 3x5 csepp. *Csak arra figyeljünk, hogy az egyhetes szünet ne a tünetek jelentkezésének időszakára essen, egyébként a készítményt a ciklus bármelyik napján elkezdhetjük szedni.* A GYNEX remekül támogatja a lép működését, amely a máj elégtelen működése miatt sérül.

Az említett gyógynövény-koncentrátum hatásait felerősíthetjük a CYTOVITAL krém segítségével, amelyet az alhasra, a

mellekre, valamint a lép-hasnyálmirigy vezeték 6. pontjára (L-6), a májmeridián 2. és 3. pontjára (M-2 és M-3), a vese energiapályájának 3. pontjára (V-3), valamint a gyomorvezeték 36. akupunktúrás pontjára (Gy-36) érdemes kenni.

Jó tapasztalataink vannak a PERALGIN szedésével is, méghozzá napi 3x1 kapszula adagban – a ciklus felétől kezdve a menstruáció 2. napjáig (a hormonokkal szembeni allergiás reakció elméletének megfelelően). Előnyös hatással lehet a telítetlen zsírsavak (VITAMARIN) és a kolloid ásványi anyagok (FYTOMINERAL) fogyasztása is.

A termékek legmegfelelőbb kombinációját leginkább a SUPERTRONIC-kal érdemes kiteszteltetni.



A TISZTA FOG NEM BETEGSZIK MEG

A FOGSZUVASODÁS, AZ ÍNYGYULLADÁSSAL ÉS A SZÁJÜREG NYÁLKAHÁRTYA-GYULLADÁSÁVAL EGYÜTT A LAKOSSÁG 90%-ÁT ÉRINTI. A FOGSZUVASODÁS EZÉRT AZ EGYIK LEGGYAKORIBB MEGBETEGEDÉS A VILÁGON.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

A szájhigiéniá elég-
telen volta, a fogak
helytelen tisztítása,
a túl sok édesség,
esetleg rosszul meg-
választott táplálék
fogyasztása, allergia, gyenge immunitás
– mind-mind növeli a fogszuvasodás (*ca-
ries dentis*), az ínygyulladás (*gingivitis*) és
a szájüregi gyulladás (*stomatitis*) kialaku-
lásának veszélyét. Sajnos a fogszuvasodás
kora gyermekkorban sem ritka, és a kis-
gyerekek túlnyomó többségénél már a tej-
fogaknál is előfordul.

MINDENRŐL A FOGLEPEDÉK TEHET

A fogszuvasodást mind gyermekek, mind
felnőttek esetében a bakteriális plakk,
azaz a fogak felszínén megjelenő mikro-
biális lepedék okozza. Ha nem gondos-
kodunk e lepedék rendszeres és alapos
eltávolításáról, akkor az roncsolja a fog-
zománcot, valamint az alatta levő dentint,
azaz a fogállományt. A fog említett szer-
kezeti elemei meggyengülnek és barnás
feketére színeződnek.

Ha a fogszuvasodást még ebben a stádi-
umban is szakszerű kezelés nélkül hagy-
juk, akkor mélyebbre hatol a fogbélbe, és
ott gyulladást okoz. A fogidegek károsod-

nak, és ez erős fájdalommal jár. A keze-
letlen fogszuvasodás (*caries*), krónikus
gyulladás, esetleg szájüregfertőzés mind-
emellett fokozza a szív-, a vese- és az ízü-
leti betegségek kialakulásának kockázatát.

A fogszuvasodást a savas környezet is
„támogatja”. Az édességek fogyasztásá-
nak következtében a savasodás még in-
tenzívebbé válik.

A gyakori ínygyulladások, a gyenge
immunitás, a feltárt fognyak, az elégte-



JÓ TUDNI A SEGÉDESZKÖZÖKRŐL

A fogkefe legyen viszonylag kicsi, puha,
egyenes szálú és a lehető legsűrűbb
sörtével – lehet benne akár 1560 szál
vagy még több. A fogkefét 2-3 havonta
javasolt cserélni.

Az elektromos fogkefe használata csak
mozgássérülteknek ajánlott, az elektro-
mos fogkefe mozgása ugyanis nem hely-
ettesíti az emberi kéz mozdulatait.

A különálló, kis fejű fogkefék egy-egy
fog tisztításához valók.

A fogak közötti hézagok tisztítására
külön kis fogkefék szolgálnak.

Különbéféle fogselymek léteznek: van
viaszos, nem viaszos, teflonnal bevont

– a fogak egymással szomszédos felü-
leteit tisztítják.

A speciális irrigátor víznyomás segít-
ségével távolítja el az ételmaradékot.

Szájvíznek akár FYTOMINERAL-lal
dúsított vizet is használhatunk.

Válasszuk mindig a konkrét célnak
leginkább megfelelő ENERGY fogkré-
met. Alapelv: érdemes felváltva használni
őket.

A rendszeres és alapos szájhigiéniá
rendkívül fontos és hatékony. Hozzájárul
a fogak és az íny egészségének hosszú
távú megőrzéséhez.

Iva Koutná

len szájhygiéna, a rossz fogmosási technika, a fogfejlődési anomáliák, az elégtelen nyáltermelés, az öröklődő hajlam olyan további tényezők, amelyek növelik a rossz, szuvas fogazat kialakulásának és a szájüreg gyulladásainak kockázatát.

A HATÉKONY MEGELŐZÉS ESZKÖZEI

A fogszuvasodás és a szájüregi gyulladás kialakulásának kockázatát nagymértékben csökkenti a megfelelő szájhygiéna, a fogsor napi rendszerességgel történő tisztítása – ha lehet, ez történjen meg minden étkezés után, de naponta legalább egyszer, este, az utolsó étkezés után. Fogkefének legyen kisebb (rövidebb), puha, sűrű sörtéjű.

Maga a tisztítás függőlegesen mozdulatokkal zajlik az ínytől a fog vége felé haladva, esetleg körkörös mozdulatokkal a fog környékén. Ne feledkezzünk meg a fogak közötti hézagokról (interdentális területekről) sem. Ezek tisztításához ideális esetben speciális fogkefét vagy fogselymet használunk (ezek a segédeszközök bármelyik gyógyszerárban beszerezhetők).

A szájhygiéna része a nyelv megfelelő tisztítása is. Annál is inkább, hiszen a nyelven rendkívül fontos szervek reflexionái találhatóak. Ha hajlamosak vagyunk az ínnyulladásra vagy az aftaképződésre, használjunk megfelelő szájvizet vagy készítsünk kamillafőzetet, és azzal öblögtessük.

Igen jótékony hatást tapasztaltak a felhasználók a GREPOFIT SPRAY alkalmazása kapcsán. Permetezzük a spray-t a sérült területre vagy a fájó fogra. A készítmény segít átvészelni a fogfájás jelentkezése és a szájsebész vagy fogorvos felkeresése közötti időt.

A megelőzés szerves és nélkülözhetetlen része a rendszeres vizit a fogorvosnál vagy a szájsebésznél.

A MEGFELELŐ FOGKRÉM

A fogszuvasodás megelőzésében a megfelelő minőségű fogkrém kiválasztásának meghatározó szerepe van. Az ENERGY bioinformációs fogkrémjei a Podhájka forrás egyedülálló természetes vizét, jótékony hatású sókat és más ásványi anyagokat tartalmaznak. Emellett olyan gyógynövénykivonatokat találunk bennük, amelyeket az említett természetes

forrás vizének felhasználásával nyertek. Tartalmaznak továbbá természetes illatanyagokat, antimikrobiális, fertőtlenítő és regeneráló hatású illóolajokat.

A bioinformációs fogkrémek segítenek megelőzni a szájüregi gyulladás kialakulását, felfrissítik a leheletet, tisztítanak, regenerálják az ínyt és a szájnyálkahártyát, és megerősítik a szájüreg szöveteit. Jelenleg új csomagolásban és továbbfejlesztett, még korszerűbb összetétellel találják meg őket az ENERGY kínálatában. Mindegyik fogkrém Q₁₀-koenzimmel gazdagodott, tartósságukat eukaliptusz, valamint kakukkfű illóolaja biztosítja.

A DIAMOND (korábban Fehér Gyémánt) fogkrém enyhén frissít és hosszan tartó tisztaságérzetet, illetve védelmet nyújt a fogaknak, valamint enyhülést kínál az aftás ínynek. A SILIX magasabb kolloid szilícium tartalmának köszönhetően erősíti a fogszöveteket, és jelentős gyulladáscsökkentő hatású. A BALSAMIO fogkrém hihetetlenül frissít, és összehúzó hatást gyakorol az ínyre. A fogkrémeket érdemes váltogatva használni, mert hatásaik kölcsönösen kiegészítik egymást.

A kemény szövetek ápolásában, így a fogazat minőségének javításában is nagy segítségünkre van a RENOL gyógynövény-koncentrátum, amely előnyösen befolyásolja a szervezet ásványianyag-gazdálkodását. A fogszuvasodás kialakulásának megelőzésében egyéb természetes készítmények ugyancsak hasznunkra lehetnek.

A SKELETIN támogatja az ásványi anyagok beépülését a csontokba és a fogakba, ezáltal véd a fogszuvasodástól. A DRAGS IMUN segítséget nyújt ínyvérzésnél, illetve felgyorsítja a sebgyógyulást foghúzás után.

A vízzel hígított AUDIRON cseppek kiválóan alkalmazhatók szájöblögetésre fogfájás, vérző íny vagy garatfájdalom esetén. Helyileg hígítás nélkül is használható kisebb vattatampon (esetleg az ujjunk) segítségével, közvetlenül a fájó fogra és a környező ínyre kenve. Hasonlóképpen jótékony hatást érhetünk el a GREPOFIT SPRAY-vel is, ha közvetlenül a szájüreg problematikus területeire permetezzük. A regenerációban és a fogak, valamint az íny minőségének javításában sokat segít még a FLAVOCEL és a VITAMARIN.



A BIOFILM TITKAI

A dentális plakk az étkezés után már néhány perccel elkezdi kialakulni a fognyak környékén, a fogak közötti hézagokban, valamint a fogak és a nyelv kis mélyedéseiben és vájataiban. A foglepedék rétegződik is, és 48 óra elteltével már patogén hatású.

Az érett (néhány napos) lepedékben a baktériumok úgynevezett biofilmet hoznak létre. Erre már nem hatnak az antimikrobiális készítmények (például fertőtlenítő szájvíz), mivel a biofilm felszínén védőréteg alakul ki.

A védőréteg alatt élő kultúrákban több ezerféle baktérium található, ezek kommunikálnak egymással, „megosztják” egymással a táplálékukat, és közösen szervezik a védvonalakat.

Az említett baktériumok közül néhány fajta képes a cukor és a savak feldolgozására, amelyek ezt követően letapadnak a fogzománcra, és fogszuvasodáshoz vezetnek.

A foglepedék krónikus ínybetegségeket is okozhat. Ha a gyulladást nem kezeljük időben, fogágybetegséget (parodontosis) okozhat, aminek következtében az érintett személy idő előtt elveszítheti a fogait.

Fogmosással eltávolíthatók a foglepedék rétegei. A plakkok, vagyis a foglepedék eltávolítása a megelőzés alfája és ómegája.

(Forrás: www.studio32.cz)



BÖLCS TESTÜNK ÜZENETEI (12.)

HONNAN ERED A DÜH?

HONNAN ERED A *MARIANBAN* TOMBOLÓ, HIHETETLEN EREJŰ DÜH? AZ ALÁBBI TÖRTÉNETBŐL MEGTUDHATJUK, MI MINDEN KÖT BENNÜNKET AZ ELŐDEINKHEZ, ÉS HOGYAN TUDJUK ŐKET ISMÉT FELFEDEZNI. EZEKRE A KÉRDÉSEKRE KERESSÜK A VÁLASZT.

DR. IVANA WURSTOVÁ

Ha túl forró lesz az idei nyár, bizony szükségünk lehet a hűtő hatású RENOL-ra. A RENOL megerősíti a vesét, a vese pedig utat nyit az őseinkhez.

Marian azért jött a családállításra, hogy megnézzük, honnan eredhetnek az olykor kezelhetetlen dührohamai, amelyek alkalmával szinte képtelen bármit is érzékeln abból, ami körülötte zajlik. Jogos a félelme, nehogy egyszer kárt tegyen valakiben. Mariant jómagam inkább nyugodt, csendes fiatalembernek ismertem meg, aki őszülő halántéka ellenére inkább kislíus benyomást kelt az emberekben. Halk szavú, kicsit szomorkás, visszahúzódó férfi.

Megkérdeztem tőle, voltak-e valaha a családban valakinek hasonló rohamai. Erre azt feleli, hogy állítólag a nagypapájának – édesapja édesapjának – voltak irányíthatatlan dühkitörései. Marian és édesapja kapcsolata tulajdonképpen amolyan semmilyen, de a nagypapáját nagyon szerette.

A NAGYPAPA LEGSZÍVESEBBEN ELTŰNT VOLNA

Megvan tehát a nyom, és elindulunk, hogy megnézzük a Marian családjában szereplő férfit. Marian kiválasztja a sa-

ját, az édesapja és a nagypapa képviselőjét, majd hamarosan beállítjuk a körbe a nagymamát, azaz a nagypapa feleségét is.

A családállítás kezdete után nem sokkal Marian képviselője rosszul lesz, az apa pedig mérges a nagypapára, azaz az apjára. A nagypapa senkire sem akar ránézni, senki nem érdekli, még Marian nagymamája sem. Teljesen magába fordul, a szoba közepét bámulja.

Kiválasztok egy hölgyet a szeminárium résztvevői közül, és beállítom arra a helyre, ahová a nagypapa szüntelenül bámul. A nagypapa és Marian megkönnyebbül, Marian ránéz a nagypapára, és a tekintetük találkozik. És akkor a nagypapának eszébe jut: „hiszen ez a fiú semmiről sem tehet!”. Marian odahúzza őt a fekvő nőhöz, bár fogalma sincs, ki lehet az.

A nagypapa érti, hogy a fiúnak semmi keresnivalója ott, de nem tesz semmit. A földön fekvő személy Marian érkezése után kissé ideges lesz. Az eseményeket folyamatosan figyelő édesapa pedig egyre rosszabbul érzi magát, és odalép az édesanyjához, azaz Marian nagymamája felé. A nagypapa legszívesebben eltűnne, annyira kínos neki a helyzet.

MARIAN FELNÖTTÉ VÁLIK

Marian azonban folytatja, és lefekszik a földön fekvő személy mellé. Érzi, hogy nem

tartozik oda, de nem tehet semmit. Túlságosan erősen vonzza őt oda valami. Felszólítom, hogy tegye azt, amit érez. Mindnyájan rosszabbul vannak, egyre gyengébbnek érzik magukat. Majd Marian és a földön fekvő hölgy egymásra néz, és a nő mosolyogni kezd: „Köszönöm neked”, mondja Mariannak.

Ő megértően bólint, majd feláll, és elmegy a nagypapáért. Megértette, hogy a hölgy a nagypapához tartozik, bár az utóbbi ezt nem akarja bevallani, sőt mint ha tudni sem akarna az egésztől. Ennél a momentumnál már „kicsérélem” Marian megszemélyesítőjét közvetlenül Marianra. Amikor már beleéli magát a helyzetbe, megfogja a nagypapa kezét, és odavezeti a fekvő személyhez. Ezt mondja: „Nagypapa, nálad hagyom!”

Ezzel a mondattal Marian erőre kap, mintha a szemünk előtt vált volna felnőtté. A nagypapa letérdel, és keserves sírásban tör ki. Mindenki megkönnyebbül, a nagymama, azaz a feleség most először képes ránézni a férjére. A nagypapa talán most először fejezte ki érzéseit, emberi mivoltát.



A haragtól és az agressziótól eltérő érzelmeket mutat.

Marian háttal a térdelő nagypapájához ül, és nekidől. Hihetetlenül jóleső érzés lesz úrrá rajta, arcán megpillantjuk az öröm jeleit. Egyszer csak erőssé válik, és neki tud támaszkodni családfája férfiának. Olyan emberre támaszkodik, akivel örökre egybefűzi a család és a hatalmas szeretet.

MINTÁKAT ADUNK ÁT EGYMÁSNAK

Marian eddigi élete során meglehetősen híján volt az életkedvnek. A családállítás megmutatta, hogy egész életében „befeküdt valaki mellé a koporsóba”. Az a valaki a nagypapa első felesége volt, aki belehalt a szülésbe. A nagypapa ebbe soha nem volt képes beletörődni. És a haragja folyamatosan nőtt, míg már kezelhetetlenné vált. Az unokája pedig, az iránta érzett mély szeretetből, segíteni kezdett neki.

A családállítás rámutatott: Marian tünete olyasmire próbálták felhívni a figyelmet, amit tisztelőben kellett volna tartani, nem pedig elfelejteni. Végső tisztességet kellett volna adni két ember be nem fejezett, megszakított kapcsolatának. Az unoka akarta ezt megoldani, a nagypapa helyett. Most, hogy az egész a felszínre került, Marian folytathatja saját útját.

Marian édesapja végig csak megfigyelőként volt jelen, de a családállítás után megértette, miért nem kapott a saját apjától egész életében egyetlen egy jó szót sem. És mivel mintákat viszünk magunkkal, Marian édesapja sem tartogatott jó szavakat a saját fiának. Így megy ez a családokban. Nemzedékről nemzedékre

adjuk át egymásnak a mintákat, holott azok senkinek sem hoznak jót. Egészen addig, amíg meg nem jelenik valaki, aki hajlandó kilépni ebből a helyzetből.

(Folytatjuk)



VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI TANÁCSADÁS A NETEN

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



DR. GULYÁS GERTRÚD

A FYTOMINERAL-ban lévő alumínium nem mérgező? Láttam az összetevőkben, hogy a készítmény alumíniumot is tartalmaz.

Abban a mennyiségben, amit a FYTOMINERAL tartalmaz, nem ártalmas a szervezetre az alumínium. Úgy, ahogy egyes élelmiszereink is tartalmazzák – alma, élesztő, bizonyos algák –, a szervezetnek enzimatikus folyamatokhoz szüksége van erre az elemre is.

* * *

Segítségét kérném, hogy a SKELETIN szedhető-e szoptatás alatt?

Tudni kell, hogy az anyatejjel minden átmegy – nincs biológiai szűrőrendszer –, és mivel a SKELETIN-t kisgyermekeknek nem tanácsoljuk, így biztonságosabbnak vélem, ha mellőzi. Gyermekorvosával azért konzultálhat, az összetevőket ismertette.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

A férjem miatt kerestem meg Önt. Eleinte urológiai problémára gyanakodtunk, de 2 évnyi orvosi kezelés, vizsgálat és sok pénz után már nem vagyok benne biztos, hogy egészségügyi problémáról lenne-e szó.

Korábban sok-sok antibiotikumot, fájdalomcsillapítót szedtem, de közben is fájdalmi voltak. Egy éve volt az esküvőnk. A férjem 38 éves, sportos, nem iszik, nem dohányzik, nem drogozik. Kipróbáltunk gyógyteákat, tökmagolajat...

Külső szemmel határozott, magabiztos férfinak tűnik, de aki jobban ismeri, látja a zárkózottságát. Próbáltam párszor beszélni vele, hátha tényleg nem tud valamit feloldozni (munkahely, előző kapcsolatok, haláleset), de eredménytelen volt az igyekezetem. Nem akarom, hogy végleg magába forduljon. Az urológiai vizsgálatok során sor került a meddőségi vizsgálatra, ami szerint túl kevés és lassú a spermája. Ez azért elég nagy csapás lehet egy férfi életében, főleg, hogy még nincs gyereke. Tudna tanácsot adni, mit tehetnék aggódo feleségként?

Az alacsony spermaszám, illetve enervált szaporító sejtek okai többféle lehetnek. Elfordulhat hormonális ok, here visszer és az Ön által említett stressz is (ami szintén fokozott hormonválaszt okoz, és blokkolhatja a szaporító funkciót).

Jó volna, ha felkeresnének egy hormonegyensúly-tanácsadót, aki a megfelelő laborvizsgálatok után minden bizonnyal tud ajánlani megfelelő, természetes segítséget. (A tanácsadók elérhetőségét a www.progeszteron.hu oldalon találja.)

Sokszor tapasztalom, hogy szinte „csodát” tud tenni a férfiakkal egy kúra BARLEY, vagyis zöldárpa-ital. Kiegészítésnek lehet mellé szedni a KING KONG-ot (2x2-3-4-5 csepp adagban). Fontos, hogy a laborvizsgálat előtt minimum 3 nappal függeszse fel a készítmények szedését, és még jobb, ha csak utána kezdi el szedni őket!

NÉHÁNY NYÁRI FINOMSág

A NYÁR NEM CSUPÁN A SZABADBAN ELTÖLTÖTT IDŐ ÖRÖMEIVEL SZOLGÁL – ÉRZÉKEINKET IS KÉNYEZTETHETJÜK AZ EVÉS-IVÁS KÍNÁLTA GYÖNYÖRÖK RÉVÉN. EHHEZ ADUNK TIPPEKET RECEPTEINKKEL.

ILONA VÝTISKOVÁ

SPÁRGALEVES SZÁRZELLERREL

(4 adag)

Hozzávalók: Egy csomó fehér spárga, egy csomó zöld spárga, 4 újhagyma, 4 szál szárzeller, 1 evőkanál repceolaj, vaj, főzőtejszín, só, bors, szerecsendió.

Elkészítése: A meghámozott spárgát feldaraboljuk. A felvágott újhagymát és zellert olajon megpirítjuk. Hozzáadjuk a spárgát, majd felöntjük 1,5 l vízzel, megsózzuk, megborozzuk, és megszórnjuk egy kis szerecsendióval.

10 perc alatt puhára főzzük. Néhány spárgafejet félreteszünk, a többit pépesre mixeljük. Felöntjük a vajjal és a főzőtejszínnel. A tányérba kiszedett levest spárgafejekkel és zeller zöldjével díszítjük.



BORJÚPECSENYE BORSÓPÜRÉVEL

(4 adag)

Hozzávalók: 600 g borjúcomb, 100 ml repceolaj, 100 ml balsam-ecet, húsalaplé, só, bors.

Hozzávalók a püréhez: 800 g fagyasztott borsó, 50 g parmezán sajt, olívaolaj.

Elkészítése: A húst bekenjük az olajos, balsametes páclével, és éjszakára a hűtőbe tesszük. A húst megsózzuk, beletesszük a tepsibe, felöntjük egy kis húsalaplével, majd lefedjük, és időnkénti locsolgatás mellett kb. 60 percig sütjük.

A borsót sós vízben rövid idő alatt megfőzzük. Leszűrjük, átöblítjük hideg vízzel, majd a lereszelt parmezánnal együtt botmixerrel pépesítjük. Ízlés szerint megsózzuk, megboroz-



zuk, és a felszeletelt borjúval együtt tálaljuk. Ehhez a peccenyéhez kiválóan illik a medvehagymás krump-
lis nudli is.

MEDVEHAGYMÁS KRUMPLIS NUDLI

(4 adag)

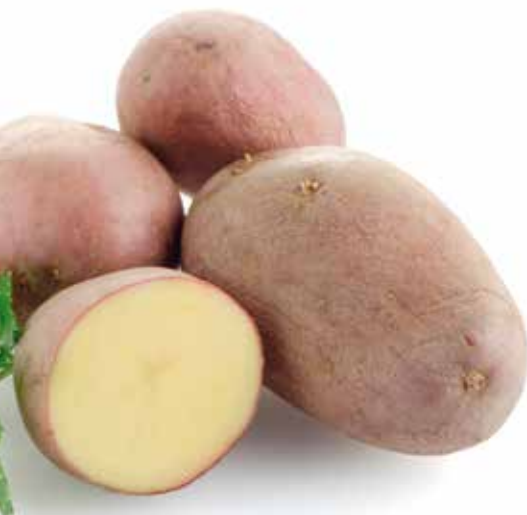
Hozzávalók: 200 g medvehagyma, 100 ml olívaolaj, 300 g héjában főtt burgonya, 150 g nullás liszt, 1 tojás, 1 evőkanálnyi apróra vágott petrezselyem, 50 g vaj, 50 g finomliszt, 150 ml félszíros tej, só, bors.

Elkészítése: A medvehagymát az olajjal és a sóval pesto formára pépesítjük, beletesszük a hűtőbe, hogy jól lehűljön. A héjában megfőtt krumpplit meghámozzuk, átnyomjuk, és összekeverjük a liszttel és a tojással. Hozzáadjuk a felvágott petrezselymet, összegyúrjuk a tésztát, hengert készítünk belőle, majd nudlit szaggatunk. A nudlit azonnal forrásban levő vízbe dobjuk, és kb. 5 percig főzzük. Miután elkészült a nudli, leszűrjük.





A vajat lábasban felolvasztjuk, hozzáadjuk a finomlisztet, összekeverjük, majd néhány pillanat múlva felöntjük a tejjel, kézi habverővel összekeverjük, és időnként kevergetve 15-20 percig főzzük. A pesto egy részét belekeverjük a mártásba, és megsózzuk. A mártást kiszedjük egy tányérra, rátesszük a krumplis nudlit, és lecsöpögtetjük egy kis pestóval. Medvehagyma zöldjével díszítjük.



Végezetül két desszert közül is választhatnak. Hagyják magukat elcsábítani az Önök számára szimpatikusabbal.

ZÖLDCITROM-KRÉM MÁLNÁVAL

(4 adag)

Hozzávalók: 400 ml tejszín, 8 evőkanál nádcukor, 6 evőkanál zöldcitrom leve, 1 bio-zöldcitrom lereszelt héja, 2 marék málna.

Elkészítése: A tejszínt és a cukrot kezdjük el melegíteni lábasban, és amikor már elkezd forni, folyamatos kevergetés mellett hagyjuk még 2 percig buborékozni. Majd keverjük bele a zöldcitrom levét és a lereszelt héj nagy részét. Az így elkészült krémet osszuk szét üvegpoharakba, és legalább 2 órára tegyük be a hűtőbe. Tálalás előtt szórjuk meg a krémet és a málnákat a maradék citromhéjjal.

TÚRÓKRÉM CSERESZNYE ÖNTETTEL

(4 adag)

Hozzávalók az öntethez: 100 ml rozé bor, 100 g nádcukor, 600 g magozott cseresznye, 3 evőkanál meggylikőr.

Hozzávalók a krémhez: 1/2 kávéskanál mandula aroma, 350 g túró (mascarpone is lehet), 200 g tejföl, juharszirup ízlés szerint.

Elkészítése: A bort beleöntjük egy lábasba, hozzáadjuk a cukrot, és addig főzzük, amíg a cukor fel nem olvad. Ekkor hozzáadjuk a cseresznyét, és még kb. 10 percig főzzük. Végül beleöntjük a meggylikőrt, a mandula aromát, és hagyjuk kihűlni.

A túrót összekeverjük a tejföllel, juharsziruppal édesítjük, poharakba tesszük, és lehűtjük. Tálalás előtt leöntjük a cseresznye öntettel.



Jó étvágyat!



KÖZÖNSÉGES ÉDESKÖMÉNY DIONÜSZOSZ NÖVÉNYE

A KÖZÖNSÉGES ÉDESKÖMÉNY (*FOENICULUM VULGARE*) A FÖLDKÖZI-TENGER VIDÉKÉRŐL SZÁRMAZÓ TÖBBÉVES, LÁGYSZÁRÚ, MELEGIGÉNYES NÖVÉNY. HATÁSAIT MÁR AZ ANTIK IDŐKBEN ISMERTÉK ÉS NAGYRA ÉRTÉKELTÉK.

Írta: VLADIMÍR VONÁSEK ■ Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette: NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA fitoterapeuta, természetgyógyász

Az ókori görögök a növényt az egyik legismertebb ókori csata helyszíne után „marathonnak” nevezték el, mert a települést vadon termő édeskömény vette körül. Az ókori mitológiában az édeskömény szorosan összefonódott *Dionüszossal*, az ételek és a bor istenével.

Számtalan nemzeti konyhában pótolhatatlan fűszer. Száritott magjai külsejükben és ízükben hasonlítanak az ánizsra, ezért is váltak az abszint egyik alapanyagává. Gyógyászati felhasználásuk azonban eltér az ánizsétól.

AZ ANTIK UTAZÓ

A Földközi-tenger partvidékéről terjedt el Európában, majd Ázsiában, Amerikában és Ausztráliában (ahol invazív növényfajnak számít). Napjaink legnagyobb termelői India, Kína és Oroszország, Európát főleg Franciaország, Románia és Magyarország látja el édesköménnyel. Csehországban a dél-morvai vidéken található meg a növény. A folyók és utak menti szárazabb talajt keresi, de magasabban fekvő területeken is rábukkanhatunk, mivel a legelőkön keresztül felkúszik a hegyekbe.

A sárgarépával és a petrezselyemmel együtt az ernyős virágzatúak családjába tartozik. A növény alsó része a húsos, egymást fedő száraival a zellerre emlékeztet. Felső részének (ami akár 2,5 m magas is lehet) vékony, szétágazó, üreges szárai, enyhén tagolt levelei és ernyős virágzatában levő apró, sárga virágai azonban inkább a kaporra hasonlítanak. Ezért az édeskömény nálunk olasz, római, esetleg édes kapor néven is ismert. A konyhában és gyógyászati célokra a növény 4-10 mm nagyságú magjait –

kettős kaszatjait – használják, amelyek a növény elvirágzása után, a nyár folyamán érnek meg.

NEM CSAK SZÉLHAJTÓ

Alapvetően két fajtája van, a keserű és az édes kömény. Az egyikben keserű *fenkon*, a másikban édes *anetol* található. Laboratóriumi tesztek igazolják, hogy a fitoösztrogén *anetol* illóolaj molekuláris szinten megakadályozza a gyulladást okozó folyamatokat, valamint a rákos sejtosztódás „beindítóinak” aktivitását. Ezzel egy időben óvja a májműködést.

Mindemellett kiváló vitamin- és ásványi anyag forrás, nagy mennyiségben tartalmaz C- és B-vitaminokat, rostanyagokat, ásványi anyagokat (kálium, kalcium, magnézium, vas, nátrium), folsavat, zsírsavakat, aminosavakat,



kat, flavonoidokat, rutint, glükozidokat és kellemes illatú terpenoidokat.

Gyógynövényként nem csak az ókori Rómában és Görögországban használták az édesköményt. Köhögésre, megfázásra, hasgörcsök oldására az ókori Egyiptomban, Kínában, Arábiában és Indiában is alkalmazták az orvosok. Az édeskömény olaja külső használat során a növény fertőtlenítő (például szemöblögetésre, gyulladás esetén), parazitaellenes tulajdonságaira korlátozódott (taszítja a bolhákat, a tetveket és a rühöt).

A hagyományos orvoslásban az édeskömény belsőleg alkalmazva (főzet vagy forrázat formájában) ismert leginkább. Az emésztésre kifejtett jótékony hatásával már emberemlékezet óta élnek. Ellazítja az emésztőrendszer simaizomzatának görcseit, segíti az emésztőenzimek kiválasztását, és felgyorsítja a bélmozgást. Az illatos édeskömény teát gyakran alkalmazzuk csecsemőknél felfújódás és görcsök enyhítésére. Természetesen a felnőtteken is segít, és nem csupán gyomorégésben.

Kivonata fertőtlenítő (antiszeptikus) hatású. Az édeskömény tea vagy szirup hatékony hurutoldó, ezért felső légúti fertőzésekben, köhögésben vagy légcsőhurutban (bronchitis) remekül használható.

A „női bajokat enyhítő” növények csoportjába tartozik. A gyógynövényben található fitoszterógenek támogatják a mellszövet növekedését, ezért javasolható a tejelválasztás serkentésére, a menstruá-

ció elindítására, a szülési fájdalom enyhítésére vagy akár a libidó növelésére. Az ókori rómaiak az édesköményt a „tekintet” gyógynövényének is tartották, és Indiában is úgy vélték, hogy a növény javítja a látást. Úgy tűnik, igazuk volt... Az újabb keletű kutatások egyre gyakrabban említik, hogy az édeskömény segítséget nyújthat a zöld hályog gyógyításában.

Ugyancsak hatékony a szív- és érrendszeri megbetegedések, valamint a vastagbélrák megelőzésében.

A belőle előállított készítmények kedvezően kisállataink egészségén szintén javíthatnak (a felfújódástól kezdve, egészen a bolhákig).

Alapszabály, hogy a növény használata állapotos hölgyeknek nem ajánlott, és nem célszerű a hosszú távú, folyamatos alkalmazása sem (legfeljebb 2 hétig javasolt).

A szabályok megtartásával az édeskömény használata biztonságosnak mondható. Az ENERGY több készítményében is megtalálhatjuk, így például ott van a STIMARAL, a KOROLEN, a GYNEX, valamint az ARTRIN és a CYTOVITAL krém összetevői között.

HELYE A KONYHÁNKBAN

Ropogós szárának és jellegzetesen édeskés ízének köszönhető, hogy az édeskömény nemcsak gyógynövényként, hanem



zöldségként és fűszernövényként is közismert. Elsősorban a mediterrán és az ázsiai konyhában népszerű. Friss levelei kellemesen ízesítik a joghurtos önteteket, mártásokat és salátákat, de belemorzsolhatjuk levesekbe és egyéb zöldséges ételekbe is. A sülteknél, süteményeknek és desszerteknek ugyancsak fűszere lehet, és persze ne feledkezzünk meg az abszintról és más likőrökről sem. Érdekesség: Indiában étkezés után szárított köménymagokat rágcsálnak a lehelet felfrissítésére.

Kellemes illatát az élelmiszeripar és a gyógyszeripar is felhasználja különböző ételekben, italokban vagy gyógyszerekben, hogy elfedje néhány összetevő kellemetlen szagát. Köménnyel illatosítják a természetes alapanyagú szappanokat, fogkrémeket és sok más kozmetikumot is.

Ez a sokoldalú antik gyógynövény szó szerint egészséggel illatosítja és ízesíti életünket.



Ropogós szárának és jellegzetesen édeskés ízének köszönhető, hogy az édeskömény nemcsak gyógynövényként, hanem zöldségként és fűszernövényként is közismert. Elsősorban a mediterrán és az ázsiai konyhában népszerű.

Élvezze a szertartás minden pillanatát...

Az Energy gyógynövény szappanjait a Pentagram® regeneráció alapelvéből kiindulva fejlesztették ki, és használatuk tökéletesen kiegészíti a sikeres Pentagram® krémekét.

Tegyük teljessé apró hétköznapi szertartásainkat a szappanok mindennapi alkalmazásával.

Ily módon tökéletesen kiaknázzhatjuk a természetes anyagok nyújtotta előnyöket, megőrizhetjük lelki harmóniánkat és egészségünket.

Kényeztesse testét és lelkét.

Az érzés megfizethetetlen!

