

vitae

2016/5

www.energy.sk

A Föld elem – közelről


A pentagram újabb alkotórésze

Nőgyógyászati tanácsaink

Dr. Šípoš és Dr. Haltmar véleménye

Itt az idő, karcsúsodjon!

Ghi, hajdina, zöldségek, magvak



Keszthelyi tudósításunk

A várva várt tanulás és fellendülés

Nagy örömmel és izgalommal vártuk *Czimeth István* természetgyógyász, ENERGY szakoktató tanítását Keletről és Nyugatról, hogy rájövünk, valójában mi adhat gyógyírt az ember minden bajára. Családias környezetben, nálunk, a keszthelyi ENERGY klubban került sor a tanácsadók részére szervezett alaptanfolyamra.

Teázás, kávézás közepette ittuk István szavait életről és halálról az 5 elem szerint. Kérdéseinkre mind megválaszolt. Mintha érdeklődésünk még nagyobb lendületet és lelkesedést adott volna neki. Gondolhatta magában: itt, Keszthelyen is vannak még tanácsadók, akiket érdekel Kelet filozófiája és bölcsessége. Mondhattuk volna neki: „Nálunk is van klubélet, bár egy kicsit másként, mint máshol, újságban nem publikálva ugyan, de nem titokban.”

István lendülete hatalmas: egy déléltől egy szuszra. Megtapasztalhattuk, hogy neki a tanítás az élete, és ezt az ENERGY berkein belül is jól tudja használni és kamatoztatni.

Az 5 elem tana és a karakterológia volt az első nap témája. Nagyon könnyen elsajátítható az elmélet, amely szerint születésünk éve a kínai holdnaptár szerint megadja a karakterünket. Kiderül tehát, hogy melyik elem tulajdonságai segítik az adott ember mindennapjait, megmutatják az adott élethelyzetekben való reagálását, konfliktusokban a reakcióit, támadását vagy védekezését. A négy fő elem 2 jin és 2 jang ereje állandó mozgásban van bennünk, vezérlik az energiánkat, hatást gyakorolnak a szerveinkre. A semleges Föld elem, amely a régi Kínában a középpontot jelentette, és a bel-

sőnkkel, a lelki állapotunkkal való kapcsolatunkat mutatta meg, mára megváltozott, és ötödik elemként kikerült a középpontból. Jelenleg azt jelzi, hogy mennyire eltávolodott az ember a természettől, a forrástól, az önnön középpontjától.

A szünetek is mindenki öröme, kellemesen teltek, hiszen időnként fizikailag is csillapítanunk kellett szomjunkt és éhségünket. Gyorsan teltek a napok. Mintha csak azt láttuk volna: István jött és ment, de a bölcsességét itt hagyta, életpasztyalatait megosztotta velünk, így több lett az életünk és a bölcsességünk.

Később a vitaminok következtek sorról sorra, mint annak idején az abc az elsőkben. Kedvünk azonban nem lankadt, mert *Ibolya* felszolgált nekünk ENERGY-s zöld teát, ezt jó kedvvel elfogyasztottuk, felfrissültünk, és újult lendülettel figyeltünk István szavaira.

Az élet – tudjuk – nem habos torta, nemcsak fehérje és szénhidrát, hanem vitaminok is alkotják, amelyek segítik a sejtek és a szerveink, szervezetünk munkáját. Hiányuk komoly gondot okoz, és betegségként jelenik meg életünkben.

A termékek tanulmányozása bizonyult a tanfolyam csúcspontjának és koronájának, akárcsak az 5 elemnél a KOROLEN, a Tűz elem királysága. A készítményeket is az 5 elem szerint tanulmányoztuk, és

A RÉSZTVEVŐK NÉVSORA:

Bihálovics Edit
Dr. Kása Ágnes
Dr. Major Éva
Fekete Mariann
Gyenes Ibolya /ismételt/
Horváth Ilona
Pásztorok Mária
Sárvári Balázs
Szi-Benedekné Györgyi

hozzájuk rendeltük a második és a harmadik generációs termékeket.

Az 5 elemhez tartozó szervek, szervpárok kapcsolják össze az embereket a termékekkel. Amelyik elem meggyengül, abban pang vagy kevés az energia, vagy ha túlműködik, akkor a szervben gyulladás jön létre. Ilyenkor az érintett személy konfliktusban van a környezettel vagy önmagával, nem tud megbocsájtani, esetleg nem tud „megemészteni” és elengedni egy-egy életeseményt az emberi kapcsolataiban.

Megbeszéltük, hogy a termékek mi mindent tartalmaznak, milyen hatásuk van, és milyen kombinációban ajánlott szedni őket. A teák nagyon egyediek az ENERGY kínálatában, hatékonyak és tiszták, a csomagolásuk pedig védi őket minden külső behatástól, sugárzástól.

A záró tesztet mindenki sikeresen kitöltötte, így a tanfolyamot elvégezte.

Köszönjük az ENERGY vezetőinek segítségét, hogy mindez létrejöhessen.

Tisztelettel és szeretettel:

SÁRVÁRI BALÁZS
ENERGY klubvezető, Keszthely

Itt az idő az „agyfényesítésre”

Május nem csak az iskolapadokban vagy az egyetemen, főiskolán tanuló számára fontos hónap, a vizsgákra való felkészülés ideje. A tavasz sok ember számára új kihívásokat tartogat, ezért fontos, hogy megfelelő állapotba hozzuk az agyunkat, felpörgessük a gondolkodásunkat.

Az ENERGY segít megoldani az összpontosítási képességgel, valamint a fizikai és szellemi teljesítőképességgel kapcsolatos problémákat. Ebből a szempontból nincs jelentősége annak, hogy Ön élsportoló, menedzser, tanár, fizikai munkát végző dolgozó vagy diák. Élete során mindenkinek teljesítenie kell, és ettől a teljesítménytől függ, hogy mit sikerül elérnünk a munkánkban, az iskolában vagy az életünkben.

Koncentrációképességünket olykor negatív tényezők befolyásolják, ezek kedvezőtlenül hatnak felfogóképességünkre, valamint érdeklődésünkre a végzett tevékenység iránt. Az ENERGY gyógynövény alapú, természetes készí-



ményei támogatják az agyműködést, és lehetővé teszik számunkra, hogy kihasználhassuk a rendelkezésre álló agykapacitásunkat.

A szellem és a lélek számára kivételesen hatékony kombinációt jelent két koncentrátum, a KOROLEN és a STIMARAL alkalmazása, CELITIN-nel megerősítve. Ezekkel a készítményekkel, illetve kombinált fogyasztásukkal jótékonyan hatunk az agy vérrellátására, segítjük a szív működését, támogatjuk a keringést. Alkalmazásuk ezért nemcsak tanulók és mindazok számára előnyös, akiknek hosszasan kell összpontosítaniuk, hanem mindazoknak is, akik kiemelkedő szellemi vagy fizikai teljesítményt szeretnének elérni.

TARTALOM

Nőgyógyászati összeállításunk . . .	4-7
Pentagram sorozat: a Föld	8
Terméktapasztalatok:	
Gynex, sírás	10
Klubprogramok	12
Netes tanácsok	13
A Beauty Energy titkai (2.)	14
Vitamin abc (3.)	16
Elbántam az ekcémával	17
Teázgassunk: királydinnye	18
Fellegvándorok	19
Karcúsodás, magvak	20
Kocsis Ilona könyve	22
Gyógynövények: vérontófü	23

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: Digitalthosh Stúdió
Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség,
www.fingerprint.hu
Megjelenik: 11 000 példányban.
A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű,
utcai árusításban nem kapható.

Májusi ajánlatunk

A tavasz a meleg tél után még meg sem csiklandozott minket, és máris itt a nyár. A május valamivel melegebb lesz az ápriliséhez, ám huzamosabb jó időben ne reménykedjünk. A fagyos szentek idén erőre kapnak, és a hónap második dekádja elég rosszul fest, május vége pedig igazi hideget hoz.

Az sem árt, ha felkészülünk nagyobb mennyiségű csapadék érkezésére. Valószínűleg csak május 25. környékén köszönt ránk.

Nem csoda, hogy a gyakori időjárás-változás miatt meglehetősen fáradtnak érezzük magunkat, és a teljesítményünk sem mondható optimálisnak.

Ha a napocska nem akar felragyogni, akkor pótoljuk a jelenlétét egy kis KOROLEN-nel. Szükség szerint kiegészíthetjük STIMARAL-lal, amely

mozgásba hozza az agysejtjeinket, valamint VITAMARIN-nal, amely segít a munkára koncentrálni, hogy ne töltsük az egész napot az ablakon való kibámulással.

Érdekes kombináció lehet a KOROLEN-CELITIN páros is. A CELITIN támogatja a memóriát és az ide-

gek működését. Elsősorban azonban tüzet ad a testnek, ezért ha csak önmagában adagoljuk, hatása – főleg idősebb, fáradtabb embereknél – nem lesz látványos. Ha viszont a tüzet „megszelídítjük” a KOROLEN segítségével, akkor a CELITIN képes lesz ott kifejteni hatását, ahol arra valóban szükségünk van.

A KOROLEN-hez tartozó krém a RUTICELIT, ez igazi megkönnyebbülést hoz az ereknek. Emellett kiválóan alkalmazható a Tűznek megfelelő reflexzónákra, a hideg végtagokra. A halántékra és a szem fölé kenve pedig az elménkre gyakorol jótékony hatást.



EVA JOACHIMOVÁ

Fitoösztrogénekkal a nők tovább maradnak fiatalok

A nők 50. életéve körül köszönt be az az időszak, amikor a szervezet fiziológiai öregedésének következtében a petefészkek fokozatosan leállnak a női nemi hormonok (elsősorban az ösztrogén) termelésével. Ezt az életszakaszt nevezzük klimaxnak (vagy átmeneti kornak, esetleg menopauzáznak), amely egyfajta határvonalat képez a nő termékeny életszakasza és a petefészkek hormonális tevékenységének befejezése között.

Ezen időszak alatt megszűnik a menstruáció és a nők elveszítik a teherbe esés képességét. Mindennek következtében különböző tünetek jelentkeznek. A fitoösztrogének segítenek a kellemetlenségek megszüntetésében.

Egyes hölgyek (a szerencsésebbek) különösebb nehézségek nélkül esnek át ezen az időszakon, vagyis egyáltalán nem vagy csak minimális mértékben jelentkeznek náluk a tünetek. Másoknál azonban a panaszok akár súlyosak is lehetnek, és orvosi kezelést igényelhetnek.

KELLEMETLEN TÜNETEK

A változókor egyik legismertebb tünete a *hóhullám* és az *izzadás*. Ezek a vazomotoros instabilitás következtében alakulnak ki és rendszerint a nők 75%-ánál fordulnak elő. Általában egy évig, de a nők egyharmadánál akár öt évig is eltarthatnak. *További panaszok lehetnek még:* fáradtság, fokozott ingerlékenység, álmatlanság, idegeskedés, szédülés, idegrendszeri, érzékelési zavar (paresztézia). Jelentkezhet továbbá rosszullet (étvágytalanság, hányinger érzésével kísérve), haspuffadás (meteorizmus), székrekedés vagy hasmenés, izom- és ízületi fájdalom, vizelettartási nehézség (inkontinencia), húgyhólyaggyulladás (cystitis) és hüvelygyulladás (vaginitis).

A szervezet átalakulása lassan kezdődik, a változókorban csúcsosodik ki, és a szenior korban fejeződik be. A hölgyek ekkorra már másodlagos nemi jegyeiket is elveszítik: az emlők kisebbek lesznek, a nők veszítenek testsúlyukból és külsejük ún. akromegáliás változáson megy át, főleg ami a végtagokat és az orrot illeti (ezek a testrészek megnövekednek).

TÁRSULT BETEGSÉGEK

Mindemellett egyre több egészségügyi probléma és betegség is kialakul. A szív- és érrendszeri betegségek közül első helyen a heves szívdobogásérzést és a szapora pulzust kell megemlítenünk (palpitáció és tachikardia), de ezzel párhuzamosan nő a szívinfarktus, a magas vérnyomás, a cukorbetegség és az elégtelen zsírsanyagcsere kialakulásának veszélye is.

Nagy kockázatot jelent ebben az időszakban a *csonttrikulás*, amelynek a sovány, világos bőrű és hajú nők, valamint a dohányosok és a keveset mozgó hölgyek fokozottabban ki vannak téve. A betegség kialakulásának kockázata nagyobb a kávé (koffeint) nagy mennyiségben fogyasztó nőknél és a szteroidokat szedő hölgyeknél, illetve azoknál, akik kevés kalciumot és D-vitamint visznek be a szervezetükbe. A csontanyag mennyiségének csökkenése menopauza után rendszerint jelentős, évente kb. 1-2%. A kalciumhiány következtében könnyebben törnek a csontok – főleg a combcsont, a gerincsigolyák, az alkar- és a csuklócsont. Előfordulhat, hogy a csont a legkisebb behatásra, sőt nyugalmi állapotban törik el.

Az említett állapotok kezelése mindig szakorvos feladata. Jó szolgálatot tehet ilyen esetekben az ösztrogénpót-

lás, a kalcium, valamint a csontanyag beépülését segítő gyógyszerek, továbbá a D-vitamin és bizonyos esetekben a béta-blokkolók, a nyugtatók és az altatók is.

NÖVÉNYI „HORMONOK”

A megelőzés és a gyógykezelés rendkívül fontos részét képezi a megfelelő életmód és az étrend-kiegészítők szedése. Éppen itt segíthetnek sokat az ún. fitoösztrogének. Ezek a növényi eredetű anyagok – kémiai szerkezetüket tekintve – fenolok, amelyek az ösztrogénekhez hasonlóak, de hatásuk enyhébb. Az ösztrogének felelnek a nemi szervek fejlődéséért, a másodlagos nemi jegyek kialakulásáért és a szexuális viselkedésért. A fitoösztrogének több alcsoportra oszthatók, és többféle jótékony hatást gyakorolnak a nők egészségi állapotára.

Elsősorban a szójában és lenmagban fordulnak elő, de kisebb mennyiségben megtalálhatók a teában, a vörös áfonyában, az almában, különböző zöldségekben (saláta), hüvelyesekben, szőlőhéjban, vörösborban. A fitoösztrogének bonyolult anyagcsere-folyamatokon mennek keresztül az ember emésztőrendszerében. Támogatják a szaporítószervek működését, előnyösen befolyásolják a csontok minőségét és növekedését, csökkentik a csonttritkulás kialakulásának veszélyét, valamint a koleszterinszintet, ezáltal óvják a szívet és az érrendszert, erősítik az immunrendszert, antioxidáns hatásúak, és jótékonyan befolyásolják a változókorral összefüggő tüneteket.

Ezért joggal állíthatjuk, hogy a fitoösztrogének segítenek meghosszabbítani a nők fiatalságát, de legalábbis késleltetik az öregedést. Jelentős mértékben enyhítik a menopauza lefolyását és mérséklik a súlyos betegségek kialakulásának kockázatát. A változókoron túljutva a nők új lendülettel vethetik bele magukat az életbe, sokszor új elfoglaltságokat és hobbiakat találnak maguknak, teljes értékű, aktív életet élnek, és gyakran aktívabbak, mint partnereik.

TÁPLÁLKOZÁS ÉS MOZGÁS

Fontos odafigyelni, hogy a táplálék kalciumban gazdag legyen, naponta megközelítőleg 1500 mg-ot tartalmazzon

belőle. Segíthetnek ebben a természetes eredetű étrend-kiegészítők.

Ugyancsak lényeges a megfelelő D-vitamin-bevitel, főleg azon hölgyeknél, akik kerülnek a napsütést. Az ajánlott napi átlagos D-vitamin mennyiség (egész évben) 800-1200 NE (nemzetközi egység).

A megelőzés és a gyógymód elengedhetetlen része a rendszeres testmozgás, a séta, a megfelelő torna, túlsúly esetén pedig a hatékony testsúlycsökkentés.

TERMÉSZETES GYÓGYSZERTÁRUNK

Az ENERGY gyógynövény-készítményei közül segítséget nyújthat a GYNEX, amelyet hosszú távon teljes adagban javasolt használni, azaz naponta 3x7 cseppet (csak az alkalmazás elején legyenek kisebbek az adagok). Három hét használat után mindig tartsanak egy hét szünetet.

A szervezet a készítményben levő fitoösztrogének közül képes kivonni azokat az elemeket, amelyek nélkülözhetetlenek a saját ösztrogéntermeléséhez. A GYNEX harmonizálja a hormonrendszer működését, segít szabályozni és regenerálni a belső elválasztású mirigyeket, pl. a pajzsmirigyet, amely ebben az életszakaszban általában alulműködik.

Következő segítő társunk a FYTOMINERAL – ásványi anyagok kolloid oldata, amelyet az emberi szervezet kiválóan, 98%-ban képes hasznosítani –, mert támogatja a biokémiai folyamatokat, valamint az enzimek működését. Többek között kalciumot, cinket, krómot és szelént is tartalmaz, ezek pedig rendkívül fontos szerepet játszanak az egészségkárosodás (csonttritkulás, cukorbetegség, kóros elhízás, szív- és érrendszeri megbetegedések) megelőzésében. Ajánlott adagolása: naponta 25-30 csepp. Ha ezt a mennyiséget 2 liter vízbe csepegtetjük, és a nap folyamán megiszogatjuk, akkor egyrészt gondoskodunk az elegendő napi folyadékbevitelről, másrészt megteremtjük a megfelelő veseműködés feltételeit is.

A kalcium beépüléséhez elengedhetetlen a D-vitamin. Ennek gazdag forrása a VITAMARIN. Ajánlott adagolása naponta 2-3x1 kapszula. Ez az adagolás biztosítja a D-vitamin ajánlott napi meny-

nyiségének bevitelét a téli hónapokban is, amikor a napsütés hiánya miatt nem termelődik a bőrben megfelelő mennyiség belőle.

A csonttritkulás megelőzésére ajánlott továbbá a RENOL gyógynövény-koncentrátum fogyasztása. Adagolása hasonló, mint a GYNEX esetében: naponta 3x5-7 csepp. Néhány 3 hetes GYNEX kúra után kezdje a RENOL alkalmazását, illetve használja felváltva a koncentrátumokat.

Jó szolgálatot tehet még a SKELETIN, főleg olyan mozgásszervi panaszok jelentkezése esetén, mint a fájdalom, a merevség és az ízületi duzzanatok. Ez a komplex, természetes készítmény kalciumban gazdag szépiacsontot, szilíciumban bővelkedő csalánkivonatot, továbbá C-vitaminban gazdag csipkebogyó-kivonatot, kollagént, D-vitamint és omega-3 zsírsavakat jelentős mennyiségben magában foglaló halolajat tartalmaz. Adagolása: naponta 5 kapszula (2-2-1).

A külső nemi szervekre, a nyálkahártyákra és a petefészkek sorvadásos elváltozásaira jótékony hatással lehet a CYTOVITAL regeneráló krém, amelyet külsőleg, rendszerint naponta 2x kell alkalmazni.

Regeneráló és jótékony hatása van emellett a Podhájaska hőforrásból származó BIOTERMAL fürdősnak, valamint a humátokat tartalmazó BALNEOL fürdőolajnak, amely megnyugtatja a mozgásszerveket, valamint megfiatalítja a bőrt.

A zöld élelmiszerek és a probiotikumok (BARLEY, SPIRULINA BARLEY, CHLORELLA, PROBIOSAN) hatékony segítséget nyújtanak a klimax néhány kísérőtünetének kezelésében. Vas-, ásványi anyag, vitamin-, klorofill- és enzimtartalmuknak köszönhetően segítik az emésztést, javítják a bél mikroflóráját, gyógyítják a gyulladásokat, és támogatják a vörösvérsejtek megújulását.

Megemlítenők még az ENERGY gyógyteáit, amelyek jótékonyan hatnak egyes tünetekre, valamint regenerálják is a szervezetet, és lassítják az öregedést. Különösen hatékony e tekintetben a királydinnye (TRIBULUS TERRESTRIS), amely fitoszterol tartalmának köszönhetően serkenti az ösztrogén termelődését a szervezetben.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Nőgyógyászati gyulladások és az alternatív orvoslás

Időről időre minden nő életében jelentkezik valamilyen kisebb-nagyobb nőgyógyászati probléma, kellemetlen gyulladás vagy hüvelyfolyás formájában. Hogyan lehet ezeket a gondokat allopatiai gyógyszerek használata nélkül leküzdeni? Erről kérdeztük dr. Bohdan Haltmar nőgyógyászt, aki többéves gyakorlati tapasztalatokat szerzett az ENERGY készítményeivel.

A női nemi szervek gyulladással járó betegségei a diszkomfort érzés mellett kockázatokat is hordoznak?

A problémát többnyire a belső nemi szervek akut gyulladásai jelentik, amelyek valamilyen hirtelen hasi kórházra alakulnak ki, és sokszor életveszélyesek is lehetnek. Emellett a külső szaporító szervek, a hüvely és a méhnyak ismétlődő krónikus gyulladásai is jelentkezhetnek, amelyek kellemetlen tünetekkel és visszatérő jellegükkel igencsak megnehezíthetik a nők életét.

Hogyan kerülhetők el ezek a problémák?

A gyulladás kialakulásának megelőzésében több tényező is szerepet játszik: elsősorban kockázatmentes szexuális viselkedés, a gyakori partnerváltogatás elkerülése, továbbá a szexuális higiénia, a betegségek újbóli kialakulását elindító káros hatások (általában felfázás) kiiktatása, továbbá megfelelő táplálkozás, folyadékfogyasztás, mozgás, hiszen mindezek hatására erősödik az immunrendszer.

A helyi nyálkahártya immunitása kulcsszerepet játszik a megelőzésben. Ennek a területnek a befolyásolása jelenti az alternatív orvoslás módszerének alfaját és ómegáját. Akut kismencedei gyulladás esetén jótékony hatást érhetünk el a hormontartalmú fogamzásgátlókkal, ám az alsó genitáliák gyulladásainál előfordulhat, hogy rosszabbodás következik be. Az alternatív orvoslás ilyenkor a szervezet méregtelenítését és az egyes szervrendszerek energetikai úton történő regenerációját részesíti előnyben. Mindehhez tisztító, regeneráló, fertőzésellenes és immunmoduláló hatású, természetes anyagokat használ. Alkalmazza továbbá az akupunktúra, a reflexológia és egyéb, kevésbé ismert módszerek technikáit is.

Miként lehet a nőgyógyászati gyulladásokat antibiotikumok nélkül gyógyítani?

Antibiotikumokat csak meghatározott esetekben alkalmazunk. Például a kismencede szerveinek akut gyulladása esetén, amikor az antibiotikumot már vénásan kell adnunk, vagy a „klasszikus”

nemi úton terjedő fertőzések – mint pl. a tripper, a szifilisz vagy az igen problematikus *Chlamydia* – kezelésében. Ha ezeket a betegségeket nem kezeljük antibiotikumokkal, az súlyos következményekkel járhat. A krónikus gyulladások többségénél azonban az antibiotikus kezelés ellenjavallt, mert alkalmazása, különösen ismétlődő „bevetése”, negatívan befolyásolja a hüvely és a bél mikroflóráját, valamint csökkenti a nyálkahártya immunitást.

Sokkal hatékonyabb megoldás, ha ilyen esetekben „antibiotikus” hatású, ugyanakkor természetes anyagokat alkalmazunk. Ezek közül kiemelkedik a DRAGS IMUN készítményben található *Croton Lechleri* fa kaucsuknedve (latex), amelyet cseppek formájában vagy vízzel hígítva (1:1000) hüvelyöblögetőként is alkalmazhatunk. A készítmény rendkívül intenzív vírusölő és baktériumölő hatású.

Hasznos lehet továbbá a grépfrút-mag-kivonat, amelyet a GREPOFIT család tagjainál találunk meg.

Különleges és kiterjedt csoportot képviselnek a gombás fertőzések.



Ismétlődő nőgyógyászati gyulladások esetén a belek méregtelenítése és a bélmikroflóra egyensúlyának visszaállítása alapvető fontosságú, nélkülük a további visszaesés elkerülhetetlen.

A hagyományos gombaölő gyógyszerek használata nem előzi meg a gyakori visszaesést, a kellemetlen hüvelyfolyás rendszerint a szervezet hormonális állapotától függ (menstruáció előtti állapot vagy terhesség).

A hormonrendszer működését jótékonyan befolyásolja a GYNEX.

Helyileg remekül alkalmazható még az AUDIRON, amelyből néhány cseppet kell a betétre, esetleg a tamponra csepegtetni, majd éjszakára felhelyezni a hüvelybe.

Az említett méregtelenítésnek bizonyára részét képezi a bélrendszer tisztítása is.

A bélmikroflóra állapota szorosan összefügg a hüvely mikrokozmoszával, valamint az immunrendszer működésével. Ismétlődő nőgyógyászati gyulladások esetén a belek méregtelenítése és a bélmikroflóra egyensúlyának visszaállítása alapvető fontosságú, nélkülük a további visszaesés elkerülhetetlen. Javasolt továbbá az édességek, valamint a fehér lisztből készített ételek fogyasztásának korlátozása (e tekintetben sokat segíthet a már említett GYNEX, mivel csökkenti az édesség iránti vágyat). Elkerülhetetlen ilyen esetekben a probiotikumok (PROBIOSAN és PROBIOSAN INOVUM) szedése. Beleinket tökéletesen megtisztíthatjuk a CYTOSAN segítségével is, amely magához köti a salakanyagokat, a nehézfémeket, a szabad gyököket és egyéb anyagcseretermékeket, majd a székletlen keresztül kiválasztja őket a szervezetből.

Sok nőnek van „általános folyása”. Ezt gyógyítani kell?

Az „általános folyás” elég ködös fogalom, és a nők különbözőképpen értelmezik. Néhány nőnél a nyálkamirigyek fokozottabb kiválasztásáról, másoknál a ciklus közepén jelentkező ovulációs szekrécióról, megint más esetekben viszont a hüvelyflóra felborulásával kísért fertőzésről van szó. A kellemetlenség kialakulásának oka szerint választhatjuk meg a gyulladásgátló természetes kezelést. Javasolom a DRAGS IMUN-nal történő hüvelyöblögetést (természetesen hígítva), valamint ösztrogéntúlsúly állapota esetén a nyálkamirigyek kiválasztását befolyásoló GYNEX használatát. Ha a beteget zavarja a méhnyak ovulációs nyálkájának nagyobb mennyisége, akkor a peteérés blokkolása céljából alacsony hormontartalmú fogamzásgátló szedése javasolt.

A krónikus, gyakran kiújuló nőgyógyászati gyulladások kezelése csak akkor lehet sikeres, ha az érintett nő egészségügyi állapotát komplexen vizsgáljuk. A szervezet öngyógyító mechanizmusai (amelyekre a „hagyományos” gombaölő kezelés számít) korlátozottak, és negatívan befolyásolják őket a környezeti és társadalmi hatások.

A fitoterápia és a komplementer orvoslás módszerei éppen ezért értékes eszközök számunkra, mert nemcsak az említett betegségek kezelésében, hanem a szervezet teljes egészségi állapotának javításában is a segítségünkre lehetnek.




EGÉSZSÉG A-TÓL Z-IG

Vulvitis – a külső nemi szervek, a vulva gyulladása. Gombák, baktériumok vagy pl. tripper okozhatja. Tünetei: égő, viszkető érzés és bepirosodás.

Endometritis – méhnyálkahártya-gyulladás. Megkülönböztetjük a méhnyak és a méhtest gyulladását. Leggyakrabban baktériumok okozzák, beleértve a lehetséges tripper fertőzést. A gyulladás sokszor más nemi szervekről (főleg a hüvelyből) terjed át, de kialakulhat bizonyos műtéti beavatkozások, abortusz, esetleg szülés után is. Tünetei: hüvelyfolyás, menstruációs zavar, láz, szexuális problémák.

Adnexitis – petefészek- és petevezeték-gyulladás. Lehet akut vagy krónikus. Az akut változat tünetei: hasfájás és alhasi fájdalom, vizelési inger és a gyulladással járó betegségekre jellemző tünetek (láz, fáradtság stb.). A betegség krónikus változata kevésbé viharos tünetekben nyilvánul meg: menstruációs zavarok, szexuális problémák. A gyulladás veszélyes következménye a meddőség.

(Forrás: Orvosi szótár, Maxdorf, 2004)



A pentagram és a Föld elem
Irányított figyelem,
pozitív gondolkodás

A pentagram számtalan rejtett jelentést hordoz magában. Nem szabad megfeledkeznünk arról, hogy a pentagram bolygónk erőmozgásainak szimbolikus ábrázolása, és arról sem, hogy általános érvényű jelképekről van szó.

Ezért vehetjük számításba az egyes elemeket szélesebb összefüggésekben. Hogyan néz ki mindez a Föld elem esetében?

TEREMTÉS, ANYASÁG, ALKOTÁS

A Föld elem által ábrázolt erőmozgás az *átalakulás*. Elgondolkodtató, hogy mennyire nem vesszük észre mindennapi életünk legnagyobb csodáit. Vegyük például azt az egyszerű eseményt, amikor elültetünk egy kis magot, és abból egy idő után hatalmas fa lesz. Vagy azt, hogy az emberi test sejtjeiben hatalmas teremtőerő lakozik, amely azonban egyedül életképtelen, hiszen genetikai információjának csak a fele van meg. Ennek ellenére, ha összekapcsolódik a partnerével, akkor először egy egységes sejt, majd pedig egy teljes emberi lény alakul ki belőle. Minderre a Föld elem transzformáló *qi (csi)* ereje képes. Neki köszönhetően a szinte semmiből bármi kialakulhat. Ez pedig maga a csoda.

A Föld elem jelképesen a nővel, különösképpen az anyával áll kapcsolatban, mert ő képes egyetlen megtermékenyített sejtől létrehozni egy új embert. A teremtés és az alkotás képessége mindazonáltal mindnyájunkban megvan. Néha irigylem az értelmileg sérült emberek tanulási lehetőségeit (ami sajnos az utóbbi időben átment egyfajta „mindenáron integrálni akarok” folyamatba). Ezek az emberek ugyanis az alkotói tevékenységük révén tanultak és képezték tovább magukat. Mindent lerajzoltak, arra használták a képességeiket, hogy megértsék és megjegyezzék az új dolgokat, és minden előre tett lépésüket megünnepelték. Mindenki támogatta őket.

Ezért mindenféle teljesítményükényszer nélkül fejlődhetett az a csodálatos képesség, ami szó szerint minden emberben jelen van. Láttak valaha mentálisan sérült vagy szellemileg beteg emberek által készített alkotásokat? Ha nem, javasolom, hogy egyszer nézzék meg ezeket. Új horizontot találhatnak ott, ahol valószínűleg nem is várnák. És mindez az alkotás képességének köszönhető. Ez az emberi képesség jelen van minden találmány, regény, vers és zenemű mögött. Ott rejtőzik a gyermeki kéz által összerakott első kőkupacban

csakúgy, mint egy katedrális építészeti terve mögött.

Alkotni bármikor, bárhol, bárhol lehet. Akkor is alkotunk, amikor főzünk, illetve amikor kötünk, varrunk, takarítunk vagy éppen kellemes környezetet teremtünk magunk körül... Egyértelműen látható tehát, hogy az alkotóerő hatalmas. Ugyanolyan óriási, mint az ellentéte, a rombolás. Csakis rajtunk múlik, hogy melyiket választjuk, melyik úton indítjuk el gyermekeinket.

A nő számára az alkotás létezésükélete. Olyannyira szorosán kapcsolódik hozzá, hogy e nélkül elhervad, elsovad. Ahhoz a paragon heverő földhöz hasonlóan, amelyet senki nem művel, így semmi nem terem rajta. Ezért támogatjuk annyira, hogy szépség és nyugalom vegyen körül bennünket, és teszünk is érte. Mindeközben azonban ne felejtjük el, hogy ugyanezt a folyamatot saját magunkban is végig kell vinnünk.

HOGYAN KEZDJÜNK HOZZÁ?

Először is döntsük el, hogy a figyelmünkkel azt tápláljuk-e, ami tetszik nekünk, vagy azt, ami nem. Természetesen az is fontos, hogy észrevegyük a problémákat, de csak azért, hogy kialakíthassuk velük kapcsolatban a megfelelő hozzáállásunkat, illetve hogy rátaláljunk a megoldásra, esetleg megtanuljuk elkerülni a bajokat.

Ezt követően fókuszáljunk arra, hogy az adott helyzet mire akar megtanítani minket, mi az a jó dolog, amit magával hozott, és hogyan fordíthatjuk azt az előnyünkre. Egy idő után még azt is megválogathatjuk, hogyan érezzük magunkat mindeközben – még akkor is, ha a kialakult helyzet rendkívül nehéz és bonyolult. Ha ezt megtanuljuk, életünk gazdagabbá válik, főleg ami a jó érzéseket illeti.

Ez a pozitív gondolkodás egyik alapja. Fontos, hogy közben semmit ne nyomjunk el. És ne töprengjünk állandóan

azon, hogy mi történik vagy mi történt körülöttünk. Mert ez felettébb negatívan hat az emésztésünkre, amelynek a túlzásba vitt mentális aktivitásunk miatt rengeteg erőt kell termelnie.

TÚLTERHELT LÉP ÉS HASNYÁLMIRIGY

Mindettől leginkább a lép-hasnyálmirigy energiapálya szenved. Ez a két funkciót is ellátó szerv felel a szervezetben azért, hogy a táplálékból kivonja az esszenciákat, vagyis azon létfontosságú anyagokat, amelyek bekapcsolódnak az anyagcserébe és energiát, valamint vért termelnek.

A lép-hasnyálmirigy ereje egyrészt attól függ, hogy mit eszünk, másrészt az átalakító képességünktől, vagyis attól, hogy mennyire vagyunk képesek egy-egy élethelyzet „megemésztésére”. Ez a szerv teszi lehetővé, hogy mindennap egy lépéssel előbbre menjünk. Segíti tehát a mindennapi munkánkat, igyekezetünket – még ha ez azonnal nem is látszik.

Nem meglepő, hogy a lép-hasnyálmirigy meridián működése leggyakrabban a nőknél gyengül meg. Egyrészt azért, mert mi, nők hajlamosak vagyunk szüntelenül azon rágódnni, hogy mi történt vagy mi fog történni, másrészt pedig a mindennapok sokféle teendője is rendszerint ránk marad. A lép-hasnyálmirigy összefügg még a magzat táplálásának képességével, ezért egyes meddőségi problémák ezzel az energiapályával állnak kapcsolatban.

Összefoglalva: ha az életben nem tudunk feldolgozni, „megemészteni” bizonyos dolgokat, akkor egy idő után már nem tudjuk ellátni a kötelességeinket, mindenre úgy kell rákényszerítenünk magunkat, és szinte semmihez nem lesz kedvünk. A szaporodással kapcsolatos funkciók is jelezni kezdenek, főleg a menstruáció, amely meggyengül, esetleg teljesen elmarad, emellett az emésztésünk is megsínyli a kialakult helyzetet. Ilyenkor nyújthat hatékony segítséget a GYNEX, amelynek működéséről többet is megtudhatnak a *Vitae* következő számából.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

(Folytatjuk)



Első tapasztalatom a GYNEX-szel

Az ENERGY készítményeit 4 évvel ezelőtt, a nőgyógyászati műtetem után ismertem meg. Az operációt követően sajnos teljesen felborult a menstruációs ciklusom, és a vérzések 12-14 napig tartottak. A menstruációm nagyon erős és az első 2 napban fájdalmas is volt.

Maga a műtét jól sikerült, szépen gyógyultam, ezért nem akartam visszamenni az orvoshoz. Tisztában voltam vele, hogy a menstruációs problémámat hormontartalmú gyógyszerekkel próbálná kezelni, azokat viszont a szervezetem nem bírja. Úgyhogy elkezdtem nyomozni az interneten, így jutottam el a GYNEX-hez, illetve általa az ENERGY céghez. Nem csak a GYNEX-ről olvasott tapasztalati beszámolók és az ENERGY weboldalai tetszettek meg nagyon, hanem a kiválóan működő netes tanács-

adás is. Természetesen az is számított, hogy megismerkedhettem a természetes orvoslást kedvelők véleményével is.

A hozzám legközelebb eső ENERGY klubban megvásároltam a GYNEX-et. A készítményt valóban hatásosnak találtam. Három hónap után a ciklusom szinte percre pontosan beállt. Csak az első 2 napon jelentkező alhasi fájdalomtól nem tudtam megszabadulni. Ezért az internetes tanácsadás keretében segítséget kértem *Haltmar* doktor úrtól, és ő azt javasolta, hogy a menstruációm első

2-3 napján a GYNEX mellett szedjem a FLAVOCEL-t is.

Ki gondolta volna, hogy a főleg megfázásra ajánlott tabletták az én esetemben is segítséget nyújthatnak? És a FLAVOCEL is bevált! (A FLAVOCEL magas flavonoid és C-vitamin-tartalmának köszönhetően jótékonyan hat a legkülönbözőbb eredetű vérzési problémákra – *A szerk.*) Hihetetlenül boldog voltam, mert nem szeretek szintetikus, kémiai gyógyszereket szedni, ám korábban fájdalomcsillapító nélkül valóban nem bírtam ki.

A GYNEX és a FLAVOCEL az első tapasztalatom az ENERGY-vel. Bátran kijelenthetem, hogy mind fizikailag, mind lelkileg nagyon sokat segítettek. Remek érzés, amikor bebizonyosodik, hogy az egészségünk kémiai gyógyszerek nélkül is megőrizhető.

HELENA BUKOVSKÁ
Prága

Hogyan mentettük meg az ujjamat?

Szombat reggel volt, amikor félálomban a konyha felé tartottam, hogy az elektromos kenyérszeletelővel levágjak egy karéj kenyeret a fiamnak.

Brrzzzz, jaj! Úristen, mi történt?

A kenyér kifordult a kezemből, én pedig jó mélyen belevágtam a középső ujjam legfelső ujjpercébe.

Mit ne mondjak, azonnal felébredtem! Gyorsan visszabilenttem ujjpercemet a helyére, majd a fürdőszo-

bába szaladtam, és kiabáltam a férjemnek: „Hozd ide az ARTRIN-t, gyorsan!” A mosdó már csupa vér volt.

Elkezdtem pumpálni a krémet a sérülésre. A vér eleinte lemosta, de úgy 2 perc elteltével az ARTRIN rajta maradt az ujjamon, és már nem lüktetett, nem is fájt. Még egy kicsit ott ültem a fürdőszobában, az ujjamat felfelé tartva. Szerencsére már nem vérzett. Amint elkezdett zsibbadni, azonnal újabb adag ARTRIN-t tettem rá.

Fél óra elteltével áthelyeztem a székhelyemet a nappaliba. Vittem magammal az ARTRIN-t is, és amint lüktetni vagy zsibbadni kezdett az ujjam, azonnal bevettem. Az egyes zsibbadások között eltelt idő egyre hosszabb lett, míg az ujjam már nem fájt többé.

Rendben, és most mi legyen? Hogyan tovább? Elmenjek a sebészetre, hogy varrják össze? A seb elég nagy (kb. 1 cm²) és mély volt, de a csont nem sérült. Szombat

reggel? Ajjaj, ott leszek egész délelőtt, a varrás fáj, majd következik még egy hét fájdalom, utána varratszedés és a végeredmény egy eldeformálódott ujj. Vagy kockáztatok és felhasználom az ENERGY szemináriumon szerzett tudásomat. Jól megjegyeztem, amit *Husárová* asszonytól hallottam arról, hogyan kezelte a mély térsérülését.

Döntöttem: kipróbálom! Az ARTRIN-os ujjamat befászlítottam, és igyekeztem pozitívan szemlélni a dolgokat: legalább lesz időm olvasni...

Vasárnap már egészen rendbe jött az ujjam, a levágott rész mintha visszánőtt volna, úgyhogy elkezdtem CYTOVITAL-lal kengetni. Hétfő reggel alaposan bekenetem az ujjamat CYTOVITAL-lal, majd elmentem dolgozni. Este egészen jól voltam, csak az ujjam hegye feketedett be. Ez egy kicsit megijesztett, de kedden a szín már kezdett halványulni, az ujjam nem gennyedett és nem is fájt.

Négy nap elteltével az ujjam csodásan összenőtt! Ma már, aki nem tud róla, nem is sejtí, hogy az ujjammal bármikor probléma lett volna.

MIROSLAVA RYCHETSKÁ
Brno



Minden rosszban van valami jó

Jindřišeknek hívnak, és már óvodába járok. Egyszer eldicsekedtem az óvónéninek, hogy én és a kis húgom is anyu „GYNEX gyerekei” vagyunk. Nem tudom persze, hogy ez mit jelent, de hogy még az óvónéni sem értette, az nagyon meglepett. Hiszen ő felnőtt!

Úgyhogy anyunak meg kellett magyaráznia ezt neki. És ez nem ment 5 perc alatt, ismerik a nőket! Szerencsére a húgommal éppen a homokozóban játszottunk, amikor anyu mesélni kezdett:

„Sajnos az első házasságom zátonyra futott amiatt, hogy az orvosok megállapították: nincs tüszőrepedésem, ezért nem lehet gyerekem. Hogy ne kelljen nap mint nap látnom a boldog anyukákat babakocsi-tologatás közben, új kedvesemmel úgy döntöttünk, hogy külföldön fogunk dolgozni. Mind a ketten felmondtunk a munkahelyünkön, elintéztük a külföldi állást és lakást, már csak az elutazás előtti utolsó nőgyógyászati vizsgálat volt hátra, és akkor jött a meglepetés: »Hiszen Ön terhes!«

A csodálkozás, az öröm, a kábulat és a hatalmas boldogság érzései cikáztak bennem... Az orvos szerint csakis csodáról lehet szó, de én tudtam, amit tudtam.

Beigazolódott, hogy minden rosszban van valami jó. Amikor a válás után a legrosszabbul éreztem magam, és egészségügyileg teljesen szétestem, akkor jutottam el a barátnőm által az igazi csodához! A stressz miatt megkegyelmeztem hátam masszírozása közben javasolta a barátnőm anyukája az akkor még számomra ismeretlen GYNEX cseppek fogyasztását. Elég volt 2-szer 3 hetes kúra, és bekövetkezett a csoda.”

Anyu és apu összeházasodtak, és amikor úgy gondolták, hogy Jindřišeknek most már kellene egy kistestvér, a GYNEX 3 hét használat után ismét megmutatta, mire képes.

„Jindřišek, Veruska, megyünk haza!”

„Vízontlításra holnap az oviban.” Az óvónéni búcsúzóul integetett nekünk. És mosolygott. Már mindent értett!

BOŽENA KREPLOVÁ
Prostějov



Sírás ellen is remekül bevált

Ha még nem tudtak volna róla, hát most elmondom: a RUTICELIT sírásellenes kenőcs. Először véletlenszerűen kezdtem erre a célra használni, úgy 3 évvel ezelőtt, amikor az iskolai napköziben elsősöket bíztak rám.

A hirtelen rájuk nehezedő kötelesség terhe és az a hosszú idő, amit az iskolában kellett tölteniük, amíg a szüleik értük nem jöhettek, bizony néhányukat úgy megríkatta és akkora stresszt okozott, hogy már dél körül hasfájásra panaszkodtak, csak hogy ne kelljen átmenniük az ebédlőbe.

Most mi legyen, kérdeztem magamtól. Benéztem a táskámba, szerencsére ott rejtőzött a RUTICELIT, amit abban

az időben sokat használtam. Úgyhogy azt mondtam a pindurkáknak: „Nézétek csak, van egy varázskrémem.” Bekentem az egyik gyerkőc tenyerét belülről, aztán ő maga szétkenete a krémet a másik tenyerén is, utána megszagolta, tehát az orra alatti területre is jutott belőle. Ezt követően rajzoltam neki a krémmel egy karikát a mellkasa felső részére, mintha az lenne a szíve. Erre egy kislány felhúzta a pólóját és felkiáltott: „Még a pocit is!” Úgyhogy kentem még egy karikát a köldöke köré is.

A többiek először csak nagy szemeket meresztettek, de utána ők is csatlakoztak. Másnap már maguktól kérték a „csodakenőcsöt”.

Ez lett a mi kis szertartásunk, és szeptember végére minden csemetének sikerült beszoknia. Aztán igencsak jó kedvre derültünk, amikor a gyerekek egymás után felhúzott pólóval, fülig érő szájjal jöttek hozzám, hogy fáj a hasuk... Mindig csak arra kértem őket, hogy csukják be az ajtót kengetés közben, ki tudja, mit gondolhattak volna az arra járó szülők, ha látják, hogy mindenki csupasz köldökkel áll az asztalom körül.

Így a RUTICELIT a napközi elmaradhatatlan eszközévé vált, és immár harmadik éve kiválóan teljesíti a feladatát.

MILOSLAVA VALOUCHOVÁ
Bystřice pod Hostýnem



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 terápiás 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 kaptucsengő
Személyes konzultáció, bemérés és orvos-természetgyógyászati tanácsadás, tartja: **dr. Faragó Csilla**. Bejelentkezés: 0630-854-5255.
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.
május 27., péntek, 17 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: diszharmóniák a tápláló Shen men ciklusban. Mi történik, ha a Fém nem táplálja a Vízet. Jin szindrómák kezelése ENERGY termékekkel.
A klubban folyamatosan igénybe vehető a díjmentes energetikai állapotfelmérés. Lehetőség van továbbá Bach-virágterápiás konzultációra, valamint lelki gondozásra.
További info: **Koritz Edit**, (20) 504-1250, energybuda@energyklub.hu

BUDAPEST 5. KLUB

Energy Belváros Klub, 1085 Budapest, VIII., Baross u. 8. fszt. 1., kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).
május 7., szombat
Tanácsadói alapképzés, 3. rész
május 14., szombat
Tanácsadói alapképzés, 4. rész
Tartják: **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** természetgyógyászok, klubvezetők.
BELÉPŐ ÚJ KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉssel
Meridiánok mérése Meridimer készülékkel.
A javasolt termékek személyre igazítása, adagolások beállításai.
TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK, TERÁPIÁS KÍNÁLAT:
Reflexológia, valamint manuálterápiás kezelések, keleti arcdiagnosztika terápiás javaslatlalt.
Állapotfelmérés *Magnetspace* testelemző készülékkel. Fitoterápiás szaktanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége Sensitiv Imago készülékkel, termékjavaslatlalt és a személyre szóló adagolás beállításával.
Homeopátiás szaktanácsadás csütörtöki napokon 16 órától, előzetes időpont-egyeztetéssel.
Tartja: **dr. Sebő Zsuzsanna** homeopátiás orvos, gyermekorvos, mentőorvos, a Natúr sziget portál homeopátiás szerkesztőjének és számos népszerű cikknek a szerzője.
Reflexológia kezelés **Nebehaj Edit** közreműködésével, előzetes időpont-egyeztetéssel.
Jelentkezés az energy.belvaros@gmail.com címen vagy az Energy Belváros Klubban.
Theta Healing terápiás módszer **Czukorka Katalin** konzulens, alap- és haladó tanfolyam tanár közreműködésével, *keddi napokon* 15.30-18.30 óra között.
Hormonegyensúly tanácsadás *csütörtökönként, 14 órától*, tartja: **Puhl Andrea** természetgyógyász. Jelentkezés az energy.belvaros@gmail.com címen vagy az Energy Belváros Klubban és elérhetőségein.
Szerdánként két csoportban, 16.30 és 18.30 órai kezdéssel: Mozdulj-lazulj! Rendezvényünk keretében rendhagyó jóga **Juhász Irén** irányításával, hogy jól érezzük magunkat.
Bejelentkezés, további információ: **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetők-nél. Telefon: +36 1/2350-789, energy.belvaros@gmail.com, a honlapunkon: http://energybelvaros.hu/ és a Facebookon is.

BUDAPEST 6. KLUB

IBS Office Center, 1021 Bp., Tárogató út 2-4., 105. terem
május 26., csütörtök, 18 óra
Attila Attila természetgyógyász, klubvezető előadása: Lélegzet – visszafojtva vagy szabadon.
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

HÓDMEZŐVÁSÁRHELY

Lázár u. 61/A.
május 18., szerda, 17 óra
Dr. Rideg Sándor főorvos előadása: Hasnyálmirigy-betegségekről bővebben – kiegészítő kezelése ENERGY készítményekkel.
A terem korlátozott befogadóképessége miatt a részvételi szándékot szíveskedjenek előre jelezni.
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.
május 9., hétfő, 14.30-16.30 között
A miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Előzetes bejelentkezés és további info **Ficzere János** klubvezetőnél, 0630/856-3365.
ITC 12. emeleti díszterem
május 20., péntek, 17 órától
Szilágyi Judit kineziológus, ENERGY szakoktató előadása: „Eddig vagyok!” – avagy allergia, ecéma, asztma megoldások a természettől.

SIÓFOK

ENERGY klub, Wesselényi u. 19.
Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető előadása:

május 5., csütörtök, 18 óra

A bőr szerepe szervezetünk működésében. Az ENERGY termékek használata a bőr védelmében.

május 19., csütörtök, 18 óra

Emésztőrendszerünk; fogak, száj szerepe az emésztőrendszer működésében. Az ENERGY termékek használata az emésztőrendszer védelmében.

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

SZENTES

Városi Könyvtár, Kossuth utca 33-35.

május 13., péntek, 18 óra

Rideg Róbert természetgyógyász, fitoterapeuta előadása: Magas koleszterinszint megelőzése és kiegészítő kezelése ENERGY készítménnyel.

További info: **Fábján Julia** klubvezető, 0630/955 0485, metafor@vnet.hu

SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház
(Arany János út 23.)

Továbbra is igénybe vehető az ingyenes állapotfelmérés: **dr. Kissné Veres Erzsébet** természetgyógyász végzi Supertronic készülék és a numerológia segítségével. Személyre szabott tanácsadás, ENERGY termékek ajánlása a szervezet egészségesebb működéséért. Az Egészségházban több szolgáltatást is igénybe lehet venni, pl. gyógy- és frissítő masszáz, fejmasszázs, alakformáló és kismama masszáz és talpmasszázs.

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

ZALAEGRSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

május 9-én (hétfő), 17-18: Hormonszűrés.

május 10-én (kedd), 17-18: Tavasz nagytakarítás.

május 11-én (szerda), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Földelés.

május 17-én (kedd), 17-18: Személyes termék-tanácsadás.

május 18-án (szerda), 17-18: Egyensúly az 5 elemmel: Fa.

május 23-án (hétfő), 17-18: EDU-kineziológia.

május 24-én (kedd), 17-18: Pajzsmirigyszűrés.

május 25-én (szerda), 17-18: Belső gyermek.

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

május 31-én (kedd), 17-18: Parazitaszűrés.

Helyszín: Zalaegerszeg, Mártírok u. 17., Energy Klub. A meghirdetett programokat az Energy Klub tagjai és hozzátartozói, 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

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 betűvel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a www.energy.sk honlapon.



DR. GULYÁS GERTRÚD

Már előzőekben kértem tanácsot krónikus, kő nélküli epehólyag-gyulladásra,

Ön a REGALEN-t ajánlotta, amit már több hete szedek is, nagyon jó hatása van. Most tartok a szünet utáni hetenkénti cseppszám csökkentésnél: 2x5-4-3. Kérdésem: utána hogy szedjem, állandóan kell-e szedni, hogy ne újuljanak ki a tünetek?

Örülök, hogy jó tapasztalatai vannak a készítménnyel, és a tünetei visszahúzódtak. Nem szükséges állandó jelleggel alkalmazni a REGALEN-t, elég az úgynevezett „emlékeztető” adag, ami lehet egy szombat-vasárnap reggeli 2-3 cseppszám. Ha valami oknál fogva a tünetek megjelennek, akkor akut segítségként nagyobb cseppszám mehet, pl. 3x5-6 csepp, amíg a tünetek mérséklődnek.

Lehet-e szedni a GYNEX-et a fogamzásgátlóval egyszerre? Nem teherbeesés szempontjából szeretném szedni a készítményt (más problémáim vannak), de félek, hogy kölcsönhatás léphet fel, ezért szeretném kikérni a véleményét.

A fogamzásgátló és a GYNEX együttes alkalmazása nem szerencsés, ugyanis a GYNEX fitoösztrogéneket tartalmaz, a fogamzásgátlók többsége is ösztrogén komponensű, ezek együttes hatása a szervezet hormonális működését alapvetően megzavarja.



RÁCSNÉ SIMON ZSUZSANNA

Kislányomnak (8 éves) egy ideje korpás a fejbőre, illetve úgy látom, hogy szinte

egy réteg fedi a bőrt, ami hámló, korpás. A haja vékony szálú, zsírosodásra hajlamos. Hullani is szokott, gondolom, az eltömődött pórusok miatt. Milyen készítményt tudna ajánlani? Ami van itthon az ENERGY készítmények közül: AUDIRON, DRAGS IMMUN, GREPOFIT kapszula, az összes krém, kivéve a CYTOVITAL-t, BALNEOL, RUTICELIT sampon, SPIRON, FYTOMINERAL, PROBIOSAN. Amit most használok nála, az egy speciális fejbőr-tisztító sampon, ami zsíroló hatású, hajgyógyász ajánlotta – igaz, nekem, és egy Aloe-jobjoba tartalmú sampon. A tisztítóval először megmosom a fejbőrt, majd az Aloe samponnal még egy kör jön. Egyelőre nem látok javulást, bár még csak pár hete használjuk ezeket, előtte csalán samponnal mosott haját.

Szedjen a kislánya három hétig napi 2x1 GREPOFIT kapszulát, majd 3 hónapig napi 1 PROBIOSAN kapszulát, lefekvéskor. Folyamatosan kaphatja a gyermek a FYTOMINERAL-t (3x5-7 csepp, étkezések után). Külsőleg javaslok a problémás bőrfelületet hetente 2-3 alkalommal beecsetelni a következő tinktúrával: 100 ml almaecet-hoz adjon hozzá 30 csepp AUDIRON-t. Ha csipné a bőrt, akkor a kész tinktúrából egy evőkanálnyit tegyen 2 dl langyos vízbe, és ezzel öblítse le hajmosás után a fejbőrt. Fokozottan figyeljenek a gyermek körmének tisztaságára, és kerülje a fejkargatást!



A Beauty Energy titkai (2.)

Természetes növényi olajok

A Pentagram® krémekből ismert gyógynövénykivonatokon és harmadkori termálvízben kívül a BEAUTY ENERGY termékcsalád új RENOVE kozmetikumainak fontos összetevői a természetes növényi olajok is. Ezúttal ezekről beszélgetünk Marie Bilková kozmetikussal.

Mit jelent pontosan a „természetes növényi olaj”?

Természetes, ún. szűz olajokat különféle növények magvainak és terméseinek sajtolásából nyerünk. Az olajok minőségét elsősorban az befolyásolja, hol terem az adott növény. Ha a szabad természetben növekszik, ahol elegendő napfényt és tápanyagot szívhat magába, ereje és energiája alapvetően más, mint a „mesterségesen” (célzottan) termesztett, esetleg trágyázott társainak.



AZ ARGÁNOLAJ HASZNÁLATA

- ▶ Érett, nem megfelelően táplált, sérült, aknéra, dermatitiszre, egyéb bőrképletekre hajlamos, nap vagy szél által kiszáritott, idő előtt öregedő és ráncosodásra hajlamos bőrre;
- ▶ a szem körüli érzékeny területre is ideális;
- ▶ óvja a bőrt a napsütés káros hatásaitól.

A továbbiakban fontos a növények feldolgozásának technológiája is. A legjobb minőségű olajokat mechanikusan, hidegen sajtolják. Ezek drágábbak, mert önmagában a sajtolási technológiával nem lehet olyan nagy mennyiséget előállítani, mint finomítással vagy oldószerek használatával. A szűz olajok hatalmas előnye összetételük gazdagságában és tisztaságában rejlik. Rendkívüli mennyiségben, illetve arányban tartalmaznak vitaminokat, fitoszterolokat, telítetlen zsírsavakat, lecitint és egyéb összetevőket.

Néhány szűz olajnak különleges illata is van, ezért nemcsak a hatásaik és tulajdonságaik alapján szükséges megválogatni őket, hanem azt is figyelembe kell venni, hogy használatuk kellemes legyen, amikor felkerülnek az arcbőrre.

Hogyan fordíthatjuk előnyünkre az olajok hatásait az arcbőr ápolásában?

Az olajok legismertebb felhasználási módja a masszázs, amelynek során elsősorban megfelelő csúszást biztosítanak a bőrfelületnek. Kevésbé ismert azonban az a tény, hogy az olajok a legtöbb bőrápoló krémekben tápláló összetevőként vannak jelen, illetve sokszor olyan esszenciák hordozói, amelyeket közvetlenül a bőrre nem lehet alkalmazni. Puhítják, ápolják, táplálják a bőrt, továbbá óvják az időjárás viszontagságaitól, a legegyszerűbben található szennyeződésektől

és a dehidratáltságtól. Ráadásul többszörösen telítetlen zsírsavak forrásai, és ezeket a zsírsavakat szervezetünk nem képes előállítani. A többszörösen telítetlen zsírsavakat szűz olajok fogyasztásával vagy minőségi bőrápoló olajok alkalmazásával pótolhatjuk a szervezetünkben.

A kozmetikai ipar számtalan növényi olajat használ fel. A BEAUTY ENERGY termékcsalád számára értékes, kiváló minőségű, ritka olajokat válogattunk össze.

Valóban a rendelkezésre álló, legjobb minőségű olajok közül válogattunk. A legalapvetőbb és egyben egyik legértékesebb közülük az argánolaj, amely a BEAUTY ENERGY valamennyi készítményében megtalálható, a szérumot is beleértve. A többi növényi olajat pedig a szerint válogattuk össze, hogy melyik krémnek mit „kell tudnia”. Ez azt jelenti, hogy minden egyes krémekben 3 vagy 4 különböző olaj egyedülálló keveréke található meg. Felhasználtunk fekete kömény-, mandula-, jojoba-, ligetszépe-, mák-, kender-, makadám és ricinusolajat.

Minek alapján és hogyan született az egyes krémek olajos receptúrája?

Azt kívántuk elérni, hogy a RENOVE krémekben jegyességre lépjen egymással a vizes gyógynövény kivonat és az olajos tápláló komponens. Éppen ezért olyan alapot kellett létrehoznunk, amely mindkét összetevőt magába fogadja.

Ebbe az alapba kerültek bele az egyes olajok, méghozzá olyan arányban, hogy megfeleljenek az adott krém típusának. Első számú kedvencünk kétségkívül a már említett argánolaj volt. A többi csaknem tucatnyi olyan olaj közül válogattuk össze, amelyeket kozmetikai kezeléseknél általánosan használnak. *Věrka Prosecká* kollégánövel mindketten összeállítottuk a saját listánkat, és láss csodát: 95%-ban egyezett! A kiválasztott olajokat összekevertük a krémes bázissal, majd következhetett a tesztelés. Munkánk eredménye pedig ott van Önök előtt az öt **RENOVE Pentagram®** krém formájában.

AZ ARGÁNOLAJ KÜLÖNLEGESSÉGEI

Ha egy bennfentes előtt kiejtjük azt a kifejezést, hogy argánolaj, elismerően kezd bólogatni:

„Na igen, az már valami!”

Miért van ez így? Miért éppen az argánolajat övezi ekkora dicsfény?

A marokkói nők a *fiatalság elixírjének* nevezik az argánolajat. Varázslatos tulajdonságait már több száz éve felfedezték. Elsőként azt emelem ki, hogy segít sokáig megőrizni a bőr puhaságát. Emellett értékes vitaminok és más tápanyagok egyedülálló kombinációja. Háromszor több E-vitamint tartalmaz, mint más olajok, és 80%-os a telítetlen zsírsav-tartalma. Van benne még szkvalén, F-vitamin és karotinok. Ám csak sejtjük, hogy ez az egyedülálló összetétel teszi favorittá az argánolajat. A valódi ok még valószínűleg sokáig rejtve marad előttünk, de a lényeg az, hogy az olaj gazdagsága a rendelkezésünkre áll.

Honnan ered ez a gazdagság?

Az argánolajat az argán (*Argania spinosa*) magjaiból nyerik, és ez a növény kizárólag Marokkóban él. Máshol is próbálkoztak már a termesztésével, de nem jártak sikerrel. A növény termése nagyobb olívákhoz hasonlít, magjuk pedig mandula nagyságú.

Az argánolaj azonban nem mindig nyújtja ugyanazt a minőséget. Különböző módszerekkel nyerik ki a növényből, és mindegyik eljárás másképpen befolyásolja a minőségét.



AZ ARGÁNOLAJ HATÓANYAGAI

- ▶ E-vitamin: erős antioxidáns, amely megakadályozza a bőr kiszáradását és lassítja az öregedését;
- ▶ Szkvalén: a sejtfalak építőeleme (meghatározza a sejtfalak minőségét és a hőmérsékleti, valamint kémiai sérülésekkel szembeni ellenálló-képességét), a sejtoxigén forrása;
- ▶ F-vitamin: hidratálja és táplálja a bőrt;
- ▶ Karotin: természetes antioxidáns, óvja a bőrt az UV-sugárzástól és a szabad gyököktől;
- ▶ Fitoszterolok: fenntartják a sejtmembránok szerkezetét és funkcióját;
- ▶ Telítetlen zsírsavak: a sejtmembránok kialakulásához és működéséhez szükséges alapvető és pótolhatatlan anyagok.

Alapvetően két különböző típusú argánolajat különböztetünk meg egymástól: az egyiket kozmetikai, a másikat élelmiszer-ipari célokra használják fel. A különbség a növény termésének begyűjtésében és az olaj előállításában van. Élelmiszer-ipari felhasználáshoz az argán terméseit a sajtolás előtt először megpörkölik, így az olaj enyhe mogoró ízt kap.

Mindkét fajta olajat mechanikusan, rendszerint kézzel sajtolják. A magokat először egy kőből készült őrlőben kásával őrlik, majd kisajtolják belőle az olajat. A leglágyabbat kozmetikai szérumok gyártásához használják.

Érdekes lehet még a termések begyűjtésének folyamata. A munka megkönnyítésére olykor kecskéket használnak,

amelyek lelegetik az argán terméseit. A termések végighaladnak a kecske emésztőrendszerén, közben lejön a héjuk, amelyet a kecske megemész, és ez megkönnyíti a termések későbbi hámozását. Az ily módon „elődolgozott” termések magvait természetesen alaposan meg kell tisztítani. Ez gyakran különböző kémiai anyagok felhasználásával zajlik, és ezek maradványai sokszor a végtermékben (magában az olajban) is megtalálhatók. Olykor érezni lehet belőlük a „kecskék jelenlétét”.

Érthető módon az így nyert olaj olcsóbb, és a minősége is rosszabb. Ezért ajánlott megbízható beszállítóktól vásárolni. A betakarítás említett módja a növények számára sem túl szerencsés, mert az ellenőrizetlen legeltetés során a kecskék olykor a fa leveleit és hajtásait is megeszik vagy tönkreteszik.

Az argánolaj hagyományos előállítása tehát nem egyszerű, és ennek megfelelően a végtermék igen drága. Bennünket a kozmetikai célú argánolaj érdekel. Mit tud ez az olaj, mire képes?

A kozmetikumokban található argánolaj messze földön híres a *lifting* hatásáról, ugyanis feszesé teszi a bőrt és rugalmassá a bőrsejteket, emellett lassítja az öregedés folyamatát, és segít „leradírozni” a ráncokat. Kisimítja és ragyogóvá teszi az arcbőrt. Sőt még a régi hegeket is gyógyítja és kisimítja. Sérült haj ápolására ugyancsak kiváló.

Milyen típusú bőrre ajánljuk leginkább?

Az argánolaj elsősorban érett, sérült (akne, dermatitisz) és öregedő bőrre javasolt. Ám bőrpuhító, fiatalító és hidratáló hatásaival bárki élhet. Rendkívül lágy, gyermekek bőrére is bátran kenhetjük. Könnyen szétkenhető és gyorsan beszívódik a bőrbe, nem hagy zsíros filmréteget maga után.





Vitamin abc (3.)

További B-vitaminok

Folytatjuk a B-vitaminok népes családjához tartozó vitaminok ismertetését, amit áprilisi lapszámunkban kezdtünk meg. Táplálkozásunkban a legfőbb B-vitamin-források: élesztő, hús, sajtok, teljes kiőrlésű gabonafélék (a köles is), hüvelyesek és a mogyorófélék.

B₆-VITAMIN (PIRIDOXIN)

Ez a vitamin nagy mennyiségben van jelen az emberi táplálékban, ami fontos is, hiszen szervezetünknek igen sok kell belőle. Kémiai szempontból három rendkívül hasonló vegyület elegendő van szó, amelyek a szervezetben belül egymásba alakulnak át (piridoxol, piridoxal, piridoxamin). A B₆-vitamin fontosságát mi sem jelzi jobban, mint az, hogy jelenléte a testben számtalan biokémiai folyamat számára nélkülözhetetlen.

Hatásai:

- ▶ Részt vesz a fehérjék anyagcseréjében – az aminosavakból származó energia megszerzésében. Az aminosav-transzferáz enzim koenzimje. Kiveszi a részét a vizelet termeléséből is. A vizeletbe juttatja azokat a salakanyagokat, amelyek az aminosavokról válnak le a fehérjék feldolgozásakor.
- ▶ Részt vesz a glikogén lebontásának folyamatában és az így történő energiaszerzésben. Az izmok felhasználják a szervezetben található B₆-vitamin mennyiségének mintegy 80%-át.
- ▶ Segít megelőzni az idegbetegségek kialakulását.

- ▶ Segítséget nyújt a havi vérzést megelőző tünetegyüttes (premenstruációs szindróma – PMS) esetén.

Hiánytünetei: Gyulladt és zsíros arcbőr, szájjüreg-gyulladás, az idegrendszer működési zavarai, ingerlékenység, görcsök, elégtelen vörösvérsejt-termelés. Ha ezek fennállnak, az egyszersmind azt jelenti, hogy a szervezet hiányt szenved a B-vitamin-család minden tagjából.

Nagyobb adagokban van rá szükségük: a túl sok fehérjét fogyasztó embereknek (pl. hivatásos sportolóknak), tbc elleni gyógyszereket szedőknek, hormontartalmú fogamzásgátlót szedőknek, alkoholistáknak, azoknak, akiknél hiányos a tápanyagok felszívódása, illetve elégtelen a vörösvérsejt-termelés, továbbá krónikus megbetegedésekben.

B₉-VITAMIN (FOLSAV, FOLACIN, FOLÁT)

A természetes forrásokban folát formájában van jelen, és azt a szervezetnek a felhasználáshoz először folsavvá kell átalakítania. Aktív formájú folsavvá alakításához B₁₂-vitaminra van szükség. A B₉-vitamin részt vesz a nukleinsavak (DNS, RNS) építőköveinek kialakításá-

ban. Nagy mennyiségben sem toxikus, ám hiánya viszonylag gyakori jelenség.

Hatásai:

- ▶ Támogatja a növekedést és a fejlődést.
- ▶ Biztosítja az idegrendszer optimális fejlődését és működését.
- ▶ Csökkenti a magzatok idegrendszeri rendellenességeinek kockázatát (ha terhesség alatt szedik).
- ▶ Segítséget nyújt bakteriális fertőzések kiegészítő kezelésében.
- ▶ Alkalmazható daganatos megbetegedések kiegészítő kezelésében.

Hiánytünetei: Hasonlóak a B₁₂-vitamin hiányának tüneteivel, ám idegrendszeri problémák kialakulása nélkül. Legfőbb tünete a vörösvérsejt-termelés csökkenése, ennek következtében pedig fáradtság, energiavesztés, érzékeny nyelv és szájjüreg. Fejlődési, növekedési rendellenességek és meddőség.

Nagyobb adagokban van rá szükségük: A terhesség ideje alatt segíti a sejtek osztódását, a magzat fejlődését, a szövetek differenciálódását, főleg az idegrendszer területén. Segít megelőzni a veleszületett fejlődési rendellenességek kialakulását. A folsav pótlása szükséges továbbá helytelen táplálkozás, májbetegség és alkoholizmus esetén.

B₁₂-VITAMIN (KOBALAMIN, CIANO-KOBALAMIN)

Viszonylag nagyméretű és kémiailag összetett molekuláról van szó, amelynek központi atomja a kobalt (ez az egyetlen olyan természetes anyag, amelyben a kobalt atom szénhez kötődik). Az ember kizárólag állati eredetű táplálékból (belsősegek, hús és tojás-sárgája) juthat B₁₂-vitaminhoz, ráadásul korlátozott a felszívódása. Ezért májunk igen nagy mennyiségben raktározza – a vízben oldódó vitaminok közül egyetlenként – ezt a vitamint. Hiánya ennek köszönhetően (nulla mennyiségű B₁₂-vitamin bevetele mellett) csak évek múlva okoz bármilyen tünetet! A vastagbélben található baktériumok termelnek ugyan B₁₂-vitamint, de az emberi szervezet ezt nem képes felhasználni, mivel ez a vitamin a vékonybélben szívódik fel.

Hatásai:

- ▶ Pótolhatatlan szerepet tölt be a zsírsavak szintézisében.
- ▶ Részt vesz a nukleinsavak (DNS, ATP) építőköveinek kialakításában.
- ▶ Jelenléte elengedhetetlen az idegrendszer megfelelő működéséhez. Javítja a memóriát, támogatja a koncentrációképességet. Pótolhatatlan az idegrostok felületét óvó, ún. mielin-hüvelyek létrehozatalában.
- ▶ Elengedhetetlen a vérképzéshez.
- ▶ Segítséget nyújt az anémia egyik típusa (az ún. vészes vérszegénység) kezelésében.
- ▶ Csökkenti a szívbetegségek kialakulásának kockázatát.
- ▶ Összességében regenerálja a szervezetet.

Hiánytünetei: Elégtelen vörösvérsejt-termelés (anémia), a nyálkahártyák és szövetek sejtjeinek elégtelen megújulása, idegrendszeri zavarok, fogyás, romló memória és lelki teljesítőképesség.

Nagyobb adagokban van rá szükségük: a vegánoknak, a vegetáriánus és vegán anyák gyermekeinek, anémiában szenvedőknek, a gyomor vagy a vékonybél egy részének műtéti eltávolítása után, a belek gyulladással járó vagy parazitás megbetegedései esetén (colitis, orsóféreg, galandféreg).

(Folytatjuk)

Az ekcéma lelki háttere

Az ekcéma első tünetei még iskoláskoromban jelentkeztek. Abban az időben egyetlen lehetőségünk volt csupán: felkerestük a bőrgyógyászt, aki kortikoszteroid tartalmú kenőcsöt írt fel. A dolog működött – de mint később kiderült, nagy árat kellett fizetnem érte.

Az általános és a középiskolát is úgy végeztem el, hogy nem kellett szüntelenül figyelnem arra, bekentem-e az ekcéma által kikezdett bőrfelületeket. Álmomban sem gondoltam volna, hogy nem gyógyultam meg, és hogy az ekcéma újra bármikor, bárhol felütheti a fejét.

A főiskola alatt azonban a „rémálmom” visszatért, bár csak időnként és csupán a kezemen, az ujjaimon. A szteroidos krémeket bőrgyógyászsom tanácsára még néhányszor segítségül hívtam. Amikor rájöttem, hogy ez a terápia csak átmeneti megoldást nyújt, és nem kezeli a betegség valódi okát, elkezdtem természetes készítményeket használni. Közülük többet is kipróbáltam. Rendszerint mindegyik hatott, de csak ideig-óráig, aztán ismét minden kezdődött előlről: bevörösödött, száraz bőrfelület, amely berepedezett és lehámlott, a gennyes hólyagokról és a szinte elviselhetetlen viszketésről nem is beszélve.

Amikor atópiás ekcémám már olyan méreteket öltött, hogy megjelent a nyakamon, a hátamon, a karomon, a kezemen, sőt az arcomon is, már tényleg elegendő lett ebből a betegségből, és felkerestem *dr. Alexandra Vosátková* asszonyt. A doktornő kezdetben a REGALEN és a KOROLEN kombinált használatát javasolta. Két hónap elteltével még hozzávettük e kettőhöz a DRAGS IMUN-t is. Állapotom a kezdeti radikális rosszabbodás után szépen javulni kezdett.

Ám ennél a betegségnél fontos a lélek meggyógyítása is, ezért pszichoterápiára is jelentkeztem. Ennek keretén belül feltártuk azokat a dolgokat, amelyek elnyomták az *énemet*. Meg kellett tanulnom, hogy a problémákat még melegében, azonnal elkezdjem megoldani a kommunikáció segítségével.

Ha bizonyos dolgokat nem mondhatunk azonnal a másik szemébe, akkor írjuk le egy papírra, és azt később széttépjük vagy elégetjük. Ha valamit meg akarok tenni,



akkor tegyem is meg, ne mondogassam helyette, hogy jaj, ezt nem illik, meg hogy mit fognak szólni a többiek. Engedjünk teret a temperamentumunknak.

Egy évnyi gyógyulás és önkezelés után sem mondhatom, hogy teljesen gyógyult vagyok (ezt valószínűleg sosem állíthatom majd), mert mindennap tennem kell valamit önmagamért. Mindenesetre igyekszem a jó úton haladni, felesleges kitérők nélkül. És ezért rendkívül hálás vagyok Vosátková doktornőnek.

Végezetül mit is tanácsolhatnék ekcémás sors társaimnak? Nos, tömören ennyit: beszéljenek, írjanak, üvöltsenek – de főleg szeressék önmagukat!

R. L.





Teázgatás az ENERGY-vel (4.)

Királydinnye: vágy egy csészében

A tea elnevezése sem mindennapi, és ez a nemes ital valóban váratlan hatásokat rejt magában. A királydinnye (*Tribulus terrestris*), a legismertebb növényi vágyserkentők közé tartozik.

A szerelmi vágy az emberiséggel egyidős, erről az ókori kínaiak, indiaiak, görögök és rómaiak történelme is tanúskodik. A figyelemfelkeltés a nőknél a külső ápolásában, a másodlagos nemi jellegek kiemelésében, míg a férfiaknál a teljesítményben, az erekció jelezte szexuális potenciában nyilvánul meg. Az e téren segítséget nyújtó vágyfokozók nemcsak a növényekben, hanem az állatvilágban (spanyol legyek, kígyóméreg stb.) is fellelhetők.

HOGYAN HAT?

A királydinnye javítja a nemi hormonok kiválasztását. Laboratóriumi vizsgálatok bizonyítják, hogy 30 napon belül képes megnövelni a spermiumok számát, fokozza mozgékonyágukat. A nőknél pozitívan hat a premenstruációs szindróma (PMS) és a klimax egyes tüneteire. Nagy mennyiségben tartalmaz olyan növényi eredetű vegyületeket, amelyeket összefoglaló néven *fitoszteroloknak* nevezünk.

Legnagyobb koncentrációban a növény termésében és gyökérzetében található, de a királydinnye bármely része eredményesen használható, mert tartalmazza a hatóanyagokat. Bizonyítást nyert, hogy a benne lévő fitoszterolok egyben a legjobb izomtömeg-növelők. Természetes serkentőszerként, izomtömeg-növelőként a sportolók is előszeretettel fogyasztják a Tribulust, gyakran találkozhatunk vele edzőtermek étrend-kiegészítőket kínáló polcain.

HOL ÉL A KIRÁLYDINNYE?

Eredetileg Kína és Japán homokos tengerpartjairól származik. Az akár 60 cm magasra is megnövő, élő gyógynövény megtalálható Európában, Ázsiában, Afrikában és Ausztráliában. Kedveli a napsütötte, száraz helyeket, leggyakrabban sztyeppéken, romlerakó helyeken és homokos területeken, fővényeken találkozhatunk vele. Rövid levélnyeleken ülő, ellipszis formájú levelei és sár-

gás virágai vannak. Termése figyelemre méltóan érdekes, 5 kicsi, kemény, oldalt két szúrós tüskével „díszített” termésből áll. A toktermések belsejében világosbarna, tojásdad alakú magvak bújnak meg.

A mi éghajlatunkon először Szlovákiában tűnt föl Érsekújvár pályaudvarán, majd az ostravai bányák környékén Csehországban, de van belőle a prágai Smíchov pályaudvaron is.

Hazánkban is őshonos, a népgyógyászatban is jól ismert gyógynövény, és irodalmi műveknek ugyancsak gyakori szereplője a királydinnye. (L. például az alábbi versrészletet – *A szaklektor.*)

*„A csárdánál törpe nyárfaerdő
Sárgul a királydinnyés homokban;
Odafészkel a visító vércse,
Gyermekektől nem háborgatottan.”*

(Petőfi Sándor: Az Alföld)

Gyógyszeripari felhasználásra elsősorban Kínában, Indiában és Srí Lankán termesztik.

TOVÁBBI HATÁSAI

Hatékonyan csökkenti a vér koleszterinszintjét. Jótékonyan befolyásolja az emésztést és a szervezet vízháztartását. Serkenti a gyomornedvek kiválasztását (szekrécióját). Segíti a bélmozgást és vizelethajtó hatású. Kiválóan alkalmazható szív-, és érrendszeri betegségek, vesebaj és húgyhólyagproblémák kezelésére.

Figyelem! Fogyasztása gyermekeknek, várandós és szoptató kismamáknak, továbbá máj- és vesebetegeknek, gluténérzékenyeknek, A-, D-, E- és K-vitamin hiánya esetén és elégtelen zsírfelszívódásban szenvedőknek *nem ajánlott*. (Óvatosságot igényel koleszterinszint-csökkentő gyógyszerek, zsírsavcserére ható, trigliceridszint-csökkentő, fitoszterol tartalmú szerek és ómega-3 zsírsavakat tartalmazó étrend-kiegészítők alkalmazása esetén. Bármely más, orvosi javaslat alapján szedett gyógyszer szedése és a tea elfogyasztása között óvatosságból 2 óra időkülönbség javasolt.)

A TEA ELKÉSZÍTÉSE

A királydinnye íze rendkívül kellemes, elkészítése is egyszerű: testsúlyunk minden 30 kg-jára számítva 0,5 g (1 csapott teáskanálny) szárított növényi szárat öntsünk le 2,5 dl forrásban lévő vízzel, és hagyjuk 15 percig állni. Aztán szűrjük le és már fogyaszthatjuk is. (Ezt a mennyiséget naponta 2-3 alkalommal fogyaszthatjuk. Maximális napi adagja 2-3 g, azaz 4-6 csapott teáskanálny).

Sokan arról számoltak be, hogy a növény egy időre valóságos „kábitószerre” vált számukra, mert akadtak pillanatok, amikor szervezetük hihetetlenül kívánta a hatásait. Testünk mindig közli velünk, mikor mire van szüksége. Ne féljünk a királydinnyét éppen ezekben a napokban, tavasszal elkészíteni magunknak, mert feltölt minket energiával. Ezért is hívják a „boldogság növényének”.

Írta:
MARCELA ŠTASTNÁ

Szakmailag ellenőrizte, kiegészítette:
NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta, természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belváros Klub

Hankusz Kálmán a nagy vállalkozásról Fellegvándorok – közelről

„A különlegesség, az érdekesség, a kaland, az egyediség vonz mindenben. Teljesen független, hogy Magyarországról van szó vagy pedig külföldről”, mondja a vele készült videóban Hankusz Kálmán, a Fellegvándorok expedíció sajtófotósa. A Földközi-tenger 2015-ben történt körbepülését, a nagy vállalkozást a *National Geographic* magazin mellett több szponzor is támogatta. Köztük volt az ENERGY Magyarország Kft. is.

„Fotózással, filmezéssel foglalkozom, körbejártam a fél világot és jó néhány expedícióban vettem részt. Nem egyszerű magát a témát megtalálni. Kitálalni azt, ami az átlagember számára az örültnek tűnő ötlet, ami megvalósítva mégis csodaként ámulatba ejti a nézőket. A projekt ötlete tulajdonképpen a pilótától, *Földi Zoltántól* ered: *Fellegvándorok ég és föld között, fellegvándor a világ körül* – ez lett a neve.

A Földközi-tenger körbepérése tulajdonképpen a Föld körbepéréseinek előszobája volt. Tizenöt országot repültünk körbe 50 nap alatt úgy, hogy ebben benne voltak az európai, illetve a közel-keleti országok is. Magyar gyártású repülőgépünk a *Magnus Fusion* névre hallgat. Ultrakönnnyű, karbonszálás műanyagból készült, de ez senkit ne tévesszen meg, mert az említett anyag erősebb, mint a fém.

Nagyon sokféle ENERGY terméket használtunk már a felkészülés idején, illetve kint az út során is. Arra gondoltam, hogy az egészséges étrend, illetve a táplálékkiegészítők elegendők, de menetközben rájöttünk, hogy ennél sokkal többet kaptunk a cégtől. Gondolok itt a fertőtlenítő-légfrissítőn kezdve, a dezodorokon, szappanokon keresztül sokféle termékre, amelyeket használtunk.

Nagyon fontos volt számunkra az immunrendszer erősítése, erre helyeztük a hangsúlyt már az út legelején, mert az volt a lényeg, hogy ne gyógyszerekkel kezeljük magunkat. Főleg azért, mert nem tudunk betegségekre felkészülni a Közel-Keleten, hanem itthon és kint eleve alkalmassá kell tenni a szervezetünket arra, hogy ellenálljon legyen. Ez sikerült is.



Van az ENERGY-nek olyan terméke, amely a fáradtság ellen hat, azt is ittuk. Egyébként némelyik készítményt kimonodottan megszerettem.

Nem csodát vártunk, csak azt, hogy egészségesek maradjunk, és lehetőleg ne legyünk fáradtak – persze az ésszerűség határain belül. És ezt meg is kaptuk. Tehát minden várakozásunk valóra vált, fiatalabbak nem lettünk ugyan a termékektől, viszont tapasztaltabbak igen.

Hamarosan Bolívia őserdei részére és az indiai szigetvilágra készülünk, kidolgoztunk egy-egy expedíciós tervet. Emellett még a Föld körbepérése előtt egy nagyon szép afrikai utat tervezünk.

Mindehhez persze egy csomó idő, felkészülés, szakmai tapasztalat és sok-sok ENERGY termék szükséges, hogy terveinket véghez tudjuk vinni.”

Nassolgatás egészséges magvakból

A növényi magvak az új élet csírái. Antioxidánsokat, ásványi anyagokat (kalciumot, magnéziumot, mangánt, vasat), ómega-3 telítetlen zsírsavakat, lignanban és fitoszterolokban, könnyen emészthető fehérjékben gazdag rostokat tartalmaznak. Ezek az anyagok lassítják az öregedést, javítják a bőr minőségét, tisztítják a szervezetet, erősítik az immunrendszert.

A növényi magvak új életerővel töltik fel a szervezetünket, táplálóak és finomak. Kásákba, salátákba, joghurtokba, szendvicsekbe, levesekbe és kenyérfélékbe is beletehetjük őket. De önmagukban is – csak úgy, egy kis nasinak – nagyon finomak.

CHIA MAG

Ezek a spanyol zsályából származó csoda-magok már az aztékok és a maják konyhájában is népszerűek voltak, és egyfajta titkos energiaforrásként ették őket. Napjainkban elsősorban fogyókúrához javasolt a fogyasztásuk, mert csökkentik az étvágyat.

TÖKMAG

Az immunrendszer számára fontos cinkben gazdag. Prosztataproblémák esetén például napi 25 g tökmag fogyasztása javasolt. A magok ízének fokozásáért érdemes a tökmagot fogyasztás előtt 1-2 percig olaj nélkül, mérsékelt lángon pirítani.



CHIA MAGOS ÉS TÖKMAGOS PUDING EPERREL

Hozzávalók: 500 ml tej, 200 g eper, vaníliás cukor, 7 evőkanál chia mag, 100 g reszelt kókusz, 10 g tökmag, citromfű.

Elkészítése: Nyomkodjuk szét az epret egy tálban, adjuk hozzá a kókuszt, a vaníliás cukrot és a chia magokat. Az egészet öntsük nyakon a tejjel, és keverjük össze. Hagyjuk legalább egy órát a hűtőben állni (vagy akár egy egész éjszakát). A kész pudingot tegyük tálkákba, díszítsük eperrel, citromfű levelével és tökmagokkal.

LENMAG

A chia magok az utóbbi időben igazi slágerré váltak, de azért ne feledkezzünk meg a saját magvainkról, például a lenmagról sem. A len természettségének nálunk régi hagyományai vannak, és örömmel látom, hogy egyre gyakrabban térünk vissza hozzá. Egy dologgal azonban

legyünk óvatosak: az összetört lenmag avasodik, ezért minél gyorsabban használjuk fel.

LENMAG TEA

2 teáskanálnyi összetört lenmagot öntsünk le egy csésze vízzel, 15 percig főzzük és a magokkal együtt fogyasszuk.

LENMAGOLAJOS TÚRÓ

Hozzávalók: 1 teáskanál lenmagolaj, banán, 2 evőkanál tej, 100 g túró, méz.

Elkészítése: A tejből, az olajból, a mézből és a túróból lágy krémet készítünk (mixerrel), hozzáadjuk a banánt, majd az egészet újra összemixeljük. Pohárba tesszük, banánkarikákkal és mentalevelekkel díszítjük.

Őrizzék meg egészségüket néhány marék magocskával





Tavaszi karcsúsodás

A karácsonyi és farsangi dőzsölés után igazán itt az ideje a tisztítókurának. Testünk ezt hatalmas energiaáradattal fogja meghálálni. A megfelelően kiválasztott étel harmonizál, és ha még a jóga is bele vesszük, a test és a lélek összhangja biztosan tökéletes lesz.

Hogyan tisztítsuk meg a szervezetünket? A válasz egyszerű. Nem kell éhezniünk vagy szomjazniunk, viszont együnk visszafogottan és változatosan! Eközben ne feledjük, hogy a bevitt energia mennyisége soha nem haladhatja meg a kiadott energia mennyiségét. Azok vagyunk, illetve azzá leszünk, amit megesszünk. Az étel hatással van a külsőnkre, az érzéseinkre és a belső tulajdonságainkra.

A szükséges energia szerint válogassuk meg táplálékunkat. Fontos, miképp érezzük magunkat evés után. Energiával telinek? Vagy éppen ellenkezőleg: fáradtnak és gyengének? Az önvizsgálat segít megtudni, mely ételmiszer fogyasztása után érezzük magunkat elnehezültnek és merevnek, illetve épp fordítva: könnyednek és hajlékonyak. Segítsük pocakunk működését olyan ételekkel, amelyek elteltetik, ám nem nehezítik el a gyomrot, és még jó kedvre is derítenek.

GHI

Fiataltító és regeneráló hatású, tisztított vaj. Az ájurvédikus orvoslásban az élet elixírjének számít. Régebben minden nagymama tisztította a vajat, hogy hidegben raktározva akár több hónapot is kibírjon.

A vajat kezdjük közepes lángon melegíteni, majd felforraltjuk, és amikor buborékosni kezd, minimumra vesszük le a gázt. A vaj tetején hab kezd képződni, ezt gyűjtjük össze (pürébe kiváló). A lecsapódott fehérjét átszűrjük egy kis vásznon. Vigyázat, ne égessük oda! A vajnak aranyba hajló színűnek kell lennie.

250 g vajból körülbelül 20 perc alatt készíthetünk ghit. Nyitott befőttesüvegekben hagyjuk kihűlni, majd lezárva betesszük a hűtőbe (3-6 hónapig is jó). Sütéshez, pároláshoz, húсок puhításához használjuk. Kiválóan illik chilihez, levendulához, kókuszhoz, fokhagymához és egyéb fűszernövényekhez. A ghi nem ég el – füstpontja 250 °C.

HAJDINA ÉRMÉK SAVANYÚ KÁPOSZTÁVAL

(4 adag)

Hozzávalók: 250 g apró szemű hajdina, 2 tojás, 400 g savanyú káposzta, 1 kisebb fej hagyma, 3 nagyobb gerezd fokhagyma, repceolaj, kömény, só, bors.

Elkészítése: A hajdinát puhára főzzük, átszűrjük egy tálba, és hagyjuk kihűlni. Hozzáadjuk a tojást, az átnyomott fokhagymát és az apróra vágott vörshagymát. Az egészet összekeverjük,

megsózzuk, megborsozzuk, megköményezzük és hagyjuk kb. negyed órát állni. Felhevített olajon arany barnára sütjük a kezünkkel formázott érméket, majd megszórjuk savanyú káposztával.

KAPROS, MANDULÁS SÁRGARÉPA SZENDVICSKRÉM

Hozzávalók: 340 g sárgarépa, bio-citrom, 40 g mandula, 1 evőkanál nádcukor, 8 g gyömbér, 3-4 evőkanál zöldség alaplé, 2 evőkanál ghi, 2 szál kapor, só, bors.

Elkészítése: Felhevített serpenyőben felolvasztjuk a ghit, és kb. 4 perc alatt megpároljuk rajta a lereszelt gyömbért és sárgarépát. Hozzáadjuk a nádcukrot, majd folyamatos kevergetés mellett megvárjuk, amíg felolvad. Beleöntjük a zöldség alaplé, és addig főzzük, amíg a masszánk szépen be nem sűrűsödik. Ez után krumplyinomóval összenyomkodjuk, beleszórjuk az apróra vágott mandulát, ízlés szerint lecsepegtetjük egy kis citromlével. Sóval, borsal, citromhéjjal ízesítjük, és alaposan összekeverjük. Pírtott bagetten tálaljuk, kaporral díszítve.

Lassan egyenek, és élvezzék ki a szer-tartás minden pillanatát!

ILONA VÝTISKOVÁ

Kocsis Ilona könyve

Harmóniában a mindenséggel

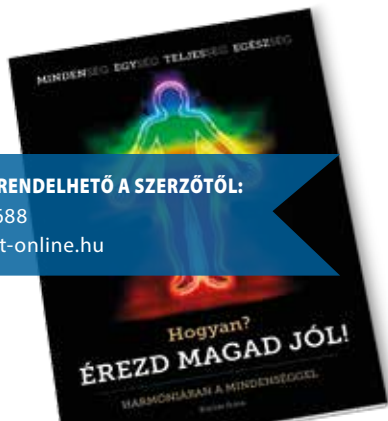
A napokban jelent meg *Kocsis Ilona* győri ENERGY klubvezető könyve. A szerző sokatmondó címet és alcímet választott művének: *Hogyan? Érezd magad jól! – Harmóniában a mindenséggel*.

Az alábbiakban egy fejezetet közlünk a könyvből – kedvcsinálónak.

A KÖNYV MEGRENDELHETŐ A SZERZŐTŐL:

+36 20 395 2688

ilona.kocsis@t-online.hu



Önmagában a kíváncsiság csak morzsák felcsipegetésére lehet elég. Ha erőteljesebb a motiváció, már „falatkákat” is befogadok. Innentől pedig nem nehéz átbillenni a tudás-éhség állapotába. Velem ez történt.

Nagymamámtól megörököltem a népi gyógymódot, „gyógyszerek” ismeretét. Fiatal felnőttként úgy használtam a családomban, ahogy tőle láttam. Ez nem volt tudatos, csupán egy tanult minta követése. Mint minden körülöttünk és bennünk, az egészségről, életmódról vallott nézeteink is változtak. Az oktatásban is szervezhetünk már a témát népszerűsítő kampányokat.

Ennek kapcsán én is újabb ismeretekkel gazdagodtam. Amikor az életem „aktív” ideje naptár szerint lejárt, visszavonultam ugyan, de nem a tétlenségbe. Hasznos elfoglaltságot keresve több dolgot is kipróbáltam, míg végül 2000-ben az ENERGY termékekkel találkoztam. *Szilágyi Judit*, kedves, fiatal hölgy

ismertetőjét hallgattam, és lenyűgözött a szemlélet. Arról beszélt, hogy mit tudnak a termékek, és nem arról, hogyha ezt meg azt teszed, hű de sokat fogsz keresni. Ott helyben regisztráltam. A vonaton hazafele pedig a kapott információs anyagot olvasva szédültem csak igazán. Az első olvasatban csak érzés szintjén fogtam fel, hogy ez valami különleges dolog. „No, no. Csak lassan! A puding próbája az evés.” Hát kiállta a próbát. Viszont rájöttem, hogy semmit nem tudok mindarról, amit a szerek tudnak.

Itt vannak rögtön a bevezető mondatok: „A Pentagram® regeneráció. Az irányított regeneráció progresszív módszere a bioinformációs terápia elveire és az emberhez való holisztikus hozzáállásra épül.” A betűket ismerem, meg még néhány szót, de így együtt? Itt kapcsolts be a tudás-éhség. Mikor egy szót vagy fogalmat megértettem, két másik bukkant fel, aminek utána kellett járni. Eközben a szerekkel kapcsolatos tapasztalatok is szaporodtak. Először saját magamon akartam megtapasztalni. A végeredmény magáért beszél.

(Csak zárójelben: 71 évesen fizikailag, szellemileg egészségesen, fitten. Kerékpározok, síelek, túrázok és ezt a könyvet írom.)

Az ENERGY-vel való találkozásommal életem legcsodálatosabb korszaka kezdődött el, és még tart a mai napig. Viszont a kérdések nem fogytak el ez alatt a 16 év alatt sem. Lehet még folytatni a kirakós játékot.

Tegyünk fel kérdéseket, hisz választ csak úgy kaphatunk. A kíváncsiság a tudás bölcsője. Közben persze előfordul, hogy sebeket kapunk, eltévedünk, hogy a cél előtt feladjuk. Vagy el sem kezdjük, mert félünk, mert nem bízunk magunkban, mert túl erős az ellenzél, mert...

Ez a vers csaknem 30 éve velem van. Sokszor erőt, hitet adott, és irányt mutatott nehéz helyzetekben.

RUDYARD KIPLING: HA...

(Kosztolányi Dezső fordítása)

Ha nem vesztet fejed, mikor zavar van,
s fejvesztve téged gáncsol vak, süket,
ha kétkednek benned, s bízol magadban,
de érted az ő kétkedésüket,
ha várni tudsz, és várni sose fáradsz,
és hazugok közt se hazug a szád,
ha gyűlölnék, s gyűlölségtől nem áradsz,
s mégsem papolsz, mint bölcs-kegyes galád,

ha álmodol – s nem zsarnokod az álmod,
gondolkodol – becülöd a valót,
ha a Sikert, Kudarcot bátran állod,
s úgy nézed őket, mint két rongy csalót,
ha elbírod, hogy igazad örökre
maszlag gyanánt használják a gazok,
s életműved, mi ott van összetörve,
silány anyagból építsék azok.

ha mind, amit csak nyertél, egy halomban,
van merszed egy kártyára tenni föl,
s ha vesztesz és elkezded újra, nyomban,
nem is beszélsz a veszteség felől,
ha paskolod izmod, inad a célhoz
és szíved is, mely nem a hajdani,
kitartasz, bár misem acéloz,
csak Akaratod int: „Kitartani”,

ha szólsz a néphez, s tisztesség a vérted,
királyokkal jársz, s józan az eszed,
ha ellenség, de jóbarát se sérthet,
s mindenki számol egy kicsit veled,
ha a komor perc hatvan pillanatja
egy távfutás neked, s te futsz vígan,
tiéd a Föld és minden, ami rajta,
és – ami több – ember leszel, fiam.



Vérontófü

Összehúzó, gyulladásgátló, baktériumölő

A gyógynövény botanikai elnevezése – *Potentilla erecta*
L. – téves következtetésekre adhat okot a növény hatását
illetően. A vérontó pimpónak, vérhasgyökérnek, vérgyökérnek,
vérpimpónak is hívott vérontófünek sokféle ismert elnevezése
létezik, hiszen régóta ismert, a népgyógyászatban is használt
növényfaj.



A rózsavirágúak családjába tartozó, akár fél méter magasra is megnövő, élő, lágyszárú cserjéről van szó. Sötét, fásodó, bemetszésnél piros gyökértörzse 10 cm hosszú és 3 cm széles is lehet. A csomókban kinövő, 10-40 cm hosszú, heverőszerű növényzár a szárvégeken szétágazik. Földhöz közeli, háromtagú levelei levélyeselek, szárlevelei kocsánytalanok és öttagúak. A fogazott levelek hónaljából nőnek ki a virágok hosszú kocsányai.

Májustól szeptemberig folyamatosan virágzik. A rózsavirágúakkal ellentétben, négyzirmú, aranysárga virágjai segítenek a gyógynövény azonosításában. A hímnős virágok a megtermékenyülés után, több apró kaszatterméssé alakulnak át.

EURÓPÁBAN OTTHON

A vérontófüvel a brit szigetektől Skandinávián keresztül Nyugat-Ázsiáig, a Kaukázusig, Dél-Szibériáig vagy Afrika északi részéig találkozhatunk. Az alföldektől a magas hegyekig a világos, szegény, savas, ám laza talajt keresi (romlerakók, mezők, homokdűnék, legelők, erdőirtások stb.).

A legtöbb hatóanyag a pimpó gyökértörzsében található, ezért gyűjtésre is

ezt a növényi részt használják fel. Tavaszal (március-április) még a levelek rüggyakadása előtt vagy a növény elvirágzása után (szeptember-október) célszerű begyűjteni.

A KESERŰ ERŐ

A gyökeret beszárítás után óvatosan kell tárolni, hogy a benne található cserzőanyagok megőrizzék értékes tulajdonságaikat. A vérontófü gyökere megközelítőleg 15-20% értékes cserzőanyagot tartalmaz (többet, mint a tölgyfa kérge). A növényben számos bonyolult vegület és hatóanyag található még, többek között glükozidokat, gyantát, szerves savakat (fahéjsav, kávésav stb.), színezőanyagokat (vörös festékanyagát bőr színezésére is használják), nyomokban illóolajat tartalmaz.

A növény magas cserzőanyag-tartalma elsősorban összehúzó, míg a többi összetevője gyulladásgátló és baktériumölő hatásokat ad. A népi gyógyászatban emberemlékezet óta használják emésztési panaszok kezelésére: hasmenés és vérhas ellen, gyomorbántalmakra, vérző fekélyekre vagy erős menstruációra. A vérontófü gyökértörzse ezért a gyomorkeserűk elmaradhatatlan össze-

tevéje (főleg jellemző ez a bajor készítményekre).

Legyünk óvatosak a használata során! Magas cserzőanyag-tartalma (és keserű íze) miatt ugyanis, ha túl sokat fogyasztunk belőle, az arra érzékenyek esetében hányást idézhet elő. Ez a probléma biztonságosan elkerülhető az ENERGY REGALEN készítményének fogyasztásával vagy a vérontófü külső alkalmazásával.

A növényből készített tinktúra toroköblögetőként (hígított formában) és ecsetelésre is remekül használható szájüregi gyulladások, fogfájás, ínyvérzés, afta esetén, sőt torokgyulladásnál, megfázásnál is. A növényből készített borogatás és gyógykenőcs jótékonyan hat a nehezen gyógyuló sebekre (fekély, fagyási sérülés, ekcéma), továbbá köszvényre, irritált végbélre vagy akár szemölcs ellen.

Próbálja ki e hétköznapi gyógynövény nem mindennapi hatásait. Csodálatos tavaszt kívánok hozzá mindenkinek!

Írta:

VLADIMÍR VONÁSEK
Szakmailag ellenőrizte, kiegészítette:
NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta, természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belváros Klub

FEJBEN DŐL EL...

„Agyfényesítés” – különleges kombinációk

