

# vitae

**2017. november**

**Bőrápolás:  
tippek, tapasztalatok**

**Szabaduljon meg  
a cisztáktól**

**Terméktapasztalati  
táblázat**

# Novemberi ajánlatunk

A november idén mintha nem igazán tudná, melyik évszakhhoz tartozik. A hőmérsék a hónap elején igencsak kellemes értékeket fognak mutatni, sőt 17. környékén és november végén is szinte nyári melegre számíthatunk. Emiatt persze sokkal érzékenyebben érintenek majd bennünket a 12. és főleg a 22. környéki lehülések.



Az ilyen mértékű hőmérséklet-ingadozások semmiképpen sem tesznek jót a szervezetünknek. Az őszi lenyűgöző színpompája közepette olykor sötét mélabú lehet úrrá rajtunk. Tegyük meg mindent avégett, hogy a búskomorságot távol tartsuk magunktól. Ha a sötét felhők minden igyekezetünk ellenére is a közelünkben maradnak, vegyük elő a KOROLEN-t, hiszen a lelkünkben erőre kapó fény körülöttünk is mindent beragyog – így a világot is egyre vidámabb, kellemesebb helynek látjuk majd.

Ősszel nemcsak a kedélyállapotunkat érheti súlyos támadás, hanem a szervezetünket is, méghozzá a legkülönbözőbb kellemetlen fertőzések formájában.

Ezekkel a SPIRON képes hősiesen szembeállni, ráadásul a spray illata a hangulatunkra is jótékonyan hat.

Immunrendszerünk erősítésére pedig ott van a talán minden kultúrában és civilizációban ismert és nagyra értékelt homoktövis. Az ENERGY e rendkívül hatékony gyógynövény erejét az ORGANIC SEA BERRY készítményében kínálja Önöknek. A homoktövis nemcsak abban segít, hogy megvéd minket a fertőzésektől, hanem képes a rendkívül kimerült szervezet regenerálására is.

A MAYTENUS ILICIFOLIA teának ugyancsak figyelemre méltó a mikrobellenes hatása. Kiválóan alkalmazható emellett például ekcémában, gyulladás-

csökkentő tulajdonságának köszönhetően pedig lelassítja az akné okozó baktériumok szaporodását. Mindezen túl serkenti a hormonrendszer működését, valamint javítja a vese- és májműködést.

Ha már a külső megjelenésről is szót ejtettünk, ne feledkezzünk meg a BEAUTY kozmetikumokról sem! Kényeztessük testünket a CARALOTION bársonyos simogatásával. Az ásványi anyagokban és a szlovákiai Podhájaska forrás harmadkori vizéből származó ásványi sókban gazdag testápoló tej felmelegíti, táplálja és óvja a bőrt. Eközben – nem melleleg – felveszi a harcot az idő előtti öregedés látható jejeivel.

EVA JOACHIMOVÁ

# Nagy segítség a bajban: GREPOFIT

Ha immunerősítés, ősz és tél, akkor: GREPOFIT! Nálunk már olyan sok esetben bizonyította a hatékonyságát, hogy véleményem szerint nagyon is megérdemel egy cikket.



Kevés olyan termék van az étrend-kiegészítők kínálatában, ami néhány napon belül tökéletesen fertőtleníti a baktériumok, vírusok vagy akár gombák által megtámadott szervezetet.

A GREPOFIT kapszula nekem első pillantásra szimpatikus volt, mind a külsínt, mind a hatóanyagokat illetően.

Igazán azonban akkor győződtem meg a hatékonyságáról, amikor láttam, hogy több, HPV-ben szenvedő vendégem nagyjából fél év alatt teljesen meggyógyult. Röviden beszámolok erről.

A húszas éveik elején járó, fiatal hölgy vendégeim kerestek meg azzal, hogy kb. 1,5 éve kínlódnak a HPV fertőzéssel, és a nőgyógyászuk által felírt szerek közül eddig egyik sem segített. Tehetetlenek, ám szeretnének meggyógyulni. (Halkan jegyzem meg, hogy tizenéves korukban mindannyian megkapták a HPV elleni védőoltásokat. Tudjuk azonban: a vírusnak annyiféle fajtája van, hogy az oltás nem ad mindegyik ellen védeltséget.)

Azonnal a GREPOFIT-ot ajánlottam, mivel ez valóban erős és komplex hatóanyagú szer. A benne található grépfrút-mag-kivonat főleg a gombás fertőzések esetén teszi a dolgát, az Echinacea a vírusokkal veszi fel a harcot, a szudáni hibiszkusz kiváló antioxidáns, a zsálya pedig szuper fertőtlenítő. Az adagolást a következőképpen javasoltam: 3-4 napig napi 3x2 kapszula, majd 3 napig 3x1, végül 2x1 kapszula.

A GREPOFIT mellett az emésztőrendszer tisztítására, tehermentesítésére az útifűmag-héjat javasoltam, illetve felhívtam a figyelmet, hogy legalább a kúra ideje alatt kerüljék az állati eredetű tejtermékek fogyasztását, különös tekintettel a tejre, a tejszínré és a tejföltre.

A terápia kezdetétől számítva nagyjából fél év elteltével minden vizsgálati eredményük negatív lett, és ez azóta is így van!

A GREPOFIT-ot nagy szeretettel ajánlom még meghűléses betegségek megelőzésére, az immunrendszer általános erősítésére, emellett nőgyógyászati vagy emésztőrendszeri fertőzések, gyulladások enyhítésére is.

Ugye, Önnél is mindig van otthon GREPOFIT?

KELEMEN LÍVIA  
fitoterapeuta természetgyógyász,  
klubvezető  
Balatonfüred



## TARTALOM

A Sárga császár titkos receptjei:	
Bőrápolás . . . . .	4
Új kozmetikai olajok . . . . .	6
Tüntessük el a cisztákat . . . . .	8
Sebkezelés unortodox módon . . . . .	10
Terméktapasztalati táblázat . . . . .	11-14
Drágakő-sorozat: akvamarin . . . . .	15
Klubprogramok . . . . .	16
Receptek hajdinával, kölessel . . . . .	17
A Bechterew-kór . . . . .	18
Neurológiai betegségek (4.) . . . . .	20
Tanácsadás a neten . . . . .	21
Gyógynövények: bábakalács . . . . .	22

## vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

Felelős szerkesztő: Kürti Gábor,  
kurti.gabor@energyklub.hu

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: 11 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű,  
utcai árusításban nem kapható.





## A Sárga császár titkos receptjei (2.)

# „Tükröm, tükröm, mondd meg nékem...”

Folytassuk a címbeli mondókát – rendhagyó módon – így: „...ki a legszebb banya e vidéken?”  
Majd egy idevágó, csodálatos *Albert Schweitzer* idézettel: „Húszéves korodban a bőröd Isten ajándéka, negyvenévesen olyan a bőröd, ahogyan élsz, hatvanévesen pedig ahogyan megszolgáltad.”



Hát akkor lássuk, hogyan kell megszolgálni bőrünket, hogy 60 évesen is azt mondják: „Na, ne kamuzzon, hogy 60 éves.”

Tudjuk, hogy bőrünk az egészségi állapotunk tükré, és ami bent van, az tükröződik kint is, azaz a bőrünkön. A hagyományos kínai orvoslásban (hko) minden belső szervnek megvan a külső párja. A bőr a Fém elemhez tartozik, belső „párja” elsősorban a Tüdő, de nyilvánvaló, hogy a hko szerinti páros szervének, a Vastagbélnek az állapota is befolyásolja a bőr megjelenését, minőségét.

Bőrünk a legnagyobb méretű szervünk. Legfontosabb feladata a szervezet védelme a külső behatásoktól.

Azt szoktuk mondani, hogy akinek beteg a bőre, az akár 100 évig is élhet.

Miért? Mert megvan a szervezetének az a képessége, hogy a perifériára, kívültre küldi a mérgeanyagot. Ha a vese, a máj és a vastagbél már nem tudja kiválasztani a toxikus anyagokat, akkor a bőrünk jelez: valami nincs rendjén.

Még van a bőrnek egy nagy előnye. Az, hogy látszik. Különösen a hölgyeket zavarja ez, hiszen a bőrünk, főleg arcbőrünk tükrözi a kapcsolatunkat a külvilággal.

Szeretném megosztani Önökkel a tapasztalataimat. Elsősorban az ENERGY készítmények hatásáról írok szervezetünk egészére és a bőrünkre.

Minden reggel éhgyomorra megiszom egy pohár tiszta vizet, hiszen rendkívül fontos, hogy szervezetünk hidratált legyen. Naponta átlagosan 2-3 liter vizet iszom, de amikor tavasszal és ősszel méregtelenítek, nem ritka a 4 liter sem.

Délelőtt csak gyümölcsöt eszem, és semmilyen étellel nem keverem össze,

hiszen a gyümölcs 20 perc alatt kiürül a gyomorból, ha üres. Fontos folyadék van a gyümölcsben – semmihez sem hasonlítható áldást hordoz. A gyümölcs különben nemcsak vitaminforrás, hanem rendkívül fontos a rostanyag-tartalma is.

Minden reggel lemosom az arcom tiszta, hideg vízzel, majd tibeti kováfölddel leradírozom az elhalt hámréteget. Amikor elfogyott a korábbi arc-tisztító folyadékomból, gondoltam egy nagyot, és „kevertem” magamnak újat. AUDIRON, 70%-os alkohol és tiszta víz keverékével tisztítottam meg az arcbőrömet. Még mindig van belőle, de amikor elfogy, biztos, hogy kielégítem a „kíváncsiságomat”, és kipróbálom az új VISAGE WATER-t.

Az AUDIRON, ahogy mondani szokták, megér egy külön misét. Sok-sok ismert és áldásos hatása mellett jóma-



**Bőrünk a legnagyobb méretű szervünk.**

**Legfontosabb feladata a szervezet védelme  
a külső behatásoktól.**

gam végbélvizsketésre, gombás fejbőrre, sebek fertőtlenítésére is használom.

Rendszeresen alkalmaztam a CYTOSAN FOMENTUM gélt arcbőröm ápolására. Azért írom ezt múlt időben, mert mióta nagytudású szakembereink elkészítették a VISAGE REJUVE arcpakolást, hűtlen lettem hozzá – de nem teljesen. Barátnőmnek súlyos idegyulladás alakult ki a vállában. Vastagon bekentük ARTRIN krémmel, majd felvittük a CYTOSAN FOMENTUM gélt, fóliát tettünk rá, és egész éjszaka rajta hagytuk. Az eredmény felülmúlt minden várakozást.

A Pentagram® krémekről oldalakat tudnék írni. Az egyik tapasztalatomat azonban máris ismertetem. Azt, hogyan segítette a súlyos ekcémás kisfiút teljes gyógyuláshoz a PROTEKTIN krém és a CYTOSAN INOVUM kapszula, valamint táplálkozásának a teljes megreformálása. Azóta is hálásak! Köszönjük, ENERGY!

Azt tapasztaltam, hogy mindig olyan problémákat vonzok be, amelyekben én is megbetegedtem, és persze meggyógyítottam magam. Így vagyunk hitelesek. Túlnyomórészt bélrendszeri bajokkal keresnek meg az emberek. Gyakran szenvednek végbélvizsketésről, és aki Candidás, vagy egyéb gombák, paraziták vannak a bélrendszerében, nehezen tud a nyugati medicinával meggyógyulni.

A végbélvizsketésre is tökéletes gyógyulást adott az AUDIRON. A gyakori

székrekedés következtében kialakuló aranyérre – ami valójában egy cseppet sem mondható „aranyrak” –, elkészítettem egy kúpot. Mit tettem bele? Szerencsére volt miből válogatnom. Mondhatom, hogy a titkos receptet a Sárga császár sugallta, valahonnan Föntről.

Az arányokat minden kedves érdeklődőnek szívesen elmondom, de azt már most is elárulhatom, hogy shea-, kakaóvaj vagy kókuszszír az alapja. Kihagyhatatlan a DRAGS IMUN, a GREPOFIT DROPS, a CISTUS INCANUS, és a fekete kömény olaja is benne van.

Candida következtében gyakori a hölgyeknél a hüvelyi fertőzés, aminek van előnye is. Mégpedig az, hogy foglalkoznak vele, és előbb-utóbb rátalálnak a legjobb megoldásra. A házilag készített hüvelykúpot is eredményesen használhatjuk. A CISTUS INCANUS cseppek pedig tökéletesen gyógyítják a Chlamydia-fertőzést.

Szeretnék kitérni még a mindennapi testápolásra. Türelmetlenül várom az új CARALOTION testápolót. Számomra ez a csodálatos testápoló volt az alap minden kevert krémemhez.

Akinek száraz a bőre, az kevés egészséges folyadékot iszik, és nem fogyaszt elég gyümölcsöt, zöldséget. Erre is adott megoldást az ENERGY. Amíg nem került be a kínálatba a NIGELLA SATIVA (feketekomény-olaj) és a SACHA INCHI (inkamogyoró-olaj), addig a DERMATON olajat kevertem a CARALOTION testápolóba. Azóta is a kedvencem!

A Sárga császár elárult még egy pár titkot. Megosztom szívesen mindenkivel. Amikor zuhanyozok, először egy durva felületű szivaccsal dörzsölöm le a testem, majd kedvenc szappanommal, a RUTICELIT-tel megmosakszom.

A zuhanyozást jéghideg vízzel fejezem be. Vigyázat, ezt sem szabad akár-hogy végezni! Alulról felfelé, először a jobb lábamat, majd a bal lábamat mosom le, először kívülről, utána belülről. Majd fokozatosan ugyanezt megteszem a karommal, a hasammal és a hátammal. Frenetikus a hatás, először szóhoz sem jut az ember, de aztán jön az ajándék... Nem szárad ki a bőröm, az immunrendszeremet erősítem vele, és teljesen felfrissül a testem meg a lelkem. A legvégén az új RENOVE krémcsalád valamelyikével kényeztetem magam.

Már csak egy dolog marad hátra. Az, hogy megkérdezem a tükrotem: *Tükröm, tükröm, mondd meg nékem, ki a legszebb banya Monor és vidéken!*

A válasz nem marad el: *„Na, ne kamuzon, hogy 60 éves!”*

SZALÓK EDIT  
fitoterapeuta, csillagbölcsész,  
ma-uri masszőr,  
spirituális selyemfestő

(Folytatjuk)



## Új kozmetikai olajok

# Simogatás a bőrnek és a léleknek

Az emberiség a különböző olajokat már időszámításunk előtt alkalmazta a bőrápolásban. Az olajok a bőr ápolásához felhasználható, legtisztább természetes anyagok, ezért mi két fantasztikus olajjal bővítettük az ENERGY bőrápoló készítményeinek sorát.

Örömmel mutatjuk be tehát Önöknek az argánolajat és a mandulaolajat, valamint a kozmetikus tapasztalataiból is közre-adunk néhányat.

### ARGAN OIL

Amikor először találkoztam az ENERGY argánolajával, be kell valljam, hogy teljesen elvarázsolt. Kellemes állaga és egyedülálló illata egyszerűen utánozhatatlan. Tulajdonságait az argánfa virágából nyert cseppnyi eszencia teszi még tökéletesebbé. Továbbá még valami, ami gyártási titok és nemzedékről nemzedékre öröklődik a berber családokban, így ezt mi sem árulhatjuk el.

Az argánolaj remekül beszívódik, nem hagy zsíros érzetet maga után, és lágyan simogatja a testet és a lelket. Kozmetikus praxisomban Immár sokféle, különböző gyártóktól származó argánolajat próbálhattam ki.

Azt tapasztaltam, hogy az olajok minősége rendkívül különböző, és a piacon eddig kapható argánolajok közül

különösebben egyik sem ragadott magával.

Főleg akkor gondolok az argánolaj használatára, amikor napozni készülök. Persze nem napozom azokban az órákban, amikor a nap a legerősebben süt, ám a reggeli és délutáni napon tartózkodáshoz az argánolaj több mint elegendő. Nem tartalmaz kémiai UV-szűrőket, de alacsonyabb – ugyanakkor természetes – fényvédő faktor van benne. A bőr nagyon jól reagál rá, egyenletesen barnul, és nem szárad ki.

### ALMOND OIL

Az ENERGY ugyanattól a gyártótól szerzi be a kicsit sűrűbb és táplálóbb mandulaolajat is. Ennek illata szintén páráját ritkítja, és azonnal felismerhető: egyetlen más mandulaolajjal sem lehet összetéveszteni. Az olaj a mandulafa magjaival együtt lepréselt mandulahéjnak köszönheti az illatát, illetve ennek a technológiának köszönheti azt is, hogy a világ luxusolajainak kategóriájába tartozik.

Csecsemők bőrén is alkalmazható, mivel rendkívül kíméletes a hatása, és az emberi bőr jól tűri. Egyébként elsősorban száraz, durva tapintású és viszkető bőr ápolására ajánlott.

### BEAUTY ENERGY

Mivel az argánolaj szinte csodával határos lifting és bőrfiatalító tulajdonságokkal büszkélkedhet, a BEAUTY kozmetikai termékek alapolajául választottuk. Ez azt jelenti, hogy argánolajat a RENOVE krémek mindegyike és a VISAGE SERUM is tartalmaz.

A mandulaolaj ugyancsak megtalálható valamennyi BEAUTY krémekben, amelyeknek lágy és megfelelően sűrű állagot biztosít. Éppen ezért bármelyik BEAUTY krémbe csepegtethetünk argán- vagy mandulaolajat, hiszen ezzel fokozzuk a krémek hatékonyságát.

MARIE BÍLKOVÁ  
kozmetikus



## ÉRDEMES TUDNI AZ ALKALMAZÁSRÓL

### MANDULAOLAJ

*Száraz, érzékeny bőr:* Csepegtessünk az adott területre néhány csepp olajat, és finoman masszírozzuk be a bőrbe naponta 1-2 alkalommal.

Az olaj durva tapintású bőr kezelésére is kiválóan használható. Ha azt szeretnénk, hogy az olaj minél mélyebbre jusson a bőrünkbe, nedvesítsük be először az érintett bőrfelületet.

*Berepedezett bőr a kézen és a lábon:* Vigyük fel az olajat a sérült bőrfelületre, majd 20 percre tekerjük rá egy előzetesen felmelegített törülközőt.

*Bőrradírt:* Keverjük össze az enyhén felmelegített olajat őrölt zabpehellyel és finomra darált, szárított kókusszal, majd gyengéden masszírozzuk át vele az arcbőrt.

*Kisbabáknál:* Az olajat már születésük után néhány nappal felvihetjük a bőrükre. Gyengéden masszírozzuk be a szükséges mennyiséget testük egész felületén vagy csak az irritált, esetleg kiütésekkel tarkított bőrfelületeken.

*Kismamának:* Vigyük fel naponta 1-2 alkalommal néhány csepp olajat a hasra, a mellekre és a combokra. Az olaj nyugodtan használható a terhesség és a szoptatás teljes ideje alatt, illetve a szülés utáni regenerálódás időszakájában.

### ARGÁNOLAJ

*Arcbőr:* Vigyük fel néhány csepp olajat az arcra, a tarkóra és a dekoltázsra, továbbá azokra a helyekre, ahol ráncosodik a bőr. Az argánolaj a szemkörnyék ápolására is kiváló, oda gyengéd, pon-

tozó mozdulatokkal vigyük fel. Kedvenc krémünk alá is alkalmazhatjuk.

*Test:* Vigyük fel néhány csepp olajat a nedves kézre vagy testre, és gyengéden masszírozzuk bele a test, a tarkó vagy a dekoltázs bőrébe.

*Fej és haj:* Hajmosás előtt masszírozzuk be az olajat a fejbőrbe és a hajba, majd 20 percre tekerjük a fejünk köré egy felmelegített törülközőt. Száraz, sérült hajra hajmosás után is alkalmazhatjuk.

*Kéz és körmök:* Masszírozzunk néhány csepp olajat a tenyerünkbe és a körmeinkbe.

*Fürdőolaj:* 38 °C-os fürdővízhez adjunk hozzá 15-30 csepp olajat, és 10-20 percre merüljünk el benne.

*Kézfej és lábfej ápolása:* Engedjük egy lavórba 38-44 °C-os vizet, keverjük bele 10-15 csepp argánolajat, majd 10-20 percig áztassuk benne a kezünket vagy a lábunkat.

## Egy kozmetikus praxisából

Az ALMOND OIL alkalmazási lehetőségei címszavakban:

- » nyugtatja az érzékeny bőrt, intenzíven táplálja és puhává varázsolja a test egész felületén (ezt a hatást többé-kevésbé bármelyik hidegen sajtoló olaj képes biztosítani a bőr számára, ám nem mindegyiknek ilyen kellemes az illata);
- » táplálja a körömágyat és a körmöt, továbbá kiváló hajpakolás készíthető belőle;
- » ideális olaj csecsemők számára – fürdetés után felvihető akár az egész testre vagy alkalmazható pelenkaki-

ütés kezelésére, továbbá fürdőolajként ecémás bőr ápolására is;

- » házi kedvenceknél jól alkalmazható a fül gyengéd tisztítására (a rüh eltávolításához), valamint a kutyák és cicák talpajnak téli védelmére;
- » különböző bőrsérülések, bőrproblémák kezelésére szintén felhasználhatjuk: repedezett bőr, narancsbőr, száraz bőr, atópiás ekcéma, pikkelysömör, égési sérülések, forrázások.

Lássuk, mi mindenre használhatjuk az ARGAN OIL készítményt:

- » a bőr luxus ápolása – rendkívül gyorsan regenerálja, kisimítja és puhává teszi az érett, ráncos bőrt;
- » éjszakai arcápolóként vagy maszsolóként ugyancsak felhasználható, felgyorsítja a bőr anyagcseréjét;
- » a létező legjobb fényvédelmet és napozás utáni ápolást nyújtja az egész testnek, természetes úton óvja a bőrt;
- » hajápolás: vitamin és ásványi anyag tartalmának köszönhetően ugyanolyan maximális táplálást biztosít a hajnak, mint a bőrnek.

MARCELA ŠTASTNÁ



Ciszták az emberi testben

## Megszabadulhatunk tőlük?

A ciszta egy saját hámszövettel rendelkező üreg, amit eme hámszövet sejtjei által termelt folyadék tölt ki. Léteznek azonban ún. pszeudociszták is, amelyeknek nincs saját hámszövetük, így a bennük található folyadékot nem a sejtek választják ki, máshonnan kerül oda és halmozódik fel, és a ciszta ezt a folyadékot magába zárja.

### A CISZTÁK KIALAKULÁSÁNAK OKAI

A ciszták tulajdonképpen pszeudotumorkok. Gyakorlatilag testünk bármelyik szervében előfordulhatnak, némelyekben ritkán, másokban gyakrabban. Ha egy szervben sok ciszta van, akkor cisztikus degenerációról, elfajulásról beszélünk. Ennek egyik leggyakoribb példája az örökletes *polycisztás vesebetegség*, amelynél az évek alatt növekvő ciszták teljesen elnyomják az egészséges szövetet, ezért a veseműködés elégtelenné válik.

A ciszták lehetnek különállóak (szoliter) vagy többtagúak, lehetnek milliméteres nagyságúak vagy akár ritka esetben több tíz centiméteresek. Meg kell jegyeznünk, hogy cisztás formációk mind jóindulatú (azaz cisztómáknak nevezett), mind rosszindulatú daganatokat létrehozhatnak. Ezt az alapos kivizsgálás minden esetben képes megállapítani.

A cisztákat az esetek nagy többségében nem szükséges műtéttel eltávolítani. Kivétel ez alól a parazita, pl. az echinococcus okozta ciszta.

### NŐGYÓGYÁSZATI ELŐFORDULÁS

Egy nőgyógyászati rendelőben mindennaposnak számít a ciszták diagnosztizálása. Leggyakrabban a petefészkeken fordulnak elő, de retenciós cisztaként az emlőkben és a méhnyakon is gyakran megjelenhetnek. Cisztákkal a kismédecében, a méhfüggelék környékén is lehet dolgunk.

Diagnosztizálásukban az ultrahangos vizsgálat a legmegbízhatóbb. A tapintásos vizsgálat ugyanis nem feltétlenül hitelt érdemlő, mert csak a medence és az emlő fájdalommal kísért, merevebb falú, nagyobb méretű képződményeit lehet kitapintani. A rosszindulatú

nőgyógyászati daganatok kizárására az ún. tumormarkerekre összpontosító vérvizsgálat is lehetőséget ad.

A női nemi szervekben található ciszták lehetnek teljesen tünetmentesek, de akár fájdalomhoz vagy vérzéshez is vezethetnek. A petefészkek ciszták néha nagyméretűek, ilyenkor hasi tágulást (disztenziót) vagy emésztési zavarokat okozhatnak.

### PETEFÉSZKECISZTÁK

Petefészkekisztáknál ritkább esetben a fájdalom, gyakrabban a menstruációs zavarok (pl. a menstruáció elmaradása vagy akár gyakoribb vérzés) vezetik a nőket a rendelőbe. A ciszták jelenlétére véletlenszerűen is fény derülhet a más okból végzett ultrahang vizsgálat alkalmával.

Leggyakrabban a petefészkek tüszőiből kialakult cisztákkal találkozhatunk.





sok ilyen beavatkozást végeztek, és gyakorta megtörtént, hogy a ciszta a műtét után újra megjelent a másik petefészken vagy akár ugyanazon is. Mindez arra sarkallt, hogy más megoldásokat keressek.

Ha ilyen problémával küzdő beteg kerül hozzám, a GYNEX rendszeres használatát írom elő, napi 3x7 csepp adagban (a GYNEX-et korábban hormonális zavarokban szenvedő pácienseimnek ajánlottam). Az első eredmények – az új évezred elején – bizakodásra adtak okot.

Úgy döntöttem, ráfordítom a szükséges időt, és egy 75 nőből álló csoportot alakítottam ki. Náluk 3 hónapos megfigyelést végeztem. Ez idő alatt a ciszták általában felszívódtak, és a kísérőtünetek is megszűntek. Sikert 85%-ban értünk el.

Ma már a tünetmentes ciszták műtéti eltávolítása a praxisomban rendkívül ritkán, évente legfeljebb egyszer fordul elő, és csak megerősíti azt a szabályt, hogy a diszfunkciós petefészkek ciszták operációja felesleges kockázatot jelent a beteg számára.

Azon néhány esetben, amikor a GYNEX alkalmazása nem hoz eredményt, EAV módszerrel, Supertronic készülékkel tesztelem ki a megfelelő készítményt. Ilyenkor sokszor a REGALEN vagy a RENOL bizonyul hatékonynak. Javaslom továbbá a CYTOVITAL krém használatát is, ezt az alhasra kell felvinni.

Vannak olyan betegek, akiknél a ciszta időről időre visszatér. Náluk a GYNEX – napi 3x5 csepp adagban – rendkívül hatékony, megelőző kezelés lehet.

Az idősebb nőknél olykor olyan, nem hormonális ciszták alakulnak ki, amelyek semmilyen készítményre nem reagálnak. Ilyenkor általában nincs más dolgunk, csak a rendszeres ellenőrzés.

Más minősítés alá esnek a dermoid ciszták, azaz a magzati létből visszamaradt szöveti képződmények. Ezeknél a cisztáknál elkerülhetetlen a műtéti beavatkozás, bár egy ideig ezek is csak megfigyelést igényelnek.

A legnagyobb problémát az endometriális ciszták okozzák, amelyeket Sámson-vagy „csokoládé-cisztáknak” is nevezünk, mert sötét, sűrű vért tartalmaznak. Ezek a GYNEX-re nem reagálnak. A méhfüggelékknél levő, úgynevezett parovariális cisz-

tával semmi dolgunk, csak rendszeresen meg kell figyelniük.

## MÉHCISZTÁK

Ha mikrocisztákat találunk a méhnyálkahártyájában, akkor a betegséget gesztagén hormonokkal kezeljük. Rendszeresen, erős vérzés esetén méhkaparást vagy inkább méhtükrözést végzünk, hogy kizárhassuk a rákmegelőző (prekanceriózus) állapot kialakulását.

A betegség kiújulását (ami sokszor előfordulhat) ismét GYNEX használatával igyekszünk megelőzni (napi 3x5 csepp).

A méhnyakon felfedezett retenciós ciszta „normálisnak” számít, és nem kezeljük.

## EMLŐCISZTÁK

Időnként véletlenszerűen alakulnak ki, másszor fibrocisztás mastopátia részeként. Ebben az állapotban érdekesé válnak az emlő mirigyszövetei és kötőszöveti, amit gyakran kísér – főleg az emlők külső részén érezhető – premenstruációs fájdalom. A nagyméretű és fájó cisztákat (ritkán) tú segítségével lecsapoljuk. Ám ezeket a cisztákat rendszerint csak megfigyelés alatt kell tartani, és járulékos előnyként a betegek „megnyugszanak”, hogy nem melldaganatról van szó.

Jó hatású lehet ilyenkor a GYNEX (napi 3x5 csepp adagban), a VITAMARIN-nal együtt (napi 3x1 kapszula), CYTOVITAL-os masszázzsal kombinálva. A masszázst a nyirok elfolyásának irányában kell végezni, azaz a mell külső kvadránsaitól a hónalj felé, illetve a mell belső kvadránsaitól a szegycsont és kulcsocsont irányába. Ilyenkor merevítő nélküli melltartó viselése javasolt, amely nem akadályozza a nyirok elfolyását az emlőkből. A ciszták azonban a problémák megszűnése után is hosszabb ideig megmaradhatnak.

Kívánom minden nőnek, hogy a ciszták a lehető legkevesébe keserítsék meg az életüket. Kívánom azt is, hogy a GYNEX hatékony és kíméletes segítőtársukká válják mind a ciszták kezelésében, mind pedig kialakulásuk megelőzésében.

DR. BOHDAN HALTMAR  
nőgyógyász szakorvos

Ezek nem durrannak ki, és tovább telődnek folyadékkal. Hormonálisan aktívak lehetnek, és néha feszítő érzést vagy akár fájdalmat is kiválthatnak a mellmirigyekben – rendszerint szimmetrikusan. Ciszták sokszor a sárgatestekből is kialakulhatnak.

A ciszták sárgás színű folyadékot vagy gennyet tartalmaznak, de az is előfordulhat, hogy egy-egy megpattant érből vér kerül beléjük – ez az ultrahang vizsgálat során jól felismerhető. Sokszor az is látható, hogy egy-egy kilyukadt cisztából folyadék került a méh mögé. Egy ciszta kilyukadása nem feltétlenül okoz gondot és érzékelhető tüneteket, de előfordulhat, hogy hirtelen fájdalom és ájulás kíséri.

Praxisom kezdetén sokszor voltam tanúja a ciszták klasszikus hasi műtéti eltávolításának. Később azonban egyre nagyobb teret hódított a kíméletesebb hasi laparosztopia. Akkoriban azonban túl



CYTOSAN és ARTRIN

# Az égés kezelése unortodox módon

Egy másodfokú égési seb nem leányálom, de a „megszerzése” sem nagy művészet. A gyerek pillanatok alatt magára önti például a forró teát – az ilyen esetek szinte mindig a sürgősségi osztályra kerülnek. Ám ha a bőrét nem egy gyerek forrázza le, sokszor előfordul, hogy a „sebesültnek” nincs kedve orvoshoz fordulni.

Természetesen senkit sem biztatok arra, hogy egy ilyen sérüléssel ne keresse fel az orvost. Ám ha valamilyen okból mégsem tudnának orvosi segítséget kérni, az alábbi információk még jól jöhetnek.

## GŐZ ÉS MOTOROK

Ha a kezüket véletlenül megégetik a kávéfőző gőzével vagy a lábuk hozzáér imádott Jáva motorkerékpárjuk motorjához, és a sérült területek gennyedző góccá válnak, nyilván azonnal orvoshoz kellene menniük. Előfordul azonban, hogy a dolgok másként történnek.

Míg én egy fémbúra lenyomatával a bokám fölött elvezettem a kórházba, majd szófogadóan alávettem magam a különböző fájdalmas vizsgálatoknak, addig egy lelkes, fiatal motoros más útra lépett. Nagyon megijedt attól, hogy a szülei esetleg eltilthatják a motorozástól a történetek miatt. Ezért nem mondta el nekik, mi történt, sőt még orvoshoz sem ment el.

Szüleivel kapcsolatos aggodalma jogos volt ugyan, de a gyógykezelés hiányát egyre jobban érezte. Sebe (3x4 cm) gennyedzett, a rajta levő vastag pörk repedezni kezdett... Igazán nem volt szép látvány.

## MENTŐAKCIÓN

A fiatalember a tanárnőjétől kért segítséget. Persze a tanárnőnek azonnal orvoshoz kellett volna küldenie a hozzá forduló kilencedikest, ő azonban inkább benyúlt az aszfaliókjába, kinyitott egy CYTOSAN kapszulát, és annak tartalmát ráöntötte a fiatalember nyílt sebére. „A saját sebemmel is ezt tettem volna!”, mondta a tanárnő, majd megtisztította a kezét, és elindult az osztályába, hogy előadást tartson az emberi fajokról és a Behring-szorosról.

## A BETEG KÉSZ AZ EGYÜTTMŰKÖDÉSRE

A beteg ettől kezdve egy héten át naponta kétszer járt a tanári szobában. Felhúzta a nadrágja szárát, a tanárnő CYTOSAN-t szórt a sebre, hagyták egy kicsit szellőzni, majd ebéd után megismételték a folyamatot. A diák szívesen járt a tanáriba, mindent elmondott „orvosának”, igazán remekül együttműködött. Nedvedző sebét mindennap langyos vízzel öblögette. „Kár, hogy az órákon nem ennyire együttműködő”, gondolta magában a tanárnő, de ezt a véleményét megtartotta magának, és inkább jókat beszélgetett a sérülttel a motorokról és a zenéről.

A pörk a CYTOSAN-nak köszönhetően megfeketedett, helyenként már le is vált, de a sebből még mindig szivárgott valami. Az égett láb még mindig elég csúnya volt.

## SZÓRNI, SZÓRNI, KENNI

A tanárnőnek azonban kötélből voltak az idegei, és sokat tapasztalt már. Elsősorban annak örült, hogy diákja a saját lábán jár, ami a seb kórházi kitisztítása után valószínűleg nem történhetett volna meg.

Tisztában volt vele, mit csinál. Rendületlenül szórta a sebre a CYTOSAN-t a következő héten is, és adott belőle a fiúnak, hogy otthon is használhassa. Amikor nyilvánvalóvá vált, hogy a seb kitisztult, és már nem reagált olyan érzékenyen az érintésre, a tanárnő elkezdte ARTRIN krémmel kengetni. A sérültnek már csak annyit kellett mondania: „Jó reggelt, üdvözlöm, foglaljon helyet, kérem a lábát.”

Végül minden jól alakult. Az égési sérülés begyógyult, a fiatalember egyetlen egy óráról sem hiányzott, édesanyja nyugodtan alhatott.

Én pedig hihetetlenül megkönnyebültem.

TEREZA VIKTOROVÁ  
Prága









## Drágakövek királysága (13.)

# Akvamarin: a nyugalom tengere

A viharok elsimítója, a tisztaság és a csönd bajnoka – ez a hatalmas és mágikus akvamarin. A berillium egyik kékeszöld fajtája, alumínium és berillium tartalmú szilikát.

- » Receptív.
- » A Hold hatása alatt áll.
- » Az Ikrek, a Rák, a Halak, a Mérleg és a Bak jegyében születettekhez illik leginkább.
- » A torok (5.), a harmadik szem (6.) és a napfonat (3.) csakrához tartozik.

Ez a drágakő nevét a tenger vizéről kapta (*aqua marina*), melynek felkorbácsolt habjait állítólag képes lecsendesíteni. Védő amulettként emberemlékezet óta használják a hajósok világszerte, mert úgy tartják, hogy véd a veszélyektől.

### A TISZTASÁG MESTERE

Az akvamarin a látnokok, varázslók, sámánok és gyógyítók köve. Arra emlékeztet, mennyire fontos az elme, a szándék és a tett tisztán tartása. Segít abban, hogy minden körülmények között jó emberek maradjunk.

Elhozza az elégedettség érzését az életünkbe, csillapítja az ingerlékenységet, és segít elfogadni a valóságot olyannak, amilyen. Az élet olyan, mint a tenger hullámai: egyszer fönt, egyszer lent, egyszer nyereség, máskor veszteség, egyszer fájdalom, másszor öröm – az életnek nevezett érem két oldala.

Hozzájárul a kő ahhoz, hogy elménk óceánjából felszínre hozzuk az elfogadás bölcsességét, aminek köszönhetően elménk megvilágosodik és kitisztul. A fény mindig legyőzi a sötétséget. Nincs értelme annak, hogy elménket a sérelmek, az árlások és az önsajnálattal sártengerével a sötétbe taszítsuk. Eszünkbe vési, hogy csak tiszta tettek-

kel, szavakkal és gondolatokkal fordulhatunk a fény felé.

Ez a drágakő – nyakunkba téve – megvéd a durva szavaktól, és finomabbá, nemesebbé teszi a kommunikációkat. Fizikai szinten támogatja a felső légutak gyógyulását, csillapítja a köhögést, és ha a szájunkban tartogatjuk, akkor a hagyomány szerint enyhíti az állkapocs, az íny és a fogak fájdalmát.

### A CSEND TÁMOGATÓJA

Hasznos meditációhoz, kiváló lelki társ, élesíti a belső és külső látásunkat. Kiválóan alkalmas szemüveglencse csiszolására. Megtisztítja, felemeli a lelket és a tudatot, arra irányítja a figyelmünket, ami előttünk rendszerint rejtve maradna. A csend és az oldódás köve, megmutatja nekünk, hogy még az utolsó sorból is befolyásolhatjuk a dolgok menetét.

Azon kevés kövek egyike, amelyeket kizárólag holdvilágnál szabad tisztítani és feltölteni. A Nap határozottsága, ereje és hatalma nem egyeztethető össze az akvamarinnal.

### A VIHAROK MEGSZELÍDÍTŐJE

Sokan úgy vélik, hogy az akvamarinnál nincs szebb ajándék, amit egy vőlegény adhat a menyasszonynak az esküvőjük napján. A kő az esetleges viszályok kibékítése fölött érzett nyugalom, öröm és boldogság szimbóluma.

Csillapítja az érzelmi fellángolásokat csakúgy, mint a tenger felkorbácsolt hullámain. Ahogy a tengerészek tartanak a tomboló tengertől, úgy félnek a szerelmesek a tomboló érzelmek pusztító hatásától. A nő olyan, akár az óceán, életet adhat, de akár mindent el is pusztíthat maga körül. Az akvamarin lecsendesíti a szavak áradatát, segít az érzelmi

zsarolás megelőzésében és a nyugalom megőrzésében a partnerek között. Erősíti a kölcsönös tiszteletet, ezért az ideális feleségek legjobb köve. Annak a jelképe, hogy a vihar után mindig kitisztul az ég. Egyébként is a menyasszonynál mindig lennie kellene valamilyen kék színű dolognak.

Miért ne lehetne ez éppen az akvamarin?

T. V.





# Klubprogramok

## BUDAPEST 2. KLUB

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

Minden hétfőn és csütörtökön 10-15 óra között ingyenes termékbemérés, Candida- és penészgombaszűrés. Minden pénteken *ingyenes* rádióhullámú frekvenciakeresés: krónikus fáradtság / mellékvese kondicionálás, őszüléskészítés. Minden kedden *kedvezményes* rádióhullámú frekvenciakeresés: allergiakeresés.

Minden 25 ezer Ft feletti vásárlónk egy terápiás eszközt kap ajándékba, melynek segítségével energetikai szinten a panaszok okaira lehet hatni.

### ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK:

Mikrokamerás hajvizsgálat és speciális skalpdiagnosztika; biorezonanciás góckutatás, állapotfelmérés; allergia és ételérzékenység mérés és terápia; ekcémaszűrés és terápia; hormon-egyensúly-tanácsadás műszeres mérés; rák megelőző szűrés és terápia; Fscan mérés a kóros/kórokozó frekvenciák pontos kimutatására; ásványi anyag-, nyomelem-, vitaminhiány kimutatása.

### KEZELÉSEK:

Rádióhullámú frekvenciakeresés RPZ 14 plazmagenerátorral: hormon-egyensúly optimalizálás, hajproblémák, fejbőrpanaszok, bőrproblémák kezelése. Kórokozók elleni kezelés, egyéb problémák. Anti-aging program, komplex és látványos megoldások + rádióhullámú frekvenciakeresés: minden pénteken 11-12 óra között. Díja: 5000 Ft.

Előzetes bejelentkezés szükséges:

[info@nicehajgyogyszat.hu](mailto:info@nicehajgyogyszat.hu),

**Kis Éva** klubvezető, 06-30/754-5417,

**Szabó Erzsébet**, 06-30/754-5416.

Honlapunk: [www.nicehajgyogyszat.hu](http://www.nicehajgyogyszat.hu)

## BUDAPEST 4. KLUB

Energy Klub Buda,  
1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.  
*november 24., péntek, 17 óra*

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Fém elem filozófiája. Helyes viselkedés. Öltözködés és étkezés a Fém elem szerint.

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](mailto:energybuda@energyklub.hu)

## BUDAPEST 5. KLUB

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

*november 21., kedd, 17.30*

**Németh Imre** klubvezető előadása: Őszi-téli betegségek és megelőzésük az ENERGY készítményeivel.

EGÉSZ NAPOS TOVÁBBKÉPZÉSEK, TÉRÍTÉSSEL:

*november 4-én (szombat) 9-16.30 között*

Házipatika kialakítása az ENERGY termékeiből. Mit, mivel, hogyan, mikor és mennyit? Vezeti:

**Németh Imréné Éva** fitoterapeuta, természetgyógyász, klubvezető.

*november 18. (szombat) 9-16.30*

Korunk korszerű mérőeszközei. A biofizikai analízisek egyedisége és az eredmények értelmezésének fontossága. A mérést befolyásoló tényezők, indikációk, kontraindikációk, homotoxiológia. Vezeti: **dr. Rideg Sándor** pszichiáter, neurológus, addiktológus főorvos, ENERGY szakoktató.

BELÉPŐ ÚJ KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKÉZÉSSEL

Meridiánok mérése Meridimer készülékkel (időpont-egyeztetéssel). A javasolt termékek személyre igazítása, adagolások beállítása.

TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK, TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK:

Keleti arcdiagnosztika, terápiás javaslattal. Állapotfelmérés Magnetspace testelemző készülékkel. Fitoterápiás szaktanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése, mérés, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége Sensitiv Imago készülékkel, termékjavaslattal és személyre szóló adagolás beállításával.

Homeopátiás szaktanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: **dr. Sebő Zsuzsanna** homeopátiás orvos, gyermekorvos, mentőorvos, a Natúr sziget portál homeopátiás szerkesztőjének és számos népszerű cikknek a szerzője.

Hormon-egyensúly tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. tartja: **Puhl Andrea** természetgyógyász. Jelentkezés az [energy.belvaros@gmail.com](mailto:energy.belvaros@gmail.com) címen vagy a klubban és elérhetőségein.

*Szerdánként* két csoportban, 16.30 és 18.30 órai kezdéssel: Mozdulj-lazulj! Rendezvényünk keretében renthagyó joga **Juhász Irén** irányításával, hogy jól érezzük magunkat.

Bejelentkezés, további információ:

**Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetőknél. Telefon: +36/20-9310-806, [energy.belvaros@gmail.com](mailto:energy.belvaros@gmail.com), a honlapunkon: <http://energybelvaros.hu/> és a Facebookon is.

## KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.

*minden kedden 15-18 óra között:* klubnap.

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

## MISKOLC

Zsolcai kapu 9-11. l. em.

*november 6., hétfő, 14-16 óra között*

A miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Előzetes bejelentkezés és további info: **Ficzere János** klubvezető, 0630/856-3365.

ITC 12. emeleti díszterem

*november 17., péntek, 17 óra*

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A nyárutó és a Föld elem filozófiája. A hormonrendszer egyensúlyának segítése ENERGY termékekkel.

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

## NYÍREGYHÁZA

Egészségügyi Főiskolai kar oktatóterme, Sóstói út 2-4., A épület, 1. emelet  
*november 15., szerda, 16 óra*

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A hormonrendszer harmonizálása ENERGY-vel (2. rész).

További info: **Fitos Sándor** klubvezető,

06 20/ 427-5869, [fits58@gmail.com](mailto:fits58@gmail.com),

[www.nyirenergy.hu](http://www.nyirenergy.hu)

## PÉCS

ENERGY Klub, Tompa Mihály u. 15., Oktatóterem  
*november 14., kedd, 14 óra*

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A metabolikus szindróma gyógyulásának segítése ENERGY étrend-kiegészítővel.

További információ: **Molnár Judit** klubvezető, telefon: +36 30/253-1050 és +36 72/242-745.



## STÓFOK

ENERGY klub, Wesselényi u. 19.

november 9., csütörtök, 18 óra

**Ángyán Józsefné** természetgyógyász, klubvezető előadása: Az immunrendszer új szerepe az életünkben.

november 23., csütörtök, 18 óra

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A nyárutó és a Föld elem filozófiája. A hormonrendszer egyensúlyának segítése ENERGY termékekkel.

További info: **Ángyán Józsefné** klubvezető, (20) 314-6811, margagitika@gmail.com

## SOPRON

ENERGY Klub, Vörösmarty u. 8.

november 7., 14., 21. és 28. (keddenként)

Tanácsadás.

november 16., csütörtök, 16.30

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az ENERGY új termékei: RELAXIN, NIGELLA SATIVA, SACHA INCHI és a zöld termékek.

További info: **Pinezits Viktória** klubvezető, 06 20 446-0196.

## SZENTES

Városi Könyvtár oktatóterme,

Kossuth L. u. 33-35.

november 17., péntek, 17 óra

**Rideg Róbert** természetgyógyász, fitoterapeuta előadása: Izületi betegségek megelőzése és kiegészítő kezelése ENERGY készítményekkel.

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

## SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterem, Arany János út 23.

Klubnapot tartunk **dr. Kissné Veres Erzsébet** természetgyógyász vezetésével minden hónap első keddjén 16 órától. Témakörök: akupresszúra, kínai asztrológia, valamint kötetlen beszélgetés a klubtagokat érintő egészségügyi problémákról. Terméktapasztalatok az új zöld termékekről, ENERGY készítmények ajánlása.

Állapotfelmérést végez **dr. Kissné Veres Erzsébet** természetgyógyász. A Supertronic készülékkel történő bemérés díja 5000 Ft.

Ingyenesen igénybe vehető az egyénre szabott tanácsadás, amely a hagyományos kínai orvoslás (hko), a kínai asztrológia, numerológia (számmisztika), a tarot „bölcs útmutatása” felhasználásával történik. A mért értékek alapján ENERGY termékek ajánlása, szedési javaslat.

Az Egészségházban igénybe vehető egyéb szolgáltatások: gyermekorvosi rendelés, gyermek és felnőtt homeopátiás kezelés, pszichoterápiás tanácsadás, kineziológus rendelés. Különböző masszázsfajták: frissítő- és gyógy-masszázs, alakformáló, kismama-, fejmasszázs, nyirokmasszázs, illetve talpmasszázs.

A fenti szolgáltatásokhoz időpont-egyeztetés szükséges.

További információ: **Németh Istvánné Éva**

klubvezető, 0656/375-192, 0630/292-8399,

szolnokegeszseghaz@gmail.com,

www.szolnokegeszseghaz.hu

## SZOMBATHELY

Megyei Művelődési és Ifjúsági Központ,

Ady tér 5., 1. em. 102 terem

november 20., hétfő, 16.30

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A nyárutó és a Föld elem filozófiája. A hormonrendszer egyensúlyának segítése ENERGY termékekkel.

További info: **Nánási Tiborné** klubvezető,

tel.: 0630/ 534-2560.

## ZALAEGERSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

november 8-án (szerda), 17-18:

Hajproblémák szűrése.

november 13-án (hétfő), 17-18:

EDU-kineziológia.

november 14-én (kedd), 17-18:

Mit tehetsz magadért? – Földelés.

november 15-én (szerda), 17-18:

Személyes terméktanácsadás.

november 20-án (hétfő), 17-18:

Az emésztőrendszer betegségei.

november 21-én (kedd), 17-18:

Szabadon, mint a madár – meditáció.

november 22-én (szerda), 17-18:

Pajzsmirigyszűrés.

november 27-én (hétfő), 17-18:

Belső gyermek.

november 28-án (kedd), 17-18:

Egyensúly az 5 elemmel: Víz.

november 29-én (szerda), 17-18:

Parazitaszűrés.

A meghirdetett programokat az ENERGY Klub

tagjai és hozzátartozóik vehetik igénybe.

A programok a résztvevők számára ingyenesek.

A programokat vezeti: **Takács Mara** klubveze-

tő. Érdeklődni: 70/60-777-03 vagy

mara.energy@gmail.com, www.maraboszi.hu

## KÉT REMEK RECEPT

### HAJDINA ÉS KÖLES, FINOMSÁGOKKAL

Két különleges receptet osztunk meg Önökkel. Izgalmasak a hozzávalók, egyszerű az elkészítés, elragadó az eredmény – és nem utolsósorban: egészségükre válik. Jó étvágyat!

#### HAJDINA ADZUKI BABBAL, TEMPEHSEL, SÁRGARÉPÁVAL

Hozzávalók: 1 bögre adzuki bab, 1 marék arama tengeri alga, másfél bögre hajdina, 2-3 sárgarépa, 2 bögre víz vagy házi zöldség-alaplé, 1/2 csomag tempeh, 1 fej hagyma, 1 evőkanál olaj, 1 kávéskanál tamari, 1 evőkanál szezámmag.

**Elkészítése:** A babot éjszakra beáztatjuk, reggel leszűrjük róla a vizet, átmoszuk, majd új vízben feltesszük főni, és az arame algával együtt puhára főzzük.

Olajon megpirítjuk a felvágott hagymát, a lereszelt sárgarépát és a megmosott hajdinát. A megpirult alapanyagokat vízzel vagy zöldség-alaplével felöntjük, és 15 percig főzzük.

A megfőtt hajdinába belekeverjük a puhára főzött babot, a felvágott tempehet, majd tamari szójaszósszal ízesítjük és szezámmal díszítjük. Savanyúsággal tálaljuk.

#### TÖKÖS KÖLESKÁSA

Hozzávalók: 1 bögre köles, 3 és fél bögre rizstej, szójatej vagy víz, 1/4 kisebb hokkaido tök, 1 csésze mazsola, fahéj, szezám- vagy dióolaj, egy csipet tengeri só és dió a díszítéshez.

**Elkészítése:** A kölest forró vízzel (többször) átöblítjük. Majd tejben, esetleg vízben megfőzzük a mazsolával, a sóval és a fahéjjal. A kölest úgy kell főznünk, mint a rizst, azaz lassan, kis lángon, lefedve, csak néha kevergetve. 20-25 perc alatt puhára főzzük.

A tököt felkockázzuk, olajon megpirítjuk, majd az utolsó 5-10 percre hozzáadjuk a köleshez.

A kész finomságot dióval díszítjük.

# Bechterew-kór vagy botmerevségű gerinc

A Bechterew-kór, latin nevén *spondylitis ankylopoetica*, krónikus lefolyású, gyulladásos reumatológiai megbetegedés, amely elsősorban a gerincet vagy az axiális csontvázat, valamint elvétve más nagy ízületeket érint. A betegség férfiaknál gyakrabban (kb. 3:1 arányban) fordul elő.

A Bechterew-kór rendszerint a 20-40. életév között lép fel. Feltételezhető a genetikai hajlam szerepe, mert egyes (HLA-B27 antigénnel rendelkező) családokban, a közvetlen rokonság körében, a betegség gyakrabban kimutatható.

## FÁJDALOM, MEREVSÉG, KORLÁTOZOTT MOZGÁS

A betegség rendszerint különböző intenzitású – és akár éjszaka is jelentkező – hátfájásban nyilvánul meg. Jellegzetes tünete továbbá a reggeli gerincmerevség vagy más nagy ízületek merevsége, ami mozgás, „bejáratás” hatására csökken. A fájdalom és a merevség azonban különböző intenzitással vissza-visszatér, és a beteg tudat alatt azzal igyekszik csillapítani a tüneteket, hogy egyre inkább előrehajol, „összekuporodik”.

Előfordulhat sekély légzés is, hogy az érintett így kímélje a bordák és a gerinc kapcsolódási pontjait (a gerinc-csigolyáknál és a bordáknál levő apró ízületeket), amelyeket mélyebb levegővétel, illetve a mellkas mozgásakor nagyobb terhelés ér, és a Bechterew-kórnál ez fájdalommal jár. Bizonyos esetekben a betegnél láz, fokozott fáradtságérzet, étvágytalanság, súlycsökkenés, vérszegénység stb. is jelentkezhet.

A gyulladás különféle változásokhoz vezet, merevvé teszi az ízületeket, esetleg kifordítja a helyéről vagy eltöri a csigolyákat, aminek a hatására nyomás alá

kerülnek a gerincvelő idegei, és ez olyan neurológiai tünetek megjelenéséhez vezethet, mint, pl. impotencia, éjszakai bevizezés stb.

Ha a betegséget nem fedezik fel időben és nem kezdik kezelni, akkor a kór nagyjából egy évtized alatt alapvetően megváltoztatja a csigolyák és a gerinc szerkezetét. A csigolyák, a csigolyaközi porckorongok, majd az egész gerinc fokozatosan bot merevségűvé válik, és megeshet, hogy a hát annyira megmerevedik, hogy a beteg a kezével már képtelen megérinteni a térdét. A mozgáskorlátozottság fokozatosan alakul ki, a hát deréktáji részén kezdődik, majd folyamatosan halad felfelé, míg a gerinc szinte „bambuszrúd-dá” válik.

## A LEGFONTOSABB A TORNA

A betegség súlyosbodásának megelőzésében, illetve magában a gyógykezelésben rendkívül fontos a rendszeresen végzett napi torna, a megfelelően egyenes testtartás, a nyújtás és a masszázs.



Rendszeres testmozgással és tornával sokáig megőrizhető a mozgás képessége, valamint a gerinc megfelelő működése és állapota is.

A modern allopatias gyógyszerek közül a szteroidmentes reumaellenes szerek használatosak, amelyek egyben gyulladáscsökkentők is. A betegség akut rosszabbodása esetén az orvos glükokortikoidokat (szteroidokat) ír fel, amelyeket azonban az esetenként súlyos mellékhatásaik miatt csak a feltétlenül szükséges, rövid ideig szabad szedni. Napjainkban már elérhető az úgynevezett biológiai gyógymód is, amelynek a lehető legkevésbé nem kívánatos mellékhatása van.

A betegség jelentős mértékben rontja az életminőséget, mivel korlátozza a beteg mozgását, csökkenti a fizikai teljesítőképességet és fájdalmat okoz. Krónikus megbetegedésről van szó, amely fokozatosan romlik és gyógyíthatatlannak számít, mert a betegséget kiváltó ok nem gyógyítható. Lefolyása azonban jelentős mértékben lassítható, tünetei pedig enyhíthetők.

## A TERMÉSZET SEGÍT

Az ENERGY készítményei a Bechterew-kór esetén is kiválóan alkalmazhatók a tünetek súlyosbodásának

megelőzésében, valamint a gyógykezelés kiegészítésében. A Pentagram® gyógynövény-koncentrátumok közül elsősorban a RENOL használata javasolt. Méregteleníti a szervezetet, harmonizálja működését, és elősegíti a mozgásszervek regenerálódását. Adagolása: naponta 2-3x5-7 csepp, egy pohár vízben elkeverve. Az első napokban kisebb adagokban szedje. Három hét után minden esetben tartson egy hét szünetet.

A RENOL hatásait érdemes külsőleg megtámogatni az ARTRIN krém erejével, amelyet a bőrre kell kenni, rendszerint naponta kétszer. A krémet a gerinc teljes hosszában a hátra, valamint a fájó ízületekre, ínakra, izmokra kell felvinni és gyöngéden bemasszírozni. Segít a fájdalom, a gyulladások enyhítésében és az esetleges duzzanatok mérséklésében. A talp-reflexzónák masszírozásához is felhasználhatjuk, sőt akár a fürdővízbe is belekeverhetjük.

Méregtelenítő hatásainak köszönhetően jótékony hatású lehet továbbá a CYTOSAN (napi 1-2 kapszula adagban), a gerinc fájó területeire kenve pedig a CYTOSAN FOMENTUM GÉL, amelyből hatékony fájdalomcsillapító pakolást készíthetünk.

Kiegészítő készítményként remekül bevált a SKELETIN, amely hozzájárul az

ízületek és a csigolyaközi porckorongok regenerálódásához. Hosszú távon, napi 2x2 kapszula adagban ajánlott a szedése.

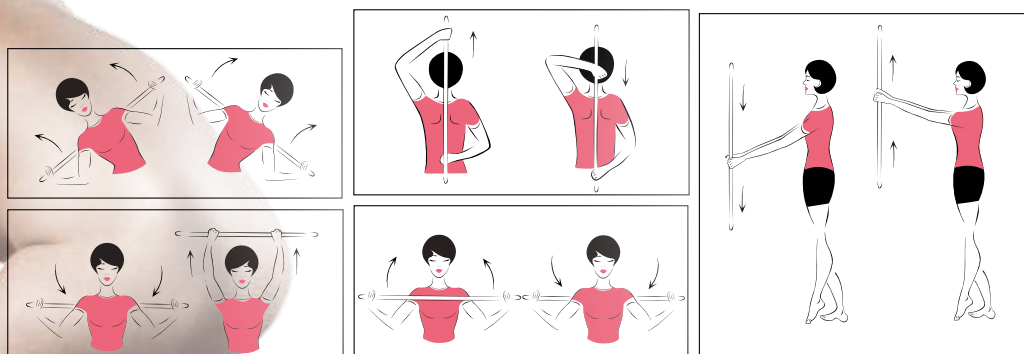
Gyulladáscsökkentő hatása miatt javasolt továbbá a tengeri hal-olajat, ezáltal ómega-3 zsírsavakat és D-vitamint tartalmazó VITAMARIN szedése is. Adagolása: naponta 2x1-2 kapszula.

Nyugtató (relaxáló) és fájdalomcsillapító hatása lehet továbbá a BALNEOL-os humátfürdőnek vagy a podhájskai BIOTERMAL-os fürdőnek is. Mindkét fürdőadalék segíti a mozgásszervek regenerálódását. A fürdőnek azonban akut gyulladás esetén nem szabad forrónak, csak melegnek, esetleg langyosnak lennie.

Javasolom még a zöld élelmiszerek (BARLEY JUICE, SPIRULINA BARLEY, ORGANIC CHLORELLA) alkalmazását. Ezek az ásványianyag-, vitamin-, enzim- és klorofilltartalmuk révén támogatják a szervezet regenerációs folyamatait, gyulladáscsökkentő hatásúak, és megtisztítják a szervezetet.

A SMILAX OFFICINALIS és a LAPACHO gyógyteáknak ugyancsak megvan a létjogosultságuk a gerinc gyulladásos megbetegedéseinek kezelésében.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ



A betegség súlyosbodásának megelőzésében, illetve magában a gyógykezelésben rendkívül fontos a rendszeresen végzett napi torna, a megfelelően egyenes testtartás, a nyújtás és a masszázs.



## Neurológiai betegségek (4.)

# Fájdalmak, daganatok, rohamok

Cikksorozatunkat folytatva részletesebben foglalkozunk az idegrendszer egyes betegségecsoportjaival. A témát bővebben ismerteti a *Neurológiai betegségek kezelése* című tematikus brosránk, amely honlapunkon elérhető a tanácsadók számára.

A különféle fájdalmak között részletesebben foglalkozunk a gerincfájdalmakkal és a fejfájással, valamint természetesen az ezek csillapítására, megszüntetésére alkalmas ENERGY készítményekkel.

### GERINCFÁJDALOM

Az emberek leggyakrabban ezzel a panasszal keresik fel a neurológiai ambulanciát, bár a probléma inkább a rehabilitáció területére tartozna. Elsősorban a hát – ülőmunka okozta – krónikus terhelése, nehéz súlyok mozgatása, rossz testtartás vagy akár hosszan tartó lelki és szellemi megterhelés idézi elő olyankor, ha túl sok mindent „cipelünk a hátunkon”. A gerinc olyan funkcionális egység, amely azonnal reagál a terhelésekre és a testtartásra.

A hátfájáshoz közel áll az ízületi fájdalom is. Am ha az ízületeink fájnak, rendszerint ortopéd szakorvoshoz fordulunk.

Az említett problémák kialakulásakor egyértelműen változtatnunk kell a terhelésen, a hozzáállásunkon és a megszokott mozgási sztereotípiáinkon. És főleg el kell kezdenünk többet, illetve rendszeresen mozogni, valamint általában le is kell fogynunk.

A gyógynövények segítségével megerősítjük a vesék energiáját, támogatjuk az anyagcserét, tápláljuk az ízületeket és javítjuk az izmok, az ínák és a szalagok állapotát.

A rehabilitáció a gyógykezelés egyik leghatékonyabb módszere. A fizioterapeuta megtanítja nekünk, hogyan bánjunk a testünkkel, miként kíméljük, hogyan kerüljük el a terheléseket, illetve ha mégis bekövetkeznek, hogyan kezeljük őket. A gyógytornának rendszeresnek kell lennie.

Az ENERGY készítmények közül a RENOL, az ARTRIN, a SKELETIN és a KINGKONG elsősorban mozgásszervi sérülések vagy műtétek után ajánlott. Jóhatása van az ARTRIN-os meleg lábfürdőnek, valamint annak is, ha odafigyelünk a megfelelő mennyiségű folyadékfogyasztásra. A SMILAX OFFICINALIS tea szintén eredményesen alkalmazható.

### FEJFÁJÁS

A fejfájás a neurológusok második leggyakoribb diagnózisa. Egyetlen korosztály sem jelent kivételt. A fejfájások hatalmas alcsoportját alkotja a migrén, amely ún. elsődleges fejfájás és viszony-

lag nehéz kezelni. A migrén egy-egy családon belül rendszerint többeknél is előfordul.

Az ún. másodlagos fejfájás rendszerint más betegségek kísérőtünete, amelynek kezelésekor először mindig az alapbetegség okát kell feltárni. Ebből indul ki ugyanis a fejfájás gyógykezelése is.

Fejsérülések esetén, ha a fejfájás tartós, mindenképpen orvoshoz kell fordulni, hogy a sérülés utólagos szövődményeit ki lehessen zárni. Az orvos felkeresése az alábbi esetekben feltétlenül szükséges: fizikai vagy szexuális aktivitás közben jelentkező hirtelen, nagyon erős fejfájás, erős fejfájással kísért lázas állapotok, nehéz mozgás, látászavarok, beszédzavarok, pszichikai állapotváltozás, hányás, eszméletvesztés.

Lássuk, mely ENERGY készítmények használhatnak a különféle fejfájásokban.

Migrén esetén a RENOL hosszú távú alkalmazásával kezdjük a kezelést, később a fájdalom típusa szerint folytatjuk kis adag REGALEN-nel, esetleg GYNEX-szel. Rendkívül hatékony lehet az akupunktúra, az akupresszúra és kivételesen fontos a megfelelő mennyiség-

gú folyadékfogyasztás. Ha a fejfájás oka érrendszeri problémákkal áll kapcsolatban, bevetjük a KOROLEN-t.

Ha valakinek rendszeresen fáj a feje, akkor életmódváltás javasolt. Lehetőleg kerüljük a káros civilizációs hatásokat, vagyis a stresszt, az elektroszmogot, esetleg változtassunk a munkavégzés feltételein, figyeljünk oda a megfelelő testtartásra, a folyadékfogyasztásra, a mozgásra, az étrendre, az allergén élelmiszerekre, a hormontartalmú fogamzásgátlókra stb.

Javasoljuk a RENOL hosszan tartó, kis adagokban történő szedését, valamint a FYTOMINERAL, a PERALGIN, a REVITAE rendszeres használatát, továbbá az ARTRIN és RUTICELIT külsőleg (halánték és homlok) történő alkalmazását.

## DAGANATOK

A daganatok az idegrendszert is ugyanúgy megtámadhatják, ahogy a test bármely egyéb részét. Lehetnek jó- vagy rosszindulatúak. A leggyakoribb jóindulatú daganatok közé tartoznak az ún. *meningeomák*, amelyek az idegszöveteken át nem növe agyhártyadaganatok. Csak azért veszélyesek, mert a fejben jönnek létre, ahol kevés a hely, ezért nyomják az agy többi területét. Ha az elhelyezkedésük lehetővé teszi és a

műtét nem életveszélyes, el kell őket távolítani.

Az agy rosszindulatú daganatai (rendszerint *glioblastoma* vagy *astrocytoma*) – más rosszindulatú daganatoktól eltérően – nem képeznek áttéteket (tehát nem terjednek szét a testben), de a fontos idegközpontok károsításával közvetlenül veszélyeztetik a beteget. Ritkábban gerincvelő daganatokkal is találkozhatunk, amelyek általában benu-lást okoznak.

Az ENERGY készítmények a központi idegrendszer daganatos megbetegedése esetén a szervezet méregtelenítésében, működésének támogatásában (beleértve az immunitást) lehetnek segítségünkre.

Daganatok esetén gondoljunk elsősorban a következő ENERGY készítmények alkalmazására: IMUNOSAN, ANNONA MURICATA FORTE, CYTOSAN, FLAVOCEL. A lábadozás időszakában pedig segíthet a FYTOMINERAL, a STIMARAL és a CELITIN. Hogy a beteg szervezetét ne terheljük meg túlságosan, minden készítményt teszteljünk előzetesen Supertronicallal.

Az ENERGY gyógyteái közül az UNCARIA TOMENTOSA, a MAYTENUS ILICIFOLIA, a LYCIUM CHINENSE és a LAPACHO ajánlott.

## ROHAMOK

Ebben a csoportban elsősorban az epilepsiáról (e viszonylag gyakori idegrendszeri betegségről) kell említést tennünk. Hirtelen jelentkező, görcsökkel kísért tudatzavar jellemzi, és a beteg később nem emlékszik a rohamra. A gyógykezelés teljes egészében az orvos kezében van, mi annyit tehetünk, hogy megtámogatjuk a páciens idegrendszerének működését. A rohamokat migrén és lelki eredetű (pszichogén) problémák is kísérhetik, ezekről kiadványunk más részeiben olvashatnak bővebben.

A FYTOMINERAL hosszú távú alkalmazása az idegrendszer működésének stabilizálása céljából javasolt, illetve ajánlott még a CELITIN. Rendkívül jó tapasztalataink vannak a KOROLEN hosszú távú, majd a REGALEN kiegészítő alkalmazásával. Javasoljuk továbbá a RENOL és a STIMARAL használatát.

A tesztelés elkerülhetetlenül fontos ahhoz, hogy a beteg állapotán ne rontsunk. A teák közül a LYCIUM CHINENSE-t válasszuk.

DR. IVANA WURSTOVÁ

(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 háziorvostól és Ráczné Simon Zsuzsanna fitoterapeuta természetgyógyásztól származnak – dőlt betűkkel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a [www.energy.sk](http://www.energy.sk) honlapon.



#### DR. GULYÁS GERTRÚD

Nemrég HPV-t diagnosztizáltak a végbelenben, mit tehetek? Esetleg helyi kezelés is volna rá CYTOSAN géllal?

A HPV vírus akkor tud a szervezetben

problémát okozni, ha az immunrendszer meggyengül. Ebből adódóan csak a külső kezelés nem mindig elegendő. Az immunrendszer erősítésére az ORGANIC GOJI-t javasolnám kúraszerűen, 3 hetes használat után tartson 1 hét szünetet. A CISTUS INCANUS készítmény hatékony vírusellenes szer, szintén 3 hetes kúrákban, egy hét szünet közbeiktatásával célszerű alkal-

mazni. Az adagolás 3x2-3-4 cseppszámra lassan emelhető. A 3. kúra után tartson 2-3 hónapig szünetet. Fontos a megfelelő folyadékbevitel! Ha szükséges, megismételheti a kúrát. Külsőleg az AUDIRON készítményt javasolnám, vattára csepegtetve, áttörölve az érintett területet.



#### RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Melyik táplálék-kiegészítőt ajánlaná a várandósság ideje alatt?

Kiemelten fontos a VITAMARIN (2x1-2 kapszula), a BARLEY JUICE (vagyis zöldárpa), a FLAVOCEL tabletta és a D<sub>3</sub>-vitamin fogyasztása.



Szártalan bábakalács

# Az elfeledett szerencse

A szártalan bábakalács (*Carlina acaulis* L.), népies nevén vad articsóka, bábakalács, földirózsa, számártövis, nemcsak a szártalan jelzője miatt, hanem a gyógyászatban és a konyhában való felhasználását tekintve is érdekes növény.

A kolostorkertekben előszeretettel termesztették, főleg mert „elúzi a szeleket és megnyitja a dugulásokat”. Az egyszerű emberek körében is ismert és kedvelt növény volt.

A fiatal egyedek virágvacka ehető, íze a karalábéra emlékeztet. Száritott virágaival házak ajtaját díszítették, ugyanis a növényt a szerencse szimbólumának tartották.

(A Mátrában és a Bükkben is megtalálható a gyógynövény, a Bükki Nemzeti Park címernövénye – *A szaklektor.*)

## HEGYLAKÓ

A szártalan bábakalács az Alpokból származik. Napjainkban Európában bárhol megtalálható, alföldeken és hegyekben egyaránt, de akár 2800 méteres tengerszint feletti magasságokban is rábukkanhatunk.

A napos, száraz élőhelyeket és a köves talajt kedveli. Találkozhatunk vele legelőkön, erdei tisztásokon, sziklás hegyoldalakon, réteken, erdők szélén, füves sztyeppéken.

Két alfaja van, az egyik kocsánytalan virágzatú (ez a fajtája nem veszélyeztetett). A másik alfajának virágzata már valamivel hosszabb száron ülő, a *Carlina acaulis caulescens*, amely Csehországban fokozottan veszélyeztetett, védett faj.

## BOGÁNCSS VAGY NEM BOGÁNCSS

A szártalan bábakalács a fészkes virágzatúak családjába tartozó, évelő növény. Megjelenésében azonban egy elefánt által széttaposott bogánásra emlékeztet.



Gyökértörzséből rendkívül rövid (1 cm-es) növény szár nő, amelynek alsó levélrózsáiban merev és szúrós, szárnyalta sötétzöld levelek fejlődnek. Azok közepéből nyaranta egy darab, akár 10 cm nagyságú virág nő, ezért is tűnhet úgy, mintha a virág a földből törne elő.

Virágainak közepe sárgásbarna színű, a széleit fehér, hűvösebb tájakon rózsaszín, száraz fedőszirmok hosszú sugarai díszítik. A fedőszirmok magukhoz csalogatják a rovarokat, segítve a beporzást, ugyanakkor óvják is a virágport a nedvességtől, az esőtől és az éjszakai harmattól. Képesek az egész virágzatot

betakarni. (Ez a jelenség a növény elhalása után is megfigyelhető). A növénynek pihés kaszattermése van.

A népi hiedelemben sokszor használták fel a szártalan bábakalácsot időjárás-előrejelzés céljából. (Becsukódott virágzata esőt jelzett – *A szaklektor.*)

## TERMÉSZETES ANTIBIOTIKUM

A szártalan bábakalács poliszacharidokat (18-22% inulint), cserzőanyagokat, gyantát és flavonoidokat tartalmaz, legfontosabb hatóanyagai azonban az illóolajok (1% felett). Baktériumellenes összetevői a *carlina* és a *carlina-oxid*.

Gyógyító célokra a növény kellemetlen szagú gyökerét gyűjtik májusban vagy ősszel, a virágzás után. A gyökereket kisebb darabokra vágva (max. 40 °C-on) kiszáritják. Száritás közben a gyökér elveszíti kellemetlen szagát.

A múlt század elején Európa-szerte ismert gyógynövény volt, ám napjainkra számos országban méltatlanul elfeledték. Nyugaton még mindig igen népszerű gyógynövény.

Fokozza az izzadást, vizelet- és hashajtó, felgyorsítja a salakanyagok kiválasztását a szervezetből. Méregtelenítő kúrákban és a veseműködés javításában nagy hasznát vehetjük. Fertőtlenítő hatásával felveszi a harcot a húgyutak, a prosztatata, a bélrendszer gyulladásaival és a parazitákkal (a bábakalácsból készült bor kiűzi a galandférgeket). Elbánik a felső légúti gyulladásokkal is.

Külsőleg alkalmazva segítséget nyújt fürdők, borogatások, kenőcsök formájában gombás megbetegedésekben, ekcémában, gennyes bőrfertőzésekben. Leggyakrabban por, tea, főzet, fürdőadalék formában használják, de létezik bábakalács-kenőcs, -tinktúra, -bor és -ecet is.

Bízunk benne, hogy ez a gyönyörű, érdekes és hasznos gyógynövény újból méltó helyet foglalhat el nálunk is.

Írta:

VLADIMÍR VONÁSEK

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

A szártalan bábakalács az Alpokból származik

Napjainkban Európában bárhol megtalálható,

alföldeken és hegyekben egyaránt, de akár

2800 méteres tengerszint feletti magasságokban is

rábukkanhatunk.

# OLAJOK MAROKKÓBÓL

---

## ARGAN OIL

- » Megfelel minden bőrtípusnak.
- » Erős lifting hatású.
- » A kis hegeket elsimítja.
- » Hajra és fejbőrre egyaránt alkalmas.

## ALMOND OIL

- » Száraz, érzékeny bőrre és kisbaba bőrére is használhatjuk.
- » Lágyítja a pórusokat, de nem takarja el őket.
- » Kiválóan megnyugtatja az irritált bőrt.
- » Gyógyítja a kirepedezett bőrt.

