

vitae

2018. március

Ütős páros:
Cistus és Vironal

Lisztérzékenység,
zöld élelmiszerek

Több klubban indul
a bankkártyás fizetés



Budapesten 3, vidéken 9 klubban

Bankkártyával is fizethet ezentúl

Bizonyára mindenkivel előfordult már, hogy vásárlás során megtetszett még egy-két olyan termék, amit eredetileg nem is akart megvenni. Ilyenkor kézenfekvő megoldást jelent a pénztárcában lapuló bankkártya. Ám a magyarországi ENERGY klubokban eddig csak készpénzzel lehetett fizetni.

Márciustól azonban – egyelőre 12 klubban – másképp lesz. Ezentúl a vásárlást nem fogja korlátozni az éppen a pénztárcánkban lévő összeg nagysága. Több ENERGY klubban elindul ugyanis a bankkártyás fizetés.

Webshop rendelés esetén vidéken – ahogy eddig – ezután is lehet bankkártyával (vagy utánvétellel) fizetni. A budapesti csomagokat egyelőre csak készpénzzel lehet kifizetni, de a bankkártyás fizetés bevezetése itt is folyamatban van.

A POS TERMINÁLOK A KÖVETKEZŐ KLUBOKBAN JELENTEK MEG:

Budapest II., Horvát u. 19-23. fsz.

Budapest VIII., Baross u. 8., fsz.

Budapest XIV., Istvánmezei út 2/A. fsz.

Debrecen, Böszörményi út 68.

Kecskemét, Hornyik János krt. 2.

Nyíregyháza, Ferenc krt. 5. I. em. 5.

Szeged, Vitéz u. 1.

Szentes, Horváth Mihály u. 4/A.

Székesfehérvár, Basa utca 1.

Pécs, Tompa Mihály u. 15.

Veszprém, Szeglethy utca 1., Belvárosi Üzletház I. em. 110.

Zalaegerszeg, Mártírok út 17.



Márciusi ajánlatunk

Márciusban szinte csak szélsőséges időjárásban és erős szélben lesz részünk. A hónap közepén jelentős felmelegedésre számíthatunk, ám a harmadik dekáad kezdete után csúnya hideggel, sőt akár faggal is szembe kell néznünk. Március 25. után viszont már térdnadrágot és pólót húzva elindulhatunk a vízpartra. Áradásokra is fel kell készülnünk, mert a hó közepi felmelegedés gyors olvadást eredményez.

Az időjárás jelzett kilengései – a tavaszi fáradtsággal párosulva – igen nagy kihívás elé állítják az életerőnket. Vitalitásunkat azonban megerősíthetjük a REVITAE segítségével. Ha szervezetünk időnként „neveletlenül” viselkedne és különböző allergiás reakciókkal nehezítené az életünket, akkor legalább részben húzzuk keresztül a terveit a PERALGIN segítségével. A PERALGIN-nak éppen most jött el az ideje, hiszen a levegőben még nem lebeg oly sok allergén, így a készítmény felkészítheti szervezetünket az intenzívebb támadásra.

Tavaszi elején érdemes megkezdeni a CYTOSAN-os tavaszi tisztítókúránkat is. A szél romboló hatással lehet a szervezetünkre és a hangszálainkra. A szél a hagyományos kínai orvoslás (hko) sze-

rint több száz betegség hordozója, a „májban keringő szél” például migrént okoz. Így aztán jobb, ha nem feledkezünk meg a PROTEKTIN krém megelőző célú használatáról a nyakunkon és a halántékunkon.

A tavasz beköszöntével félretesszük bundás sapkánkat, kötött sálunkat, valamint egyéb, jótékonyan takaró kiegészítőinket, és egyre nagyobb figyelmet fordítunk a szabadon maradó bőrfelület megjelenésére. Hívjuk bátran segítségül a regeneráló és tápláló hatású – minőségi arganolajat, Aloe verát és további jótékony hatású összetevőket tartalmazó – VISAGE SERUM-ot, amely igen előnyös hatással lesz a hosszú tél miatt kimerült bőrünkre.

EVA JOACHIMOVÁ



PÉCS, BUDAPEST

TANÁCSADÓKÉPZÉS

Pécsett március 3-án folytatódik a februárban kezdett alapképzés.

Budapesten áprilisban és májusban ismét lesz tanácsadóképzés az ENERGY Belváros Klubban. Az időpontok: *április 7., 14., 21. és május 5.*

Jelentkezés, regisztráció és további információ a klubban *Németh Imréné Éva* és *Németh Imre* klubvezetőknél.

Elérhetőségek: 1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fsz. 1., +36/20-9310-806, energy.belvaros@gmail.com, <http://energybelvaros.hu/> és a Facebookon.

Tiszta gondolatok Spiroonnal

A húsvét előtti böjti időszakban elindul bennem egy számvetésképpen érzés, ami hasonlít az év végi „leltározáshoz”. Véleményem szerint a böjti időszak tökéletes időzítés, ha testileg-lelkileg szeretnénk megújulni. Ez a 40 nap akár arra is jó lehet, hogy elengedjünk rossz beidegződéseket, szokásokat.



Tudta, hogy új szokás elhagyásához, illetve bevezetéséhez 21 nap kell? Ha 21 napig rendületlenül ragaszkodunk az elhatározásunkhoz és tesszük a dolgunkat, a szervezetünk szépen áthangolódik, átíródnak bennünk az információk. Ha például azt határozzuk el, hogy nem eszünk csokoládét, akkor igyekezzünk legalább 21 napig tartani magunkat ehhez.

Ugyanez a helyzet a gondolatainkkal és a kimondott szavainkkal is. Megkockázatom, hogy *a gondolatainknak erősebb hatásuk van, mivel azok vannak átítatva érzellemmel, szenvedéllyel* – legyen az pozitív vagy negatív! A szavainkat már kozmetikázhatjuk a situációnak megfelelően, de az érzelem ott van mögötte akkor is, ha időnként még magunknak sem merjük könnyen bevallani.

Én nem hiszek abban, hogy a számunkra rossz történésekkel, élményekkel nem kellene foglalkozni. Nem hiszek abban, hogy ezek figyelmen kívül hagyásával pozitívabbak leszünk. Így inkább még mélyebbre nyomjuk őket, aztán egyszer csak feltörnek a felszínre, és ott

kő kövön nem marad. Ilyenkor minden előzmény nélkül jelentkezhet egy-egy súlyosabb egészségügyi állapot, tehetetlenség, lelki frusztráció, összeomlás stb.

Abban sem hiszek, amikor valaki azt mondja nekem, hogy kerüljem a stresszes helyzeteket. Az én válaszom erre az, hogy inkább tanuljuk meg magunkban kezelni ezeket a helyzeteket. Ha ez sikerül, akkor nem ül le a mélyre, a tudatalattinkba se fészkel be magát.

Hiszek viszont a mantrák és az illóolajok erejében. Ha egy számunkra kedves, megfelelő mondatot, versikét, imát kántálunk magunkban (vagy akár hangosan), az előbb-utóbb egyfajta áthangolódást indít el a szervezetünkben. Főleg ha ezt érzellemmel és hittel tesszük! A hiten ebben az esetben a saját magunkba, illetve a helyzetbe vetett hitet értem. Például ha beteg vagyok, és el tudom, el merem hinni, hogy meggyógyulhatok, akkor ez nagyon pozitív!

Ebben a hittel átítatott állapotban fogékonyabbak vagyunk minden megerősítésre. Az én bevált megerősítő gondolatom, amit nehéz helyzetekben szoktam magamban mantrázni: *Világomban minden rendben van.*

Ebben a témában az ENERGY termékpalettáján a SPIRON-ban találtam segítő társra, melynek illóolajai segítik a gondolataink tisztaságát, a koncentrációt. Nemcsak nyugtató és egyben frissítő hatású, hanem fertőtlenítésre is használhatjuk. Családunkban nagyon szeretjük a harmonikus illatát.

Pár fújás a SPIRON-ból valóban kikapcsolódást tud hozni a mindennapokba. Próbálja csak ki Ön is!

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta, természetgyógyász,
klubvezető, Balatonfüred

ÖNT IS VÁRJA A SALUS HŰSÉGPROGRAM

Vásároljon Ön is ENERGY készítményeket 12 egymást követő hónapon át, havi legalább 10 ezer Ft értékben! A programhoz bármikor csatlakozhat. Ha a fenti feltételeknek eleget tesz, 12 hónap elteltével Ön jogosulttá válik a 15 ezer Ft értékű hűségbónuszra.

A hűségprogram aktuális állását cégünk weboldalán, a *Karrier* menüpontban követheti nyomon. (A *Salus* programot részletesen ismertettük a februári *Vitae* magazinban.)

TARTALOM

Immunitásunk védelmében	6
A szív és a fertőzések	8
Lisztérzékenység	10
Klubprogramok	12
Tapasztalatok az Audironnal	14
Neurológiai betegségek	16
Böjti tanácsok, receptek	18
Táplálkozás a hko szerint.	20
Gyógynövények: méhbalzsam	22
Netes tanácsok	23

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.

CISTUS INCANUS alkalmazása felső légúti fertőzésekben

Németországban került napvilágra egy klinikai tanulmány, amelynek keretében a CISTUS INCANUS (bodorrózsa) hatásait, illetve vírusellenes hatékonyságát vizsgálták. Az eredmények rendkívül érdekesek az ENERGY termékek felhasználói számára is, hiszen az ENERGY cég kínálatában megtalálható a CISTUS INCANUS készítmény.

A CISTUS INCANUS-t az ún. szoliter gyógynövénykivonatok csoportjába soroljuk csakúgy, mint az ANNONA MURICATA-t és a TRIBULUS TERRESTRIS-t. A CISTUS INCANUS esetében a növény leveleinek 90%-os kivonatáról van szó.

A felső légúti megbetegedések a legáltalánosabb betegségek közé tartoznak, amelyek nem csupán kellemetlen tüneteket idéznek elő, hanem fogékonyra is tehetik az érintetteket más betegségekre, olykor nagy pénzügyi terheket rónak rájuk, és szövődményekkel kísért esetekben akár halálhoz is vezethetnek. Napjainkban világhódító irányzattá vált az új, természetes eredetű, vírusellenes hatóanyagok felkutatása.

Az egyik ilyen, újra felfedezett forrás a Cistus, amely a népi gyógyászatban a gyulladáscsökkentő, vírusellenes és gombaellenes hatásai révén vált ismertté. A természetben napjainkban elsősorban a Földközi-tenger mellékén és Észak-Afrikában bukkanhatunk rá. Az ENERGY „rózsája” Törökországból származik.

A CISTUS HATÁSMECHANIZMUSA

A bodorrózsa legfontosabb hatóanyagai a *növényi polifenolok*. Ezek az anyagok

közvetlenül a vírusokra hatnak: blokkolnak bizonyos fehérjéket és receptorokat a vírusok felszínén. A Cistus megakadályozza a vírusok bejutását a gazdasejtekbe, amelyekre a vírusnak szüksége van a szaporodáshoz és továbbterjedéshez. A polifenolok olyan nagyméretű molekulák, amelyek képesek magukhoz kötni vagy elnyelni a vírusokat. Valamennyi ismert európai gyógynövény közül a bodorrózsa tartalmazza a legtöbb polifenolt.

A bodorrózsa hatásait vizsgáló kísérleteket egy németországi egészségügyi intézményben végezték, és placeboval, vagyis ugyanolyan formájú és méretű, ám hatóanyagot nem tartalmazó készítménnyel ellenőrizték. Ha egy tanulmányt placeboval ellenőriznek, akkor az teljes mértékben objektívnek számít. Ez volt az első, ilyen kiterjedt hatástanulmány, amelynek célja a bodorrózsával vagy placeboval

kezelt megfázásos betegségek szubjektív tüneteinek vizsgálata volt.

VIZSGÁLATI MÓDSZEREK, EREDMÉNY

A vizsgálatba beválogatott személyek 7 napon át szedtek napi 6x2 tablettát cistust vagy placeboval. Egyéni, szubjektív panaszairól naplót vezettek. A fájdalmat, a lázat, a köhögés intenzitását és gyakoriságát, valamint a hurutképződést és a nátha erősségét kellett értékelniük. Ezzel párhuzamosan laboratóriumi és vérteszteken estek át.

A legjobb eredményeket vírusfertőzések és influenza esetében regisztrálták. Bakteriális eredetű fertőzéseknel az eredmény nem volt annyira látványos, bár már a kezelés 4. napjától sikerült csökkenést elérni a CRP-szintjében (CRP = C-reaktív protein, vagyis olyan fehérje, amelynek vérszintje gyulladási betegségekben növekszik). Hatalmas sikernek számított pl. a tüdőgyulladást vagy szájüregi gyulladást okozó, másodlagos bakteriális szövődmények kialakulásának visszaszorítása.

A betegek a bodorrózsa-kivonatot tartalmazó tablettát a szájukban oldották fel.



Bizonyítást nyert, hogy a Cistus ilyen használatra csökkentette a fertőzés továbbterjedését az orrgaratból a hörgők és a tüdő felé. Légzés közben egyfajta fertőtlenítő aeroszol alakult ki a szájüregben. Ennek köszönhetően a betegek környezete is nagyobb biztonságban volt, mert a vírusok okozta fertőzés köhögéssel vagy tüsszentéssel nehezebben terjedt a külvilágban.

A gyógykezelés nemkívánatos hatásai a vizsgálat ideje alatt minimálisak voltak. A tanulmány során feljegyeztek néhány gyomorpanaszt, ami azonban

paradox módon gyakoribb volt a placebót szedő kontrollcsoportban.

A FELHASZNÁLÁS ÚJ MÓDJA

Az említett tanulmány megállapításai alapján felmerült bennem, hogy mostantól javasolni fogom a hozzám fordulóknak: a CISTUS INCANUS-t közvetlenül a nyelvükre csepegtessék, majd a nyelvükkel kenjék szét a szájukban. Pár percig hagyják hatni a szájüregben, majd öblítsék le vízzel, vagy inkább csak öblögessenek, esetleg egyáltalán ne iganak.

A CISTUS íze rendkívül pikáns. A nyálkahártyákra gyakorolt összehúzó hatását illetően a DRAGS IMUN-ra emlékeztet. További lehetőség, hogy a CISTUS-t hozzá lehet adni a GREPOFIT SPRAY-hez, valamint vízbe csepegtetve szájöblítő oldat is készíthető belőle.

Végezetül leszögezhetjük, hogy a Cistus a vizsgálatok során egyértelműen hatékonyabbnak bizonyult a felső légúti fertőzésekben szenvedők gyógykezelésében, mint a placebo. Az eredmény önmagáért beszél.

DR. JIŘÍ HANZEL

A CISTUS és a VIRONAL tökéletesen kiegészítik egymást

Köhögés, nátha, eldugult orr, fájó torok, kialvatlanság – ez az őszi, téli esték és éjszakák általános, sokak által ismert realitása. Ilyenkor minden segítség jól jön, és igaz lehet ez még márciusban is, ha a tavasz első napjaira áthúzódik a tél végi megfázások időszaka.

Az ENERGY termékei között több olyan készítményt is találunk, amely ilyen esetekben hathatós segítséget nyújt. Ilyenek: a GREPOFIT termékcsalád, valamint főleg a VIRONAL meg a CISTUS INCANUS. A hagyományos kínai orvoslás (hko) szerint a testünket védelmi energiaburok veszi körül, amely egyfajta lökhárítóként működik, igyekszik elhárítani minden kívülről érkező támadást. Csakhogy ez a védőburok viszonylag könnyen megsérül.

A test védelmi energiáját leghatékonyabban a VIRONAL tudja megújítani, azaz képes olyannyira megerősíteni a szervezetünket, hogy az ellent tudjon állni a külső környezetből érkező támadásoknak. De mi a helyzet, ha a VIRONAL sem segít?

Akkor másfajta megközelítésre van szükség. Meg kell gyengítenünk és elpusztítanunk a kórokozókat. Ez pedig a CISTUS INCANUS terepe. A készítmény nemcsak influenza vagy herpesz esetén hatékony, hanem például szájpenészen is, és hatékonyan együttműködik az antibiotikumokkal vagy más, az orvos

által rendelt gyógyszerekkel. A bodorórsa felettébb hatékony illóolajokat is tartalmaz. Az utóbbiak gátat szabnak a legkülönbözőbb fertőzések nemkívánatos hatásainak az emberi szervezetben.

HOGYAN ALKALMAZZUK A KÉSZÍTMÉNYEKET?

A VIRONAL javasolt, betegségmegelőző célú adagolása: naponta 2x1 csepp/10 testsúlykilogramm. Betegség esetén a legakutabb szakaszban: 5x1 csepp/10 testsúlykilogramm, majd 2 nap elteltével csökkentjük az adagot napi 3x1 csepp/10 testsúlykilogramorra, egészen a gyógyulásig.

A CISTUS INCANUS adagolása felnőtteknél: napi 2-3x5 csepp. A CISTUS hatékonysága valóban egyedülálló. Gyakran visszatérő fertőzésekben is nagy hasznunkra lesz, és nemcsak felső légúti fertőzéseknél, hanem gyakorlatilag bármilyenél. Pl. idősebb emberek esetében krónikus húgyúti fertőzésekben, ismétlődő tüdőgyulladásokban vagy akár fertőzéses eredetű hasmenésben – egyszerűen bárhon segít, ahol a fertőzés „felüti a fejét”.

A CISTUS INCANUS és a VIRONAL remekül kiegészítik egymást, és gondoskodnak róla, hogy a beteg a kezelés után is kifogástalan állapotban legyen.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



The image shows a Vitaflorin product box and a small card with a bee illustration, set against a background of vibrant red chili peppers and green leaves. The box is white with red accents and the brand name 'Vitaflorin' is printed vertically in white on a red background. The bee is yellow and black, positioned on the small card which also contains some text.

Vitaflorin

VITAFLOKIN: új távlatok

A VITAFLOKIN nemrégiben lenyűgöző átalakuláson ment keresztül. A készítmény prémium összetétele a bolygónkon elérhető legtisztább forrásokból származó anyagokat tartalmazza. A hatóanyagokat ráadásul kemény kapszulákba „költöztették át”, ami lehetővé tette, hogy a készítmény megszabaduljon minden további kiegészítő anyagtól.

Visszatért a VITAFLOKIN-ba a *méhpempő*, amely véleményem szerint a készítmény egyik kulcsfontosságú összetevője. Ez az eredetileg kizárólag a méhkirálynő számára készült, tápanyagokban egyedülállóan gazdag táplálék teszi lehetővé, hogy a méhkirálynő 5 évnél is hosszabb ideig éljen, míg a méhpempőt készítő, hétköznapi dolgozó méhek élete mindössze néhány hónapig tart.

Ez a vitaminokból, ásványi anyagokból és biológiai aktív anyagokból álló csoda jelentős mértékben támogatja az immunrendszer működését és a szervezetben végbemenő regenerációs folyamatokat, továbbá bizonyítottan jótékonyan hat az ember lelki és szellemi kondíciójára.

BOLYGÓNK LEGTISZTÁBB FORRÁSAI

A VITAFLOKIN többi alkotóeleme – japán birs, Schizandra, homoktövis, gránátalma és Aloe vera – nem változott, csak jobb minőségű, úgy is mondhatnánk, nemesebb eredetű lett. A homoktövis a Tibeti-fennsík területeiről származik, ahová a szennyezett levegő még nem tört be, a gránátalma a dél-spanyolországi Andalúzia nap csókolta vidékein

él, míg a koncentrált hatóanyag összetételű Aloe verát Mexikó ültetvényeiről szerezzük be. Talán külön meg sem kell említenem, hogy az összetevők mindegyike biominőségű, így a biológiai értékes hatóanyag-tartalom garantált.

A VITAFLOKIN természetes eredetű (tehát nem szintetikus előállított) vitaminok komplex forrása. A készítményben levő növények és termései kivonatai egyrészt vitaminokban rendkívül gazdagok, másrészt a természetes eredetű vitaminokat fontos, biológiai aktív hatóanyagok – ásványi anyagok, flavonoidok, szerves savak, nukleotidok stb. – kísérik. Ez utóbbiak fokozzák a vitaminok hatékonyságát, valamint javítják a VITAFLOKIN komponenseinek hasznosulását az emberi szervezetben. Közülük több is ún. esszenciális anyag, ezek előállítására a szervezetünk nem képes, ezért a táplálékkal kell bevinnünk őket.

A vitaminok és az ásványi anyagok nélkülözhetetlenek a szervezet számára, mivel alapvető szerepet töltenek be az enzimszisztéma működésében, annak hatékonyságában. Számátlan biokémiai folyamat katalizátorai a testben, az anyagcserénk nélkülük működésképtelen lenne. Rendkívüli esetekben még a köny-

nyen elérhető C-vitamin hiánya is halálhoz vezethet, ahogyan arról a középkorban számtalan tengerész és sarkkutató is meggyőződhetett... *Testünk C-vitamin-felhasználása folyamatos, hiszen ez a vitamin nélkülözhetetlen a kollagén termeléséhez.* A kollagén képződése pedig soha nem áll le, mert a kollagén a regenerációs folyamatok alapját jelenti. Ha a C-vitamin hiányzik, akkor nem termelődik kollagén, és a test nem regenerálódik. A hajszálerek töredezni kezdenek, és ereink nem képesek az érhálózatban tartani a vért. A kialakuló hiánybetegség, mint tudjuk, a skorbut, és a halált végül a belső vérzés okozza.

Az enzimreakciók részét képező és a szervezet biokémiai folyamataiban részt vevő egyéb vitaminok esetében is hasonló a helyzet. Részt vesznek a fehérjék, a zsírok és a cukrok anyagcseréjében, a sejtlegzésben, a vérárvadásban, az anyagok lebontásában, szintézisében és átalakításában, tehát megújítják, óvják és fenntartják a szervezet létfontosságú folyamatait. Vitaminok nélkül káosz uralkodna el a szervezetünkben. Mindemelllett a vitaminok megvédenek minket a betegségektől és lassítják az öregedést.

VITAMINOK MINDENKINEK

A VITAFLOLIN kiváló étrend-kiegészítő, különösen télen és kora tavasszal, amikor kevés friss, növényi eredetű táplálékot veszünk magunkhoz. Ám olyankor is pótolhatatlan, amikor nagy fizikai, esetleg lelki vagy szellemi teher nehezedik ránk, és sok stressz ér minket. Mindez nagymértékben kimeríti a vitaminkészleteinket.

A VITAFLOLIN segít javítani az idősek testi-lelki állapotán, és támogatja a növekedésben lévő gyermekek problémamentes fejlődését. Megnyugtat

továbbá minden olyan anyukát, akinek a gyermeke érthetetlen okokból visszautasít minden zöldséget és gyümölcsöt, és minden idejét összehúzott függönyök mögött számítógépes játékokkal tölti. Hasznos továbbá betegségek vagy műtétek utáni lábadozásban és olyan esetekben, amikor az ember hosszú ideig ágyhoz van kötve. *Optimális adagolása naponta 1-3x1 kapszula.* Ezt az adagot nem ajánlott hosszú időn át túllépni, mert a készítmény nagy mennyiségben tartalmaz zsírban oldódó vitaminokat.

Örülünk annak, hogy akad még a Földön olyan hely, ahol tiszta a levegő, nem mérgezett a talaj, és ahol olyan kincsek nőnek, amelyeket felhasználhatunk egészségünk megőrzéséhez.

T. V.



Zöld élelmiszerek – tanácsok a fogyasztásukhoz

Az olvasóknak a zöld élelmiszerekkel kapcsolatos kérdéseit gyűjtötte össze a csehországi Vitae szerkesztősége, és a válaszokkal együtt időről időre közzéteszi a klubmagazin hasábjain. Mi is továbbadjuk ezeket a hasznos információkat.

Használható-e az ORGANIC CHLORELLA, esetleg az ORGANIC BARLEY JUICE pikkelysömör (psoriasis) kezelésére?

A pikkelysömör rendszerint öröklött hajlam, továbbá a szervezet belső környezetének elsavasodásához vezető stresszfaktorok, egészségtelen táplálkozás vagy egészségtelen életmód következtében kialakuló, gyulladással járó betegség. Javasoljuk az ORGANIC CHLORELLA (naponta min. 6 tableta) és az ORGANIC BARLEY JUICE (naponta 3x) hosszú távú alkalmazását a szervezetben felhalmozódott mérgeanyagok (toxinok) eltávolítása céljából.

Az említett két készítmény fogyasztását javasolt kiegészíteni a szükséges vitaminok és ásványi anyagok pótlásával. A zöld élelmiszerek szedését érdemes tehát kombinálni a FYTOMINERAL használatával, amely pótolja a hiányzó ásványi anyagokat, nyomelemeket, és semlegesíti

a szervezet savas pH értékét. Mindemellett ajánlott úgy módosítani az étrendet, hogy az minél több zöldséget és gyümölcsöt, illetve minél kevesebb húst, tejterméket, fehér lisztből készült termékeket, kávé és édeséget tartalmazzon. Felvágottat, ha lehetséges, egyáltalán ne egyen, és a kávé is csak minimális mennyiségben igyon.

Tavaszcserében milyen zöld élelmiszert a legjobb magunkhoz venni?

Ahogy közeledik a tavasz, minden fejlődik, teret hódít magának, ébredezni kezd az új élet. Csakhogy képességeink megőrzéséhez vagy inkább a fejlesztésükhöz sok erő kell, és bizony az erőnek a téli hónapok után igencsak híján vagyunk. Ebben segít nekünk a SPIRULINA BARLEY.

A legmagasabb fehérjetartalmú élelmiszerek csoportjába soroljuk, és a vegetáriánusok, valamint a végének számára az állati eredetű fehérjeforrások

tökéletes alternatíváját jelenti. Az is fontos, hogy csökkenti a vesében található mérgeanyagok mennyiségét, tisztítja a fontos kiválasztó szervünket.

Kiválthat a RAW AMBROSIA fogyasztása allergiás reakciókat allergiás gyerekeknél?

Az ambrózia az egyetlen olyan ismert méhtermék, amellyel kapcsolatban még soha nem dokumentáltak allergiás reakciókat. Sőt, éppen ellenkezőleg: kutatások szerint gyógyítja az allergiás megbetegedéseket.

Ha a RAW AMBROSIA fogyasztója tudja róla, hogy allergiás a méhészeti termékekre, azt javasoljuk, hogy kezdetben csak minimális adagokat fogyasszon a készítményből, azaz végezzen tesztet. Csak az után folytassa a kúrát a javasolt adagolással, hogy megbizonyosodott róla: a készítmény semmilyen allergiás reakciót nem váltott ki nála.



A szív fertőzőes megbetegedései

A szív kétféle – fertőzés okozta – betegsége tartozik ebbe a témakörbe: a szívizomgyulladás (*myocarditis*), valamint a szívburokgyulladás (*pericarditis*). Cikkünk kardiológus szerzője az okokat és a tüneteket ismerteti, valamint azokkal a lehetőségekkel is foglalkozik, amelyeket az ENERGY készítményeinek használata kínál az érintettek számára.

A szívizomgyulladás (*myocarditis*) olyan gyulladáshoz vezető betegség, amely közvetlenül a szívizmot, annak sejtjeit, azaz myocytáit támadja meg. Sokszor azonban olyan fertőzőes megbetegedések kísérőtüneteként is előfordulhat, mint pl. az influenza, a fültőmirigy-gyulladás (*parotitis*) és a vírusos májgyulladás (*hepatitis*) stb. Ma már ritkábban ugyan, de még mindig találkozhatunk a korábban igencsak gyakorinak számító reumás *myocarditisszel* is.

A SZÍVIZOMGYULLADÁS OKAI ÉS TÜNETEI

A *myocarditis* a szívizmot megtámadó önálló betegségként általában vírusos, esetleg bakteriális eredetű, és rendszerint a fertőzőes betegségek tüneteivel jár együtt. Tehát hőemelkedést vagy lázat, gyengeséget, verejtékezést, szívritmuszavart (*tachikardiát*) okoz. A betegség súlyos lefolyása esetén leállhat a szív működés, a vérkeringés, és emiatt bekövetkezhet a halál.

A szívizomgyulladásnak tehát különböző klinikai képei lehetnek. Lehet

enyhe lefolyású, ilyenkor a betegség tüneteinek szinte alig észrevehetőek. Közepesen súlyos változatának tünete: láz, mellkasi fájdalom, verejtékezés, általános gyengeség, azaz olyan tünetek, amelyeket pl. influenza vagy hörghurut esetén is tapasztalunk. A betegség bizonyos esetekben azonban rendkívül súlyos is lehet, ilyenkor komoly klinikai tünetek jelentkezhetnek, mint a magas láz, a rossz közérzet, a szív tájéki fájdalom, a tachikardia, az aritmia, a szívértelenség vagy akár a hirtelen halál. Kísérőtünete lehet a szívburokgyulladás, amelyről később részletesen írok.

Ha a szívizomgyulladás jóindulatú (vagyis könnyű lefolyású), akkor általában

néhány hét alatt mindenféle következmény nélkül elmúlik. Súlyosabb esetben a betegnek nyugalomra, ágyban fekvésre, kórházi ellátásra van szüksége, amely során EKG-val folyamatosan ellenőrizni kell az állapotát a gyakori aritmiák miatt, továbbá ugyanúgy szüntelenül figyelni kell az életfunkciókat, mint szívinfarktus esetében.

A kezelés során mindig az alapbetegség, tehát a gyulladás gyógyítására és a súlyos tünetek kezelésére kell törekedni. Az akut állapot leküzdését hosszú, több hetes lábadozás időszaka követi, ekkor már a szervezet megerősítése és az immunrendszer működésének támogatása a fő cél.

A betegség bizonyos esetekben azonban

rendkívül súlyos is lehet, ilyenkor

komoly klinikai tünetek jelentkezhetnek...

SZÍVBUROKGYULLADÁS

A szívet körbevevő és kívülről védő szívburok gyulladásos megbetegedése. A szívburokban normális esetben kis mennyiségű (néhány milliliternyi) folyadék található, amely a szív összehúzódásakor csökkenti a burok és a szív felszíne közötti súrlódást. A szívburokgyulladás rendszerint fertőzőes eredetű betegség, aminek következtében az említett szívburok-folyadék mennyisége a többszörösére nő. A gyulladás következtében termelődött izzadmányról (exsudátum) beszélünk, amelyből általában több száz milliliternyi keletkezik – ez az ún. exsudatív pericarditis.

A betegséget különböző vírusos vagy bakteriális eredetű, légúti fertőzések okozhatják – főleg akkor, ha az immunrendszer gyengébben működik vagy a kórokozó rendkívül agresszív. A betegség akkor is felütheti a fejét, ha az említett fertőzőes betegségek gyógykezelését elhanyagoljuk, azaz „lábon hordjuk ki” az influenzát, a hörghurutot vagy a tüdőgyulladást.

A szívburokgyulladás tünetei rendszerint hirtelen, nagy erővel törnek elő. Elsősorban a szegycsont mögött érzett és a nyakba, valamint a hátra kisugárzó, erős fájdalomról van szó. Ezzel egy időben láz, légszomj és teljes kimerültség jelentkezik. A szívet nyomja a szívburokban felgyülemlett folyadék, emiatt a szív működése (pumpafunkciója) nehezítetté válik. Következésként összeomolhat a vérkeringés, és beállhat a halál. Ezért rendkívül fontos, hogy a betegséget időben felismerjék, megfelelően diagnosztizálják: a röntgenképen látni lehet, hogy a szívnek nagyobb az árnyéka, a szívultrahang-vizsgálat (echokardiográfia) pedig rámutat a szívburokban felhalmozódott folyadékra. Elengedhetetlen az is, hogy a betegséget következetesen gyógyítsák (antibiotikum-kúrát, valamint fertőzés elleni, gyulladáscsökkentő, illetve mind ezen hatásokat támogató, kiegészítő kezeléseket szoktak alkalmazni).

Izzadmánnyal kísért szívburokgyulladás bizonyos krónikus betegségek esetén is kialakulhat, ilyen pl. a veseelégtelenség (insufficiencia renalis), egyes nőgyógyászati betegségek, a reumás ízületi gyulladás és a tuberkulózis (tbc).

A betegségnek száraz formája is létezik. Ez esetben nem halmozódik fel folyadék a szívburokban, annak térfogata nem nő meg, viszont ilyenkor a szívburok és a szív felszíne között súrlódás alakul ki. Ez fonendoszkópos vizsgálat során jól hallható. A száraz szívburokgyulladás pl. akut szívinfarktus következménye lehet.

Minden esetben a szívburok gyulladását okozó alapbetegséget kell megtalálni és azt szükséges kezelni.

Az immunrendszer működésének támogatásával bizonyos mértékig megelőzhető a fertőzőes szívburokgyulladás kialakulása. Ezért mindenkinek arra kellene törekednie, hogy egészséges életmóddal, rendszeres mozgással, a függőséget okozó szerek elkerülésével megőrizze szervezetének erős védekezőképességét.

MI MINDENBEN SEGÍTHET AZ ENERGY

Az ENERGY természetes étrend-kiegészítőinek sorából mindkét betegség esetében több olyan készítményt is választhatunk, amely segítségünkre is választhatunk, amely segítségünkre van a megelőzésben, a méregtelenítésben és az immunrendszer működésének támogatásában. Ajánlott a természetes étrend-kiegészítők, vitaminok, antioxidánsok (FLAVOCEL, VITAF-LORIN), továbbá bizonyos zöld élelmiszerek (BARLEY JUICE, SPIRULINA BARLEY, ORGANIC CHLORELLA, ORGANIC BETA, ORGANIC GOJI, ACAI) megelőző célú használata is. A gyógyteák közül a LAPACHO és az UNCARIA TOMENTOSA teákat javaslom. Az ételek közül válasszuk a könnyen emészthetőket, és fogyasszunk minél több nyers zöldséget és gyümölcsöt.

Az immunrendszer működését érdemes hathatósan megtámogatni a VIRONAL és az IMUNOSAN segítségével. A gyógynövény tartalmú DROSERIN krém helyi alkalmazásra szolgál: kenjessék vele a torok, a mandula, a mellkas, a tüdő és a szív fölötti bőrfelületeket.

Mivel az immunrendszer működésének központja a vastagbél, fontos, hogy ezt a területet mindig tisztán tartsuk. Ebben a humáttartalmú készítmények (CYTOSAN és CYTOSAN INOVUM) mellett segítségünkre lehet a REGALEN gyógynövény-koncentrátum, valamint a jótékony bélbaktériumokat kínáló PROBIOSAN és PROBIOSAN INOVUM.

A ritmuszavar (aritmia) megelőzésében és a szívizomgyulladás utáni állapot harmonizálásában a KOROLEN gyógynövény-koncentrátum, valamint a FYTOMINERAL nyújthat felbecsülhetetlen segítséget.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ
kardiológus



A Sárga császár titkos receptjei (5.)

A lisztérzékenység felismerése és gyógyítása

Amikor én még kislány voltam... Édesanyám leküldött kenyérért, és minden alkalommal jóízűen lecsipegettem a sarkát. Akkor még a kenyér – kenyér volt. „Csak” liszttel készült. Még nem tartották fontosnak, hogy adalékanyagokat (E210, 211, 212 stb.) tegyenek hozzá a mindennapi táplálékunkhoz.



A lisztérzékenység (cöliákia) a vékonybél gyulladós betegsége, amit a kalászosok (búza, rozs, árpa, zab) fogyasztása okozhat, de genetikai alapon is lehetséges. Gyakran 2 éves korban kezdődik, röviddel a búzából készült ételek bevezetése után. A búzafehérje, a glutén gyulladós reakciót vált ki a vékonybélben, ezáltal csökken a tápanyagok, a vitaminok és ásványi anyagok felszívódása.

Tünetei: hasmenés, gyengeség, fogyás, ami a vékonybél felszívásra alkalmas területének a csökkenését jelzi. Másokban vérszegénység alakul ki, ezzel kapcsolatos fáradtság jelentkezik, miközben egyáltalán nincs emésztőrendszeri betegsége utaló tünet. A lisztérzékenység következtében ugyanis károsodik a vas felszívódása.

Öröklődő immun- és autoimmun betegség is okozhatja. Genetikailag hiányos enzimműködésből adódó probléma is lehet. A Közép- és Észak-Európában élő emberek körében gyakrabban fordul elő.

Szögezzük le, hogy mindez igen súlyos betegség forrása, mivel gátolt a táplálék felszívódása!

A lappangó lisztérzékenység csak foltkban károsítja a vékonybél falát, így lehetséges, hogy évekig nem is tudunk róla, mi zajlik az emésztőrendszerünkben.

Lássuk, mi minden válthatja ki a nem öröklött lisztérzékenységet! Az okok lehetnek: péksüteményekbe kevert adalékanyagok, stressz, családi, munkahelyi és személyes problémák, szereteteink elvesztése, düh, bűntudat, erőszak, bizonytalanság, aggodás, idegesség, önbizalomhiány stb.

Persze a lélek enyhíteni is tudja a betegséget, nem csak létrehozni!

Lisztérzékenység esetén a gabona és az alkohol együttes fogyasztása vagy gabonataralmú alkoholos italok ivása *százaszorosára növeli* a belekben létrejövő gyulladós folyamatot!

A bélfalkárosodás okozta tünetek és betegségek: az emésztetlen tápanyagok lerakódása a bélfalra, tápanyagok elégtelen felszívódása, vitaminhiány, magas vérnyomás, gátolt kalciumfelszívódás (súlyos csonttrikuláshoz vezethet),

gombás bélbetegségek (Candida), élesztők elsősorban a bélrendszerben, penész, baktériumok, vírusok stb. túlszaporodása; szitaszerű, átjárható bél (lyukas bél szindróma – *A szerk.*), melyen át a különböző mérgek a keringéssel eljutnak a test legtávolabbi részébe is.

Nézzük a további tüneteket és a következőként kialakuló betegségeket! Azonnali vagy késleltetett allergiás reakciók; visszatérő arcüreg-, középfül-, húgyhólyaggyulladások; vaginális és penális folyás és viszketés, ciszták belsőleg és a bőrön; körömgomba, idegesség, nyugtalanság, kimerültség, depresszió, pánikbetegség; autoimmun betegségek, autizmus, reuma és ízületi gyulladás; végbélpolip és rosszindulatú daganatok; laktózintolerancia, bélgázosodás, puffadás, hasmenés és székrekedés váltakozva; az immunrendszer legyengülése, a jótékony baktériumok számának csökkenése. Paraziták is elszaporodhatnak elsősorban a bélrendszer utolsó szakaszában.

Törekedjünk a lúgosító táplálékok fogyasztására, mint amilyenek a nyers zöldségek, az olajos magvak, a citromos víz, hüvelyesek, idényjellegű magyargyümölcsök.



A hosszú távon fel nem ismert és nem kezelt lisztintolerancia a későbbiekben felborítja a vastagbél flóráját, és elszaporodnak az (egyébként hasznos) *Candida* gombák.

A *Candida* immunkomplexek az agyba jutva gyerekeknél autizmust okozhatnak. Az *Ascaris* nevű parazita, a tüdőbe kerülve, állandó krákogást, köhögést és asztmát válthat ki. Ezek az immunkomplexek idegen anyagnak számítanak a szervezetben, így az immunrendszer újabb hadsereget, immunsejteket küld a közbősítésekre. Ekkor az immunrendszerünk megtámadja a saját immunsejtjeinket, és ezt nevezzük autoimmun betegségeknek.

TÁPLÁLKOZÁS, GYÓGYÍTÁS

Csakis gluténmentes gabonákat szabad fogyasztani egy életen át! Ehetőek a következők: barnarizs, köles, kukorica, burgonya, sárgaborsóliszt, kukorica- és burgonyakeményítő, gluténmentes lisztből készült tészták.

Törekedjünk a lúgosító táplálékok fogyasztására, mint amilyenek a nyers zöldségek, az olajos magvak, a citromos víz, hüvelyesek, idényjellegű magyar gyümölcsök.

Törekedni kell a sav-bázis egyensúly megőrzésére. A vér normál pH értéke 7,38 és 7,42 között van, vagyis enyhén lúgos.

Az ENERGY táplálékkiegészítői ezúttal is óriási segítséget nyújtanak nekünk. Elengedhetetlenek: CYTOSAN INOVUM, GREPOFIT KAPSZULA és CSEPPEK, VITAFLOMIN és a FYTOMINERAL. Immunrendszerünk erősítésére alkalmas az IMMUNOSAN. A szervezet lúgosítására igazán széles a választék: MY GREEN LIFE család, például: CHORELLA, MATCHA, ORGANIC GOJI, SPIRULINA és BARLEY.

„Minden nehézségnek ajándéka van, és azért kellene, mert szükségünk van az ajándékaikra.”

Megtanítanak bennünket visszatérni az, ősi, tiszta, archaikus testi, lelki és szellemi táplálékainkhoz!

SZALÓK EDIT
fitoterapeuta,
csillagbölcsész,
ma-uri masszőr,
spirituális selyemfestő
(Vége)

Szemcseppek helyett: saját fejlesztésű koktél

Egy viszonylag komplikált szájsebészeti műtét miatt rengeteg injekciót kaptam, aminek következtében a háromszortú arcidegem (trigeminus ideg) felmondta a szolgálatot. Sérült a hallásom és az egyik szememmel rosszábbul kezdtem látni.

A tünetek sűrű hályogra utaltak. A szemészorvosnál sajnos beigazolódott a félelmem. A doktor úr „ezek talán segítenek” szavak kíséretében hatékonyan ígérkező amerikai (jó drága) cseppeket írt fel nekem. Amikor átolvastam a dobozban levő tájékoztatót, a gyógyszer összetételéhez érve elállt a lélegzetem. Az volt az érzésem, hogy a Szavo (penész elleni szer) összetételét böngészem.

A lehetséges mellékhatásoknál ráadásul annyi mindent soroltak fel, hogy az agytekevényeimet teljes sebességre állítottam, és lázasan gondolkodni kezdtem, mi más segíthetne. Az önkezelést a CYTOSAN FOMENTUM GÉL külső alkalmazásával kezdtem az arcomon. A gélt az ARTRIN-nal váltogatva használtam. Belsőleg a DRAGS IMUN-t és egyéb, a Supertronic által kitesztelt készítményeket alkalmaztam. A liponsav erős antioxidáns hatásainak is sokat köszönhetek.

A szemcseppekkel kapcsolatban azonban még mindig nem tudtam, mitévő legyek. Ám akkor jött a mentő-

ötlet: mi lenne, ha kipróbálnám az AUDIRON-t? Önmagában biztosan nem használhatom, de összekeverhetném esetleg egy kis bórsavval. Vettem egy bórsavas szemcseppet, a felét átöntöttem egy pipettás üvegcskébe és 5 csepp AUDIRON-t cseppentettem bele. Eleinte naponta 3x vagy többször használtam. Néhány hét múlva mentem vissza kontrollra. Idézem az orvos szavait: „Akárhogy is nézem, nem látok itt semmi bajt.”

Saját fejlesztésű szemcseppecskéimet most is használom, és köszönöm, jól vagyok.

MARIE SVOBODOVÁ
Cheb

A szerkesztő megjegyzése: mielőtt bármilyen készítményt juttatnánk a szemünkbe, fontoljuk meg nagyon alaposan, hiszen ebben az esetben az óvatosság még inkább elengedhetetlen – és a biztonság kedvéért konzultáljunk szemorvossal.



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, őszüléskezelés. Minden kedden *kedvezményes* rádióhullámú frekvenciakeresés: allergiakezelés.

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

ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK:

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

KEZELÉSEK:

Rádióhullámú frekvenciakeresés RPZ 14 plazmagenerátorral: hormonegyensúly 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@nicehajgyogyaszat.hu,

Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,

Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.

Honlapunk: www.nicehajgyogyaszat.hu

BUDAPEST 4. KLUB

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

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Fa elemből kiinduló betegségek a hko 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

BUDAPEST 5. KLUB

Energy Belváros Klub,
1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1.,
kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).
március 20., kedd, 17.30

Németh Imréné Éva fitoterapeuta természetgyógyász, klubvezető előadása: A tavaszi salaktalanítás és a hagyományos böjtkúrák értelmezése a XXI. században.

TANÁCSADÓKÉPZÉS, ELŐZETES:

április 7., 14., 21. és május 5.

A képzésre már most lehet jelentkezni a klubban és elérhetőségein.

BELÉPŐ ÚJ KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSEK

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

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. Hormonegyensúly tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: **Puhl Andrea** természetgyógyász. Jelentkezés az energy.belvaros@gmail.com címen vagy a 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** klubvezetőknél. Telefon: +36/20-9310-806, energy.belvaros@gmail.com, a honlapunkon: <http://energybelvaros.hu/> és a Facebookon is.

Figyelem! Március 15-19. között, az összevont ünnepnapok miatt zárva tartunk. Ugyancsak zárva leszünk március 30. és április 2. között, a húsvéti ünnepek alatt.

DEBRECEN

Minerva Panzió konferenciaterme,
Kossuth u. 59.

március 21., szerda, 17.30

Ráczné Simon Zsuzsanna ENERGY vezető szakoktató, hormonegyensúly-terapeuta előadása: Hormonrendszerünk működése és annak zavarai – a természetes megoldások tükrében. Fókuszban: korai menopauza, pajzsmirigy-problémák, meddőség, endometriózis, PCOS, hajproblémák.

Az előadás után természetgyógyász-hormon-egyensúly szakemberekkel rövid konzultációra/ tanácsadásra van lehetőség. A konzultációra kizárólag személyesen, közvetlenül az előadás előtt, 17 és 17.30 között lehet bejelentkezni.

A rendezvény ingyenes.

További információ:

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

Kovács László klubvezető,
tel.: 06/30/329-2149,

e-mail: info@imolaenergy.hu

KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.

minden kedden 15-18 óra között: klubnap.

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

KECSKEMÉT

Gabona színház 1. emeleti terem,
Klapka u. 11-13.

március 9., péntek, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Fa elem misztériuma, a tavaszi méregtelenítés szabályai a hko szerint. A klubban (Fitotéka gyógynövényszaküzlet, Hornyik János krt. 9.) ingyenes állapotfelmérés igénybe vehető, a mérés Magnetspace testelemző készülékkel történik, előzetes bejelentkezéssel. További info:

Mészárosné Lauter Erzsébet természetgyógyász, klubvezető, tel.: +36-76/324-444,
fitoteka@freemail.hu

MISKOLC

Zsolcai kapu 9-11. l. em.

március 5., 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.

NYÍREGYHÁZA

Egészségügyi Főiskolai Kar oktatóterme,

Sóstói út 2-4., A épület, 1. emelet

március 14., szerda, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Fa elem misztériuma, a tavaszi méregtelenítés szabályai a hko szerint. További info: **Fitos Sándor** klubvezető, 0620/427-5869, fits58@gmail.com, www.nyirenergy.hu

PÉCS

ENERGY klub, Tompa Mihály u. 15., oktatóterem

március 3. szombat, 9-17 óra között

Alapképzés 30 órában, 2. alkalom.

Vezeti: **Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató.

További információ: **Molnár Judit** klubvezető, +36 (72) 242-745, +36 (30) 253-1050.

SÍÓFOK

ENERGY klub, Wesselényi u. 19.

Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető előadásai:

március 1., csütörtök, 18 óra

A Fa elem, a máj és az epehólyag szerepe a szervezetünkben. Támogatásuk az ENERGY termékeivel.

március 22., csütörtök, 18 óra

A ciszták kialakulásának okai, az ENERGY termékeinek alkalmazási lehetőségei.

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

SZENTES

Városi Könyvtár, Kossuth utca 33-35.

március 9., péntek, 17 óra

Rideg Róbert természetgyógyász előadása: A máj- és epebetegségek megelőzése, tavaszi tisztítókérek alapvető szabályai.

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

SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterem, Arany János út 23.

március 13., kedd, 16 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Fa elemből kiinduló betegségek a hko szerint.

minden hónap első és utolsó keddjén 17 órától

Klubnap, vezeti: **dr. Kissné Veres Erzsébet**. Témakörök: akupresszúra, hko, meridiánok, kínai asztrológia, számmisztika, valamint kötetlen beszélgetés a klubtagokat érintő egészségügyi problémákról.

Továbbra is igénybe lehet venni az állapotfelmérést, melyet **dr. Kissné Veres Erzsébet** természetgyógyász végez, díjazás ellenében. Ingyenesen kérhető az egyénre szabott tanácsadás, ENERGY termékek ajánlásával.

Az Egészségházban különböző szolgáltatások találhatóak: masszázások, orvosi rendelések, kineziológia, energiagyógyászat. E szolgáltatásokhoz időpont-egyeztetés szükséges.

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

VESZPRÉM

ZöldLak, Diófa utca 3.

március 19., hétfő, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Fa elem misztériuma, a tavaszi méregtelenítés szabályai a hko szerint.

További info: **Török Tamás** klubvezető, 06 30 994-2009, 06 30 482-3233, facebook.com/HarmoniahazGyogynoveny

ZALAEGERSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

március 12-én (hétfő), 17-18: Méregtelenítsünk!

március 13-án (kedd), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Földelés.

március 14-én (szerda), 17-18: Személyes termék-tanácsadás.

március 19-én (hétfő), 17-18: Gerinc-állapotfelmérés és -szűrés.

március 20-án (kedd), 17-18: Kék tenger meditáció.

március 21-én (szerda), 17-18: Pajzsmirigyszűrés.

március 26-án (hétfő), 17-18: Belső gyermek.

március 27-én (kedd), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Önmasszázs.

március 28-án (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** klubvezető.

Érdeklődni: 70/60-777-03 vagy

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

Az egészség maga az élet

Az ENERGY készítményeit már mintegy 10 éve alkalmazom a betegségmegelőzésben. Kezdetben voltak ugyan komolyabb reverz reakciók is, hiszen a szervezet megtisztítása hosszadalmas folyamat, de megéri! Fontos, hogy fokozatosan szoktassuk hozzá szervezetünket ezekhez a természetes készítményekhez, vagyis lassan növeljük az adagokat.



Figyeljünk oda testünk jelzéseire, és eleinte inkább alacsonyabb adagokat alkalmazzunk. Ma már nincsenek problémáim a termékek használatakor, komolyabb visszacsapási reakciókat nem tapasztalok.

Tavasztól többek között a RENOL-t és a GYNEX-et használom, ősszel pedig előveszem a VIRONAL-t. A legújabb termékeket még csak most fogom kipróbálni. Rendszeresen szedem továbbá

a VITAMARIN-t, amely ómega-3 zsírsav tartalmának köszönhetően kivételesen jótékony hatású.

Házi patikámból soha nem hiányozhat az AUDIRON, mindig segít, ha cseng a fülem vagy fáj a fogam. A KING KONG az egyik kedvencem, amely biztosítja számomra a testmozgáshoz szükséges energiát. A krémek közül az ARTRIN-t kedvelem leginkább, kiváló az ízületekre és a legkülönbözőbb sérülésekre (azért is sze-

retem olyan nagyon, mert megakadályozza, hogy a sebek begyulladjanak).

Az ENERGY készítményei azért is fantasztikusak, mert jótékony hatásuk hosszan tartó. Szeretnék köszönetet mondani mindazoknak, akik részt vesznek az egészségemet támogató készítmények megalkotásában.

EVA PÁNKOVA
Rudoltice

Végre kapok levegőt!

Szeretném Önöknek elbeszélni egy felső légúti gyulladás történetét. A baj tavaly augusztus végén kezdődött. Két napig 38 fokok lázam volt, és nagyon fájt a torkom. A láz magától elmúlt, de a torokfájásom egyre rosszabb lett.

Amint lehetett, felkerestem az orvosomat. Megvizsgált, és természetesen 10 napos antibiotikum-kúrát írt elő, valamint köhögéscsillapító szirupot rendelt, mivel időközben száraz köhögésem alakult ki, és a gyulladás a szememre is ráhúzódott. A szemem rendbe jött, a torokfájás egy hét után megszűnt, de a légzésem még mindig nem volt az igazi.

Állandóan az volt az érzésem, hogy valami „gombóc” megakadt a torkomon. Az orvos azonban mindent rendben talált, így visszamentem dolgozni. Ám rendszeren lélegzetet venni még mindig nem tudtam, és emellett erősödött a gyerekkorom óta meglévő klausztofóbiám. Az utóbbi azért súlyosbodott, mert nem voltam képes mély levegőt venni, és sokszor úgy éreztem, hogy megfulladok.

Próbálkoztam mindenféleképpen: különböző szirupokkal, teákkal, eukaliptusz olajjal, burgonyás tüdőborogatással, kínai természetgyógyással, inhalálással, párástással, sőt még az is megfordult a fejemben, hogy az állapotomat a kezdő-

dó változóknak „köszönhetem”, ám ezt a vizsgálatok nem igazolták. A légzésem egyszerűen nem akart helyreállni, beköszöntött a november, én pedig egyre rosszabbul éreztem magam.

Ezért újra felkerestem a háziorvost. Áttestem egy tüdővizsgálaton, röntgenen, vérvételen (Chlamydia, mikoplazmák), pajzsmirigyzvizsgálaton. Minden eredményem negatív lett, az orvosok semmit sem találtak. Tehát teljesen egészségesnek minősültem. A tüdőm „hivatalosan” tökéletesen működött, az állapotom azonban nem javult. Mindezek után kipróbáltam az ezüstkolloidot, ami segített ugyan, de csak részben.

Az ENERGY létezéséről már 3 éve tudok (szedem a GYNEX-et, ami egyszerűn mesés, valamint a VIRONAL-t és a REGALEN-t), így az ENERGY-hez fordultam segítségért, ez volt az utolsó reményem. A nagyszombati klubban dolgozó tanácsadómtól megkérdeztem, létezik-e olyan készítmény, amely orvosolhatná a problémámat.



Tanácsadóm a CISTUS INCANUS-t ajánlotta. Napi 3x7 cseppet szedek belőle, és éppen most tartok a hetedik napnál. Úgy lélegzem, mint korábban, vagyis minden gond nélkül, és végre képes vagyok teljes tüdőből levegőt venni. A torkomban sem érzek már semmit. Eltűnt a kellemetlen gombóc-érzés.

Az egyetlen dolog, amit bánok, hogy nem augusztusban fordultam Önökhöz, amikor elkezdődött a kálváriám. Alig tudom elhinni, hogy ennyi hónap eltelével, végre rendbe jöttem, és úgy érzem magam, mint a betegségem előtt.

Nagyon szépen köszönöm, hogy vannak, hogy léteznek, és valódi segítséget nyújtanak! Bebizonyosodott számomra, hogy mindegyik gyógynövény jó valamire, és való igaz, hogy minden gyógynövény gyógyít.

Sok sikert kívánok Önöknek!

LIBUŠA MOKRÁ
Szlovákia

Felfedeztük az AUDIRON-t



Az ENERGY készítményei közül leggyakrabban a VIRONAL-t használjuk a, ám mivel 7 éves kislányom kiskora óta sokszor szenved középfülgyulladásban, most, hogy újra a fülét kezdte fájlalni – egy fertőzés következtében meggyengült az immunrendszere –, gyorsan vettem egy doboz AUDIRON-t. Mindössze három csep-

pet cseppentettem a fülébe, és a fájdalom rövid idő után elmúlt.

A komolyabb betegség megelőzésére AUDIRON-nal átitatott gézlapocskát tettem a fülébe, majd az éjszakára készülő megismételtem az egész folyamatot.

Kár, hogy ezt a fantasztikus készítményt csak most fedeztük fel, hiszen régebben is megkímélhettem volna a kislányomat attól, hogy felszúrják a fülét.

LENKA L.
Jihlava

Az ENERGY mindig velünk van

Családunk már több éve használja az ENERGY készítményeit: GREPOFIT, FLAVOCEL, REGALEN, VIRONAL vagy AUDIRON nélkül soha nem indulunk el hosszú útra.

Idén nyáron megsérült a térdem, és kénytelen voltam megműtteni. A gyulladásban elsősorban az ARTRIN krém volt segítségemre, de a többi ENERGY-s „barátom” is ott volt velem.

Abban a korban vagyok, amikor a nők szervezetében csökken a kalciumszint. Orvosom is úgy vélekedett, hogy ez a jelenség valószínűleg nálam is fennáll, ezért csináltatott egy vérképet. El sem tudom mondani, mennyire meglepődött arcot vágott, amikor a leletet nézve megállapította, hogy az én szervezetem egyetlen ásványi anyagból sem szenved hiányt. Nem is csoda, hiszen rendszeresen szedem a SKELETIN-t.

Most fogom megkezdeni a tavaszi tisztítást a CYTOSAN és a CYTOSAN

INOVUM készítményekkel. Beteg térdem sikeres gyógykezelése a végéhez közeledik, ezért úgy döntöttem, hogy elutazom a podhájskai fürdőbe egy kis regenerációért.

ENERGY nélkül a családom már létezni sem tud.

MARIE BENEŠOVÁ
Jičín



Már nem fáj a fülem

Minden évben a nyarat és az őszet várom leginkább, de nálunk, a lakótelepen ez a néhány hónap a véget nem érő lakásfelújítások, átalakítások és javítások időszak is egyben...

Úgy érzem, hogy az örületes fúrások, faragások, vésések soha nem érnek véget. A fúrógépek visító hangja változik a légkalapácsok mély döngésével, amelybe plusz „élvezetként” az egész lakás beleremeg. A teherautók percenként sípolnak, hogy mindenki tudja, éppen tolatnak. Amikor a hálósobám ablakai alatt végigdübörögnek az állványzat szerkezetének egyes részeit szállító autók, azt sem tudom, hogy ébren vagyok-e vagy álmodom.

Ezért használok füldugót. Milyen kár, hogy ez korábban nem jutott eszembe! Füldugókkal felvértezve nyugodtan, mosolyogva járkálok a lakásban. Istenem, végre csend! Fantasztikus! Egy hetes

füldugóviselés után azonban mindkét fülemben csúnya sebek jelentek meg. Kétségbeesve lehuppantam a heverőre, és a fájó füleimet simogatva azon gondolkodtam, hogyan tovább.

Jaj, a fülem!! És akkor egyszer csak „beugrott”: AUDIRON!! A heverőről fel pattanva máris szaladtam érte. Lelkesen csepegtettem mindkét fülembé. Az AUDIRON természetesen kifolyt, de mit tehettem volna, ha fájó füleim még a cseppekkel átitatott vattatampont sem viselték el. Ezért gyorsan átfordultam az oldalamra, és csak az egyik fülembé csepegtettem. Az építkezés zaja legnagyobb örömemre egyre csak tompult, úgy hallottam a környezetemből érkező hangokat,

mintha víz alatt volnék... Elaludtam. Ébredés után pedig – lássanak csodát –, éreztem, hogy az egyik fülemben teljesen rendbe jött. Euforikus állapotomban gyorsan átfordultam a másik oldalamra, hogy a másik fülembé is csepegtessek.

A legfontosabb számomra az, hogy az AUDIRON segített megoldani, amit abban a pillanatban megoldhatatlannak tartottam. Csodás, hogy a cseppek segítségével ismét rátaláltam a harmóniára! Harmóniába kerültem önmagammal, a füleimmel és az engem körülvevő világgal – legyen is az bármilyen.

MIROSLAVA ABERLOVÁ
Brno körzete



Neurológiai betegségek (7.)

Cikksorozatunk utolsó részében folytatjuk, egyben befejezzük az idegrendszer egyes betegségcsoportjainak ismertetését. A témáról részletesen olvashatnak a *Neurológiai betegségek kezelése* című tematikus broszúránkban, amely honlapunkon elérhető a tanácsadók számára.

A GERINCVELŐ BETEGSÉGEI

Miként az agy esetében, itt is fertőzős betegségekről, baleseti sérülésekről vagy degeneratív elváltozásokról lehet szó. Tünetei: járási nehézségek, az alsó végtagok érzékenysége, fájdalmas székletürítés. A problémák mindig a gerincvelő sérült szegmense alatti területeken, általában a test mindkét oldalán, szimmetrikusan jelentkeznek. Ha a gerincvelő megszakad, a beteg megbénul. Teljes bénulásról akkor beszélünk, ha a gerincvelő a nyaki gerincnél szakad meg (pl. vízbe ugrás következtében történt nyaki traumák). A betegek sokszor egy másik személy segítségére vannak utalva.

Az alkalmazható ENERGY készítmények ugyanazok, mint az agysérüléseknél. Mozgásképtelenség esetén kezeljük a beteg bőrét RUTICELIT-tel, hogy megelőzzük a felfekvések kialakulását.

NEURO-PSZICHOTIKUS PANASZOK

Rengeteg betegség mozog a neurológia és a pszichiátria határán. A gyógyke-

zeléssel mindkét szakág szakemberei foglalkozhatnak.

ÁLMATLANSÁG

Nehéz elalvásról vagy gyakori megébredésekről van szó. A páciens mindkét esetben fáradt, kialvatlan, ezért ideges, illetve egyéb „kényelmetlenségekkel” küzd a nap folyamán. Minden esetben fontos, hogy részletesen ismerjük a probléma okát, így kizárhassuk az idegrendszer sérüléseinek lehetőségét, esetleg más betegségek jelenlétét. Leggyakrabban a munkában és a magánéletben tapasztalható stressz idézi elő a problémát.

Az ENERGY készítmények közül egyértelműen a GYNEX, a FYTOMINERAL, a KOROLEN (alacsony adagban) javasolt, illetve bevált a PERALGIN hosszú távú alkalmazása is. Kitesztelhető még a STIMARAL, ám vigyázni kell az adagolásával, nehogy a panaszok súlyosbodjanak. Jótékonyan hat az ORGANIC CHLORELLA hosszú távú alkalmazása és érdemes kipróbálni az ORGANIC MACA-t is.

FÓBIÁK

A különböző jelenségektől való félelemről van szó (zárt vagy túlságosan tág terek, pókok, sötétség, tömeg stb.), ami inkább a pszichiátria területe, és gyógyszerekkel vagy pszichoterápiával gyógyítható.

Ajánlott ENERGY készítmények: KOROLEN, GYNEX, VITAMARIN, STIMARAL, REVITAE, MAYTENUS ILICIFOLIA tea.

SZORONGÁS, PÁNIK

Hirtelen leküzdhetetlennek tetsző állapotok, amelyek lelkileg rendkívül kimerítőek. A gyógykezelés modern antidepresszánsokkal történik, a pszichoterápia elkerülhetetlen.

Alkalmazható ENERGY készítmények: KOROLEN, GYNEX, FYTOMINERAL.

PSZICHOGÉN ESZMÉLETVESZTÉS

Olyan állapot, amikor a beteg ismétlődően elveszíti eszméletét, és a problémát nem valamely szervének megbetegedése okozza. A gond általában

valamilyen traumatikus, lelkileg súlyos eseményre vezethető vissza. A gyógykezelés bonyolult, sokszor eredménytelen. Pszichoterápia szükséges.

Ajánlott ENERGY készítmények: bár csak korlátozottan képesek segíteni, egyértelműen javasolt a KOROLEN, a FYTOMINERAL és a REVITAE.

DEPRESSZIÓ

A beteg elveszíti a környezete iránti érdeklődést, gyakran álmatlanságban, súlyos levertségben és szomorúságban szenved. A gyógymód egyértelműen az orvosok kezében van, akiknek először is azt kell megállapítaniuk, hogy valóban depresszióval állnak-e szemben.

Napjainkban ugyanis szinte minden második ember „depis”, ám ez nem azt jelenti, hogy valóban depressziós.

Alkalmazható ENERGY készítmények: KOROLEN, VITAMARIN, FLAVOCEL, FYTOMINERAL, ORGANIC MACA, ORGANIC ACAI, SMILAX OFFICINALIS, LYCIUM CHINENSE.

NAGYFOKÚ FÁRADTSÁG

Bizonyos betegségekkel is összefügg, ezért fontos kivizsgáltatni, hogy egyébként egészségesek vagyunk-e. Érdemes ilyen esetben összefoglalni, átgondolni, milyenek a cselekedeteink, mekkora nyomás nehezedik ránk a munkahelyünkön, milyen a családtagjaink

hoz és a környezetünkhöz fűződő viszonyunk, miből tevődik össze az étrendünk és mennyit mozgunk. Hallgassuk meg testünk üzeneteit. Sokszor magunk is rátalálunk az okokra. A fáradtság kéz a kézben jár az elme állapotával, a kedélyállapottal, az élethez való hozzáállással és az élet élvezetének képességével.

Az ENERGY készítményei közül elsősorban ajánlott: ORGANIC MACA, STIMARAL, REVITAE. Sok egyéb készítmény is segíthet, ám az élethez való hozzáállásunkon csak mi tudunk változtatni.

DR. IVANA WURSTOVÁ

(Vége)

Beszámoló egy alsószerdahelyi óvodából ENERGY – altatódalokkal együtt

Lezárult az *Egészséges gyermek* projekt első része az Alsószerdahelyen működő óvodánkban. A VIRONAL segítségével épségben és egészségben játszottunk a gyerekekkel a hóban, csúszkáltunk a jégen, hokiütőkkel a kezünkben, etettük a madarakat, és sétálgattunk az erdész bácsival a hóval borított természetben.

A friss levegőn töltött idő után a gyerekek alig várták, hogy bebújhassanak a finom, meleg takarók alá. A délutáni pihenő előtt rendszeresen fújunk egy kis SPIRON-t a levegőbe, esetleg csepegtettünk az aromalámpába néhány cseppet abból a levendulaolajból, amit még nyáron a gyerekekkel együtt készítettünk.

A kiscsoportos gyerekek szinte soha nem hiányoznak az óvodából. Meggyőződésem: ez elsősorban annak köszönhető, hogy a kiscsoportban a délutáni alvás előtt az aromaterápián kívül a DROSERIN krémet is rendszeresen használjuk. A gyerekek a kis ágyukon fekvéskor nagyon várják, hogy a krémmel finoman végigsimogassuk az arcocskájukat és az orrukat. Olykor arra is megkérnek minket, hogy a láthatatlan bibijeiket is kenjük be a kedvenc krémjünkkel. Ezt

az illatos spironos-droserines szertartást altató népdalok éneklésével szoktuk kiegészíteni, mert azok természetes módon nyugtatják meg a törekeny gyermeki szervezetet. Népdalos múltamnak köszönhetően van miből válogatnunk.

Kimondhatatlanul örülök, hogy az ENERGY megbízható és sokat bizonyított készítményeinek segítségével olyan nyugodt atmoszférát teremthetünk a csoportban, amely harmonizálja a picik idegrendszerét és támogatja immunrendszerük működését.

JANA KUDLÁČOVÁ
Szlovákia





A böjt nem fogyókúra!

Mire ez a lapszám az Önök kezébe kerül, már bő két hete benne járunk a húsvétot megelőző nagyböjt időszakában. Ilyenkor sokunk fejében megéri a gondolat: ismét eljött a – tavasszal esedékes – tisztítás, méregtelenítés ideje. Az alábbiakban ennek előnyeiről és kockázatairól lesz szó, és persze igyekszünk hasznos tanácsokat is adni a böjtöléshez.

Genetikai készletünk nem sokban tér el az őskori ember genetikai adottságaitól. Emésztőrendszerünk és anyagcserénk ma is jól tűri a bőség és a nélkülözés váltakozó időszakait. Az ember ugyanis a betakarítás és gazdag termés időszaka, illetve egy-egy sikeres vadászat után képes volt arra, hogy a táplálkozással bevitt többlet energiát okosan elraktározza a zsírszövetekben, felkészülve a szűkösebb időkre. Ha ugyanis eleinknek semmit sem sikerült begyűjteniük vagy a vadászat során elejteniük, akkor csakis a saját tartalékaikból gazdálkodhattak.

Testünk a felesleget ma is elraktározza a zsírpárnákba, és várja az

ínséges időket, amelyek azonban valahogy nem akarnak beköszöntenéi. Ma (legalábbis a fejlett országokban) a felesleg korszakát éljük, a valódi éhezés érzését a legtöbb ember soha nem tapasztalja meg.


A HAGYOMÁNY

A böjt hagyományát szinte minden vallás ismeri. A keresztény kultúrában a 40 napos böjt fogalmát ismerjük, amely hamvazó szerdától (az idén *február 14-étől*) húsvétig (2018-ban *április 1-jéig*) tart. Ezekben a napokban nem lenne szabad húst fogyasztanunk, csakis viszszafogottan, mérsékelten táplálkozhatnánk.

A böjt időszaka azonban nem csak erről szól. E 40 nap alatt belső nyugalomra kellene szert tennünk, egyben végiggondolni: életünkben mi az, amiből túl sok van, amiből felesleg alakult ki. Tehát mi az, ami már túlnő rajtunk. Közösségi portálok, mobilok, számítógépes játékok, tv, esti összejövetelek, ünnepek stb. Csakis rajtunk múlik, mit választunk ezek közül.

MIT TEKINTHETÜNK BÖJTNEK?

A böjti időszakban tudatosan úgy döntünk, hogy kizárólag folyadékot fogyasztunk – a szó legkönyörtelenebb értelmében csak vizet, de a tea és oly-



A böjt idején oda kell figyelniük a megfelelő mennyiségű folyadék bevitelére, valamint a vitaminok és az ásványi anyagok pótlására.

kor a kávé is megengedhető. (Az én kedvencem *Rüdiger Dahlke*, a böjtguru és tanácsadó, aki bizonyos esetekben az alkoholmentes sör fogyasztását is engedélyezi.) Esetleg választhatunk zöldség- vagy gyümölcsleveket, illetve zöldségleveket fogyasztását megengedő böjtöt is.

Böjt helyett tarthatunk tisztító, esetleg méregtelenítő kúrát. Ez idő alatt csak egy bizonyos fajta könnyű táplálékot fogyasztunk, mint amilyen pl. a *khicsri* (zöldségekből, rizsből, hüvelyes növényekből és fűszerekből álló étel).

MENNYI IDEIG TARTSON?

Nem szükséges mindjárt 40 napig éhezni, hiszen a böjt hosszát gyakorlatilag mindenki saját maga határozhatja meg. Ahhoz viszont, hogy igazán átéljük egy klasszikus böjt minden fázisát, legalább 5 napig kellene azt tartanunk. Egyeseknek akár 3 nap vagy 24 óra is elegendő lehet. Kezdetben ez az ideális és egyben legkönnyebb próbatétel, főleg akkor, ha a böjt a megtisztulás célját szolgálja. Elég, ha elfogyasztunk egy könnyű vacsorát, majd másnap megint csak egy könnyű vacsorát eszünk.

A táplálkozásban tartott éjszakai szünet bárminemű meghosszabbítása már böjtnek nevezhető. Napjainkban rendkívül divatos fogalomká vált az *intermittent fasting*, azaz a meg-megszakított éhezés. Az éjszakai szünetet 14-16 óra hosszúságúra nyújtjuk, és kijelölünk egy 8-10 órás időintervallumot, az úgynevezett táplálkozási ablakot, amikor is ehetünk, ám az idő fennmaradó részében semmi mást nem vehetünk magunkhoz, csakis kalóriaszegény italokat. Ezzel a módszerrel sokan kísérleteznek, és a visszajelzések szerint a módszer rendkívül jótékony hatást gyakorol az egészségre.

MI TÖRTÉNIK KÖZBEN A TESTÜNKBEN?

A szervezet az első napokban megemésztja a maradék táplálékot, majd a böjt harmadik napjától leáll az emésztés, a szervek megpihennek, megszűnik a gyomor korgása, és a test átáll az úgynevezett belső táplálkozásra. A böjtöt egyéb megtisztulási folyama-

tok kísérhetik, amelyek velejárója lehet a meditáció, a beöntések. A böjt idején oda kell figyelni a megfelelő mennyiségű folyadék bevitelére, valamint a vitaminok és az ásványi anyagok pótlására.

A böjt befejezésekor nagyon fontos a megszokott étkezéshez való visszatérés szakasza is. Ennek *fokozatosan* kell lennie, és *legalább fele annyi ideig tartson*, mint amennyi ideig böjtöltünk.

HOVÁ LETT A GYÖNYÖRŰ MELLEM?

Táplálkozási tanácsadóként fontos, hogy felhívjam a figyelmüket: *a böjt nem fogyókúra, lényege nem a testtömeg csökkentése!* Logikus módon ha a szervezet egy ideig nem jut táplálékhoz, azaz energiához, akkor veszítünk a testúlyunkból. Ám még akkor is, ha a böjt időszaka alatt eleget mozgunk – ami valóban elengedhetetlen –, testünk az energia egy részét a saját izomtömegéből fogja elvenni.

És még egy elrettentő tény a sokat fogyókúrázó nőknek: *az első zsírtartalék, amelyet a test ilyenkor felhasznál, a keblekből származik.* Gondolják meg jól, hölgyeim! És a természet, illetve a gravitáció ebben a kérdésben könyörtelesen. Ráadásul amikor majd visszatérnek az „egészségtelen” táplálkozás kötött pályájára, vagy túl gyakran böjtölnek, egyúttal „be is fizettek” a jó hatásra.

A böjt nemcsak a testünk, hanem az elménk és az akaratunk számára is kihívást jelent. Emésztőrendszerünknek végre hosszú idő után lehetősége nyílik egy kis pihenésre és regenerálódásra. Leginkább megterhelt szerveink végre esélyhez jutnak, hogy megtisztuljanak.

A böjt ezzel egy időben kiváló lehetőség arra, hogy megszabaduljunk felesleges, berögződött szokásainktól és kimerítő életstílusunktól. Egy rövid időszakra a böjt megállítja ugyanis az élet kerekét, és ez idő alatt talán észrevesszük azokat a dolgokat, amelyekkel a hétköznapi körforgásban korábban nem foglalkoztunk. És erre meg kell érnünk...

A böjt nem való mindenkinek, és több ellenjavallata is van.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ



SPENÓTOS MUNGOBAB KHICSRÍ

Hozzávalók: 1 bögre közepes vagy hosszú szemű rizs, 1 bögre mungobab, 2 evőkanál olaj, vaj, esetleg ghi, 2 babérlevél, 1/2 evőkanál apróra vágott gyömbér, 2 szegfűszeg, 1 kávéskanál római kömény, 1 kávéskanál só, 1 kávéskanál kurkuma, csipetnyi őrölt szerecsendió, 2 apróra vágott paradicsom, ízlés szerint néhány marok friss, megmosott, apróra vágott spenótlevél, levélnyél nélkül.

Elkészítése: A mungobabot legalább 2 órára (vagy akár egész éjszákára) beáztatjuk. A rizst és a mungobabot is átöblítjük egy szűrőben, majd hagyjuk megszáradni. Lábasban felhevítjük a zsiradékot, beletesszük a babérlevelet, az apróra vágott gyömbért, a szegfűszeget és a további fűszereket, majd a mungobabot és a rizst. 2-3 percig pirítjuk, és közben kevergetjük. Majd (kb. 3 bögrényi) vízzel felöntjük, és mérsékelt lángon 30 percig pároljuk. Rendszeresen ellenőrizzük, és ha kell, további vizet öntünk rá. Végezetül hozzáadjuk a paradicsomot és a spenótot, majd 5-10 perc alatt összefőzzük.

MÉREGTELENÍTŐ SMOOTHIE

Hozzávalók: 1 zöldalma, 1 banán, 1 kiwi, 2 marék leveles spenót, 2 szál zellernyél, egy darabka gyömbér, 1 evőkanál lenmag, 1/2 lime leve, 1 csésze kókuszvíz.

Elkészítése: Az összetevőket turmixgépbe tesszük, összeturmixoljuk, és már tálalhatjuk is.

Keleten így látják

Táplálkozás a hko alapelvei szerint

Ezúttal Kelet felé fordulunk és megvizsgáljuk a hagyományos kínai orvoslás (hko) táplálkozással kapcsolatos alapelveit. Reményeim szerint lebilincseli Önöket a hko holisztikus látásmódja, amely – a nyugati orvostudománytól eltérően – inkább a megelőzésre helyezi a hangsúlyt, mintsem a betegségek gyógyítására.

A hko egyik alapfogalma a csi. A csi az életerő, a vitális energia. Leegyszerűsítve azt mondhatnánk, hogy a csi a születésünkkor (vagy talán még az előtt) nekünk adott és a vesében elraktározott elsődleges, ősi energia, valamint a levegőből belélegzett és a táplálékkal bevitt energia kombinációja. Tulajdonságait az Önök által bizonyára jól ismert fogalmak, a jin és a jang fejezi ki. A jin hideg, más szóval hűsítő, míg a jang forró, azaz melegítő energia.

JIN ÉS JANG, MERIDIÁNOK

Abból indulunk ki, hogy mindennek, tehát a jinnek és a jangnak is harmonikus egységben kellene működnie. Ha ez az egyensúly kibillen, szervezetünkben felüti a fejét a betegség. A hko még az előtt igyekszik a betegséget meggyógyítani, hogy annak tünetei észlelhetővé váljanak. E rendszer szerint a gyógyítás

a beteg problémáinak feltérképezésével indul (kérdések és válaszok), aminek segítségével a gyógyító meghatározza, milyen típusú egyensúlyvesztésről van szó, melyik szerv működése gyengébb. Ennek ismeretében el lehet kezdeni az adott szerv természetes úton (vagyis a táplálkozás révén) történő megerősítését.

Biztosan hallották már a meridián kifejezést is. Mindannyiunk szervezetében energetikai pályák futnak végig, amelyek összekötik az egyes szerveket vagy testrészeket, és amelyekben csi kering. Minden meridiánhoz valamilyen fizikai, érzelmi és lelki funkció kapcsolódik. Testünkben 12 páros energiavezeték húzódik végig, ezek testünk mindkét oldalán megtalálhatók, valamint van még két páratlan, a test középvonalában futó (kormányzó és befogadó) meridiánunk is. Tehát összesen 26 energetikai pálya fut végig a testünkön. A gyógyítás

a hko szerint arra fókuszál, hogy ezen pályák mindegyike tökéletesen átjárható legyen, és az energia gond nélkül áramolhasson bennük.

AZ ENERGIA ÉS A TÁPLÁLKOZÁS

A hko filozófiája 5 alapelemet különböztet meg, ezek: Fa, Tűz, Föld, Fém és Víz. Mindegyikük más-más időszak uralkodó eleme, különböző tulajdonságok, színek, ízek rendelhetők hozzájuk, és mindegyikükhöz más-más szervek és élelmiszerek tartoznak. Ezzel el is éreztünk a hko alapelvei szerinti táplálkozási lényegéhez, ami nem más, mint az elemeknek megfelelő ételek fogyasztása.

Az étel a hko szerint gyógyszer, ezért ez a filozófia nagy hangsúlyt fektet arra, hogy étrendünk az adott évszakkal összhangban legyen. Minden hónapban testünk más-más szerve működik



Az étel a hko szerint gyógyszer, ezért ez a filozófia nagy hangsúlyt fektet arra, hogy étrendünk az adott évszakkal összhangban legyen.

gyengébben, és ennek működését táplálkozásunkkal, viselkedésünkkel, gondolkodásunkkal és mentális beállítottságunkkal erősítenünk szükséges ahhoz, hogy ne merüljön ki teljesen.

Az energia a hko szerint a – szervóra által ábrázolt – napi ciklus függvényében áramlik a szervezetünkben. A szervóra azt mutatja, hogy az energia mennyisége egy adott szervünkben (24 órás cikluson belül) mikor éri el a maximumot, illetve a minimumot. A ciklust 2 óránkénti tagolásban összesen 12 részre lehet felosztani. Minden két órához tartozik egy szerv.

Mindemellett az élelmiszereknek is megvan a maguk energetikai értéke. Táplálékainkat a következőképpen csoportosíthatjuk:

A melegítő hatású élelmiszereket egész évben fogyasztanunk kellene, főleg hűvösebb idő esetén. Melegítő élelmiszerek pl.: *baromfi, halak, levesek, főtt zöldség, hajdina, aszalt gyümölcs stb.*

A semleges élelmiszerek adják ki étrendünk alapját. Ezek pl. *a teljes kiőrlésű gabonafélék és kenyerek, a friss (kemény) zöldségek, a diófélék, a hüvelyes növények, a húsok, főleg a marhahús, a vaj és a tej, a tojás vagy a méz.*

A hideg és frissítő hatású élelmiszerek gyengítik a jang erejét. Ide tartozik a *tea, az uborka, a paradicsom, az egzotikus gyümölcsök, a joghurtok, a fagylalt stb.*

TANULSÁG HELYETT

A hko hihetetlen összetettségének és aprólékos kidolgozottságának köszönhetően a gyógymódok közül az egyik legelismertebb, bár nálunk, az európaiak számára még mindig alternatív megközelítésnek számít. Mi nem Kínában élünk ugyan, ám az emberi szervezet és a psziché energetikai oldalról való felfogása kivétel nélkül mindenki számára hasznos lehet. Már csak pusztán kíváncsiságból is vagy azért, mert a hko sokszor magyarázattal szolgál olyan egészségügyi problémákra, amelyeken elgondolkodva a nyugati orvoslás szakemberei csak vakarják a fejüket.

Vigyázzanak magukra, tartsák épségben a testüket, és szeressék önmagukat márciusban is!

Z.K.



HAJDINÁS ZÖLDSÉGLEVES

Hozzávalók: 3 evőkanál repceolaj vagy ghi, bármilyen gyökérezöldség, karfiol, brokkoli, cékla, káposzta, laskagomba, 2 burgonya, 1 hagyma, 1-2 gerezd fokhagyma, 1/2 bögre hajdinadara, 1/2 kávéskanál kurkuma vagy egy csipet chili, 1 kávéskanál kömény, só, bors.

Elkészítése: A burgonyát és a zöldségeket meghámozzuk, majd feldaraboljuk. A vöröshagymát és a fokhagymát apróra vágjuk. A hajdinát átöblítjük. Olajon vagy ghin megpirítjuk a hagymát, a fokhagymát, hozzáadjuk a hajdinát és a zöldségeket (a burgonyát kivéve), majd összepirítjuk őket. Ezt követően a hozzávalókat vízzel felöntjük, és beletesszük a burgonyát is. Körülbelül 15–20 percig főzzük. Megsózzuk, megborsozzuk, és metélőhagymával díszítjük.

RIZSKÁSA KÍNAI ÖRDÖGCÉRNÁVAL

Az alábbi mennyiségek 2 adaghoz elegendők.

Hozzávalók: 1/2 bögre rizs (teljes kiőrlésű barna, jázmin, kerekszemű rizs), 5 vagy több bögre víz, csipetnyi só, 1-2 evőkanál kínai ördögcérna, 10 db kesudió, fahéj, kardamom, méz, maláta.

Elkészítése: A rizst alaposan átmosuk, majd egy kis sóval együtt felteszük főni. A hko szerint a rizst hosszan és kis lángon kell főzni, legalább 4 órán át. A főzés vége felé hozzáadjuk a kínai ördögcérnát és a kesudiót. Megszórjuk egy kis kardamommal, még több fahéjjal, majd összekeverjük, és mézzel vagy más édesítővel édesítjük.



Méhbalszam

Fertőtlenít, nyugtat, csodás illatot áraszt

A méhbalszam (*Monarda didyma* L.) „indián” gyógynövény, amely az egész világon nagy népszerűségnek örvend. A méhbalszam növénycsaládot *Nicolas Monardes* spanyol botanikus nevezte el, az Újvilág növényeiről írt könyvében mutatta be először ezt a fajt 1569-ben. A gyógynövény népies elnevezései: vad-bergamott, amerikai menta, méhbalszam, lómenta, ezek a nevek jól érzékeltetik az aromás gyógynövény jellegzetességeit.

A méhbalszam eredetileg Észak-Amerika nedves mezőin és lejtőin élt a mai Maine-től Minnesotáig. Élőhelyét tekintve igénytelen, de a közvetlen, erős nap-sütést rosszul tűri. Amerika felfedezése után az „indián csalán” rövid időn belül eljutott Európába, később a világ többi részére is. Nemesítések következtében több mint 50-féle színes, boltgárkerti fajtája látott napvilágot.

Az árvaszalánfélék családjába tartozik, a mentával rokon faj. Rendkívül feltűnő, fagyűrű, évelő növény, akár másfél méter magasra is megnőhet. Sűrű gyökérzete gyorsan terebélyesedik, lehetővé téve ezzel a gazdag méhbalszam vegetációk létrejöttét. Gazdagon szerteágazó, szögletes szárából terebélyes, fogazott szélű, pirosas erezetű levelek nőnek. A növényt egész nyáron világos piros színben pompázó ajakosvirágok díszítik, amelyek elágazásanként (emeletenként) kb. harmincasával, csúcsvirágzatban egyesülnek. A méhbalszam kellemes illatának, lenyűgöző színpompájának hatására vonzza a méheket, a dongókat, a pillangókat és a kolibriket is.

AZ ÖTÓRAI TEA IDEJE

A méhbalszam a flavonoidokon, keserűanyagokon, szerves savakon túl sok eddig még ismeretlen összetevőt tartalmaz. Nagy mennyiségű, különféle illóolajok vannak benne, közülük elsősorban a fertőtlenítő hatású *timol* kell kiemelnünk.

A fiatal levelekből kinyert illóolajok illata a bergamott (az *Earl Grey* típusú teák ízesítéséhez használatos növény), a menta, a zsálya, a kakukkfű, az orgánó illatát idézi. A méhbalszam leveleiből készített főzet már jóval a „tüzes víz” megjelenése előtt népszerű volt Észak-Amerikában. A méhbalszamból főzött, ún. *oswego* tea a későbbiekben, az első telepések körében is népszerű

lett. Igazán divatossá a „bostoni teadélután” után vált, amikor az Újvilágban más teát nem is nagyon ittak. (A gyarmati időkben a bostoni teadélután volt a jel az Anglia elleni általános felkelésre.)

Az indiánok a gyógynövényt vadhúst ízesítő, tartósító fűszerként is előszeretettel használták. A növény virágai saláták és egyéb ételek ehető, illatos, egészséges díszítéseként is alkalmazhatók.

AKTUÁLIS HAGYOMÁNY

Amerika őslakosai, a *blackfoot*, *menominee*, *ojibwa* és *winnebago* indián törzsek tagjai ismerték és felhasználták a méhbalszam gyógyító hatásait. Az izzasztókunyhókban tartott szertartások során

A méhbalszamból főzött, ún. *oswego* tea

a későbbiekben, az első telepések körében is

népszerű lett. Igazán divatossá

a „bostoni teadélután” után vált...

a betegségekből adódó lázas állapotokban a méhbalsammal elősegítették az izzadást.

Fertőtlenítő hatása miatt a növény kiválóan alkalmazható bőrfertőzések, egyéb bőrpanaszok (ekcéma, fekélyek, akne), apró sebek, gyomorpanaszok, emésztési gondok (fejfújódás, hányás) és hörgőproblémák kezelésére, továbbá ínygyulladásra, aftákra, fogszuvasodásra, nőgyógyászati, menstruációs és reumás panaszok enyhítésére, sőt akár hajszeléként vagy hatékony rovarűzőként is.

A méhbalsam hatásait felerősíthetjük más, hasonló tulajdonságú gyógynövény-nyel vagy gyógynövény-keverékekkel. Készíthetünk belőle idegnyugtató főzetet, gyulladáscsökkentő, gargalizáló oldatot, tinktúrát, borogatást, fürdőadalékot és felhasználhatjuk aromaterápiás illóolaj-keverékben is. Ellenjavallatok: várandósság, pajzsmirigyproblémák, napallergia.

Aki azon gondolkodik, hogy milyen növényvel díszítheti a kertjét, annak jó szívvel ajánlhatjuk a méhbalsamot, ezt a hosszú időn át gyönyörűen virágzó,

élő növényt, amely csodálatos illatával magához vonzza a környék összes pillangóját. A kertész pedig ráadásul mindegyik nap élvezheti a virág páratlan ízét és a szervezetre kifejtett, jótékony hatását.

Írta:

VLADIMÍR VONÁSEK

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



VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI

TANÁCSADÁS A NETEN

Ebben a rovatunkban az internetes tanácsadás kérdéseiből és válaszaiból tallózzunk, 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 honlapon.



DR. GULYÁS GERTRÚD

Hosszú évek óta tartó problémám van. Semmilyen zsíros ételt nem tudok rendesen megemészteni, így kerülöm is ezeket az ételeket, mégis magasabb a koleszterinszintem... Igyekszem figyelni az étkezésemre, de valamivel mégis ártok magamnak. Egyáltalán nem fogyasztok olajban, főleg zsírban sült húst vagy akár zöldségeket, csak párolva. Problémát jelentenek a fűszerek is, (hagyma, fokhagyma), hacsak lehet, kerülöm is. Tejtermékek közül csak a laktózmenteseket fogyasztom,

de vaját vagy tejszínt egyáltalán nem, csak néha tejet iszom. Nagyon gyakran fáj a fejem, és szorulásom is van (bogyós széklet). Az ENERGY termékek közül melyik az, amivel segíthetnék az emésztésemem?

A probléma hátterében epeműködési zavar állhat. Célszerű a reggeli órákban több zsiradékot fogyasztani, meleg teával – felvágottal, lágy- vagy tükörtojással, sovány sajtokkal. Kerülje a szervezetet hűtő ételeket, italokat – joghurtok, müzlik, citrusfélék – és persze azon ételeket, amelyek panaszt okoznak. Az ENERGY készítményei közül elsősorban a REGALEN-t ajánlanám, 3 hetes ciklusokban alkalmazva, növekvő cseppszámokban (3x2-3-4 csepp), majd 1 hét szünet után folytassa

még 3x2-3 cseppel. Fogyasszon a kúra alatt bőven tiszta vizet. A PROBIOSAN INOVUM (este 1 kapszula) szintén jótékony hatású a bélflóra helyreállítására. Tavasszal és ősszel célszerű CYTOSAN-kúrát végezni, elsősorban a bél tisztításban segít, kíméletesen.



RÁCSNÉ SIMON ZSUZSANNA

A jövő héten nem egyszerű foghúzásra kell mennem. Abban kérem a segítségét, hogy mely szerekekkel tudom majd a gyógyulási folyamatot jobbra tenni.

Már most elkezdhet szedni 2x5 golyócska Arnica 6CH homeopátiás készítményt, amit a beavatkozás után, amint az orvos engedélyezi az étkezést, folytathat még 2-3 napig. A szorongás oldására (ha van) javasolt a RELAXIN csepp (2-3x2-3 csepp). A beavatkozást követő napon lehet öblögetni DRAGS IMUN tinktúrával (5 csepp fél dl vízben), de le is lehet nyelni. Szedheti az IMUNOSAN kapszulát mostantól 3 hétig.

SALUS

– a hűség neve

Vásároljon Ön is ENERGY készítményeket
12 egymást követő hónapon át,
havi legalább 10 ezer Ft értékben!
Egy év elteltével jogosulttá válik
a 15 ezer Ft értékű hűségbónuszra.

**Értékeljük,
hogy minket választ!**

