

vitae

2019. november

ÚJDONSÁG:
Organic Cranberry
Juice powder és oil

Hólyaghurut kezelése
természetesen

Őszi családi patika



Novemberi ajánlatunk

A november idén kicsit össze van zavarodva. Mivel a hónap alatt többször is rendkívül kellemes idő várható, így emiatt annál mellbevágóbb lesz az ezt felváltó lehűlés, amikor vacogni fogunk a hidegtől. A hideg, változékony időjárás pedig sokszor kéz a kézben jár a meghűléses betegségekkel, vírushatásokkal.

Ilyenkor jó, ha kéznél vannak a GREPOFIT készítmények, például a praktikus GREPOFIT DROPS. A GREPOFITOK feladata egyértelmű: fel kell kutatniuk az ellenséget a szervezetben, és mozgósítaniuk kell az immunrendszer csapatait. A megelőzés azonban mindig kifizetődőbb, ezért ne feledkezzünk meg a SPIRON-ról sem! Ha egy emberekkel teli helyiségben SPIRON-t fújunk a levegőbe, segít megakadályozni a fertőzések terjedését. Ám például tömegközlekedési eszközökön nem permetezhetünk csak úgy a levegőbe. Ilyenkor inkább fújjuk a SPIRON-t a sálunkra, mely ezáltal láthatatlan pajzsot emel arcunk elé, így nem kell tartanunk tüsszögő útitársainktól.

A hideg időjárás beköszöntével csepegtessünk AUDIRON-t csemeténk fülébe, így megakadályozhatjuk a gyulladás kialakulását, már az első tüneteknél. A készítmény preventív módon akkor is alkalmazható, ha nagy szélben kell kimennünk az utcára.

Novemberben szép lassan elkezdünk felkészülni a karácsonyra is. Takarítunk, mézeskalácsot sütünk – és gyakran stresszelünk. Mi lenne, ha a nyugtató gyógyszerek helyett inkább a RAW AGUAJE áldásos hatásait próbálnák ki? Női hormonokhoz hasonlatos hatóanyag-tartalmának köszönhetően segít megszüntetni a migrénes fejfájást, a bőrproblémákat, a hajhullást, a csontritkulást és a menstruációs fájdalmat. Gyerekeknél pedig javítja az izmok és a csontok állapotát.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

Felelős szerkesztő: Cseh Krisztina, krisz@digitaltosh.hu

Kiadja: ENERGY Magyarország Kft., 1034 Bp., Tímár utca 20., www.energyklub.hu

Tervezés, előkészítés: Digitaltosh Stúdió

Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu

Megjelenik: 12 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.





TARTALOM

A streptococcus legyőzője	4
Egyensúly és harmónia	6
Ne ülünk a problémán!	7
ÚJDONSÁG: Organic Cranberry Juice powder és oil	8
Akinek nincs a fejében, legyen a lábában!	11
Hiszek a KOROLEN-ben!	12
Tapasztalati táblázat	13
A hónap klubja: szolnoki klub	17
Klubprogramok	18
A HKO alapelvei: a Fém elem	20
Az elcsendesülés kulcsa	22
Őszi-téli házipatika	23
Tök – nemcsak halloweenre	24
Isteni üzenet: meteorit	26
Ami nem közönséges: kömény	27



A streptococcus legyőzője

Az IMUNOSAN-nal győzedelmeskedtünk! Az ellenálló baktériumok, melyeket még az antibiotikumok sem voltak képesek legyűrni, visszavonulót fújtak. Húsz éves óvodai gyakorlattal, és húsz éves HKO terapeuta múlttal magam mögött, ma már terapeuta magánpraxisomban találkozom gyerekekkel és szüleikkel. A hozzám ellátogató szülők gyakran a rám bízott óvodások közé tartoztak. Megfigyeléseimnek és egykori hivatásomnak köszönhetően sokszor olyan problémákat is meglátok, amelyek még nem ütözködtek ki.

Ilyenkor hihetetlen örömmel tölt el, hogy a betegséget meg tudjuk állítani, vagy a súlyosabb következményeket meg tudjuk előzni. Természetesen nincs jogom tanácsokat osztogatni ott, ahol azt tőlem nem kérik. Sokszor azonban képtelen vagyok visszafogni magam, és kérés nélkül is tanácsokat adok, főleg gyerekeknek és fiataloknak. A döntést azonban, hogy a tanácsaimmal mihez kezdenek, már rájuk bízom.

Szeretném megosztani Önökkel az IMUNOSAN-nal kapcsolatos tapasztalataimat. Ez a készítmény az én legnagyobb hősiem. Már a neve is azt kiabálja: „Itt vagyok, hogy megerősítsem az immunrendszered! Vegyél észre kérlek, simán felveszem a versenyt bármilyen más, béta-glükánokat tartalmazó készítménnyel!” Valóban, az IMUNOSAN még azokkal a *streptococcus* baktériumokkal is képes volt elbánni, amelyekre előzőleg már négy adagnyi antibiotikumot küldtek. Ez a tény kissé szomorúvá tesz, mert 4-8 év közötti gyermekek voltak a fertőzés elszenvedői.

RADIMEK, 8 ÉVES

Állandóan betegeskedett, a kenetek szinte minden esetben streptococcus fertőzést mutattak ki – édesanyja nem emlékezett pontosan a streptococcus baktérium típusára, de az számomra valójában nem is volt fontos. Később a kisfiú Pfeiffer-féle mirigylázon (*mononucleosis*) esett át. A helyes diagnózis felállításához minden esetben tudnom kell, hogyan néz ki a gyermek. Radimek sápadt, vizesedésre hajlamos kisfiú volt, sötét karikák éktelenkedtek a szeme alatt, lúdtalpas lába X-be állt. Szüntelenül félt, híján volt az önbizalomnak. Három antibiotikum-kúrát kellett végigcsinálnia, aminek következtében nemcsak tönkrement az immunitása a vastagbélben, de a vesékben rejtőző életenergiája is jelentősen legyengült. Éppen ezért az IMUNOSAN mellett az életerő és az önbizalom megerősítéséért a RENOL szedését javasoltam. Édesanyja hetente kétszer alkalmazott nála moxaterápiát, hogy a gyógyulás folyamatát felgyorsítsa. A kisfiú 2 nap múlva

még egy kicsit fáradt volt ugyan, de a köhögése teljesen elmúlt. Visszatért a szín az arcába, újra mosolygott és volt ereje még floorballozni is.

Radim ma már 11 éves, magabiztos sportoló, pedig régebben 200 métert sem tudott menni az iskoláig, olyan gyengék voltak a lábai. Megtudtam, hogy a fertőzés akkor döntötte le, amikor csatlódott a barátaihoz, féltette a szüleit, és negatív érzések uralkodtak el rajta. Radim esete példa arra, hogyan tud az immunrendszer érzelmi alapon legyengülni.

BEÁTKA, 7 ÉVES

Két hónappal ezelőtt ugyanaz az anyuka hívott fel, akkor a 7 éves kislánya, *Beátka* miatt, akinek a torkában *Haemophilus* baktériumot találtak. Az édesanya nagyon megijedt, de a fiánál alkalmazott sikeres IMUNOSAN kezelésnek köszönhetően reménykedve fordult hozzám tanácsért. Nem szeretne volna, hogy a kislánya antibiotikumokat szedjen. Az IMUNOSAN egy hetes alkalmazása után a torokkenet negatív lett, de mivel még



úgy láttam, hogy a kislány sápadt, és a szeme karikás, bevetettük a RENOL-t is, napi 2x2 csepp adagban.

A gyermekek anyukája szívesen alkalmaz moxaterápiát már a legenyhébb meghűléses betegségek esetében is.

FILIFEK, 2 ÉVES

Egymás után háromszor kapott streptococcus fertőzést (kenettel igazolva). Ehhez kétszer is társult szalmonella-fertőzés. A kisfiúnak három antibiotikum kúrán kellett átesnie, melyek nem hatottak, de a szülőknek azt javasolták, hogy még 2 hónapig folytassák az antibiotikumok szedését. Az édesanya akkor fordult hozzám. Filipek egy hónapig szedte az IMUNOSAN-t, és a következő kenet eredménye már negatív volt. Ám a streptococcus 4 hónap után visszatért, a kisfiúnak elkezdett fájni a torka.

Furcsálltam kicsit a dolgot, úgyhogy megkérdeztem az anyukát, hogy Filipek sokat fürdött-e mostanában. Az édesanya elmondta, hogy igen, valószínűleg átfázhatott, és a baktérium ezért tudott újra támadásba lendülni. Filipek esetében az alábbi kombinációt alkalmaztuk: IMUNOSAN, RENOL. Az orvos újra antibiotikumokat írt fel neki, a kisfiú azonban nem szedte be ezeket. Két hét múlva kaptam az üzenetet, hogy az újabb vizsgálat már nem mutatta ki a streptococcus jelenlétét a szervezetében.

FILIFEK 4 ÉVES BÁTYJA

Az édesanya másik, 4 éves fiát szintén streptococcus fertőzéssel kezelték. Újfént az IMUNOSAN-t választottam. A négyéves kisfiú szervezete ellenállóbb volt ugyan, de a biztonság kedvéért előírtam neki a RENOL-t is.

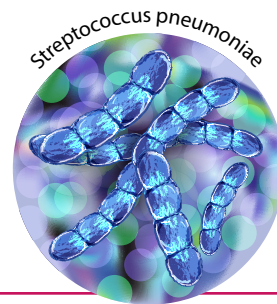
A NAGYNÉNI

A két kisfiú nagynénje a következő sorokat írta nekem: „Szeretném megköszönni a tanácsát, aminek segítségével sikerült legyőzöm a *Campylobacter* bélfertőzésemet. A fertőzés 4 hónapig át keserítette az életemet, mielőtt elkezdtem volna az ENERGY készítmények intenzív szedését. A kémiai orvosságok nem hatottak, ám az IMUNOSAN kapszulák és az ENERGY cseppek megszabadítottak a szenvedéstől.”

EGY ARANYOS TÖRTÉNET

Egy kislány nagymamája rendszeresen jár hozzám terápiára. Már 15 éve az ENERGY tagja, az egész családja használja a készítményeket. Unokája 3 évesen megkedvelte az IMUNOSAN-t, a családja észrevette, hogy szinte már függővé vált. Titokban járt rá, mint a csokoládé-
ra. A szülőknek feltűnt, hogy a dobozban egyre kevesebb kapszula van. Nem tudott a készítménynek ellenállni, mindig csipegetett belőle, úgyhogy felajánlottam, elbeszélgetek vele... Ám a lényeg, hogy a most 11 éves kislány szervezete a legellenállóbb a családban. Ha valamit mégiscsak elkap, azon nagyon gyorsan és könnyedén átesik. Mindig azt mondogatja a nagymamájának: „Nanyi, ez biztosan az IMUNOSAN-nak köszönhető!”

DANA ŠVESTKOVÁ



EGÉSZSÉG A-TÓL Z-IG

STREPTOCOCCUS

Gömb alakú baktériumok, amelyek láncszerű elrendeződést mutatnak. Néhány fajtája általánosan jelen van a nyálkahártyákon, pl. a légutakban vagy a szájüregben, de a legtöbb változata általában gennyesedéssel, slejmmel járó betegségeket okoz. Elsősorban a *Streptococcus pyogenes*. Torokgyulladást, skarlátot, orbáncot, gennyes bőrfertőzéseket (*impetigo*) idéz elő. Súlyos esetekben akár szepszist is kiválthat. A szóban forgó fertőzések (amelyek enyhe lefolyásúak vagy akár teljesen tünetmentesek is lehetnek) hosszú távú következménye a reumás láz vagy a vesegyulladás. Vannak olyan streptococcus törzsek, amelyek húgyúti gyulladásokat vagy az *endocardium* (a szívszövet kamrákat szegélyező, legbelsőbb rétege – A szerk.) gyulladását okozhatja a szívben. A streptococcusok B csoportja (*Streptococcus agalactiae*) gyakran jelen van a női nemi szervekben (hüvely), anélkül, hogy tudnánk róla, ám sokszor szüléssel vagy gyermekággal összefüggő betegségeket indukálhatnak. Súlyosabb esetekben a baktérium szülés közben átkerülhet az újszülött szervezetébe, ahol nehéz lefolyású fertőzéseket idéz elő. Az újszülötteknél akár agyhártyagyulladást is okozhat. A *Streptococcus pneumoniae* (*pneumococcus*) tüdőgyulladást, középfülgyulladást, agyhártyagyulladást és egyéb gyulladásokat generálhat. Bizonyos streptococcus törzsek narancsbőrt vagy akár rendkívül súlyos lágszövet-fertőzést (*nekrotizáló fasciitis*) idézhetnek elő.

Orvosi szótár
Maxdorf, 2004

Egyensúly és harmónia

Az ENERGY két készítménye, az AUDIRON és a SPIRON segít visszaállítani egészségünk elvesztett egyensúlyát. Az AUDIRON a hallással kapcsolatos problémákban, míg a SPIRON a légzéssel összefüggő diszfunkciókban nyújt villámgyors segítséget.



AUDIRON

Jótékonyan hat a vastagbél és a hármass melegítő pályájához tartozó hallásra. Ezek a pályák érzelmi szempontból a vidámság, a remény és a szomorúság érzését befolyásolják. Mivel a fül testünk egyensúlyi központja is egyben, a különböző hallásproblémák gyengítik a fizikai és lelki kiegyensúlyozottságot, szédülést, rosszulétet is okozhatnak.

A hallásproblémák hatással lehetnek kommunikációnkra és önkifejezésünkre. Túl hangosan vagy túl halkán beszélünk, az emberek nem hallanak minket vagy mi nem halljuk őket, ennek okán nem csoda, hogy félreértések születnek. A szájjüregben is jelentkezhetnek problémák, például fogíny sorvadás, ínygyulladás, afta, kellemetlen szájíz alakulhat ki. A fel nem dolgozott vagy ki nem mondott érzelmek pedig a gyomorban és a bélrendszerben rombolnak. A bélrendszer elégtelen működése következtében gyengül az immunrendszer. Különböző kiütések, szemölcsök, fekélyek jelenhetnek meg a bőrünkön.

A fül működését harmonizáló AUDIRON segít a középfülgyulladás, szájjüregi panaszok, aranyér, megfázás, gombásodás és más, a vastagbél és a hármass melegítő pályájának elégtelen működésével összefüggő betegségekkel kapcsolatban.

Mi az AUDIRON-t otthon fülzúgás, fül dugulás során alkalmazzuk a leggyakrabban, de nőgyógyászati problémák kezelésére is használjuk, méghozzá úgy, hogy csepegtetünk belőle egy kicsit az egészségügyi tamponra.

SPIRON

Elsősorban a tüdő és a szív pályájához tartozó légzést harmonizálja. Ezek a pályák érzelmi szempontból a bánat és az öröm érzését befolyásolják. A légzés az élet alapja. A megfelelő levegővétel masszírozza a belső szerveket, megerősíti a szív működését, hatással van a vér minőségére és energiát biztosít a szervezetnek. Ha gyengül a tüdőnk, gyengül az erőnk is.

A légzési nehézségek gyengítik az életkedvet. Olyankor fáradtak és ingerültek vagyunk, ami a gyomor, a hasnyálmirigy és a lép állapotán mutatkozik meg leginkább. Gyengül az immunrendszer, beindulnak a cseppfertőzések. Köhögünk, fújuk az orrunkat, kimerültek vagyunk, levegő után kapkodunk. Mindez hatással van az alvás minőségére, fáradtan ébredünk, ami negatívan befolyásolja a lelki és szellemi állapotunkat. Mindehhez még fejfájás is társulhat, így végül az életminőségünk is romlik. Mivel fáradtak vagyunk, nem megyünk sportolni, nem

foglalkozunk a hobbinkkal, kerüljük a társaságot és elveszítjük az életkedvünket.

A SPIRON segít újra nagy levegőt venni. Javítja az alvás minőségét, ezáltal regenerálja a testet és a lelket. Javítja a kedélyállapotunkat, megkönnyíti a légzést és megnyugtat, visszatér az életkedvünk, szerveink jobban fogják érezni magukat, telítődünk energiával. A SPIRON csillapítja a köhögést, fertőtleníti a környezetünket és a körülöttünk levő tárgyakat, eszközöket, pl. a gyermekjátékokat. Segít távol tartani a rovarokat, amelyek zavarhatják az alvást (pl. nyáron a szúnyogok).

Mi az ágyunk mellett tartjuk a SPIRON-t. Minden lefekvéskor fújunk belőle a párnánkra, de éjszaka is használjuk, ha nehezen alszunk el, vagy ha rémálunk van. Használjuk kisebb sérülések, vágási sebek, horzsolások fertőtlenítésére is. Masszáz praxisunkban a SPIRON remekül alkalmazható vendégeink pihenéséhez. Olykor úgy jönnek hozzánk, hogy meg vannak fáradva, el van dugulva az orruk, ilyenkor a SPIRON megkönnyíti a légzésüket és segít, hogy ellazulva relaxálhassanak.

ILONA MATOUŠOVÁ
és ONDŘEJ VESELÝ
Prága

Hólyaghurut, felfázás

Ne üljünk a problémán!

Az elmúlt években rengetegen kértek tőlem javaslatot a hólyaghurut természetes kezelésére. Sokaknak visszatérő problémát jelent, és gyakran az antibiotikumkúrák sem segítenek hosszú távon. Mint bármely más betegség esetén, most sem az a cél, hogy a tüneteket elnyomjuk, hanem, hogy megtaláljuk a probléma gyökerét és azt megfelelően kezeljük.



Fertőtlenítés, a szervezet „átmosása”, gyulladáscsökkentés, immunerősítés – ezek a kulcsszavak. Ám, ha valaki (egészség)tudatosabb, bevállalósabb,

akkor a hólyaghurut lelki okának felgöngyöltése sem árt, sőt! Természetgyógyásként jól tudom, hogy a test, a lélek és a szellem kéz a kézben jár, tehát ha foglalkozunk az egyikkel, akkor a másikra is érdemes legalább annyira odafigyelni. Nézzünk néhány természetes módszert a hólyaghurut kezelésére!

TŐZEGÁFONYA (CRANBERRY)

A tőzegáfonya egy természetes antibiotikum, gyógyító hatásait az orvostudomány már évezredek óta felhasználja. Kutatások szerint a húgyúti fertőzésekben érintett baktériumok fertőzőképességét jelentősen akadályozza. Ráadásul azon túl, hogy segít megőrizni a húgyutak egészségét, csudamód fertőtleníti a szervezetet, többféle ásványi anyag és C-vitamin is található benne.

SÓS ÜLŐFÜRDŐ

1 kg tiszta konyhasót tegyen egy kád vízhez. A víz hőmérséklete 37–38 °C-os

legyen. Ebben a vízben fürdőzzön 20-25 percig, de közben ne hagyja, hogy a víz kihűljön. Magas vérnyomás esetén 5 perc legyen a fürdőzés időtartama!

GYÓGYNÖVÉNYES ÜLŐFÜRDŐ

A legjobb gyógynövények erre a célra:

- » kamilla
- » orvosi zsálya
- » cickafarkfű
- » levendulavirág
- » kakukkfű
- » ánizs
- » édeskömény
- » mezei zsurló

Egyik vagy másik kiválasztott gyógynövényből vagy akár a keverékükből tegyen 5–10 evőkanálnyi teafüvet 1,5 liter vízhez, főzze össze őket, szűrje le a teát, majd öntse hozzá egy kád vízhez. Az ülőfürdőzés során arra figyeljen, hogy a víz mindig kellően meleg legyen!

AZ ENERGY SEGÍTSÉGÉVEL

8 évvel ezelőtt ismerkedtem meg az ENERGY termékekkel, köztük a RENOL bioinformációs gyógynövény-koncentrátummal is. Ez a gyógynövénycsepp nagyon holisztikusan kezeli a Víz elemhez tartozó szerveket, azaz a vesét, a

húgyhólyagot és az ízületeket is. Holisztikusan, azaz nemcsak a testi szinten fejti ki gyógyító hatását, hanem a lélek szintjén is elindítja a változásokat. Lélekszinten a veséhez legfőképpen a következők tartoznak: párcapcsolat, biztonságérzet.

Hólyaghurut esetén az ENERGY termékpalalettájáról szóba jöhet még a GREPOFIT kapszula, a CISTUS INCANUS csepp.

Mivel az ENERGY Pentagram® készítményei (RENOL, REGALEN, KOROLEN, GYNEX, VIRONAL) képesek a test-lélekszellelem finomhangolására, ezért a kúrát érdemes terapeutával, ENERGY tanácsadóval egyeztetni. Ingyenes tanácsadással szeretettel várjuk a balatonfüredi ENERGY klubban, a *Biotitok Gyógytékában* is.

Bármely módszer alkalmazása mellett nagyon fontos a bőséges folyadékfogyasztás!

Ha a tünetei időről időre visszatérnek, 3-5 napnál tovább fennállnak, akkor komplexebb terápiára van szükség, és az orvosi vizsgálat sem árt.

KELEMEN LÍVIA
ENERGY klubvezető,
Balatonfüred



ORGANIC CRANBERRY JUICE POWDER és OIL

Csodás ez a hatás

Amikor az első európaiak kikötöttek hajóikkal az észak-amerikai kontinens északkeleti partjainál, az őslakosok nem csak aranyat kínáltak fel nekik árucikként, hanem frissítő, enyhén fanyar ízű, piros bogyókat is, amit mi áfonyaként ismerünk. Az itt élő *Patuxet* indián törzs tagjai *i-bimi*, avagy keserű gyümölcs névvel illeték ezt a bogyót, míg az első telepesek cranberry-nek, azaz darubogyónak nevezték el a tőzegáfonyát. Elképzelhető, hogy a növény szárának és virágának formája emlékeztette őket egy daru nyakára és fejére.

A helyi indiánok az alacsonyan fekvő tőzeglápokban gyűjtögették az áfonyát. A tőzeglápokra jellemző nedves vegetációnak köszönhetően a talaj szokatlanul savas kémhatású, amit a legtöbb növény nem kedvel. Az áfonya azonban ennél ideálisabb környezetet keresve sem található volna magának. Az indiánok orvosságként, hústartósítóként, és nem mellesleg élvezeti cikként hasznosították a begyűjtött áfonyaszemeket. Ezek a vörös színű, bogyótermések közkedvelt tápanyagforrásként szolgáltak az első telepeseknek az akkori hosszú és kíméletlen telek alatt, és erről egész Amerikában megemlékeznek évente egyszer, amikor hálaadás napján (*Thanksgiving Day*) mindenki a jellegzetes áfonyaszószal kínált sült pulykát készíti.

HÚGYÚTI BETEGSÉGEK

Az áfonyakivonatot tartalmazó készítményeket napjainkban elsősorban a húgyúti fertőzések tüneteinek csillapítására használjuk. A statisztikák sze-

rint manapság a nők húsz százaléka szenved folytonosan kiújuló húgyúti gyulladásban, és világ női lakosságának mintegy fele életében legalább egyszer találkozik ezzel a betegséggel. A húgyúti gyulladás férfiak körében ritkább, rendszerint idősebb korban fordul elő, és általában a húgyhólyagban felgyülemlett vizelet elégtelen elvezetésével áll összefüggésben.

A húgyhólyaggyulladás, amit az esetek 85%-ában az *Escherichia coli* (röviden *E. coli*) baktérium okoz, általában vizeletürítés során érzett égő érzésben vagy fájdalomban, kellemetlen vizeletürítés ingerben, alhasi fájdalomban, és akut fázisban véres vizeletben nyilvánulhat meg. A gyulladás bizonyos esetekben krónikussá vagy visszatérővé válhat.

A húgyúti gyulladás kialakulása vagy kiújulása többféle módszerrel is megelőzhető. Az alapvető életviteli szabályok betartása mellett (öltözzünk melegen, igyunk elegendő folyadékot, és ne tartsuk vissza a vizeletet) itt van

NEM MINDEN ÁFONYA EGYFORMA

Miért olyan kivételes az ENERGY zöld élelmiszerei közé tartozó áfonya? A választ két szóban foglalható össze: mennyiség és minőség.

A piacon általánosan kapható áfonyatartalmú étrend-kiegészítők rendszerint 60 db kapszulát tartalmaznak, melyek mindegyikében 300 mg áfonyakivonat található. Egy ilyen csomag étrend-kiegészítőben tehát 18 g hatóanyag van. Fontos szempont a felhasznált áfonya származási helye is. A kanadai áfonya jelző sokszor a gyümölcs fajtájára utal, nem pedig a földrajzi származására. A vevő ezért az esetek nagy többségében kínai származású kanadai áfonyát vásárol.

Az ENERGY által kínált ORGANIC CRANBERRY JUICE POWDER valóban Kanadából származik. Száritott áfonyakivonatot tartalmaz, melynek energiája és tisztasága a kanadai tavakból ered, és a gyümölcsöt, amelyből a kivonatot nyerik, a biogazdálkodás szigorú szabályainak megfelelően termesztik. Minden száz grammnyi ORGANIC CRANBERRY JUICE POWDER által 70 g tiszta áfonyakivonathoz jutunk. Ez sokkal több, mint amennyit az általában kapható termékekben található. A jobb oldhatóság érdekében pedig a készítmény biominőségű akáckivonatot is tartalmaz.

nekünk a természetes terápia alkalmazásának lehetősége, azaz a szóban forgó áfonya.

AZ ÁFONYA HATÓANYAGAI

Az áfonya pozitív biológiai hatása a gyümölcs héjában és húzában található polifenoloknak köszönhető: *arbutin*, *metil-arbutin*, *tanninok* (*katechin*, *epikatechin*), *flavonoidok*, *triterpének* és *szerves savak*. Ezen kívül kálium, magnézium, kalcium, foszfor, C- és A-vitamin gazdag forrása is egyben. Kulcsfontosságú hatóanyagai a *proantocianidinek* (PAC), amelyek megakadályozzák bizonyos típusú baktériumok, köztük az *E. coli* baktérium megtapadását a húgyutak falán. Képzelnék maguk elé egy sűrű tépőzárát. Ha a horgos oldalára papírlapot teszünk, a hurkos oldala képtelen lesz ezen megtapadni, és a tépőzár nem fog működni. Ugyanilyen elven hat az áfonya is, megakadályozza, hogy a baktériumok megüljenek a nyálkahártyákon. Így azok egyszerűen „kiúsznak” a szervezetből anélkül, hogy gyulladást generálnának.

Hasonló mechanizmussal működik az áfonya a szájüregben vagy a gyomorban is. Meggátolja az ínybetegségeket és a gyomorfekélyt okozó baktériumok megtapadását a nyálkahártyákon, illetve bizonyított tény, hogy hatékonyan csökkenti a fogszuvasodásért felelőssé tehető *Streptococcus mutans* baktérium mennyiségét a nyálban.

A KIVONATBAN REJLŐ ERŐ

Senki ne gondolja azonban, hogy a fent ismertetett hatások elérhetők a közértekben kapható áfonyalevek fogyasztásával. Sőt, rögtön az elején, az áfonyaital definíciójának meghatározásakor problémába ütközünk. Azok az áfonyalevek ugyanis, amelyek nálunk általában kaphatók, inkább csak ízesített vizek, amelyek ráadásul ragadnak a hozzáadott cukortól. Még a „száz százalékos” jelzővel büszkélkedő változatok is messze állnak attól, amire az igazi áfonya képes! Elég csak összenyomni néhány friss áfonyát, és azonnal láthatóvá válik, hogy milyen sűrű, telt színű folyadék csurog ki a gyümölcsből. A hétköznapi áfonya-

italok többszörösen szűrtek és hígítottak, ezért nem képesek azokat a fontos hatóanyagokat biztosítani, amelyek az áfonyát egyébként egészen kivételessé teszik.

Preventív vagy gyógyító hatás kizárólag áfonyakivonat fogyasztásával érhető el. Az áfonyakivonat napi ajánlott mennyisége az interneten található információk szerint általában napi 400-600 mg. A szakirodalom azonban ennek többszörösét ajánlja, méghozzá napi 2000-5000 mg-ot.

PROSZTATABETEGSÉGEKRE IS

Számtalan olyan tanulmány létezik, amely állítja, hogy az áfonya jótékonyan hat a prosztataproblémákra. Az ezzel kapcsolatos sikeres kutatások egyikét az *olomouci Palacký Egyetem Orvostudományi Karán* (Csehország) végezték. A kutatás eredményei bizonyították, hogy az áfonya segít csökkenteni a férfiak eme belső nemi szervében patológiai folyamatokat elindító, prosztatáspecifikus antigének (PSA) mennyiségét (a PSA okozhat





ÉRDEKELNI FOGJA

UGRÁNDOZÓ BOGYÓK

Ha egy érett áfonyát kettévágunk, megpillanthatjuk a benne rejtőző négy kis légkamrát. Az áfonya-termesztők számára ez két szempontból is előnyös. Nem kell a gyümölcsöt fáradságos munkával, kézzel begyűjteniük, elég, ha az áfonyaföldet elárasztják vízzel. Az érett termékek ennek következtében elválnak a növénytől, és a légkamráknak köszönhetően a víz felszínére úsznak, ahonnan aztán sokkal könnyebb begyűjteni őket. A légkamrák másik előnyét többé-kevésbé véletlenül fedezték fel a XIX. század végén. Állítólag valaki egyszer elejtett egy kosárnyi áfonyát a lépcsőn, és meglepődve tapasztalta, hogy a legjobb minőségű szemek egészen a lépcsősor aljáig pattogtak, ugrándoztak, míg a puhábbak ott maradtak, ahova leestek. 1881-ben jelentek meg az első, az áfonya ezen tulajdonságát felhasználó osztályozó gépek. Ez mindmáig így működik! Az osztályozó gép pálcáját átugró, jó minőségű áfonyaszemeket a gyógyászatban hasznosítják, puhább társaikat pedig dzsúszok és lekvárok előállításához használják fel.

Az ugrándozó boggyóknak köszönhetően ne csodálkozzunk, ha nekünk is kedvünk lesz majd magasba ugrani!

daganatokat, gyulladásokat, jóindulatú prosztatamegnagyobbodást vagy más megbetegedéseket). Az áfonya segítségével sikerült 22%-kal csökkenteni a PSA-szintet. Ezt az eredményt napi 2000 mg áfonyakivonat 30 napon át történő fogyasztásával sikerült elérni.

KIVÁLÓ KOMBINÁCIÓK

Az ORGANIC CRANBERRY JUICE POWDER és OIL használata kiválóan kombinálható a PROBIOSAN-nal és a PROBIOSAN INOVUM-mal. A probiotikus kultúrák szinergikus hatása megerősíti az immunrendszert, és felgyorsítja, illetve elmélyíti az áfonya hatásait. Univerzális választás lehet továbbá a GREPOFIT, amely remekül alkalmazható a különféle fertőzésekben. A húgyutak akut megbetegedései esetén legalább 2-3 héten át ajánlott az ORGANIC CRANBERRY JUICE POWDER és OIL, valamint egyéb készítmények használata. Krónikus betegségekből érdemes a készítményeket hosszabb ideig alkalmazni (a beteg állapota szerint).

ÁFONYAOLAJ: EGÉSZSÉG ÉS SZÉPSÉG

Az áfonya terméseiből nem csak hatékony kivonat, hanem magjaiból hidegen sajtolt olaj is nyerhető. Ennek kiváló tulajdonságai segítenek visszaadni, illetve megőrizni a bőr szépségét és egészségét. Omega 3-6-9 zsírsavtartalmának köszönhetően tökéletesen beszívódik a bőrbe, amelyet azonnal hidratál, míg magas *fitoszterol* tartalma segít megelőzni a bőr öregedését, és megújítja annak természetes tulajdonságait. Az olaj *tokoferol* és *tokotrienol* formájában erős antioxidáns hatású, természetes E-vitaminban is gazdag, így óvja a bőrt a negatív környezeti hatásoktól, az UV-sugárzást is beleejtve.

Az áfonya húgyúti megbetegedések során kiválóan bevethető gyulladásgátló hatásai tehát a bőr esetében is ugyanolyan fantasztikusak. Felszámolják a gyulladt góccokat, regenerálják a bőr szerkezetét és visszaadják eredeti erejét.

Akinek nincs a fejében, legyen a lábában!

Így figyelmeztet minket a tréfás mondás. Egy másik vicces szólás szerint pedig az agyi szklerózis nem fáj, csak többet kell szaladgálni miatta. Ám ennek nem kell így lennie, mert az időskori feledékenység és szklerózis kialakulása megfelelő életmóddal, valamint aktív életvitellel sikeresen megelőzhető. Ebben az igyekeztünkben pedig az ENERGY természetes étrend-kiegészítői is a segítségünkre lehetnek.



Persze igaz a régi közmondás, miszerint az öregedés ellen nincs orvosság, de hatalmas különbség van aközött, hogy hatvan vagy akár nyolcvan évesen aktívak, tevékenyek és mozgékonyak vagyunk, és aközött, hogy magunkba zárkózottan, betegen és passzívan ülünk-e otthon egy fotelban. Hogy ebben az életkorunkban milyen állapotban leszünk, az bizonyos mértékig csakis rajtunk múlik.

Való igaz, hogy a kor előrehaladtával gyengül a memóriánk és agyunk *mnesztikus* funkciói, azaz nehezebben tanulunk és nehezebben jegyünk meg új dolgokat. Ám nem mindegy, hogy ez a folyamat az ötvenes éveinkben vagy csak a nyolcvanas éveinkben veszi-e kezdetét. Az *atrófia*, azaz az agy sorvadása, öregedése bizonyos mértékig teljesen természetes, fiziológiai folyamat. Mindez az artériák *atherosclerotikus* összeszűkülése, és az agy csökkent oxigénellátása miatt bekövetkezett agyszövet-degenerációval függ össze. Ennek a folyamatnak azonban nem lenne szabad már életünk derekán megkezdődnie, és pláne nem

lenne szabad gyorsan zajlania. A szklerózis kialakulásának több oka is lehet, és közülük sem ismerjük mindegyiket teljes bizonyossággal. A már említett érszűkület mellett örökletes tényezők vagy különböző agybetegségek, esetleg sérülések, továbbá epilepszia, alkoholizmus, gyulladáso és degeneratív betegségek is szerepet játszhatnak. A szklerózis lefolyása rendkívül gyors is lehet, és ez rövid idő után kibillentheti az embert az élet normális medréből. A beteg egyszer csak arra ébred, hogy mások segítségére van utalva, és ápolást igényel. Fontos, hogy az idő előtti agyi szklerózis, és a kezdődő demencia tüneteire időben felfigyeljünk, és a problémát azonnal kezelni kezdjük.

TÜNETEK

A szóban forgó egészségügyi probléma leggyakoribb tünete az egyre rosszabbodó memória, a lassult gondolkodás és a logikus következtetések hiánya. Később beszédzavarok is társulhatnak az imént felsorolt tünetekhez. A beteg nem tudja jól kifejezni magát, felcseréli

EGÉSZSÉG A-TÓL Z-IG

ÉRELMESESEDÉS (ARTERIOSCLEROSIS)

Az ütőerek (artériák) belső falainak zsírok (ún. *atheromák*), majd kalcium lerakódása miatt (arterioszklerotikus plakk) történő beszűkülésével és megkeményedésével járó betegség. Az ütőér ennek következtében sérül, elveszíti rugalmasságát, és átmérője folyamatosan csökken, míg végül teljesen elzáródik (*obliteratio*), ami *ischemiához*, azaz a szervezet vérellátási zavaraihoz vezet.

Ezek a változások a szív koszorúterében, az alsó végtagok artériáiban, és az agyi ütőerekben a legszembetűnőbbek (az időskori memóriazavarra alkalmazott „szklerózis” kifejezés is azért használatos, mert azt rendszerint pontosan az erek elmeszesedése okozza). Az érelmeszesedés a felsoroltakon kívül más szervek működését is veszélyeztetheti.

Orvosi szótár
Maxdorf, 2004

a szavakat, nem találja a megfelelő kifejezéseket, meg-megakad a beszédben. Ha a beteg nem tudja felidézni szerettei nevét, sőt, ha már fel sem ismeri őket, az a betegség előrehaladott stádiumára utal. Ha az agy állapota tovább romlik és demenciába megy át, csökken a beteg intellektusa, az illető elhagyja az addig természetesnek számító öfenntartó és higiéniai szokásait, míg végül környezete segítségével, és állandó támogatása nélkül nem tud tovább létezni.

MEGELŐZÉS

Ha a betegséget időben diagnosztizálják és megfelelően kezelik, illetve ellenőrzés alatt tartják, akkor a folyamat jelentős mértékben lassítható, és a súlyosabb tünetek megjelenése megakadályozható vagy legalább is elodázható. A pszichoszociális tényezők alapvető jelentőséggel bírnak. Fontos, hogy a beteg folyamatos kapcsolatban legyen szeretteivel és családjával, hogy részt vegyen különböző közösségi programokban, hogy megőrizze rendszeres és megszokott napi rutinját, továbbá fejlessze tudását és képességeit. Ebben segítségére lehetnek a különböző memóriajavító gyakorlatok, valamint a világ aktuális történéseinek nyomon követése (napi sajtó, rádió, televízió). Nélkülözhetetlen a rendszeres séta, mozgás és valamilyen hobbi üzése. Az agyi szklerózis előrehaladását felgyorsíthatja a magány, a szeretett emberek elvesztése és a környezettel való kapcsolat megszakítása.

Az agyi artériák elmeszesedése megelőzhető

a KOROLEN gyógynövény-koncentrátum

segítségével.

ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK

Az agyi artériák elmeszesedése megelőzhető a KOROLEN gyógynövény-koncentrátum segítségével. A készítmény segíti a központi idegrendszer működését, és ezzel párhuzamosan harmonizálja a szív- és érrendszer funkcióját, továbbá hatékonyan méregteleníti a testet. A koncentráció képességét és a memóriát a STIMARAL is javítani tudja. Jótékonyan hat a lelki és szellemi állapotra, segít megszüntetni a kedélyállapot-ingadozást, felveszi a harcot a depresszióval, és az idős korban egyre erősödő siránkozásra, folytonos panaszkodásra való késztetéssel. Az agy vér- és oxigénellátását hathatósan támogatja a CELITIN, amely *ginkgo bilobát*, lecitint és most már ázsiai gázlót is tartalmaz. A hatóanyagok összessége segíti az idegszövetek tápanyagellátását, tágítja az agyi artériákat, ezáltal javítja a memóriát és a koncentrációt. Ezzel egy időben jótékonyan hat a koleszterin- és zsírsavcserére, aminek köszönhetően javítja az erek belső falának állapotát. A koleszterinre, a vérzsírokra és az erek állapotára a VITAMARIN és az ORGANIC SACHA INCHI OIL is remekül hat. Mind-

két készítmény áldásos hatású, többszörösen telítetlen ómega zsírsavakat (3, 6 és 9) tartalmaz. Antioxidáns és egyéb természetes hatóanyag-tartalmának köszönhetően a REVITAE is óvja a neuronokat (idegsejteket) az oxidatív stresszel, az idő előtti degenerációval és az öregedéssel szemben. Jótékony hatásúak lehetnek a természetes eredetű vitaminokat, antioxidánsokat, enzimeket, aminosavakat és ásványi anyagokat tartalmazó zöld élelmiszerek is. Konkrétabban az ACAI PURE, az ORGANIC GOJI, az ORGANIC SEA BERRY vagy a különleges japán ORGANIC MACHA tea, amely az elmére és testre egyaránt hat. Sokkal hatékonyabb, mint a többi, általában kapható zöld tea. Megszünteti a fáradtságot, csillapítja a depresszió és a szenilitás tüneteit és élénkíti a memóriát.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Hiszek a KOROLEN-ben!

2017-ben megműtötték a nyaki verőereimet, és az operáció közben agyvérzést kaptam. Negyven napig tartó kórházi ellátás és rehabilitáció után otthon leültem a számítógép elé, amelynek segítségével rábukkantam egy ENERGY tanácsadóra, *Haničkára*, aki azonnal a KOROLEN használatát javasolta. Így hát megrendeltem a készítményt, és közben igyekeztem újra lábba állni, de nem éreztem jól

magam. 2018. februárjában gyógyfürdőbe mentem, ahonnan azonban 20 nap után hazaküldtek, mert nagyobb fizikai terheléseknél mindig elájultam. Hanička újra küldött két üvegce KOROLEN-t, amit azóta is minden nap szedek. Már nem szédülök, az állapotom sokat javult. A lábamban is vannak eltömődött erek, de az orvosok a nyaki verőérműtétemnél történtek miatt nem akarnak megope-

rálni. Ám amióta a KOROLEN-t szedem, nyugodtan ki tudok menni a kutyával a kertbe, és sokkal jobban érzem magam. Továbbra is hiszek a KOROLEN-ben, és bízom benne, hogy megtisztítja a lábam ereit, és operáció nélkül is végre hosszabb sétákra mehetek.

MARCELA SVATOŠOVÁ
Lovosice

A hónap klubja ^(12.)

Szolnoki klub

Szívvvel-lélekkel, lelkiismeretesen és segítőkészen végzi munkáját *Németh Istvánné Éva*, aki a szolnoki klub vezetője. Fontos számára ez a hivatás, mely során a HKO alapelvei szerint gondolkozva olyan módszereket alkalmazhat, olyan készítményekkel dolgozhat, melyekkel kiváló eredményeket érhet el a gyógyításban.



van, első kérdésük, hogy milyen ENERGY készítményt használjanak. Távol laknak tőlem, de a nekik küldött csomagban mindig van ENERGY termék.

Miért érzed ezt a munkát küldetésnek?

Mi, emberek, sok problémával küzdünk. Ez lehet családi vagy éppen munkahelyi jellegű. Nagyon sok ember segítségére szorul. Bejönnek a klubba, és itt akaratlanul is megnyílnak, elmondják, mi az, ami bántja őket. Néha elég egy beszélgetés is, de legtöbbször méréseken vesznek részt, ami után egyéni terápiát javasol a természetgyógyász. Úgy gondolom, az orvosi vizsgálatoknak és a természetgyógyászatnak egyaránt van létjogosultsága.

Hogyan találtál rá erre az üzleti lehetőségre?

Munkanélküli voltam, amikor lehetőséget kaptam, hogy az akkor nyíló Egészségház gyógynövényboltjában eladó lehessen. Maga az épület is gyönyörű, egy régi polgári ház. Itt ismerkedtem meg az ENERGY-vel.

A HKO filozófiája, az, hogy az emberi szervezetet egészében nézi, nemcsak fizikai, de lelki szinten is, nagyon szimpatikus volt. Egyre jobban kezdett érdekelni, milyen gyógynövényekből tevődik össze egy-egy termék. Magam és a családom is megszerette. Azóta sem fogyhatnak ki az otthoni patikából a krémek, kapszulák, cseppek.

Mennyiben változtatta meg az ENERGY-hez való csatlakozás az életedet?

Bemegyek a klubba, és jóleső érzés fog el. Hiszen olyan minőségi termékek vesznek körül, melyekre mindig számíthatok! A családomat is áthatatott az ENERGY. Bármilyen problémájuk

bi bővítésére. Az interneten Dr. Kissné Veres Erzsébet természetgyógyásznak ad tájékoztatást a termékekről, használatukról, emellett az újdonságokról, a következő programokról. Ezúton is szeretnék köszönetet mondani neki a többéves közös munkáért! Nap mint nap dolgozunk ezekkel a magas színvonalú termékekkel, melyek testünk egészére jótékony hatással vannak. A HKO legfőbb erénye, hogy a megelőzésre fekteti a hangsúlyt. Ám akkor is segít, amikor egy problémába már belekerültünk. Fontos, hogy ha a lelkünk rendben van, akkor a fizikailag is jól leszünk!

Miképpen tudod növelni a vásárlói csapatot?

A termékek nagyon jók, nagy tisztaságú helyekről származnak, de csak a használatuk során lehet eldönteni, hogy az adott problémára megfelelnek-e. Minden termékhez ismertetőt adok, és felajánlom az ENERGY csapatához való csatlakozást is.

Melyik termék a kedvenced?

Nehéz választani, hiszen mindegyik egyedülálló a maga nemében. Azért kiemelném a Pentagram® krémeket, fantasztikusak, sokat segítenek nekem és a családomnak. Nekem például két évvel ezelőtt rozáceás lett az arcom. Természetesen próbálgattam az ENERGY készítményeket, végül a REGALEN, a TRIBULUS TERRESTRIS, valamint a REVITAE segített, így egyre ritkábban lángol fel az arcom. A legkisebb fiamnál az IMMUNOSAN a kedvenc.

Milyen hobbid, érdeklődésed van?

Gyerekkorom óta hobbim a könyvek – az olvasásuk és gyűjtésük. A másik hobbim a régi porcelánok, tárgyak, bútorok gyűjtése. A lakásunk olyan, mintha a múlt századba lépnénk be.

Milyen szolgáltatásokkal, eseményekkel gazdagítjátok a közösségi életet a klubban?

A klubunk hétfőtől péntekig tart nyitva, 9.00 és 17.00 óra között. Ekkor végzi az állapotfelméréseket *Dr. Kissné Veres Erzsébet* természetgyógyász, akupresszőr, kínai asztrológus, aki biorezonanciás készülékkel is dolgozik. Havonta hallgatjuk *Czimeth István* természetgyógyász színvonalas előadásait, akinek szintén köszönettel tartozunk. Klubdelutánok keretében lehet tájékozódni a legújabb termékekről, terméktapasztalatokról, aktuális témákról. Ezt a területet folyamatosan fejlesztjük.

Miben látod az ENERGY üzleti rendszerének előnyeit?

Mi a személyes üzeneted?

Az ENERGY megadja a lehetőséget a termékek jobb megismerésére. Magas színvonalú előadásokat hallgathatunk, továbbképzéseken vehetünk részt. Ez ösztönzőleg hat a klubhálózat tovább-

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST 4. KLUB	November 29., péntek, 17.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Fókuszban a felső légúti vírusos, bakteriális betegségek, és azok kezelési lehetőségei az ENERGY termékeivel.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. (kaputel.: 51)	Koritz Edit, 06/20/504-1250, energybuda@energyklub.hu
BUDAPEST 5. KLUB	November 19., kedd, 17.30 óra	ELŐADÁS / Németh Imréné Éva fitoterapeuta természetgyógyász, klubvezető: A hormonrendszer létfontosságú esszenciális mikroelemei a sejtek védelmében, a normál immunműködés támogatásában. A Fytomineral és a „zöldek” jelentősége a hiánypótlásban.	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Imréné Éva és Németh Imre, 06/20/9310-806, energy.belvaros@gmail.com
GYŐRI KLUB	November 6., szerda, 18.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Fókuszban a felső légúti vírusos, bakteriális betegségek, és azok kezelési lehetőségei az ENERGY termékeivel.	Győr, Szent István út 12/3. fsz. 4.	Zsilák Judit, 06/30/560-4405
KECSKEMÉTI KLUB	November 15., péntek, 16.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Fókuszban a felső légúti vírusos, bakteriális betegségek, és azok kezelési lehetőségei az ENERGY termékeivel.	Kecskemét, Klapka u. 11-13., Gabona Székház oktatóterme	Mészárosné Lauter Erzsébet, 06/76/324-444, fitoteka@freemail.hu
	November 30., szombat, 9.00-16.00 óra	MINIKONFERENCIA / Czimeth István természetgyógyász: A hormonrendszer működése, betegségei, ezek lehetséges gyógyítása ENERGY termékek segítségével.		
KESZTHELYI KLUB	November 13., szerda, 16.30 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Fókuszban a felső légúti vírusos, bakteriális betegségek, és azok kezelési lehetőségei az ENERGY termékeivel.	Keszthely, Szabadság u. 20., Hotel Kristály oktatóterme	Sárvári Balázs, Gyenese Ibolya, 06/30/560-7785, 06/30/747-3068
NYÍREGYHÁZI KLUB	November 13., szerda, 17.00 óra	ELŐADÁS / Ráczné Simon Zsuzsa fitoterapeuta, ENERGY szakoktató: Fókuszban a táplálkozás! Anyagcsere, felszívódási problémák, emésztőrendszeri zavarok. Az ENERGY termékek szerepe az egyensúly visszaállításában.	Nyíregyháza, Sóstói út 2-4., Egészségügyi Főiskolai kar, A épület, 1. em., tanterem	Fitos Sándor, 06/20/427-5869, fits58@gmail.com
PÉCSI KLUB	November 25., hétfő, 15.40 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Fókuszban a felső légúti vírusos, bakteriális betegségek, és azok kezelési lehetőségei az ENERGY termékeivel.	Pécs, Tompa Mihály u. 15.	Molnár Judit, 06/30/253-1050, energy.pecs@freemail.hu
SIÓFOKI KLUB	November 8., péntek, 15.30 óra, november 9-10., szombat és vasárnap, 8.30-18.00 óra	ALAPSZINTŰ TANÁCSADÓI SZAKMAI KÉPZÉS / Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető: Az ENERGY készítmények hatékony alkalmazása, ismerete, hatásmechanizmusa, bioinformációk ismertetése. A Pentagram® regeneráció, az ENERGY filozófiája, a HKO alapelvei.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, margagitika@gmail.com
	November 14., csütörtök, 17.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Fókuszban a felső légúti vírusos, bakteriális betegségek, és azok kezelési lehetőségei az ENERGY termékeivel.		
	November 28., csütörtök, 18 óra	ELŐADÁS / Ángyán Józsefné természetgyógyász: Felkészülés téltre az ENERGY termékeivel.		
SZENTESI KLUB	November 10., 17., 24., vasárnapokon, 9.00-17.00 óra	ALAPKÉPZÉS / Czimeth István természetgyógyász: 30 órás képzés.	Szentes, Horváth Mihály u. 4/a.	Fábján Júlia, 06/30/955-0485, julia@metafor.hu
SZÉKESFEHÉRVÁRI KLUB	November 20., szerda, 17.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Fókuszban a felső légúti vírusos, bakteriális betegségek, és azok kezelési lehetőségei az ENERGY termékeivel.	Székesfehérvár, Basa u. 1., a klub oktatóterme	Ostorháziné János Ibolya, 06/20/568-1759, janosi.ibolya@gmail.com
SZOLNOKI KLUB	November 19., kedd, 16.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Fókuszban a felső légúti vírusos, bakteriális betegségek, és azok kezelési lehetőségei az ENERGY termékeivel.	Szolnok, Arany J. u. 23., Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme	Németh Istvánné Éva, 06/30/349-0652, szolnokegeszseghaz@gmail.com
SZOMBATHELYI KLUB	November 4., hétfő, 17.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Fókuszban a felső légúti vírusos, bakteriális betegségek, és azok kezelési lehetőségei az ENERGY termékeivel.	Szombathely, Ady tér 5., Megyei Művelődési és Ifjúsági Központ, emeleti oktatóterem	Nánási Eszter, 06/30/852-7036, eszterbiobolt@outlook.hu
VESZPRÉMI KLUB	November 27., szerda, 17.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Fókuszban a felső légúti vírusos, bakteriális betegségek, és azok kezelési lehetőségei az ENERGY termékeivel.	Veszprém, Diófa u. 3., ZöldLak oktatóterem	Vértes Andrea, Török Tamás, 06/30/994-2009, harmoniahaz.gyogynoveny@freemail.hu

BUDAPEST 2. KLUB

Energy Klub Zugló, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.

Nice Hajgyógyászat

Haj- és fejbőrpanaszok – hajhullás, hajritkulás, kopaszodás, őszülés, korpásodás, túlzott zsírosodás, stb. külső és belső okainak feltárása, személyre szabott terápiás javaslat összeállítása. Hormonális eredetű panaszok – cikluszavar, klimax, túlzott szőrösödés, acné, kopaszodás, PCOS, inzulinrezisztencia – okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése.

Minden hétfőn és csütörtökön 10:00-15:00 óra között ingyenes termékbemérés illetve termékválasztómérés, biorezonanciás candidaszűrés.

ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiagnosztika, biorezonanciás göckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység mérése, parazitaszűrés, candidaszűrés, demodex atka-szűrés, ásványi anyagok és vitaminok hiányának pontos meghatározása.

Előzetes bejelentkezés szükséges:

info@nicehajgyogyaszat.hu,

Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,

Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.

Honlapunk: www.nicehajgyogyaszat.hu

Nyitvatartás: hétfőtől-csütörtökig

09:00-17:00 óráig, pénteken zárva.

BUDAPEST 4. KLUB

ENERGY Klub Buda,

1027 Budapest, Horváth u. 19-23. fsz.,

kapukód: 51.

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

Nyitvatartás: hétfő-csütörtök 10.00-18.00 óráig, péntekenként 10.00-17.00 óráig.

BUDAPEST 5. KLUB

ENERGY Belváros Klub,

1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1.,

kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).

ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállítása. Keleti arcdiagnosztika, terápiás javaslattal. Állapotfelmérés, testelemzés. Fítoterápiás szaktanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése, mérés, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége Sensitiv Imago készülékkel, termékjavaslattal és személyre szóló

adagolás beállításával.

Theta Healing terápiás módszer Czukorka Katalin, konzulens, alap- és haladó tanfolyami tanár, ENERGY tanácsadó közreműködésével.

Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: Puhl Andrea fítoterapeuta természetgyógyász, ENERGY tanácsadó. Pedagógiai szaktanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: Németh Enikő tanító, tehetségfejlesztő szaktanácsadó, differenciáló pedagógus, ENERGY tanácsadó.

Jelentkezés a fenti tanácsadásokra az energy.belvaros@gmail.com, vagy az ENERGY Belvárosi klubban és elérhetőségein.

Szerdánként két csoportban 16.30 és 18.30 órai kezdéssel: Mozdulj-lazulj velünk! Rendezvényünk keretében rendhagyó jóga, hogy jól érezzük magunkat. Juhász Irén ENERGY tanácsadó irányításával.

Bejelentkezés, további információ:

Németh Imréné Éva és Németh Imre klubvezetőknél. Telefon: +36 20-9310-806,

energy.belvaros@gmail.com

Nyitvatartás: K-P 12.00-20.00 óráig, szombaton

10.00-15.30 óráig.

Hétfőnként a klub zárva tart!

Ünnepi nyitvatartás: november 1-jén és 2-án a klub zárva tart.

A nyitvatartás részleteivel kapcsolatos, aktuális információkat az ENERGY Belvárosi Klub Facebook oldalán figyeljék!

GYŐR

Szent István út 12/3., fsz. 4.

Tanulási- és magatartásproblémás gyerekek segítése fejlesztőpedagógus közreműködésével.

Minden klubtagunkat és barátait szeretettel várjuk!

Bejelentkezés szükséges a klubban, vagy Zsilák Juditnál a 0630/560-4405 telefonszámon.

KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.

Minden kedden 15-18 óra között klubnap.

További információ: Ficzer János klubvezető,

tel.: 0630/856-3365.

MICKOLC

Zsolcai kapu 9-11., I. em.

November 25-én, hétfőn 14:00-16:00 óráig: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk.

Tanácsadó orvos: dr. Hegedűs Ágnes. Időpont-egyeztetéshez bejelentkezés, további információ: Ficzer János klubvezető, 0630/856-3365. Az október 24-i előadás miatt a klub ezen a napon 13:00-15:00 óráig lesz nyitva. Október 25-én a klub zárva lesz.

SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme

Szolnok, Arany János. u. 23.

ÁLLAPOTFELMÉRÉS hétfőtől-péntekig, 9.00 és

17.00 óra között díjazás ellenében vehető igénybe, előzetes időpont-egyeztetés alapján.

A felmérés Supertronic, Meridim és MiniQuantum készülékkel történik, valamint kínai asztrológia és numerológiai tanácsadás segítségével. A mért eredmények ismeretében ENERGY termékek ajánlása.

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

További információ és jelentkezés Németh Istvánné Éva klubvezetőnél

Tel.: 06/56/375-192, 06/30/292-8399

szolnokegeszsegghaz@gmail.com

ZALAEGRSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

nov. 11-én (hétfő) 17-18 óra Hajproblémák szűrése

nov. 12-én (kedd) 17-18 óra Mozgásszervi problémák

nov. 13-án (szerda) 17-18 óra Mit tehetsz magadért? - Földelés

nov. 18-án (hétfő) 17-18 óra Személyes termék-tanácsadás

nov. 19-én (kedd) 17-18 óra Belső gyermek

nov. 20-án (szerda) 17-18 óra Pentagram krémek használata

nov. 23-án (szombat) 10-17 óra Egész napos alapfokú Tarot kártya tanfolyam

nov. 25-én (hétfő) 17-18 óra Pajzsmirigy szűrés

nov. 26-án (kedd) 17-18 óra Egyensúly az 5 elemmel: Víz

nov. 27-én (szerda) 17-18 óra Parazita szűrés

A programok a résztvevők számára ingyenesek.

A programokat vezeti: Takács Mara klubvezető.

Érdeklődni lehet: 70/60-777-03 vagy

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





A HKO alapelvei (3.)

A Fém elem

Körülöttünk minden az őszi végének közeledtére figyelmeztet. Hullanak a száraz falevelek, egyre hűvösebbek a napok. Mi pedig, hogy ne ússzunk szembe a természet diktálta árral, egyre többet tartózkodunk bent. Élelmiszerkészleteket halmozunk fel, és felkészülünk a zord télre. Nehezebb ételleket eszünk, kevesebb nyers élelmiszert fogyasztunk, szép lassan mindent (még a gyümölcsöket is) megfőzünk, meleg italokat iszunk. Fokozatosan takarékoskodni kezdünk a fizikai erőnkkel, spórolunk az energiáinkkal. Ám ezzel nem csak a télre, de már a tavaszra is felkészülünk.

Fontos azonban, hogy ez a fajta hozzáállás azokra az emberekre jellemző, akik egész évben kint a szabad ég alatt dolgoznak, akik mindent megtermelnek maguknak, és fáradságot nem kímélve tevékenykednek a mezőkön, földeken. Napjaink civilizált embere azonban nem viszi túlzásba a mozgást, egész évben inkább bent tartózkodik, mintsem kint a szabadban, és úgy él, mintha állandóan ősz lenne. Úgyhogy először azon gondolkodjunk el, milyen a mi életmódunk, és ez szolgáljon kiindulópontként számunkra. Azok, akik általában keveset mozognak, semmiképpen se kurtítsák meg még jobban a mozgásra fordított időt, ne fosszák meg magukat a friss levegőtől, csak azért, mert ősz van. A fent említett többi javaslat azonban a civilizált ember életében is kiválóan hasznosítható.

Az őszi évszakkal a Fém elem áll kapcsolatban. A Fém cseng, peng, zeng, egyértelmű, adott struktúrája van, amit nem szabad megbontani, különben a Fém valami mássá alakul. A Fém elemhez tartozó jin szerv a tüdő, jang szerve pedig a vastagbél. A Fém elem érzelmei a bánat és a szomorúság, íze a pikáns, szövete a bőr, érzékszerve az orr. Ezért a Fém elem legfőbb érzékelése a szaglás.

A Fém energiája a szárazság, a falevelek szárazsága, a bensőnkben lakozó szárazság. Ám, ha a szárazság túlteng, az káros is lehet, és a túl nagy szárazság pont a Fém elemnek árt leginkább.

A TÜDŐ FUNKCIÓJA

A tüdőnek számtalan funkciója van a HKO szerint. Nemcsak, hogy fenntartja a légzést, de ő irányítja a qi energia áramlását is a testben, ami nagyon fontos. Ha a tüdőműködés bármilyen oknál fogva gyenge, a qi nem jut el minden szervhez, és valahol hiány alakul ki belőle. Érdekes, hogy a belégzés a HKO szerint aktív tevékenység, amit a vese irányít, míg a kilégzés a tüdő qi-jének a felelőssége. A légzési technika szerepével már a qi gong (csikung – az energia áramlását segítő, gyógyító célú torna és meditáció – *A szerk.*) és a jóga ősi tanítói is tisztában voltak. A jóga képes tökéletesen megváltoztatni a légzést, és eljuttatni a levegőt a problémás területekre. Ezt a rendkívül hatékony technikát nevezzük *pránajámának*. Rendkívül fontos azonban, hogy a gyakorlatokat helyesen végezzük! A qi gong inkább közvetett módon dolgozik a légzéssel, nem szándékosan és tudatosan irányítja azt, mint a pránajama. A szabad légzés nélkülözhetetlen ahhoz, hogy az

ember jól érezze magát a bőrében. Ha valami akadályozza a légzésünket, nem érezhetjük jól magunkat, és ez átvitt értelemben is igaz.

A tüdő mindemellett a víz felső forrása is. A HKO szerint a testünk által megemésztett víz eljut a tüdőnkig, és annak qi-je megöntözi szervezetünket, mintha eső hullana bennünk. Ily módon gondoskodik a tüdő qi-je például a bőr és a nyálkahártyák hidratálásáról is. A megmaradt vizet tüdőnk továbbküldi a vesébe.

VÉDELMI VONAL

A tüdő irányítja a test védelmi energiáit, az immunrendszer erejét. Ám védelmi energiánk nem egy különálló, speciális erő, hanem a qi immunrendszer számára fenntartott része. Ha nincs elég erő a testünkben, akkor az immunrendszerünkben is hiány lesz belőle. Ezért ilyen esetben nincs értelme csak az immunrendszert támogatni, a szervezet egészét kell megerősíteni. Ebben hatalmas különbség van a nyugati orvostudomány és a HKO szemlélete között. A nyugati orvoslás az immunrendszerrel foglalkozik, a keleti pedig a szervezet egészének energiájával. A szemléletek azonban nem csak ebben különböznek. Míg a nyugati orvoslás azt keresi, hogyan lehet

ne a kórokozókat kiiktatni, addig a kínai gyógyászat azt kutatja, hogyan lehetne a testet megerősíteni, hogy az el tudjon banni bármilyen kórokozóval. Etárgyban még azt is tisztáznunk kell, hogy a nyugati és keleti orvoslás mást és mást tart kórokozónak. A nyugati szemlélet világosan leszögezi, hogy a betegséget baktérium vagy vírus okozhatja. A kínai látásmód ettől igencsak eltér. Az ősi kínaiak nem ismerték ugyan a mikroszkópot, ellenben nagyon jó megfigyelők voltak. Észrevették, hogy az embert megtámadhatja megfázás, úrrá lehet rajta a hó, vagy az eső nedvessége, esetleg hatással lehet rá a romlott étel. Ezeket a kellemetlen problémákat gyógynövények vagy akupunktúra segítségével próbálták semlegesíteni, esetleg kiűzni a testből. Közben pedig minden esetben a tüdő által szabályozott védelmi energiát erősítették. Úgy képzelték, hogy az embert egyfajta védőburok veszi körül, amelynek külső határa max. 10 cm távolságra van a testtől, míg a belső határa a bőr és az izmok között húzódik. Úgyhogy szervezetünket tulajdonképpen a saját erőnk védelmezi. Hogy miképpen gazdálkodunk vele, az csakis rajtunk múlik.

IMMUNRENDSZER MÁSHAT SZEMSZÖGBŐL

A természetben van egy fontos szabály: amit nem használunk, az elszorvad.

Például a középkori Európában rettentően higiéniai feltételek uralkodtak. Ezért a felvilágosodás korában olyan higiéniai óvintézkedéseket vezettek be, melyek tökéletesítése még napjainkban is tart. Ezeknek köszönhetően jelentős mértékben csökkent a legsúlyosabb fertőző betegségek előfordulása. Csakhogy egy idő után a higiénia üzleti kérdéssé vált. Semmi okunk sincs például arra, hogy percenként fertőtlenítsük a vécénket. Ezekkel a praktikákkal teljesen tönkretesszük bélrendszerünk mikrobiomját, és mire az újra rátalál egyensúlyi helyzetére, addigra már el is szaporodtak a káros baktériumok beleinkben. Életünk tele van ehhez hasonló példákkal. Gyermekünk már félsteril környezetben élnek. Teljesen természetesnek kéne lennie, hogy a gyerekek sárban ugránoznak, megeszik a földre leesett gyümölcsöt, a fáról lemászva kézmosás nélkül meguzsonnáznak.

Természetesen az sem jó, ha a trágyadombon hagyjuk őket játszadozni.

Még egy jó tanács: énekeljünk sokat! Napjaink mobiltelefonoktól hemzsegő világában ez már furcsának tűnhet, de a mobilokat paradox módon ki is használhatjuk erre a jótékony célra. Indítsunk el rajta zenét, és kezdődhet is az ének! Habár a dalolászás a Föld elemhez tartozik, saját tapasztalatból tudom, hogy nincs jobb dolog az éneklésnél, ami megerősíti a tüdőt. Gyönyörűen beindíthatjuk vele a tüdő qi-jének körforgását, miközben még jól is érezzük magunkat.

ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK

A Fém elem alap Pentagram® készítményei a VIRONAL koncentrátum és a DROSERIN krém. A VIRONAL megerősíti szervezetünk védelmi energiáját. A DROSERIN a külső káros tényezőkkel szembeni védvonalunkat, azaz a bőr védelmet nyújtó, *barrier* funkcióját támogatja. A Fém elemhez tartoznak a GREPOFIT készítmények is, amelyek betegségek esetén segítik immunrendszerünk válaszreakcióit. A szóban forgó készítmények legyengítik a bacilusokat, legyenek azok vírusok, baktériumok,

ÉRDEKELNI FOGJA

A FÉM ELEM JELLEMZŐI

Természet:	Vénusz, nyugat, este, ősz, szárazság.
Események:	érés (túlérés), hervadás, betakarítás, folyó.
Fauna, flóra:	ló, kicsi, sűrű, összezsugorodott növények, az ősz termései.
Gabonafajták:	Rizs.
Érzékelés:	Hallás.
Hangnem:	„e”.
Szín:	lila, fehér, fémes, bordó.
Íz:	csípős.
Erő:	centrifugális.
Mozgás:	centripetális.
Szag:	Dohos.
Érzelem:	bánat, szomorúság.
Megnyilvánulás:	keserves sírás, rideg beszéd, fóbiák, akarat, fekvés, bőbeszédűség (<i>logorrhoea</i>).
Test:	tüdő, orr, lélegzet, vastagbél, bőr, tudatalatti.
Testfolyadékok:	slejm, nyálka.
A betegség névjegye:	bőr, szőrzet.
A betegség bejut:	a vállon keresztül.
Testalkat:	kiszáradt.
Veleszületett sajátosság:	tiszta.
Tulajdonság:	szilárd, formálható.
Funkció:	összetart, összehúz, szárazság – dehidratál.
A változások fázisában:	betakarítás.
Energia:	sűrítő.
Holdfázis:	fogyatkozó félhold.

A Fém alkotókészséget, szexepilt, önbizalmat, állandóságot, szilárdságot, konzervatívizmust, állhatatosságot, kitartást, céltudatosságot, szabályokat, önérvényesítést, harciasságot ad, tiszteletet követel, az alárendeltséget elutasítja.

esetleg gombák. A hűsítő hatású DRAGS IMUN nélkülözhetetlen a különböző gyulladásokban. A CISTUS INCANUS az egyik legerősebb készítmény a baktériumok, vírusok és gombák elleni küzdelemben. Olyan egysejtű élőlényekkel szemben is hatékony, mint amilyen pl. a *mikoplazma* vagy a *chlamydia*. A tüdő párszerve a vastagbél, amely kiválóan megtisztítható a CYTOSAN INOVUM segítségével. A Fém elem további készítményei a PROBIOSAN és a PROBIOSAN INOVUM, melyek hasznos baktériumokat tartalmazó probiotikumok, amelyek nem csak a bélrendszert „népesítik be”, hanem a bőrt és a nyálkahártyákat is, megakadályozván ezzel a patogén baktériumok bejutását a szervezetbe. A PROBIOSAN INOVUM ráadásul immunerősítő kolosztrumot is tartalmaz.

FELSŐ LÉGÚTI FERTŐZÉSEK

Vannak olyan élethelyzetek, melyek igencsak próbára teszik a bennünk élő Fém elemet. Az egyik ilyen, amikor gyerekként először megyünk közösségbe. A gyerekeknek szinte el kell merülniük a többi gyermek szervezete által hordozott bacilustengerben. A kórokozók

ezért gyakorlatilag folyamatosan „felhőben” keringenek a gyerekek fölött. Ennek következtében pedig csemetéink állandóan betegek. A Fém elemhez tartozó VIRONAL képes annyira megerősíteni gyermekeink immunrendszerét, hogy ezzel a helyzettel sokkal jobban képesek lesznek megbirkózni.

A VIRONAL-t nem csupán az immunrendszer preventív megerősítéséhez, hanem akár a fertőzőes betegségek kezeléséhez is felhasználhatjuk. A VIRONAL képes a hangunkat is megővni, ezért tanároknak vagy énekeseknek kifejezetten ajánlott a használata. A VIRONAL és a DROSERIN segítségével bőrünk védelmét is biztosítani tudjuk.

A GREPROFIT többféle kivitelben is rendelkezésünkre áll: spray formájában enyhíti a torokfájást, orrcseppként szabaddá teszi a légutakat, csepp kiszerezésben remekül adagolható a gyerekeknek és kapszulaként hosszantartó hatást biztosít. Kezdődő vagy már akár erőteljesen kibontakozott fertőzőes megbetegedés esetén is használható, főleg vírusfertőzésben és náthában. A CISTUS INCANUS is jótékonyan hat ilyen fertőzések ese-

tén, sokszor olyankor is, amikor az antibiotikumok nem eléggé hatásosak.

BÉLPROBLÉMÁK

A CYTOSAN INOVUM kifejezetten a *colitis ulcerosában* és *Crohn-kórban* szenvedő páciensek számára került kifejlesztésre. Mindkét krónikus betegségénél tulajdonképpen bélyulladásról van szó. Gyógykezelésük hosszú időt vesz igénybe, és mind a páciens, mind a családja számára igencsak megterhelő. A CYTOSAN INOVUM és a STIMARAL kombinált használata jelentős mértékben javíthatja ezen betegségekben szenvedők életminőségét.

BŐRTISZTÍTÁS

A CYTOSAN FOMENTUM GÉL olyan humátalapú kenőcs, amely remekül alkalmazható bőrtisztításhoz (pl. aknés bőr). Vigyük fel az arcbőrre, 20 percig hagyjuk rajta, majd gondosan öblítsük le. Segítségével a bőr alaposan és mélyen megtisztul. Ezután mossuk meg arcunkat DRAGS IMUN szappannal, majd ápoljuk a megfelelő krémmel, ami általában a PROTEKTIN.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Az elcsendesülés kulcsa

Legutóbbi pozitív tapasztalatom a SPIRON-nal az elmúlt hetekben volt, amikor az első ENERGY tanácsadó alapképzés zajlott nálunk, a balatonfüredi klubban. Hiába a többéves természetgyógyászati és pedagógiai tapasztalat, bevallom hősiesen, hogy izgultam.



A visszajelzések alapján nagyon jól sikerültek a találkozások, melyekre lelkiismeretesen készültem. Olyan típusú személyiség vagyok, aki nagy átéléssel, odafigyeléssel, szívvel-lélekkel van benne a szituációkban. Mindezeknek köszönhetően időnként előfordul, hogy még este is annyira bennem él az aznapi történet élménye, hogy nem könnyen jön álom a szememre. Így történt ez az alapképzés négy napján is. Belső sugallatra hallgatva elővettem a SPIRON-t, fújtam belőle a levegőbe, és belső csoda történt. Egyrészt elvarázsolta kellemesen harmonikus, tiszta illata, másrészt szinte azonnal éreztem elcsendesülését gon-

dolataimnak, érzéseimnek, nem jelentett már problémát az elalvás.

A természetes illóolajokat és bioinformációkat tartalmazó SPIRON összetételét úgy komponálták meg, hogy képes nyugodt légkört előidézni például tárgyaló-, vagy osztályteremben. A kellemes illatok segítik a családi, békés hangulat megteremtését. Több pedagógus vásárlónk is mesélte, hogy az óvodában, iskolában a mindennapok része a SPIRON használata, amit a gyerekek is imádnak. Nemcsak a kiszámítható rutin miatt, hanem az illatát is kedvelik. A pedagógusok pedig leginkább nyugtató, fertőtlenítő hatását tapasztalják meg.

A SPIRON eredményesen alkalmazható még fejfájás, depresszió, ideggyengeség, idegkimerültség esetén, megnyugtatja a szívet.

Véleményem szerint az őszi-téli időszakban ez a spray nem hiányozhat egyetlen ENERGY-s otthonból sem, hiszen erősíti az immunrendszert, fertőtleníti a levegőt (megfázás, influenza esetén kiváló), tisztítja a légutakat.

Ahogy írtam, a nyugodt elme, és az egészséges alvás egyik titka nálam a SPIRON. Tapasztalják meg, szívből ajánlom!

KELEMEN LÍVIA
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

Őszi-téli házipatika

Szép őszi napon süt a nap, a falevelek tarka színekben pompáznak a fákon, zizegnek séta közben a talpunk alatt, friss, sárkányeregetésre hívogató szél fújdogál. Az őszen azonban van egy csúnyább, kellemetlenebb oldala is, amikor a hideg, nedves idő szinte a bőrünk alá bújik. Ilyenkor minden körülmény adott a vírusok könnyű terjedéséhez!

Ezek a fertőzések fáradtságban, pszichikai kimerültségben, fejfájásban, olykor torokfájásban, gyakran náthában, köhögésben és lázban nyilvánulnak meg.

Az ENERGY ezeknek a problémáknak a leküzdésére is olyan kiváló készítményeket sorakoztat fel, melyek nélkül már el sem tudnánk képzelni őszi-téli mindennapjainkat: VIRONAL, DRAGS IMUN, GREPOFIT termékcsalád (spray, orrspray, csepp és kapszula), IMUNOSAN.

VÍRUSOS FERTŐZÉSEK

Idősebbik fiamnál, aki most szeptemberben kezdte harmadik évét az óvodában, már rengeteg, általánosan kapható készítményt kipróbáltam, de egyik sem bizonyult hatásosnak. Ha hazahozott az óvodából valamilyen betegséget, az egész család ágynak esett, és a gyógyulás sokszor több hétig is eltartott. De aztán kipróbáltuk a VIRONAL-t. A változás egyértelműen pozitív volt! Kellemes meglepetést okozott számomra akkor is, amikor a fiam bárányhimlős lett. Csillapította a viszketést, és a DROSERIN krémmel kombinált használata felgyorsította a kiütések gyógyulását.

A VIRONAL-t megelőzőként napi 2x2 csepp adagban használjuk a fiamnál, és napi 2x7 csepp adagban a felnőtteknél. A készítményt egy kis mennyiségű vízbe csepegtetve vesszük be, és 3 héten át alkalmazzuk, majd mindig tartunk egy hét szünetet. Használat előtt huszonegyszer fel kell rázni, hogy dinamizáljuk a benne levő információs összetevőket, és ezáltal növeljük a készítmény hatékonyságát. Étkezés előtt fél órával vagy étke-

zés után 2 órával kell bevenni. Ha a megelőzés ellenére valamilyen légúti vagy bélrendszeri vírusos fertőzés mégiscsak megjelenne, intenzívebb adagolásba fogunk: napi 5x5 csepp adagban szedik a felnőttek, 5x2 csepp adagban a gyerekek. Ha az orvos ilyen esetekben antibiotikumot ír elő, az sem baj, mert a VIRONAL antibiotikumokkal együtt is szedhető.

VIRONAL TESTNEK, LÉLEKNEK

A VIRONAL-nak köszönhetően számtalan betegség kialakulása megelőzhető, főleg járványok idején. Méregtelenítő, antioxidáns és regeneráló hatásai vannak. Megerősíti az immunrendszert, a légúti rendszert, az emésztőrendszert, a bőrt, valamint a levegőben vagy táplálékban terjedő vírusokkal és baktériumokkal szembeni ellenálló képességet. A VIRONAL nem csak fizikai, de lelki síkon is hat. Ez főleg így összel számít sokat, amikor a sötét, kellemetlen idővel együtt gyakrabban lesz úrrá rajtunk a szomorúság és a szorongás.

A GREPOFIT EREJÉVEL

A GREPOFIT készítmények közül elsősorban a családban leggyakrabban használt NOSOL AQUA orrspray-t és a GREPOFIT SPRAY-t emelném ki.

A vírusos fertőzések, de főleg a torokgyulladás kísérő torokfájás rendkívül kellemetlen tud lenni. Gyerekkorom óta szenvedek a torokgyulladásoktól, illetve a megfázásos torokfájásoktól, és ezekben az esetekben mindig a GREPOFIT SPRAY nyújt nekem elsősegélyt. Kellemes,

enyhén mentolos íze van, ezért a gyerekek is szeretik. A DROSERIN-nel (nyakra kenve) együtt azonnali megkönnyebbülést hoz. Ha a torokfájás kezelését azonnal megkezdjük, a tünetek gyorsan elmúlnak. Torokfájáson kívül megfizethetetlen segítséget nyújt herpesznél, aftáknál, kellemetlen szájszagnál, vérző ínynél vagy gombás bőrbetegségeknél. Naponta 4x alkalmazható, 2 fújással a torokba vagy a sérült területre. Praktikus, kis méretű csomagolása ráadásul minden női táskába vagy úti patikába belefér.

Mindannyian tudjuk, hogy egy közös nátha mennyire el tudja rontani az ember kedvét. Ahogy mondani szokás, akár kezeljük, akár nem, eltart legalább hét napig. Fáradtsággal, fejfájással, viszkető és égő orral kezdődik, majd lázzal és orrfolyással folytatódik, ami miatt ráadásul még az orr körüli bőr is fájni kezd a sok orrfújás miatt. A GREPOFIT NOSOL AQUA-t használhatjuk megelőzőként, amikor közösségbe megyünk vagy klimatizált helyiségekben tartózkodunk, de főleg a nátha gyógyításához ajánlott. Nálunk ez az ENERGY készítmény soha nem hiányozhat a házipatikából! Ha valóban az első tünetek jelentkezésekor használni kezdjük, a nátha előretörése megállítható, és a betegség lefolyása felgyorsítható. Ajánlom a DROSERIN (arcra kenve) és a GREPOFIT NOSOL AQUA együttes használatát, hiszen a krém is segít szabdá tenni a légutakat, amellett, hogy regenerálja az orr körüli bőrt.

PETRA KRÁLOVÁ

Tök – nemcsak halloweenre

Az ősz beköszöntével mindent elárasztanak a különböző formájú, színű, fajtájú, nagyságú és ízű sütőtökök. A szép narancsszínű, kerek tök az amerikai halloween vicces dekorációjaként, tóklámpásként vált ismertté. Ez a növény fogyasztásra nem igazán ajánlott, mert jellegtelen ízű. Ám az étkezési célra termesztett, sok fajtát felvonultató sütőtök páratlan szezonális zöldség, amelyből kiváló őszi és téli ételeket készíthetünk.

A tökfélék családjába (*Cucurbitaceae*) mintegy 114 nemzetség és 500 faj tartozik. A sütőtökök rendkívül formagazdag fajták. Már az ókori egyiptomiak, görögök és rómaiak is termesztettek afrikai eredetű tökféléket. Európában Amerika felfedezése után vált ismert zöldséggé, a XV. századtól kezdve az Újvilág egyik legkeresettebb árucikke lett.

KICSI, NAGY, HOSSZÚ, KEREK

A tökök nagy családja állítólag 850 féle fajtát számlál. Ezek különböző formájúak, színűek és méretűek. Nálunk is több fajta ismert, nézzünk ezekből néhányat.

A Hokkaido tök kisebb méretű, remek ízű, narancssárgás-vöröses színű, melynek héját nem kell eltávolítani. Konyhai felhasználhatósága szinte határtalan. Készülhet belőle ivólé, leves, püré, édes fogások, sütemények, kombinálhatjuk hüvelyesekkel, sajttal, hagymával és így tovább. Bárhogyan is készítjük el, mindig kiváló.

A spagettitök (más néven „isten gyalulta tök” – *A Szerk.*) tojásdad, hosszúka alakú, krémsárga vagy narancssárga színű. Nevét különleges, a spagettire emlékeztető, szálakra szedhető húsról kapta.

A leginkább dinnyéhez hasonlító óriástököt vagy úritököt rusztiikus forma és mély bordázottság jellemzi. Húsa telt narancssárga árnyalatú, héja pedig zöld vagy narancssárgás színezetű. Az óriástök szép nagy tökféle, betakarítását 6 kg fölött kezdik meg. Felhasználása szintén nagyon sokrétű, készíthetünk belőle pürét, levest vagy süteményt.

A következő az ovális gömb alakú, élénk narancsszínű héjú és húsz Góliás sütőtök – minden kertész büszkesége, és a szakácsok rémálma. Ugyanis ez a kis aranyos akár 30 kilós is lehet. Viszont kiváló kompótok és dzsemek készíthetők belőle. Nehezen tárolható, mert nagyon gyorsan rothadni kezd.

Végül itt van a jellegzetes körte alakú, szép világos narancssárga vagy bézs színű pézsma- vagy sonkatök. Íze ugyanolyan decens, mint a színe, finom, édes, enyhén mogyorós utóízzel. Remekül használható édes és fűszeres ételek készítéséhez is, ráadásul nagyon könnyű vele dolgozni.

EGYÜNK TÖKÖT ÉS TÖKMAGOT!

A tök (a dinnyéhez hasonlóan) rengeteg vizet tartalmaz (kb. 90%). Ráadásul rostanyagokban gazdag. Ha tehát fontos számunkra az egészséges mértékű kalóriabevitel, a tököt mindenképpen vegyük fel az étrendünkbe. Segíti a kiválasztást, megtisztítja a veséket és a húgyhólyagot. Ahogyan arról a színe is árulkodik, kiváló antioxidáns, béta-karotin, azaz A-provitamin forrás. A vitaminok közül találunk benne továbbá B-vitamint és C-vitamint, az ásványi anyagok sorából pedig elsősorban káliumot, illetve kisebb mennyiségben magnéziumot, foszfort, vasat és kalciumot tartalmaz. Különleges emellett a benne található *lipolitikus* emész-

tőenzim, amely segíti szervezetünkben a zsírok lebontását. Ha még ezzel sem sikerült Önöket meggyőzni, és továbbra sem éreznek hajlandóságot arra, hogy tököt fogyasszanak, fogadják kegyeikbe legalább a tökmagot. A mi éghajlati övezetünkben gyakorlatilag a tökmag az egyetlen természetes, és egyben növényi eredetű cinkforrás, amely jótékonyan befolyásolja a látást, a bőr minőségét, a sebgyógyulás folyamatát, az immunrendszer működését, továbbá a férfiak termékenységét, miközben véd a csontritkulással szemben. A tökmag minde mellett gazdag E-vitaminban, foszforban, magnéziumban, mangánban, vasban, rézben és telítetlen zsírsavakban. Körülbelül 30%-a fehérje, valamint tartalmaz egy *L-triptofán* nevű aminosavat is, amely javítja az alvás minőségét, és segít megelőzni a depresszió kialakulását.

A KONYHA SZTÁRJA

Nem ismerek egyetlen más olyan zöldséget sem, amelyet ilyen széles körben, ilyen sok mindenhez fel lehetne használni a konyhában! Személyes favoritom a Hokkaido tök, ahogyan azt a mellékelt receptjeim is mutatják. A sütőtöklevestől minden őszi hatalmas sláger, legyen szó akár a lágyabb ízű, gyerekbarát vagy a chilivel és fekete babbal ízesített pikánsabb változatról, amelyet minden esetben ki kell egészítenünk egy kis pirított tökmaggal. A tökök zellerpüré remekül passzol sült vagy párolt marhához vagy vadhúsokhoz. Készíthetünk belőle könnyed szendvicskrémet vagy csípős szendvicsalapot is. A különböző zöldségekkel sült tök teljes értékű főétel lehet, a pekándióval gazdagított tökök süteményt pedig az is imádni fogja, aki nem rajong a desszertekért.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ



TÖKÖS SZENDVICSKRÉM

Hozzávalók: 200 g Hokkaido tök, esetleg pézsmatök, 400 g krémsajt vagy ricotta, 1 hagyma, 3 evőkanál édes chiliszósz, 1 evőkanál magos mustár, 1 evőkanál vaj, só és bors ízlés szerint.

Elkészítés: A tököt alaposan megmossuk, kimagozzuk és felkockázzuk. Egy lábasban vagy magas falú serpenyőben felolvasztjuk a vajat, rázúdíjtjuk a tököt és megpirítjuk. Kevés vizet lötyintünk rá, és fedő alatt kb. 8 percig pároljuk. A lábasban maradt folyadékot hagyjuk elpárologni, majd a tököt hagyjuk kihűlni. Botmixerrel összeturmixoljuk, és hozzáadva a sajtkrémet, krémes masszát készítünk belőle. Ezután belekeverjük az apróra vágott hagymát, a chiliszószot és a mustárt. Sózzuk, borsozzuk és fogyasztásig betesszük a hűtőbe.

DIÓS-TÖKÖS SÜTEMÉNY

Hozzávalók a tésztához: 1 bögre rizsliszt (vagy más, gluténmentes liszt), 1/2 bögre dió vagy pekándió darálva, 2 evőkanál nádcukor, egy csipet só, citrom vagy narancshéj, 2 tojás, 125 g + egy picike vaj a tök pirításához.

Hozzávalók a töltelékhez: 400 g tök (Hokkaido tök vagy sonkatök), 5 evőkanál méz, fél citrom leve, 2 tojás, 3 evőkanál tejföl vagy krémes túró, fahéj, kardamom, citrom vagy narancshéj, egy darabka vaj, dió a süti díszítéséhez.

Elkészítés: Először is összegyűrjük a tésztát. Összekeverjük a lisztet, az őrölt diót, a cukrot, a sót, a citrom vagy narancshéjat, a vajat és a tojásokat. Az elkészült tésztánkat fóliába csomagoljuk, és legalább fél órára betesszük a hűtőbe. A tököt apró kockákra vágjuk. Egy lábasban felolvasztjuk a vajat, amelyen megpirítjuk a tököt a fahéjjal, a kardamommal és a citrom vagy narancshéjjal együtt. Ezután kevés vízzel felöntjük és 15 percig pároljuk. A megfőtt tököt botmixerrel összeturmixoljuk, majd belekeverjük a mézet, a citromlevet, a 2 tojást és a tejfölt vagy a túrókat. A tésztát kivesszük a hűtőből, beleillesztjük egy kivajazott tortaformába. Villával közepén megszurkáljuk. A töltelékkel ráöntjük a tésztára, majd a tetejét dióval díszítjük. Alufóliával lefedjük, és 180 °C-ra melegített sütőben kb. 30 percig sütjük. Ezután levesszük a fóliát és kb. 10 perc alatt készre sütjük.

Tipp: Próbálják ki a sütit úgy is, hogy dió helyett kókuszt, és vaj helyett kókuszolajat használnak. Ebben az esetben reszelt kókusszal vagy kókuszdarabokkal díszítsék a süteményt.



BÜSZKESÉGÜNK, A NAGYDOBOSI

Ezüstszerű, bordázott óriástökfajta. A nagydobosi sütőtök termése lapított gömb alakú, cikkelyezett, 4-10 kg nagyságú. Világos héja vékony, kemény, borszerű, húsa narancssárga. Akkor kell megcsípte, ilyenkor a legédesebb. (Vásárláskor egyszerű módja az érettség ellenőrzésének, ha körmünket a tök héjába próbáljuk belenyomni. Ha ez könnyen sikerül, a tök éretlen. Fontos még, hogy az érett tök kocsánya száraz.) Főzve, de főleg sütvé igen kedvelt tökfajta. A cukrászipar alapanyagként használja. Sok benne a béta-karotin, szénhidrátartalma pedig megközelíti a burgonyáét. C-vitamin-tartalma felülmúlja a többi tökfajtát. Könnyen emészthető húsa miatt csecsemőknek is adható. – A Szerk.

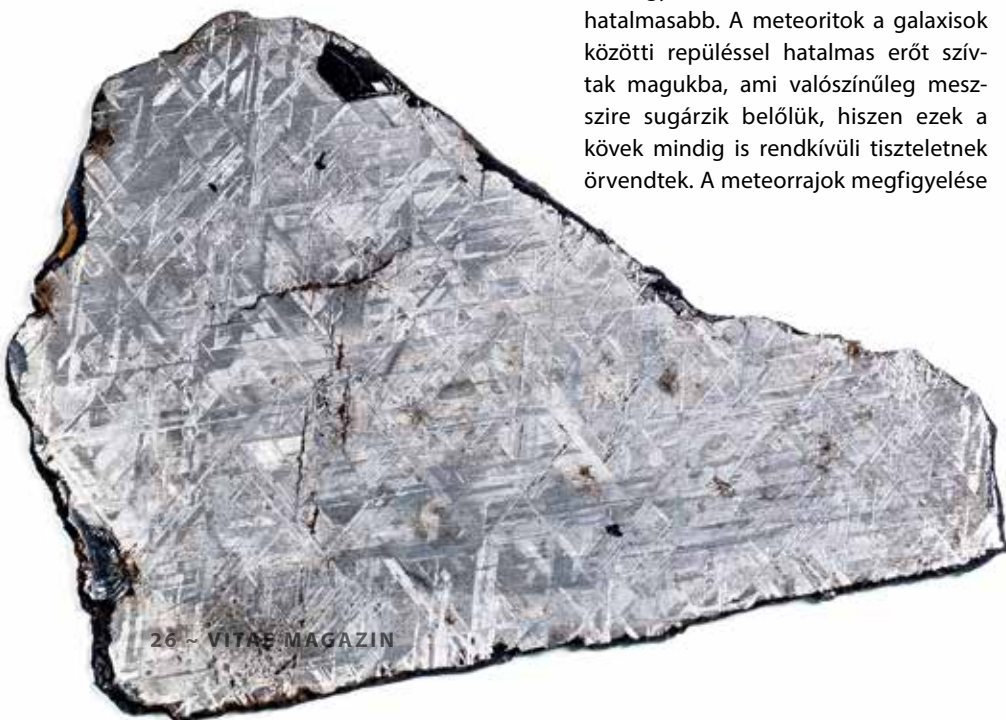


Isteni üzenet

Sorozatunkat a legnagyobb rejtéllyel szeretném befejezni. Fogadják ezért nagy szeretettel utolsó vendégünket, Isten hírnökét, az asztrális hírvivőt, az elkerülhetetlenség szimbólumát – a hatalmas és mágikus meteoritot!

- » Projektív.
- » Az Univerzum hatása alatt áll.
- » Az Ég és Föld tengelyéhez tartozik.

A meteoritok kémiai szempontból vas és nikkelt ötvözetek, amelyek valószínűleg széthullott kisbolygókból származnak, azaz a kozmosz egyfajta hulladékai. A Világegyetemen keresztülszáguldó meteoroidot senkihez és semmihez sem köti a gravitációs erő, de a Föld vonzza. Amikor átrepül az atmoszférán, felhevül, mi pedig meteort (fényjelenség) látunk. Ha egy ilyen test a Földre hull, minden esélyünk megvan meteoritot találni. Egy ilyen űrbéli vándor súlya elérheti akár a több tonnát is, és elképzelhető, hogy a dinoszauruszok korának is egy meteorit vetett véget. A meteorit olyan, mint egy jól irányzott lövedék. Egy hirtelen isteni közbeavatkozás vagy talán a Világegyetem másik végén élők által küldött üzenet? Ez egyelőre rejtély.



A KOZMOSZ AJÁNDÉKA

Hogyan ismerhető fel, hogy valóban az űrből érkezett kőről van-e szó? Általában ugyanis nem vagyunk jelen, amikor a kő becsapódik a kertünkbe... Annak valószínűsége, hogy ránk zuhan egy meteorit, annál biztos nagyobb, mint hogy egyszer képesek leszünk átmenni a falakon. Mindenesetre, hogy valóban hullócsillag került-e a kertünkbe, annak úgy járhatunk utána, ha a követ megmaratjuk egy kis salétromsavval, és ha megpillantjuk rajta az *Alois* keresztnévet viselő osztrák kutató után elnevezett *Widmanstätten*-féle mintázatot, akkor biztosak lehetünk benne. A mintázat ugyanis a kő lassú szilárdulására, így közvetve annak Földön kívüli voltára utal. *Alois* mintái egyszerűen nem hagynak nyugodni – egyetlen földi kő sem tud semmi ilyet! Nem csodálkozom, hogy az emberiség ősidők óta hiszi, hogy Isten üzeneteket küld nekünk. Az eddigi leg súlyosabb isteni üzenet 50 tonnát nyom, Namíbiában található és *Hobának* hívják.

TUDOMÁNY ÉS ROMANTIKA

A meteorit elődeink számára az isteni gondviselés bizonyítéka volt, annak igazolása, hogy védelem alatt állunk és, hogy van valami, ami nálunk sokkal hatalmasabb. A meteoritok a galaxisok közötti repüléssel hatalmas erőt szívtak magukba, ami valószínűleg messzire sugárzik belőlük, hiszen ezek a kövek mindig is rendkívüli tiszteletnek örvendtek. A meteorrajok megfigyelése

ráadásul igazán romantikus dolog. Az egyik legismertebb, minden augusztus közepén hozzánk ellátogató meteorraj, a *Perszeidák*. Ma is ámulatba ejtenek minket, és bár jól ismerjük e jelenség tudományos magyarázatát, mindnyájan elstutogunk közben egy titkos kívánságot... A legtöbb „hullócsillag” elég az atmoszférában, ám az, amely lehull a Földre, igazi kincsnek számít. Segítsünk nekünk, hogy részt vegyünk egy asztrális utazáson, majd segít nekünk onnan hazatérni.

Tiszta szívből kívánom mindnyájuknak, hogy teljesüljön minden kívánságuk, drágakövel a zsebükben vagy anélkül. Semmi sem lehetetlen. Csoda bármikor történhet, csak kívánnunk kell...

TEREZA VIKTOROVÁ

ÉRDEKELNI FOGJA

METEOROIDOK

Naprendszerünk bolygói között mozgó, milliméteres vagy akár több méter nagyságú objektumok. Az 1 mm-nél kisebb, rendszerint mikrométer nagyságú testeket mikrometeoroidnak nevezzük.

A 100 méternél nagyobb szilárd testeket általában akkor nevezünk kisbolygónak, ha a Naprendszeren belüli mozgásának megfigyelésekor megállapítható, hogy egy adott pályán mozog.

Maga a meteoroid megfigyelése kis mérete miatt lehetetlen. Ha egy meteoroid találkozik a Földdel, és berepül az atmoszférába, csodálatos fényjelenséget, ún. meteort látunk. A pár milliméter nagyságú meteoroidok közül naponta több millió találkozik a Földdel. Az átlagosan egy méteres vagy annál valamivel nagyobb meteoroidok viszonylag ritkábban, körülbelül naponta egyszer ütköznek a Földnek. Ha a meteoroid több, mint tíz centiméteres, a Földdel való találkozáskor nem párolog el teljesen a légkörben, és meteoritként a Földre zuhan.

CS.WIKIPEDIA.ORG

Kömény

Ami nem közönséges

Vannak olyan gyógynövények, melyek létezését természetesnek vesszük. Olyan régóta és gyakran használjuk, hogy a hétköznapi, „közönséges” elnevezést aggatjuk rájuk. Ez történt a köménnyel is. Azzal a gyógy- és fűszernövényvel, amelynek magjait már a kőkorszakban ismerte és használta az emberiség. Az ókori egyiptomiak nemcsak az ételeiket ízesítették vele, de olajával a fáraóikat is balzsamozták. A Bibliában fizetőeszközként került említésre, de az antik, a középkori és napjaink modern konyhájából sem hiányozhat.

TIZENEGY EURÓPAI FAJTA

A kerti kömény, konyhakömény, keménymag, régi kömény, hasznos kömény néven is ismert fűszerkömény már a civilizáció kezdetén nevet szerzett magának. Ősi sumér szóból alakult ki a latin *cuminum* elnevezés, majd abból a magyar kömény. A növény őshazája valószínűleg Eurázsia mérsékelt övi területe, aztán elterjedt az egész világ mérsékelt övezetében.

A természetben a nedvesebb, tápanyagokban gazdagabb, napsütötte rétek, legelők és mezők talaját keresi. Betakarítását, a magpergés veszélye miatt, teljes éréskor, hajnalban érdemes végezni.

A régi hagyományokkal büszkélkedő cseh köménytermesztés és nemesítés napjainkra sajnos visszaszorult, a lakosság által felhasznált köménymag 2/3-át külföldről kell beszállítani, miközben az Európában ismert 11 köményfajta közül négy Csehországból származik.

RENDKÍVÜLI ILLÓOLAJOK

A fűszerkömény (*Carum carvi L.*) az ernyősvirágzatúak rendjébe tartozó, egy- és kétnyári növény. Az ebbe a rendbe tartozó növények hasonlóan egymáshoz, ezért vigyázat, ne keverjük össze a fűszerköményt pl. az édesköménnyel.

Az első évben a hosszában barázdált levelei nőnek ki a föld feletti levélrózsában, majd a második évben jelenik meg az egyenes, keskeny, lándzsás levelekkel borított, 30-100 cm magasra megnövő szára. A fűszerkömény második évben ernyőbe rendeződött, apró, fehéres rózsaszín virágokkal virágzik. Termése sarló alakú

kettős kaszat, amelynek öt barázdája között húzódnak az illóolajcsatornák. A fűszerkömény zamataért, illatáért felelős illóolajok mennyisége a magokban 2-7% közötti. A legfontosabb a *karvon* és a *limonén*. A magok fehérjéket, cukrokat, kalciumot, káliumot, foszfort, flavonoidokat, béta-karotint és kb. 18% köményolajat is tartalmazhatnak. A megfelelően kiszáritott, légmentesen zárt üvegekben, sötét, száraz helyen tárolt fűszerkömény akár fél éven át is megőrzi aromáját.

KIVÁLÓ ÍZ

A fűszerkömény az egyik legismertebb és legkedveltebb fűszerünk. Talán nem is létezik olyan nemzeti konyha a világon, amely ne alkalmazná. A kenyeret, a burgonyás ételeket, a savanyított káposztát el sem tudjuk képzelni nélküle. De nem hiányozhat a szószokból, salátákból, húskészítményekből, sajtokból, szendvicskrémekből sem. Erőteljes, jellegzetesen fűszeres, pikáns, kissé kesernyés zamata, enyhe citromos illata tökéletes aromát biztosít ételeink számára. Még likőröket is ízesítünk vele.

Ám nem minden kömény egyforma. A világ különböző részein a fűszerköménytől teljesen eltérő ízű növényeket is köménynek nevezik. Ott van pl. a római kömény, azaz a kumin vagy borsoskömény, vagy a vízi kömény, esetleg a fekete kömény, amit *nigella sativaként* ismerünk.

KIVÁLÓ EGÉSZSÉG

Arról, hogy a fűszerkömény a gyógyászatban és a kozmetikai iparban is régóta használatos, már kevesebbet tudhatunk. Érdemes zsíros, nehezebben emészthető ételekbe tenni, de a bur-

gonyás ételeket nem csak az íze miatt fűszerezünk vele, hanem azért is, mert képes semlegesíteni a mérgező *solanin* hatását. A köménymag illóolajai az emésztőrendszerre áldásos hatással vannak: erősíti a gyomor- és bélnedvek hatékonyságát, serkenti a máj, az epehólyag és a vese működését, enyhíti a puffadást és a bélgázképződést. A kömény támogatja a bél mikroflóráját, előmozdítja a hasznos bélbaktériumok megtelepedését. Antibakteriális hatású, csökkenti a simaizmok görcskészségét. Segít megfázásban, köhögésben, asztmában, a szájüreg gyulladással járó folyamatok felszámolásában. A köménymagból készült főzet serkenti az anyatej termelődését (az anyatejen keresztül segít megakadályozni a csecsemő puffadását, hasfájását), enyhülést hoz fájdalmas menstruációban és migrénes panaszok esetén is.

A köménymagot rágcsálhatjuk, így felfrissíti a leheletet. Készíthetünk belőle főzetet italokhoz, inhalációs oldatokhoz, borogatásokhoz, de léteznek köménymagos illóolajok, tinktúrák, szirupok is. A fűszerkömény megtalálható az ENERGY KOROLEN készítményében. Állapotos kismamák ne alkalmazzák, és mások is csak mértékkel használják. Túladagolása esetén sérülhet a máj- és a veseműködés. Láthatják, a kömény egyáltalán nem közönséges!

Írta:

VLADIMÍR VONÁSEK

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



A béke és nyugalom illata otthonában

AROMALÁMPÁS ALKALMAZÁS
HOSSZAN TARTÓ ILLAT / KIVÁLÓ RELAXÁLÓ HATÁS

