

vitae

2009/10

www.energyklub.hu

Előzzük meg a fertőzést!

Energy-ajánlat: Vironal, Grepofit, Drags Imun

A Karmazsin házaspár

– tanácsadóink reflektorfényben

Elég vizet, már gyermekkorban

„Jókor, jó helyen inni”

OKTÓBERI AJÁNLATUNK

Az október a Kutya uralkodásának jegyében telik. A *Fém Kutya* a védelmi rendszerek uralkodója, vagyis elválaszthatatlanul hozzá tartozik az emberi test védelmi rendszere, tehát az immunrendszerünk is. A régi Kínában megbüntették a szülőket, ha októberben nem adtak gyermekeiknek kutyahúst, akkoriban ez ugyanis olyasmis volt, mint manapság nálunk a védőoltások.

A kutyahús keleten a mai napig pótolhatatlan tápláléknak számít. Mi Európában valószínűleg csak nagy nehézség árán jutnánk kutyahúshoz, ám immunrendszerünk megerősítése számunkra is felettebb fontos, főleg mivel az újinfluenzával szembeni védekezésnek, valamint a Fém összeomlásának, az új rend megteremtésének korát éljük. Nézzük tehát, mi minden lehet jótékony hatással immunrendszerünk működésére.

IMUNOSAN: Kiválóan alkalmazható a különböző betegségek kialakulásának megelőzésére, erősíti az immunrendszert, hosszú távon is szedhető.

FLAVOCEL: A megelőző gondoskodás egyik legfontosabb készítménye, elsősorban gyermekeknek. Ugyancsak hosszú távon alkalmazható.

SPIRON: Nélkülözhetetlen készítmény, kiváltképpen akkor, ha az újinfluenza járvánnyal szembesülünk. A tévében láthattuk a maszkokban közlekedő mexikóiakat a járvány kitörésekor. A SPIRON tulajdonképpen maszkként szolgál számunkra. Fújjuk a spray-t kendőre vagy sálra, majd tekerjük azt a nyakunk köré, így sikeresen védhetjük magunkat a közlekedési eszközökön vagy bármilyen nagy tömegben. Ha mi magunk tartunk valamiféle társasági összejövetelt, fújhatunk a SPIRON-ból néhányszor a helyiség légterébe. A SPIRON-nal befújt szájmáskokat pedig már szinte áthatolhatatlan védelemnek tekinthetjük.

VIRONAL: Folytonosan ismételtgetjük, hogy nincs nála hatékonyabb készítmény, amely sikeresen megoldaná a „nem érzem jól magam” helyzetet. A „nem érzem jól magam” kifejezés a test nyelvére lefordítva annyit jelent: „vigyázat, valami történik!” Egy ehhez hasonló mondás, amely már közvetlenül a hagyományos kínai orvoslás felé vezet minket: „nem érzem jól magam a bőrömben”, és a másik: „valami bujkál bennem”, már sejteni, miről is van szó.

Nos, ezt a pillanatot nem szabad lekésnünk, és haladéktalanul elő kell vennünk a VIRONAL-t. Ez az érzés rendszerint *ébredés után* jelentkezik, a VIRONAL-nak ezért minden éjjeliszekrényen ott kellene lennie, vagyis egy családban akár több

koncentrátumot is érdemes tartani! A VIRONAL közvetíti testünk számára azt az információt, hogy szervezetünknek azonnal meg kell nővelnie a *vej csi* (wei qi) védelmi energiát, akár a test többi energiájának csökkenése árán is. Csepegtessük a VIRONAL-t délelőtt jó néhány-szor közvetlenül a nyelvünkre, majd használjuk ismét a készítményt délután és kora este, amikor a szervezet energiaszintje csökkenni kezd. Ezt a folyamatot addig ismételtgessük, amíg ismét jól nem érezzük magunkat.

A készítményt úgy is alkalmazhatjuk, hogy vízbe adagolunk belőle pár cseppet, majd a vizet magunkkal visszük a kimerítő tárgyalásra, az iskolába vagy a munkahelyünkre. Testünk ily módon egész nap kapja a *vej csi*-vel kapcsolatos impulzusokat, tekintet nélkül az energiaingadozásra.

GREPOFIT: A GREPOFIT-ra tulajdonképpen nem lesz szükségünk, ha a VIRONAL segítségével megfelelően gondoskodunk a *vej csi*-ről. A GREPOFIT-ot ugyanis akkor vesszük be a játsz-mába, ha már baj van, ha már rosszul érezzük magunkat. Vagyis akkor, amikor szervezetünket nem csupán megtámadta a kór, de a vírusok már olyan mértékig elszaporodtak benne, hogy egészségünk veszélybe kerül.

Ha az újinfluenza veszélyesebb formát ölt, tisztában kell lennünk azzal, hogy a *Fémhez* szorosan hozzá tartozik a fekvés. A *Fém* jellegget hordozó GREPOFIT a *Fém* fekvéssel együtt sokkal hatékonyabb, mint bármilyen „ló dózisú” készítmény, amelyet a munkahelyen veszünk be. Ismét felhívjuk a figyelmet azokra a fiatal, erős emberekre, akik 1918-ban a spanyolnátha idején, illetve akik nemrég Mexikóban a sertésinfluenza miatt veszítették életüket. Nagy árat fizettek azért, hogy nem fordítottak elég időt magukra, és nem segítettek testüknek akkor, amikor az „nem érezte jól magát”. Egyszerűen túl sok időt hagytak a vírusnak, hogy kellőképpen elő-készíthesse támadását, és utána már nem volt elég erejük védekezni.

DRAGS IMUN: Az újinfluenza vírusa nem úgy viselkedik, mint a többi, „rendes”, vagyis szezonális influenzavírus. Megtámadja a tüdőt, és a betegség sokszor inkább gyulladásra hasonlít, mintsem influenzára. Ezért segíthet a DRAGS IMUN, amely a GREPOFIT-tal együtt rendkívül erős védőgátat alkot. Az említett készítmények kombinált használata nem általános, és együttes alkalmazásukat csak olyankor javasoljuk, amikor már nagyon súlyos problémákat kell megoldanunk.



A DRAGS IMUN leginkább 19 és 23 óra között hatékony, ezért a napi utolsó adagunkat valamikor ebben az időszakban javasolt bevennünk. Ha az egészségi állapotunk megkívánja a GREPOFIT és a DRAGS IMUN együttes szedését, akkor a *fekvés* már szinte előírás, mert az ilyen állapotban való rohangálás csakis súlyos következményekhez vezethet.

PROBIOSAN: A Fém összeomlásának idején nemcsak a tüdőről és a bőréről, hanem a vastagbélről is szükséges gondoskodnunk. Tavasszal az influenzavírus „megkóstolta” a beleket is, ezért – biztos, ami biztos – készüljünk fel erre az eshetőségre is. A PROBIOSAN-nal kapcsolatban nagyon jó tapasztalataink vannak, így ez a készítmény sem hiányozhat a házi patikából.

FYTOMINERAL: Jobb, ha felkészülünk szervezetünk teljes legyengülésére. Ilyen helyzetben is kiválóan alkalmazhatjuk azt a készítményt, amelynek segítségével általában leküzdjük a fáradtságot, és erőre kapunk. A megfelelő mennyiségű folyadék bevitel, valamint az ásványi anyagok és nyomelemek pótlása rendkívül fontos lázas állapot és teljes kimerültség esetén.

Eva Joachimová





MÉG EGYSZER AZ OLTÁSOKRÓL

Elnézést kérek az olvasótól, amiért egy hónap elteltével visszatérek erre a témára, hiszen lassan már „a vízcspából is ez folyik”. Mégsem hallgathatok, hiszen mire ezek a sorok megjelennek, már turbófokozatban pörög az újinfluenza kapcsán indított oltási kampány, amely végső soron mindenkit érint, mert el kell döntenie: beoltatja-e magát és gyermekét.

Magánvéleményem: ha valami nagyon nem stimmel ebben az egész „langyos örületben”, az kétségkívül az információk adagolása, illetve elhallgatása. Az oltási kampány körüli hírek és események arra emlékeztetnek, mintha egy – ki tudja, milyen minőségű, ám alapvetően felesleges, esetleg kártékony – terméket nem igazán profi marketinggel, minél több embernek szeretnének eladni.

A baj „csak” az, hogy ezúttal a bőrünkre megy a játék. Miközben világszerte egyre többen ébrednek fel az „oltási narkózisból”, és orvosok ezrei tiltakoznak a felelőtlen oltási kampány ellen, nálunk gyakorlatilag hallgat az orvosi szakma.

A tekintélyes orvosi szaklap, a *British Medical Journal* hasábjain *dr. Leonard Horowitz*, a Harvard Egyetem tapasztalt orvos kutatója, közegészség-tudományi szakember ezt írta: „Az igazság az, hogy az oltóanyagok nem hatékonyak, általában veszélyes mellékhatásokat hordoznak, és sok esetben valószínűleg előmozdítják a pandémiát – a járvány világméretű terjedését... A H1N1 újinfluenza-oltás inkább gyógyszernek, mint oltásnak nevezhető, mivel egész listát tartalmaz mérgező kémiai összetevőkből, amelyek súlyos mellékhatásokat okozhatnak, beleértve a Guillain-Barré szindrómát, egy halálos bénulással járó kórt, amely széles körben megjelent az 1976-os sertésinfluenza elleni oltási kampány után.”

Mi, ENERGY termékfogyasztók tudjuk, hogy nincs hatásosabb védelem, mint a megelőzés. Gyakori kézmosás, fokozott higiénia, napozás (D-vitamin-pótlás) – és persze a jól bevált készítmények: VIRONAL, GREPOFIT, DRAGS IMUN és társaik. Külön figyelmükbe ajánlom cikkeinket a megelőzés lehetőségeiről, valamint az étkezés szerepéről az immunitásunkban.

Jegyzetemet ugyanazzal zárom, mint egy hónapja. Vírus- és oltásmentes őszt, jó egészséget kíván:

Kürti Gábor szerkesztő
kurti.gabor@energy.sk

ÚJ HELYEN A PÉCSI KLUB

Nagy örömmel tudatjuk a régi és leendő ENERGY tagokkal, hogy a pécsi klub új helyen, a Pécs, József Attila u. 25-ben (Hullámfürdővel szemben) várja a beszélgetni, tapasztalatot cserélni vágyó tagjait. Nyitva tartás: hétfő: 14-17; kedd: 16-18; szerda 8-11 és 14-18; csütörtök: 13-17 óra között. Más időpontban telefonjegyzetelés alapján – *Molnár Judit*: (30) 253-1050 vagy *Benkő Tibor*: (30) 497-7351.

KLUBOK, TOVÁBBI MUNKATÁRSÁK – ÚJ KIADVÁNYBAN

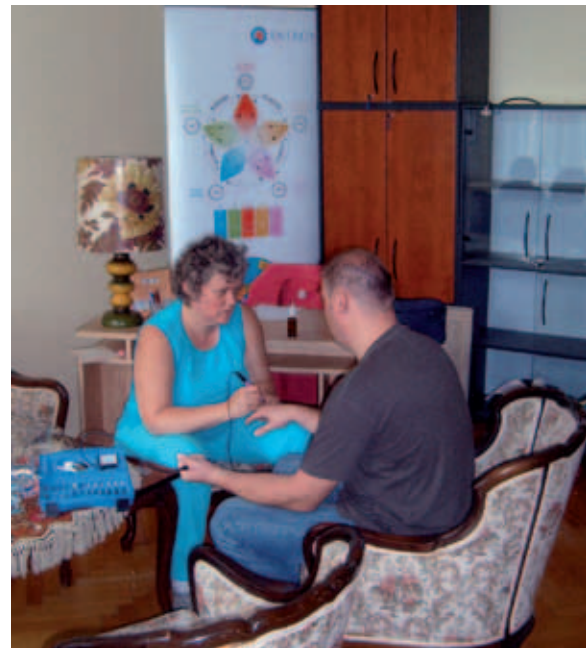
Klubtagjaink örömmel fogadták, amikor csaknem egy éve úgy alakítottuk át a *Vitae* magazint, hogy a korábban statikus középső oldalakat is mindig változó tartalommal, érdekes cikkekkel töltöttük meg. Ennek azonban ára volt: a klubok tevékenységéről, szolgáltatásairól és a további munkatársak elérhetőségéről szóló információkat azóta nem minden hónapban lehet megtalálni a klubmagazinban, csupán a nyári és téli összevont lapszámokban helyezzük el őket.

Ennek a hiánynak a pótlására a cég most 4 oldalon, külön is megjelentette ezeket az adatokat, és a tervek szerint minden tavasszal és ősszel rendszeresen frissítjük majd az információkat. Az új kiadvány valamennyi klubban hozzáférhető.

HOGYAN SZEDJÜK?

A Pentagram® koncentrátumok állaga, konzisztenciája, mint ismeretes, néhány hónapja megváltozott, sűrűbb lett, mint korábban. Ezért javasoljuk, hogy a leoptimalisabb hatás elérése céljából feltétlenül hígítsa fel tiszta (szénsavmentes!) vízzel az adagját: csepegtesse egy pohár vízbe, és (nem fémből készült) kanállal, az óramutató járása szerint, balról jobbra keverje el, mielőtt elfogyasztja. Érdemes ezzel felváltani az Ön által esetleg korábban alkalmazott eljárást, amikor közvetlenül a nyelve alá juttatta az adagját.

Több tanácsadónk eddig is – még a kevésbé sűrű állagú cseppeknél – azt javasolta a felhasználóknak, hogy tiszta vízben elkeverve használják a koncentrátumokat.



Supertronic mérés a pécsi klubban

KISEBB MÉRETŰ KAPSZULÁK

Tanácsadónk, elégedett fogyasztóink jól tudják, hogy a GREPOFIT, a VITAMARIN, a SKELETIN, valamint az ENERGY többi, zselatin-kapszulába „csomagolt” étrend-kiegészítője jótékonyan hat az emberi szervezet egészére (immunrendszer, emésztés, szív működés, érrendszer, agyműködés, ízületek, allergia stb.). Alkalmazhatjuk őket heveny problémák kezelésére, valamint krónikus civilizációs betegségekben, amelyek sajnos – már gyermekkorban is – egyre gyakrabban fordulnak elő.

A készítmények egyszerűbb, könnyebb használata céljából bizonyos kapszulák méretét csökkentettük, és ez biztosan örömteli változást jelent a fogyasztók számára, tartozzanak bármelyik korosztályhoz. A természetes hatóanyagok egyedülálló kombinációját tartalmazó ENERGY készítmények most ráadásul új, szemet gyönyörködtető csomagolásban kaphatók.

(kh)

A TARTALOMBÓL

Készítmények gyermekeknek	4-5
Immunitás étkezéssel	5
Barley, te csodás!	6
Előadások, rendezvények	7
Bemutatjuk a Karmazsin házaspárt	8-9
Lenmagolaj	10
Előzzük meg a fertőzést!	11
A hüvelygomba nem sorscsapás	12
Állj meg, ne rohanj	14
A vízvívás fontosságáról	14
Feng shui: étkezésszital	15

KÉSZÍTMÉNYEK A LEGFIATALABB KOROSZTÁLYNAK

SZÍNEK A TÁNYÉRBAN

Sok szülő kérdezi tőlem, hogy az ENERGY termékcsaládjában miért nincs gyermekvitamin, hiszen sok cég árusít kifejezetten gyermekeknek ajánlott vitaminkészítményt, és erre nálunk is igény lenne...

Először is vegyük számba, mit tudunk a civilizált táplálkozásról!

Lássuk a tényeket:

- ❖ Táplálékunk a finomítás és a tartósítás miatt bizonyos anyagokból kevesebbet tartalmaz. Ezek: nyers gyümölcs, zöldség, élelmi rost, vitamin, nyers táplálék, hidegen sajtolt olaj, enzimek, nyomelemek, ásványi anyagok.
- ❖ Bizonyos anyagokból – tartósítószer, ételfesték, ízfokozó, só – túl sok van bennük.
- ❖ Némelyik gyerek egész nap rágcál valamit.
- ❖ Sajnos a gyerkőc nem úgy étkezik, ahogy mi, szülők elgondoljuk. Utálja a halat, és nem eszi meg a zöltséget sem. Viszont eszi a csipszet és a csokit.
- ❖ A gyermekek soha nem hagynak ki étkezéseket, mert ha nem éhesek, akkor is enniük kell a szülők aggodása miatt.



A LEGJOBB AZ ÉLŐ, NYERS TÁPLÁLÉK

Vitaminok és enzimek az élő táplálékban vannak. Vitaminokat élő lehet állítani laboratóriumban is, de enzimeket nem! Az enzimek viszont fontosabbak, mint a vitaminok. Sok gyári vitaminkészítmény mesterséges anyagokat tartalmaz, de hiányoznak belőlük az enzimek, amelyek szükségesek lennének az emésztéshez, lebontáshoz, beépítéshez. Ásványi anyagokra és nyomelemekre éppúgy szükség van, mint enzimekre és vitaminokra, és ezek a finomítás során elvesznek.

Ha minden szükséges dolgot összekevernénk egy készítményben, már létre is tudnánk hozni azt, amit a Jóisten évmilliókkal ezelőtt megalkott, vagyis az élő, nyers táplálékot. Ez az, ami gyári vitaminnal nem helyettesíthető.

Az étrend-kiegészítők a hiányzó anyagok pótlására valók. A jó minőségű vitaminkészítmény természetes táplálékból készül, kémialetes eljárással. Inkább több tablettás csomagnak lehet

felfogni, amelyben van olaj, klorofill, gyümölcs-kivonat, rost, ásványi anyag. Ezek összekeverése a könnyebb emészthetőség szempontjából nem mindig szerencsés. Ezenkívül azért is jobb, ha az összetevőket külön-külön vesszük magunkhoz, mert nem mindig van szükség mindegyikre.

A BIOMULTIVITAMIN megfelel ezeknek a feltételeknek, de kis gyermekeknek nem adható.

Úgy gondolom, hogy a gyermekek vitamin- és enzimpótlására a legjobb az élő, nyers, friss táplálék, illetve a kémialetes eljárásokkal készülő, az élő anyag energiáját megőrző termékek. Az ENERGY-nek jelenleg több olyan készítménye van, amelyekből össze lehet állítani azt a bizonyos kis napi csomagot felnőttnek és gyereknek is.

Élő enzim, vitamin, ásványi anyag a nyers és a 30 foknál magasabb hőmérsékletre nem melegített ételekben van.

Nemcsak az a probléma, hogy a táplálékban kevesebb a vitamin, hanem az is, hogy ételünk egy része salakképző, és lerakódik a bélrendszerben – főleg ha valaki kevés rostot, klorofillt (zöldet) fogyaszt. Vitaminpótlás előtt mindig a felszívódást kell javítani, az emésztőrendszert és a beleket tisztítani. Előbb tehát a tisztítás, aztán jöhet a pótlás.

NEM BIZTOSAN BAJ, HA ÉTVÁGYTALAN A GYEREK

Az étvágytalan gyermek két dolgot jelent. Az egyik a túlságosan aggó szülő, aki azt hiszi, hogy a gyerek keveset eszik. A gyerek nagyon energiatakarékos lény. Sokuknak olyan kiválóan működik a szervezete, hogy nagyon kevéssel is beéri, és nem baj, ha kimarad egy-egy étkezés. Ha a gyermek egészséges és jó a teherbíró ké-

pessége, akkor nem baj, ha nem eszik, és nem baj, ha sovány.

Ha valami nincs rendben a szervezetében, akkor a gyerek nem eszik. Ezzel segíti a kiválasztó szerveket. Az állatok is kihagynak étkezést, de kinek jutna eszébe rábeszélni egy kutyát az evésre, ha nincs étvágya? És a gyerekünket??

Az a bizonyos napi 1-2 alma... Étkezés előtt egy órával fogyasztva benne vannak a szükséges rostanyagok és a vitaminok.

Kis gyermekeknél az étvágy javítására a VIRONAL a legjobban bevált csepp. Kezeli a székrekedést, tisztítja a vastagbelet, a tüdőt, a gyomrot. Megszünteti a gyulladásokat a szervezetben, pusztítja a kórokozókat. Ha szükséges, akkor a kapszulából kibontott PROBIOSAN-nal kiegészíthetjük.

Szintén nagyon hatékony a belek tisztítására a KING KONG. Nagobbak a REGALEN-t vagy a CYTOSAN-t is hajlandók beszedni. Ezenkívül a KOROLEN is béltisztító hatású.

Van néhány ételcsoport, amelyek fogyasztásával az összes vitaminhoz hozzá lehet jutni.

MINDENNAP KELL PIROS, ZÖLD ÉS SÁRGA

Nevezhetjük ezt színek szerinti táplálkozásnak is: mindennap kell ennünk pirosat, zöldet és sárgát. Legjobb, ha mindhárom szín megvan egy salátatálban vagy a tányérban.

A piros ételek A-, C- és B-vitaminokat tartalmaznak. A feketék, kékek –lila káposzta, bogyós gyümölcsök, aszalt szilva– erősítik az érrendszert, nyálkahártyát, flavonoidokat és antocián festékanyagot (baktériumölő hatás) tartalmaznak. Az ENERGY készítmények közül ilyen a FLAVOCEL tablettá, ami hibizkusz virágból készül és C-vitamint tartalmaz.

Zöldek: levelek, algák, búza- és árpa-fű, zöltségek. Ásványi anyagok, enzimek, B-vitaminok, B₁₂- és C-vitamin van bennük. Klorofill tartalmuk révén „zöld vérnek” is nevezhetjük őket. A szervezet egyetlen ásványi anyag kicserélésével piros vérfestéket tud klorofillból előállítani. Az algák-



VITAMINOK ÉS ENZIMEK GYERMEKEKNEK

ban B₁₂-vitamin is van, ezért nagyon fontosak a vérszegénység megelőzésében. A klorofill és a levélkivonat lúgosítja a szervezetet, tisztítja a májat és a vért. A zöld táplálékok megelőzik a daganatok kialakulását, és a gyógyulásban is segítenek. Sok mikroelemet, rostot, élő enzimet tartalmaznak. A legtöbb enzimet a zöld árpafűből szerezhetjük be.

Az ENERGY készítmények közül a PROBIOSAN bélbaktérium készítmény, a CHLORELLA alga tableta, a SPIRULINA alga árpával, és a BARLEY zöldárpa italpor zöld készítmény. REGALEN-nel, VIRONAL-lal is jól kombinálhatók.

Tegyük fel önmagunknak a kérdést: naponta elegendő mennyiségű zöldséget eszünk?

Nézzük a sárga táplálékféléket, amelyek bővelkednek A-, E-, F-, D-, B-vitaminokban, köztük B₁₇-vitaminban. Ide tartoznak a sárga, narancssárga zöldségek (sütdötkök, sárgarépa), gyümölcsfélék (sárgabarack az olajával együtt, sárgadinnye stb.), tojás, magvak, gabonafélék, valamint a hidegen sajtolt olajok. Mire is jók a sárgák? Nyálkahártya-védelemre, az idegrendszer, az agy, a látás, a bőr, a haj és az immunrendszer támogatására.

AZ OLajok BEVITELÉ

A legfontosabb olaj a (telítetlen zsírsavakat tartalmazó – a szerk.) halolaj. Hetente kétszer kellene halat fogyasztanunk. Angliában a 6 év alatti gyermekeknek kötelezővé tették a halolaj fogyasztását. (Régi jó csukamájolaj...) Gyermekek esetében a magatartási és tanulási problémák,

dyslexia, ekcéma, asztma megelőzésére ajánlottak, felnőttél koleszterinszint-csökkentésre, depresszió és változókoros panaszok ellen, immunerősítésre, termékenységi problémákra, szépségápolásra, székrekedés ellen éhgyomorra.

Az olajok pótlása nagyon egyszerű, napi 2x1 kanállal, evés után kell fogyasztani őket. Angliában a fiatalokúak börtönében megtanítják a gyerekeket arra, hogy naponta fogyasszanak hidegen sajtolt olajat, halolajat. Javítja a magatartási zavarokat, tanulási képességeket.

Az ENERGY készítmények közül a VITAMARIN halolaj készítmény kémleletes eljárással készült, ezért tartalmazza a szervezetünk számára fontos anyagokat. KOROLEN-nel kombinálva megelőzi a tanulási problémákat, a hiperaktivitást.

A CELITIN agy- és érvédő kapszula a páfrányfenyő (ginkgo) mellett lecitint tartalmaz, ami szójaolajból készül.

A NAPI VITAMINCSOMAG

Az ásványi anyagok és nyomelemek magvak fogyasztásával, bogyós gyümölcscsel, algával, zöldekkel, gabonával, tojás-héj-porral vihetők be. Az ENERGY készítmények közül a FYTOMINERAL csepp jól felszívódó, ásványianyag-pótló készítmény.

A gyermekeknek ajánlott napi vitamincsomag tehát a 3 szín bevitelével a következő lehet:

1-2 kapszula VITAMARIN, fél-1 db FLAVOCEL, valamelyik zöld készítmény (1 pohár árpaital, 2-3 db CHLORELLA vagy 2-3 SPIRULINA BARLEY tableta) és 5-10 csepp FYTOMINERAL.

Az ételbe, főzelékbe, krumplicipőrebe, mártásba lehet csempészni az árpaport, teába összetörve a FLAVOCEL-t. *Felnőtt megduplázhatja, akár meg is háromszorozhatja ezt az adagot.* (Zöld tablettát akár 6x6-os adagban is fogyaszthat egy daganatos beteg, nincs mellékhatása!)

Természetes, hogy az ajánlott készítményeket folyamatosan lehet szedni, hiszen ezekre az anyagokra a szervezetünknek állandóan szüksége van, főleg télen, amikor kevesebb a gyümölcs és zöldség. Kínáljuk gyermekeinket naponta nyers, élő táplálékkal, és ha úgy ítéljük meg, hogy valamelyik színből kevesebbet fogyasztottak, egészítsük ki az ENERGY kémleletes eljárással készülő, enzimekben és vitaminokban gazdag táplálékával.

Kotriczné Szilágyi Judit
kineziológus, szaktanácsadó



IMMUNITÁS A TÁNYÉRUNKON

Immunrendszerünk rendkívül bonyolult és összetett mechanizmus, amelynek a működését számos külső és belső tényező befolyásolja. Az allergiás és az autoimmun megbetegedések egyre növekvő száma azt sejteti, hogy népességünk immunrendszere nemzedékről nemzedékre rosszabb állapotban van.

Első pillantásra úgy tűnhet, hogy mindezért a környezetszennyezés a felelős, ám valójában ez csupán a rengeteg tényező egyike. Az emberek immunrendszerét általában véve jelentősen károsítják az antibiotikumok, amelyek gyakori szedése – sőt, olykor kikövetelt felírása – véleményem szerint a testünk védelmi mechanizmusával szembeni teljes bizalmatlanságot tükrözi.

Az immunitásunkat jelentős mértékben károsító további tényezők közé tartozik a stressz, az alváshiány, valamint az aktív pihenés hiánya, és nem utolsósorban az általunk elfogyasztott ételek. Amit megeszünk, az kapcsolatba kerül bélrendszerünk nyálkahártyájával, amely a hivatalan vendégekkel folytatott harc első küzdőtere, a nem specifikus immunrendszer működésének helyszíne.

A BELEK ÁTERESZTŐ KÉPESSÉGE

Ha beleink működését megterheli a túl sok fehér cukor, az élelmiszerekből származó vegyi

anyagok, a gyors étkezés, a bőségesen bejuttatott zsír és az alkohol, nem csoda, hogy bélrendszerünk szenved, és a kórokozókkal szembeni toleranciája csökken. Növekszik a belek ún. átteresztő képessége, és az idegen anyagok gond nélkül, „nevetve” jutnak be szervezetünk belsejébe. Ennek következtében fertőzések, allergiás tünetek alakulnak ki, és csökken az immunitás. Maga az elfogyasztott étel éppen ezért az erős és egészséges immunrendszer megőrzésének alfája és ómegája. Az átláthatóság kedvéért, valamint avégett, hogy cikkem minél átütőbb erejű legyen, pontokba szedve foglalom össze a helyes táplálkozás alapelveit:

A HELYES TÁPLÁLKOZÁS 10 PONTJA

1. Tartsuk tiszteltben a régió + szezon szabályt: fogyasszuk azokat a terméseket, amelyek adott pillanatban ott növekszenek, ahol élünk.

2. Együnk naponta többször, rendszeresen. Az ételleket a lehető legtermészetesebb formájukban fogyasszuk el, és ne éhezünk.
3. Fogyasszunk minél több zöldséget és gabonaféléket.
4. A gyermek második életévétől kezdve korlátozzuk a tejtermékek fogyasztását.
5. Óvakodjunk a sikértartalmú ételek túlzott fogyasztásától, és a hagyományos búza- vagy rozskenyér helyett együnk inkább kukoricából, kölesből vagy rizsből készült ételeket.
6. Csökkentsük minimálisra a cukor és a különböző édességek fogyasztását. Ezek ugyanis növelik a belső környezet savasságát, valamint a betegségek kialakulásának kockázatát.
7. Fogyasszunk minél kevesebb burgonyát, ami a mérgeanyagok és az allergének potenciális forrása.
8. Együnk minél kevesebb állati eredetű zsirt és fehérjét.
9. Mellőzzük a tartósított élelmiszerek fogyasztását.
10. Együnk mindig ülve, nyugodtan, és ne tömjük tele magunkat.

Tereza Viktorová

ZÖLDÁRPA, „TE CSODÁS...”

Minden ENERGY terméket szeretek, de mindig van közöttük kedvencem. Most az árpa a sláger. Amikor megjelent, még nem tudtam, hogy fogom ezt „a zöld lét” meginni. Meglepetésemre ízlett, nem volt olyan „ütős íze”, mint a frissen csavart búzafűnek. De abban biztos voltam, hogy ezt az egy készítményt a kedvesembe nem fogom tudni „bejuttatni”.

A legnagyobb meglepetésemre beszerzett egy fél literes söröskancsót, és abban készíti el magának. Reggeli előtt ezt issza meg, egy slukkra!

Belemélyedtem az árpa irodalmába, könyvet vettem róla, és rájöttem, hogy az ENERGY kutatói megint a szervezetünk számára nélkülözhetetlen készítményt állítottak elő. Ázsiában olyan tiszta területen termelik, ahol a madár sem jár, és telihold után aratják, amikor a legmagasabb a hatóanyag-tartalom. Üvegbe és parafába csomagolják, hogy a hatóanyag minősége folyamatosan megőrződjön.

HIHETETLEN GAZDAGSÁG TÁPANYAGOKBAN

A zöldárpa gazdag szerves kötésű ásványi anyagokban, enzimekben, növényi fehérjében, provitaminban, széles spektrumú vitaminokban és klorofillban. A szervezetünk számára szükséges összes hatóanyag a megfelelő arányban van jelen a zöldárpa fiatal hajtásában. A zöldárpanak van a legmagasabb klorofill tartalma. A klorofill erősíti a védekező és öngyógyító erőnket. A zöldárpa klorofillje – a zöld vér – az emberi szervezetbe kerülve, valódi piros vérré válik, és emellett gyulladáscsökkentő hatása is érvényesül. A klorofill révén megszünteti a szájszagot, magas ásványianyag-tartalma jelentősen enyhíti az allergiás tüneteket, csökkenti a fogszuvasodás veszélyét. Dezodoráló hatású dohányosoknak és fokhagymakedvelőknek.

A zöldárpa csontképző kalciumot szállít, és valóságos enzimbomba (SOD – szuperoxid-dizmutáz). Az enzimek hőérzékenyek, sok elpusztul már 42 °C fokon, ezért is fontos a nyers zöldség/gyümölcs fogyasztása (zöldséglevés-készítéskor a gyermek kezébe adni répát, káposztatorzsát, karalábét stb.) A zöldárpában lévő keserű anyagok jót tesznek a hasnyálmirigynek, a gyomornak, a májnak és a vesének. A zöldárpa a legideálisabb táplálék az agynak,

rendszeretlen étkezés mellett fontos iskolás gyerekeknek, felnőtteknek, kismamáknak, idősebb embereknek (SOD).

HOGY NE LEGYÜNK SAVANYÚAK!

A zöldárpában szinte minden vitamin megtalálható (béta-karotin, B₁-, B₂-, B₆-, C-, E-, H-vitamin, folsav, pantoténsav és nikotinsav).

A felnőtt lakosság 90%-a elsavasodási problémákkal küzd – savas ember = savanyú ember, beszédes a magyar nyelv, az illető be van savanyodva. A BARLEY nekik is segít. Támogatja a mellékvese működését, gátolja a pigmentfoltok kialakulását. Izoflavonoidokat tartalmaz, amelyek az ösztrogénekhez hasonló hatást fejtenek ki, valamint elősegítik a bőr regenerálódását. Tartalmazza a legfontosabb telítetlen zsírsavakat is – lenmagolaj, linolénsav –, ezek támogatják a májfunkciót, enyhítik az emésztési és felszívódási zavarokat, elősegítik az egészséges bélflóra kialakulását.

Minden képzelget felülmúló gyógyítási lehetőségeket kínál a zöldárpa a sugárkezelésben részesülő embereknek. Számukra 500-szor olyan hatékony sejtvédő, mint az antioxidáns E-vitamin. A benne lévő mangán óvja a hátat, az idegeket és az agyat. A magnézium a daganatos betegségektől és a szívinfarktustól véd. A réz jó hatással van az immunrendszerre, felelős a szép hajért és bőrért, a csonttritkulás megelőzéséért, a szelén hozzájárul a nehézfémek kivezetéséhez a szervezetből. Mindemellett természetes antibiotikumként hat.

GYERMEKNEK: SHREK ITALA

Este 6 óra után már nem volna szabad szilárd táplálékot fogyasztanunk, hiszen „a gyomrunk a tyúkokkal fekszik”. Vacsorára vegyünk magunkhoz inkább folyékony táplálékot, frissen csavart gyümölcs/zöldséglét, zöldárpa-lét, kékes-zöld algából készült italt.

Az emberek 250-féle betegségben halhatnak meg, az állatok (pl. tehének, lovak, elefántok) csak 5-10-félében. Ez azokkal a természetes tápanyagokkal függ össze, amelyeket a természet bocsát rendelkezésükre.

Számos kisgyerek szenved székrekedéstől, mert a sok chips és édesség mellett alig fogyasztanak zöldséget, gyümölcsöt. A zöldárpa segít a székrekedésen, valamint csökkenti a „káros élelmiszerek” iránt érzett vágyat. Ha ugyanis a szervezet megkapta a számára szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat, nem küld olyan érzetet, hogy éhes „valamire”. Azok a gyerekek, akik már fogyasztják, Shrek italnak



becézik. Eleinte egy kis bodzaszörppel turbózták fel, de ma már tisztán isszák. Olyan recept-visszajelzést is kaptam, hogy 1 banánt, 2 adagolókanálnyi árpát és 1 pohár vizet összeturmixolnak.

Ételbe is bele lehet keverni, pl. salátába, lecsóba stb. Bőjtölni is lehet vele. Sokakat félelemmel tölt el a tél közeledte, attól tartanak, hogy újra felszednek pár kilót. De ha valaki megjissa az árpaitalát, biztos vagyok benne, hogy nem hízni, inkább fogyni fog, mert a szervezete lúgosabbá válik, a mérgeanyagokat tároló zsírsejtekre nem lesz szükség, és beindul a fogyás.

Javítja a BARLEY a potenciát, a szexuális életet, a spermiumok életképességét. Ha a leendő anyuka szervezete savas, elpusztíthatja a hímivarsejteket, vagy a petesejt burka megvastagszik, és emiatt marad el a vágyott gyermekkálás. Ez könnyen orvosolható a zöldárpával.

VÉGÜL NÉHÁNY ÉRDEKESSÉG, STATISZTIKA

100 g árpa 2 kg legjobb minőségű bio-zöldség tápértékének felel meg.

- ◆ 5x annyi vasat tartalmaz, mint a spenót.
- ◆ 7x annyi C-vitamint, mint ugyanannyi mennyiségű narancs.
- ◆ 2x annyi kalciumot, mint a búzafű.
- ◆ 30x több B-vitamin származékot, mint a tej.
- ◆ 66x több klorofillt, mint a spenót.
- ◆ 2x több kalciumot, mint a tej.

Azok, akik már megtapasztalták a zöldárpa (BARLEY) jótékony hatását, egybehangzóan állítják: „kötelezővé” kellene tenni, hogy az emberek fogyasszák ezt az „isteni adományt”. Mennyi orvoshoz járást takaríthatnánk meg vele... És szeretteinknek egészséget adni – a legjobb ajándék!

Kovácsné Ambrus Imola
klubvezető, Debrecen

ENERGY KLUBOK ELŐADÁSAI, RENDEZVÉNYEI

Település	cím	időpont	előadás témája, előadó	kapcsolat
Budapest	1149 Budapest, Róna u. 47/A		A programokról érdeklődjön Marosi László klubvezetőnél.	061/354 0910 061/354 0911 E-mail: hungary.energy@energy.sk www.energyklub.hu
Budapest	Rákóczi Center Üzletház, 1074 Bp., Rákóczi út 54. II. em. 217.	minden hónap 2. keddjén 17 órától	Előadók: Várkonyi Edit kineziológus, természetgyógyász és Varga Judit kineziológus	0620/261 2243 ozisz.bt@citromail.hu
Szeged	Villornet Hargitai u. 40.	minden hónap második szerdája 18 óra	Előadó: Dr. Szabó Ida , csecsemő- és gyermekgyógyász szakorvos, természetgyógyász Téma: előadás és szaktanácsadás.	0662/480 260
Szeged	Nemes Takács u. 1. (Petőfi S. sgt és Nemes Takács utca sarok)	minden hónap páros szerdája 17 óra	Előadó: Mészáros Márta természetgyógyász, reflexológus, gyógyszer-tárolási analitikus, szakasszisztens	0662/322 316 0630/289-3208
Debrecen	Nagy Lajos király tér 1-5., Technika Háza (Egyetem sugárút)	október 16., péntek 18 óra	Energy klubest. Aromaterápia az Energy tükrében – illóolajok a szépség és az egészség szolgálatában. Előadó: Ráczné Simon Zsuzsanna , fitoterapeuta-természetgyógyász. Figyelem! A debreceni Energy Klub október 7-én, szerdán és 8-án, csütörtökön technikai okok miatt zárva lesz. Azon a héten csak kedden 9-18 óra és pénteken 12-18 óra között tartanak nyitva.	0630/458 1757 E-mail: info@imolaenergy.hu
Nyíregyháza	Május 1. tér	minden 2. hét kedden 17.30 – 19.30 között	Klubnap és konzultáció. Érdeklődjön Fitos Sándor klubvezetőnél	0620/427 5869
Győr		minden hónap első kedd, 18 óra	Terméktapasztalatok, információk cseréje. Előadó: Kocsis Ilona klubvezető	0696/335 650 0620/395 2688
Kecskemét	Inkubátor ház	október 30., péntek, 17 órakor	Előadás: Hogyan támogathatjuk az ENERGY készítmények hatását akupresszúrával? Előadó: Kürti Gábor természetgyógyász, akupresszőr, reflexológus.	0630/855 0406 0630/449 8078 karmazsin.sandor@vipmail.hu
Pécs	József Attila u. 25. Klubnap minden szerdán 17 órától.	október 7. október 14. október 15., 18 óra október 21. október 28.	Fókuszban a Föld elem. Supertronic mérések tapasztalatcseréje. Czimeth István felnőttoktatási szakértő, fitoterapeuta, természetgyógyász vizsgázató és szakértő előadása az ENERGY termékek alkalmazásáról. <i>A klubnyitás alkalmából mindenki a vendégünk!</i> Fókuszban a Fém elem. Új érdeklődők számára az ENERGY bemutatása.	0630/253 1050 energy.pecs@freemail.hu Érdeklődjön Molnár Judit klubvezetőnél.
Zalaegerszeg	Ady E. u. 31. Módosult nyitva tartás: H, Sz, P: 10-18; K, Cs: 8-10	minden hónap 2. keddjén 17 órától	Előadások a klubban. Érdeklődjön Kozsa Anita klubvezetőnél.	0692/347 746 0630/857 4545 kozsanita@freemail.hu
Kazincbarcika	Egressy Béni Művelődési Központ	október 5., hétfő, 9-18 óra között	Szűrésekkel az egészségért – egészségnap. Ingyenes szűrővizsgálatok, előadások, vásár. Figyelem! A miskolci nyitva tartás ezen a napon szünetel!	0630/856 3365, fj58@citromail.hu
Miskolc	ITC földszinti Kamaraterem (Mindszent tér 1.)	október 17., szombat, 14-18 óra között	ENERGY egészségnap. 14-15: A lelki konfliktusoktól a betegségig vezető út. A betegség és gyógyulás folyamatának megértése az Új Orvostudomány alapján. Előadó: dr. Hegedűs Ágnes reuma-fizioterápiás szakorvos, holisztikus orvos. 15-16: A „folyékony akupunktúra” gyakorlati alkalmazása, egészségmegőrzés az egyedülálló Pentagram® koncentrátumokkal. Előadó: Ráczné Simon Zsuzsanna fitoterapeuta, természetgyógyász. Az előadások után bemutató jellegű terápiákkal, műszeres állapotfelmérésekkel, terméktesztelésekkel, orvosi tanácsadással várunk minden kedves érdeklődőt.	
Keszthely	Lovassy Sándor u. 13/A.	minden kedden 17.30-19 óra között	Energy klubnap. További információ: Gyenes Ibolya klubvezető	0630/560 7785 0630/225 4917 ibi-bazsa@freemail.hu

Egyéb rendezvényekről érdeklődhet a helyi ENERGY klub vezetőjétől telefonon vagy e-mailben!

Az Energy országos klubhálózata:

Budapest: 06-1-354-0910, 06-20-261-2243 – Nyíregyházán: 06-20-427-5869 – Szegeden: 06-30-289-3208, 06-62-480-260 – Kazincbarcikán: 06-30-856-3365 – Miskolcon: 06-30-856-3365 – Pécsen: 06-30-253-1050 – Szolnokon: 06-56-375-192 – Győrben: 06-20-395-2688 – Keszthelyen: 06-30-560-7785 – Debrecenben: 06-30-458-1757 – Kalocsán és Baján: 06-30-326-5828 – Szombathelyen: 06-30-534-2650 – Zalaegerszegen: 06-30-857-4545 – Kecskeméten: 06-30-855-0406 – Veszprémben: 06-30-488-4973, 06-70-703-7489 – Székesfehérváron: 06-20-568-1759

BESZÉLGETÉS A KECSKEMÉTI KARMAZSIN HÁZASPÁRRAL

AZ EMBEREK BEN KI KELL ALAKÍTANI, HOGY FOGLALKOZZANAK AZ EGÉSZSÉGÜKKEL

Az ENERGY tanácsadóinak július első napjaiban Várgesztesen tartott találkozója jó alkalmat kínált a Karmazsin házaspárral, Marikával és Sándorral való beszélgetésre. Eleinte kicsit elfogódottnak éreztem őket, nehezen oldódtak fel, de aztán egyre több olyan téma került szóba, amelyek kapcsolatán kiderült, mennyi minden érdekli, foglalkoztatja őket. A repülésről, a teljesítménytúrákról, a méhészkedésről és a foltvarrásról beszélgetve már nyoma sem volt a kezdeti visszafogottságnak. Éppen ellenkezőleg... – A kecskeméti klub vezetőivel a szerkesztő, Kürti Gábor beszélgetett.

Hogyan osztjátok meg a munkát a klubban?

Marika: Én vagyok a klubvezető, a rendelést, az adminisztrációs dolgokat azonban gyakorlatilag Sándor intézi. Megosztjuk a feladatokat. Jómagam inkább a betegekkel tartom a kapcsolatot. Ha valami probléma adódik, annak a megoldásában elsősorban én segítek, bár Sanyi is kiokosította magát a természetgyógyászatban.

Milyen területen?

Sándor: Még nem szakosodtam, egyelőre csak a modul vizsgám van meg, de a fitoterápia irányába mennék a legszívesebben.

Kemény fába vágta a fejszedet.

Sándor: Ehhez vonzódom.

Van valami családi hagyománya nálatok a gyógynövényekkel való foglalkozásnak?

Sándor: Nekem nincs, engem a feleségem „fertőzött meg”, így kerültem erre a területre.

Marika: Nálunk sincs hagyománya. Én a nyugati orvoslásban, szülésznőként kezdtem a munkámat. Jó 5 éve kerültem közelebb a természetgyógyászathoz.

Az ENERGY-n keresztül jutottál el hozzá, vagy más irányból?

Marika: Tamasi doktorral kezdtem együtt dolgozni. Kecskeméten létrehozott egy természetgyógyászati központot, és én odakerültem hozzá. Gyógymasszázszt végeztem, de mivel fizioterápiás asszisztens is vagyok, a biorezonanciás készüléket ugyancsak kezeltem. Ott éreztem, hogy tovább kell képeznem magam. Elvégeztem a természetgyógyászati modult, majd akupresszúrából szakvizsgáztam. Rájöttem, hogy nem elég az általam végzett kezelés, emellett az emberekben ki kell alakítani az egészségtudatot azt, hogy törődjenek önmagukkal, foglalkozzanak az egészségükkel. Arra gondoltam, kell valamit a kezükbe adni a két kezelés közötti időre is, hogy mielőtt ismét eljönnek, foglalkozzanak magukkal, ne csak tőlem várják a segítséget. A vizsgám után alig 1-2 hét telt el, amikor Szegedről betegként keresett fel egy hölgy, Csanádi Timi, én pedig megmasszíroztam. Tőle hallottam először az ENERGY-ról. Úgy éreztem, hogy éppen valami ilyesmire vágytam, ezt keresem. Nagyon örültem annak, hogy mindaz, amit az ENERGY képvisel, beleillik a meridiángyógyászatba. Hamarosan el is kezdtem foglalkozni az ENERGY-vel. Ez kb. 2 éve történt. Először a családomban és a betegeim körében kezdtem el használni a termékeket. Nagyon jó tapasztalatokat gyűjtöttünk, több kolléga, reflexológusok, masszőrök, kineziológusok is kipróbálták őket. Tamasi doktor

sem zárkózott el a készítményektől, nyugodtan ajánlhattam bármelyiket.

Hogyan alakult tovább a történet?

Marika: Idén január óta már nem dolgozom Tamasi doktorral. Először csak egy kisebb raktárunk volt, Szegedről hoztuk az árut. Így tudtuk ellátni a kollégákat, akik szintén alkalmazták a termékeket a betegek gyógyításában. A klubot 2008 márciusában nyitottuk meg, először Sanyi egyedül tartózkodott ott, de néhány hónapja együtt végezzük a munkát. Nagyon szeretjük ezt a feladatot.

Főállásban már csak ezzel foglalkozol, vagy más teendő is van?

Marika: Heti egy alkalommal a bőrgyógyászatban mint asszisztens dolgozom, valamint biorezonanciás kezeléseket még egy másik rendelésben is végzek, egy IBR készülékkel. Ezt szeretem együtt alkalmazni az ENERGY termékekkel. Ott állapotfelmérést is végzünk, így meg tudom közelíteni a hozzám fordulóknak betegségeit, problémáit, és az ENERGY termékeket kitesztelem.

Vannak olyan szakember kollégák, orvosok, természetgyógyászok, akik együtt dolgoznak veletek?

Marika: Igen, ilyen például dr. Rákász Éva, akivel a bőrgyógyászatban együtt dolgozom, nagyon pozitívan áll hozzá, és jók a tapasztalatai a termékekkel kapcsolatban. Például a láb-szárfekélyes betegeknél kitűnő tapasztalatokat szereztünk a CYTOSAN FOMENTUM-mal. Mivel ez hosszan tartó betegség, gyógyulási folyamat érszűkületes vagy visszeres betegeknél alakul ki, nehezen gyógyul. A CYTOSAN FOMENTUM pedig igazán bevált.

Ez önmagában elég, vagy adtok valamit mellette belsőleg is?

Marika: Akadtak olyan idős betegek, akiknél nem volt szükség belső kezelésre, elegendőnek bizonyult a helyi kezelés. Bizonyos helyzetekben a Bioptron lámpa jó, de azt csak a feltisztult sebeknél lehet alkalmazni.

Hogyan terjed a jó híretek? Szájról szájra, a betegek révén, vagy előadásokat tartva?

Marika: Havonta tartunk előadást, oda elsősorban olyan embereket hívunk meg, akik a regisztrált tagjaink, és rajtuk keresztül külsőket. Ezenkívül kiállításokon veszünk részt, évente egyszer egészségnapot szervezünk a kecskeméti kultúrházban, ahol a gyógyító kollégák is bemutatkoznak. Itt térítésmentesen lehet konzultálni, tanácsot kérni, ismerkedni. Emellett persze működik a „szájról szájra módszer” is.



Sándor: Annnyit tennék hozzá, hogy bennünket sokan támogatnak. Szeretném megemlíteni Mészáros Mártát, aki nagyon sokat segített, Csanádi Marikát, aki elméletben támogatott, és Kovácsné Ambrus Imoláékat, akiknek a hozzáállása tetszett. Igen szoros a kapcsolatunk, hívogatnak is minket, és valószínű, hogy fogunk együtt dolgozni. Ezúton is próbálunk fejlődni.

Van olyan szabadidős programotok, amely a csapatépítést szolgálja? Kirándulás vagy más?

Marika: Már terveztünk kirándulást, túrázást. Mi egyébként nagyon lelkes túrázók vagyunk. De erről Sanyi tudna bővebben beszélni.

Sándor: Május 2-án volt egy teljesítménytúra. Az Alföldet nem szabad lebecsülni, mert tudni kell, hogy bokáig érő homokban gyalogolni nagyon nehéz.

Mekkora távról van szó?

Sándor: A táv most 50 km volt, amit meghatározott idő alatt kellett megtenni, mert ez teljesítménytúra. A sétánál ez többet jelent, hiszen 4-5 km/óra tempóban kell haladni. Ez csak a megszábotott útvonalon lehetséges, térképet kapunk, és annak alapján tájékozódunk. Reggel 6-kor start, majd meghatározott távokon frissítő állomások. A távokat mindig negyedelik; frissítő állomás, pár perces pihenő, majd újra nekilátunk.

Hányan szoktak részt venni? Van egyéni és csapatverseny is?

Sándor: Változó a létszám. Előfordult olyan is, hogy 3500-an indultunk egyszerre fent, a Mátrában. Egyéni és csapatverseny is létezik, de mi egyéniben indultunk. Legutóbb Kecskeméten zajlott az 50 km-es teljesítménytúra, turistaútvonallal jelzett úton. A normaidő 12 óra volt, és

A MIG-TŐL A TELJESÍTMÉNYTÚRÁKIG ÉS A MÉHÉSZKEDÉSIG

▶ Én 11 óra valahány perc alatt tettem meg a távot. Negyven indulóból 15. vagy 16. lettem.

Ilyenkor mindenki végigcsinálja, vagy útközben kiesnek néhányan?

Sándor: Van, aki nem megy végig az úton. A hegyi teljesítménytúránál nagyobb a kiesők aránya, kb. 40%-os.

Marika, te is részt veszel ezeken a túrákon, vagy csak drukkolsz a férjednek?

Marika: A teljesítménytúrákon különböző távok vannak, én a rövidebb távoknál szoktam benevezni. Ez 20-25 km körüli, maximum 50 km lehet.

Mielőtt ma reggeliztetek volna, már megtettek egy rövidebb túrát. Mennyi ideig tartott?

Marika: Másfél órás, amolyan szelíd séta volt. Kb. 10 km-t gyalogoltunk, csak a várat néztük meg.

Sándor: Visszafelé éppen arról beszélgettünk, mennyire megváltoztunk. Korábban ha 1-2 kilométerről volt szó, szörnyülködtünk, most pedig egy 10 km-es távot is nevetve teszünk meg.

Gondolom, a változás nem egy-két nap alatt ment végbe.

Sándor: Én eléggé súlyos egyéniség voltam, mintegy 120 kg-mal, amikor a feleségem rábeszélte, hogy kezdjünk el túrázni. Így kezdtük el az egészséget. Közben lefogytam, és végül beleszerettem. Mindez 2 éve történt. Korábban elég negatív volt a hozzáállásom, például a strand tőlünk 500 méterre található, de én oda is kocsival mentem, mert nem szerettem gyalogolni. De beláttam, hogy valamit tenni kell önmagunkért.

Marika: Most már ott tartunk, hogy Sanyi egy túravezetői tanfolyamot is sikeresen elvégzett. Diplomás túravezető lett, ezzel túlszárnyalt engem. Egyébként a félmaratont is lefutotta tavaly nyáron Budapesten.

Sándor: Igen, tavaly részt vettem a budapesti félmaratonon, és normaidőn belül teljesítettem.

Mielőtt az ENERGY-be belekezdtek, mivel foglalkoztatok?

Sándor: Én vadászpilótaként MIG-en repültem, és 42 évesen mentem nyugdíjba. Korábban majdhogynem életem minden napján repültem. Többek között voltam az Egyesült Államokban is, repültem F18-assal, az egyik legkorszerűbb géppel.

Ilyen fiatalon nyugdíjba menve mihez kezdél az életteddel? Hiszen akkor még nem volt az ENERGY, már nem volt a MIG, te pedig hozzászoktál a sebességhez...

Sándor: Őszintén megmondva, nem találtam a helyemet, és igazából azóta sem találtam meg azt a nyüzsgést, azt a feszültséget, amit a repülés adott. Ha az ember mindennapjaiba beépül a repülés, utána szó szerint csak egy nagy ürességet érez.

A sebesség hiányzik az életedből. Autót szeretsz vezetni?

Sándor: Igen, de az autóval az a baj, hogy nem tudom elviselni, ha valaki előttem megy.

Ez óriási probléma számomra, mert lassan járnai nem szeretek. Nem tudok alkalmazkodni a másik autózvezetőhöz; hogyha ő fékez, nekem fékezniem kell, ha ő gázt ad, csak akkor adhatok én is... Ez nem az én stílusom.

Az ENERGY-vel kapcsolatos tevékenységben mennyire érzed, hogy lassan vagy gyorsan haladtok?

Sándor: Úgy érzem, hogy lassan haladunk. Bár ha azt vesszük, hogy alig egy éve nyitottuk meg a klubot, elég tűrhetőek az eredményeink. Persze az ember mindig jobb és jobb eredményeket vár, és szeretne is elérni. Szerintem a mi munkánkban a személyes kapcsolat a legfontosabb. Olyan tanácsadókkal, terapeutákkal találkozni, akik közül megtalálhatjuk a legmegfelelőbbet, nem könnyű. Vannak jelentkezők, adódnak fel-lángolások, akadnak, akik csak az üzletet látják, és nem a gyógyítást. Szóval megtalálni azt a középút, ami az üzlet és a gyógyítás között van nem könnyű.

Marika: Azért ha az autózásban nem is, de más tevékenységben Sanyi képes volt alkalmazkodni, hiszen a másik hobija a méhészkedés.

Kívülről nézve nagyra becsülsz a méhészeket, meg azt is, amit a munkájuk eredményeként élvezhetünk, de ez nagyon pepecselős dolog. Nem?

Sándor: Én nem annak érzem, de mivel apró állatokról van szó, a munka is aprólékos. Viszont egy rendkívül rendezett társadalomról van szó. Velük együtt kell dolgozni, ez lényeges. Engem eleve pihentet, megnyugtat a méhészet. Egy éve végeztem egy méhészeti iskolát Gödöllőn, így két diploma után lett egy szakmunkás bizonyítványom is.

Tavaly volt az első saját termésű mézéd.

Sándor: Igen, a tavalyi év rendkívül jól sikerült. A tavasz ugyan kevésbé, mert volt egy kis veszteségem, és mint kiderült, az én hibámból négy család elpusztult. De hát mint minden

kezdésnél, itt is előfordulnak bakik. Utána jöttek a sikerek a szaporításban, a mézeltetésben is, hiszen a szárazság ellenére tudtunk gyűjteni. Végül itt az ENERGY-nél is megtalálom a helyemet. A nyitva tartásunk is alkalmazkodik más elfoglaltságainkhoz, mert reggel 7-9 között, és délután vagyunk megint nyitva, a két időpont között pedig méhészkedem. Télen ez természetesen másképp alakul.

Gondolom, akkor nagy mézfogyasztók vagytok.

Sándor: Igen, az egész család nagy mézfogyasztó, különösen az unokáim.

Marika: Mivel már nem nagyon vagyunk fiatalok, a hátralévő életünket szeretnénk az egészséges jegyében eltölteni. Ezért túrázunk, méhészkedünk, az ENERGY-vel foglalkozunk. Tehát egy kicsit szolidabb életet élünk, nem repülünk már...

Ha viszont azt veszed, hogy az elmúlt években mindketten új dolgokat tanultatok, akkor elmondhatjuk, hogy van itt egy folyamat, amely még messze nem ért véget.

Marika: Remélem, hogy ezt még sokáig fogjuk csinálni.

Mit szeretnél még megtanulni?

Marika: Nekem is vannak ám hobbijaim. Nemrég foltvarró táborban vettem részt. Nagy szerelmem ez a téma. Azt hiszem, minden embernek kell hogy legyen valami olyan dolog az életében, ami nem kötött, nem hoz feltétlenül profitot, hanem egy kicsit hobbi, kicsit alkotó tevékenység, amit ki tud bontakoztatni. Ez nagyon sok stressztől meg egyéb más problémától megszabadítja az embert.

Van-e valamilyen vágyad, titkos terved?

Marika: Szeretném a klubunkba bejáró embereket kicsit ilyen irányba terelgetni, hogy jöjjenek velünk túrázni, illetve mindenki találjon magának a saját életében olyan hasznos elfoglaltságot, ami kiköcskenti a mindennapi stresszes életéből. Próbáljunk együtt emberi életet élni.

K. G.



OLAJOZZA BE MAGÁT... (1.)

A LENMAGOLAJ

Az olajok dietetikai szempontból éltrendünk nélkülözhetetlen elemei. Az emlősök emésztő-rendszere a teljes értékű étrend elemeként már jóval a vadászok és gyűjtögetők megjelenése előtt kihasználta az olajokat. Az olajoknak köszönhetően számos nélkülözhetetlen anyag kerül az ételekből a szervezetünkbe. Nem csak a salátakészítés közben felhasznált olajok kiválóak – az emberiség bizonyos típusú olajokat már több ezer éve alkalmaz a természetgyógyászatban is. A Vitae legújabb sorozatában kicsit közelebbről megismerkedhetnek legalább a legfontosabbakkal.



A lent, amelynek a magjából az egész világon jól ismert olajat nyerik, az emberiség immáron több mint 7000 éve termeszti. A kék virágú, eredetileg textilnövényként hasznosított, hegyaljai területeken élő növény magjából hidegen kinyert olaj a legújabb klinikai tesztek szerint igazi kincs az emberi szervezet számára.

A len rendkívül gazdag az egészségre jótékonyan ható esszenciális telítetlen zsírsavakban (amelyeket

a szervezet önmaga előállítani nem képes). Közülük elsősorban az omega-3 zsírsavakat kell kiemelnünk. Bizonyított tény, hogy ezek az anyagok rendkívül hatékonyak a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának megelőzésében. Ha a lenolaj az ön étrendjének részévé válik, mérsékelheti a vér LDL („rossz”) koleszterinszintjét, valamint nagymértékben csökkentheti az infarktusz, a szélütés (sztrók) és a szívtájéki szorító fájdalom (angina pectoris) kialakulásának kockázatát. Nézzük csak mindezt sorjában.

MIÉRT VÉDETTETEBBEK AZ IDŐS EMBEREK?

Az idős emberek szervezetében megtalálható az újinfluenza (más néven: mexikói vagy sertésinfluenza) ellenanyaga?

A „mexikói influenza” eddigi terjedése alapján úgy tűnik, hogy az idős emberek ellenállóbbak a kórral szemben, mint a gyerekek vagy a középkorú felnőttek. Dr. Jaroslav Petr professzornak a *Medical Tribune* című orvosi hetilapban megjelent cikke szerint ezt tudományos kutatások is alátámasztják. Az atlantai Center for Disease Control and Prevention intézetben a kutatásban részt vett 60 év feletti emberek egyharmadánál bukkant rá olyan ellenanyagokra, amelyek laboratóriumi körülmények között hozzákötődnek az újinfluenza vírusához. „Egylőre nem tudjuk, hogy ez hatékony lehet-e az emberi szervezeten

AGYMŰKÖDÉS, DAGANATMEGELŐZÉS

Agyműködés: az omega-3 zsírsavak az agyi idegsejtek membránjainak fontos építőkövei. Orvosi kutatások bebizonyították, hogy e zsírsavak hiánya fokozza az időskori elbutulás kialakulásának kockázatát. A lenmagolaj alternatívájaként használhat tengerihal-olajat (VITAMARIN) vagy algákat is.

Daganatok ellen: az esszenciális zsírsavak segítik a szervezet számára nélkülözhetetlen anyagok bejutását a sejtekbe, egyúttal meggátolva a káros anyagok bekerülését. A lenmagolajban található omega-3 zsírsavak daganatellenes hatásait már a XX. században bebizonyították. A lenmagolaj egyik hasonló összetevője, a *lignán* baktérium-, vírus-, gomba- és daganatellenes anyag, amely jótékonyan befolyásolja a szervezet hormonszintjét.

TERMÉKTELENSÉG, POTENCIAZAVAROK, BŐRPROBLÉMÁK

A lenmag 800-szor több lignánt tartalmaz, mint más élelmiszerek. Jótékony hatásait olyan betegségek kezelésében is kiaknázzák, mint a reumás ízületi gyulladás (reumatoid arthritis), a csontritkulás, az AIDS vagy egyéb, az elégtelen immunitással összefüggő betegség.



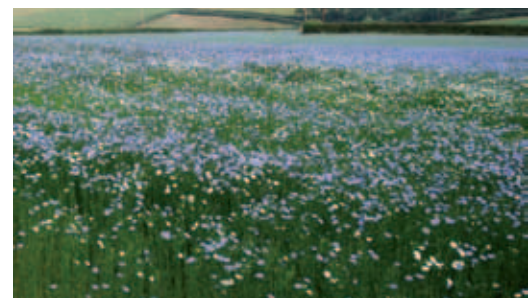
Termékenység és potencia: a lenmag fitoösztrogéneket, vagyis a női ösztrogénhez hasonló hatású növényi hormonokat tartalmaz. Ezek optimalizálják a női hormonok arányát a testben, előnyösen befolyásolva a menstruációs ciklust, javítanak a méh nyálkahártyájának állapotán, így befolyásolhatják a terméketlenség meghatározott formáit. Férfiaknál a lenmagolaj előnyösen hat prosztataprobléma esetén, és rendszeres fogyasztása szintén jótékony hatású a férfi terméketlenségre.

Egészséges bőr: az esszenciális zsírsavak hiánya gyakran okozhat bőrproblémát. Az egészséges olajok egyensúlyt teremtenek a gyulladást okozó és a gyulladáscsökkentő anyagok között, ezzel hozzájárulnak a bőr megfelelő állapotához. Ha a lenmagolajat közvetlenül a bőrfelületen használjuk, sokat segíthet az ekcémában vagy valamilyen sömörben szenvedők állapotán is. Emellett fenntartja a körömök és a haj jó minőségét. A lenmagolaj melegítő hatása miatt előszeretettel alkalmazzák különböző masszázshoz is.

Megfelelő emésztés: a telítetlen zsírsavak mellett az enzimek, a karotinok (pl. az A-vitamin elővitaminja, a béta-karotin), az E-vitamin és a nyálkaanyagok is nagymértékben hozzájárulnak a lenmagolaj gyógyhatásaihoz. Az örölt lenmag ráadásul a rostok tökéletes természetes forrása. Az utóbbiak növelik a széklet mennyiségét, az olaj pedig puhítja a bélnyálkahártyát, ezért a lenmag kiválóan használható székrekedés esetén.

Nemcsak az említett tulajdonságai, hanem számos más jótékony hatása miatt vélik úgy a szakemberek, hogy a lenmagolaj napjaink modern embere számára az egyik legfontosabb élelmiszer. Egyedülálló tulajdonságai jelentős mértékben hozzájárulnak az ENERGY készítmények, így a CYTOVITAL, a PROTEKTIN, a DROSERIN, a RUTICELIT és az ARTRIN bioinformációs krémek hatékonyságához.

Vladimír Vonásek
(Folytatjuk)



K. H.

MOST MÉG IDŐSZERÜBB AZ ELSŐDLEGES MEGELŐZÉS

Az ember időnként megbetegszik, meg kell küzdenie a fertőzésekkel, különböző kórokozókka vagy sérülésekkel. Ez általános, szinte természetes dolog, ami mindig is hozzá tartozott az életünkhöz. Az emberi test ily módon képes természetes módon regenerálódni, önmagát gyógyítani, illetve aktív módon védekezni.

Amikor valami kibillent bennünket az egyensúlyunkból, valamiféle láthatatlan erők testünk belsejében mégis csak igyekeznek visszaterelni minket a biztos középponthez. A betegség nem más, mint az egyensúly visszaállításához vezető út.

VISSZA A BELSŐ EGYENSÚLYHOZ

Bár sok bűnt követünk el saját testünkkel szemben, szervezetünk rendszerint mindig leküzdö a bajt, innen elvesz, oda hozzátesz, valamint igyekszik megőrizni a belső környezet homeosztázisát, azaz a testben levő elektrolitok egyensúlyi állapotát. Szervezetünk tehát bizonyos

értelemben egyfajta gép, amely meghatározott feltételek teljesülése mellett működik. Nagyon okosan működik, ezért előfordulhat, hogy nem is törődünk vele, hiszen meg vagyunk győződve arról, hogy „majd úgyis megoldja a gondokat”.

A betegség gyakorlatilag mindig a test egyensúlyába, fiziológiai erejébe vagy természetes energetikai tartalékaiába való beavatkozás. Az egyensúlyi állapot visszaszerzésének minden alkalommal megvan a maga ára, a betegségek esetében mindezért a saját energiákkal fizetünk meg. Testünk több energetikai forrás közül választhat, és ezek némelyike megújítható, más források viszont nem.

ENERGIA A MÁJBÓL VAGY A VESÉBŐL

Szervezetünk normális körülmények között a májból szerzi a test gyógyulásához szükséges energiát. A glikogén készleteket egyfajta hajtóanyagként hasznosítjuk a test teljesítőképességének növeléséhez. Ha a májműködés valamilyen okból meggyengült, testünknek „mélyebben kell a zsebébe nyúlnia”, és a rejtett veseenergiát felhasználva, be kell avatkoznia az ásványi anyagok metabolizmusába. Ezért érdemesebb folyamatosan felhalmozni a megújítható energiát a májban, hogy ne kelljen elvenni a vesékben található, megújíthatatlan energiakészletekből.

A betegségekkel szembeni harc során azonban jobb és megfelelőbb stratégia, ha a védelmi energiánkat erősítjük. Ez a *vej csinek* (vej chi)

nevezett, közvetlenül a bőrünk alatt áramló energia egyfajta energetikai pajzsot képez a testünk körül, védelmezve minket a külső világ támadásaitól. Éjszaka ez a védelmi energia mélyebbre vándorol a testünkben (ezzel függ össze, hogy az ágyban betakarózunk), majd reggel 5 és 7 óra között ébrednek. Ezért ez a legmegfelelőbb ideje a reggeli felkelésnek is.

TIPPEK A VÉDELMI ENERGIA MEGERŐSÍTÉSÉRE

A védelmi energia megerősítésére kiválóan alkalmazható a VIRONAL, amelynek jang erősítő hatása van, és támogatja az immunrendszer működését. Elég, ha 5-7 cseppet cseppentünk belőle a nyelvünkre, még az ágyban. Ha ön szeretné megerősíteni a védelmi energiáját, használja a VIRONAL-t elsődleges megelőzésre akkor is, ha egyébként jól érzi magát.

De ha mégiscsak bujkálni kezd önben valami, alkalmazza megelőzőképpen a GREPOFIT-ot is. A GREPOFIT megnöveli szervezetét aktív energiáit, és segít rendet tenni. Normális körülmények között azt javasolnánk, hogy a VIRONAL-t akkor szedje, ha „nem érzi jól magát”, a GREPOFIT-ot pedig akkor, amikor már „rosszul érzi magát”, ám az idei influenzaszason különlegesnek minősül, ezért nem árt előre felkészülni, és semmiképpen sem szabad lebecsülni a prevenció jelentőségét.

Szedje a VIRONAL-t minden reggel, és vegye hozzá a GREPOFIT-ot, ha fáradtnak érzi magát. Ha pedig a vírusok mégiscsak megtalálják a kiskaput, kezdje el szedni a DRAGS IMUN-t is, amelynek vírus- és baktériumellenes hatásaira egészen biztosan szüksége lehet.

Jó egészséget és erőt kíván mindenkinek:

(viktorová)



A KÉSZÍTMÉNYEK NÉLKÜL EL SEM TUDOM KÉPZELNI AZ ÉLETEM

Már jó néhány év eltelt azóta, hogy a kíváncsiság mágnesként vonzott ahhoz az ajtóhoz, amelyen nagy betűkkel az állt kiírva: ENERGY. Ez volt az „energetikailag teljesen kimerült” lelkelem és testem első találkozása azzal a kellemes és kedves hölgygel, aki képes volt bennem feléleszteni a reményt, és segítséget nyújtott. Nemcsak az első ENERGY készítményeimmel tértem haza, hanem azzal a hittel és reménnyel is, hogy végre gyógyírt találok az egészségi problémáimra.

Addigi életem során szinte megkeserítette mindennapjaimat az állandó székrekedés, de a CYTOSAN megtette a hatását. Habár... Egy hét CYTOSAN használat után úgy éreztem, még az égvilágon semmi sem történt, leszámítva belső térfogatom folyamatos növekedését. Egyik este már nem bírtam tovább, és teljes pánikban, sűrű bocsánatkérések közepette, amiért olyan későn telefonálok, felhívtam Martinekóvá asszonyt. Meglepetődött ugyan, de csak azért, mert nem

hamarabb hívtam. Azt mondta, hogy akkor most így, távolból „dolgozik rajtam egy kicsit”. Ha nem tapasztaltam volna meg a hatást a saját bőrömmön, el sem hiszem. Két óra múlva a problémámnak híre-hamva sem volt.

A tavaszi fáradtságon a FYTOMINERAL segítségével lettem úrrá, és a SUPERTRONIC-os mérés után folyamatosan használtam a RENOL-t, a REGALEN-t, a GYNEX-et és a KOROLEN-t. A lelkelemhez azonban a CELITIN és a VITAMARIN,

két kedvenc készítményem áll a legközelebb. Nélkülük el sem kezdem a napom. Az egyik segíti az erek működését, a másik pedig ellenőrzése alatt tartja a herpesz vírust. Tavasszal pedig mindig a zöld élelmiszerek „jutnak szóhoz”.

Előfordul, hogy fáradtnak érzem magam, ahogy bizonyára sokan mások is, de soha nem vagyok tanácstalan. Tudom, hogy van segítség. Egy barátságos, kellemes atmoszférájú hely, ahol a megértő, érzékeny hölgy tudja, hogyan harmonizálhatja a testet és a lelket. És ismeri azokat a készítményeket, amelyek nélkül ma már el sem tudom képzelni az életem. Köszönet az ENERGY-nek!

Tatiana Kleimanová
Martin

MEGELŐZHETŐK-E A HÜVELYI GOMBÁS FERTŐZÉSEK?

A nyári hónapokra visszagondolva bizony előfordulhat, hogy nem csak a megérdemelt pihenés kellemes percei jutnak eszünkbe. Sokunk számára ugyanis a nyaralás egyet jelent a tengerben vagy tavakban való fürdőzéssel, vagy legalábbis valamilyen kerti medence melletti lustálkodással. Ezek a kellemes pihentető percek azonban sok hölgnél növelik a gombás fertőzések kialakulásának kockázatát.

A hüvelyi gombás fertőzések kialakulásáért gyakran okolható a medencék klóros vize, a tavak vagy bányatavak higiéniaileg nem megfelelő vize, illetve olykor bizony az édesség gyakori megszolása is. Az ismétlődő, krónikus gombás fertőzésben szenvedő hölgyek önszántukból le is mondanak a fürdőzés nyújtotta örömről, mert „bátorságuk jutalma” szinte minden esetben a gombás gyulladás.

TÜNETEK ÉS GYÓGYÍTÁS

Akut gyulladás esetén hirtelen, szinte a semmiből egyszer csak erős és kellemetlen viszkető érzés lép fel a nemi szervek környékén. Ezt gyakran kíséri bőr- és nyálkahártya-duzzadás, égető érzés, valamint jellegzetes, túrósfolyás.

A betegség heveny (akut) formáját helyileg alkalmazható gombaölő készítményekkel kezelhetjük, amelyek recept nélkül megvásárolhatók gyógyszerárban (Gyno-Pevaryl Combi Pack 150

mg, vagy Canesten hüvelytabletta és krém). Segítségül hívhatjuk a mi AUDIRON-unkat is, amit közvetlenül a nemi szervekre csepegtetünk, vagy kb. 10 cseppet teszünk egy tisztasági betétre, és egy napon keresztül hagyjuk párologni. Éjszakára csepegtethetjük tamponra, amelyet felhelyezünk a hüvelybe.

Mindemellett drasztikusan csökkentjük az édességek és édes ételek, valamint a fehér lisztből készült pékáruk fogyasztását, és elkezdjük a PROBIOSAN szedését naponta 3x1 kapszula adagban. A bőr és a nyálkahártyák megnyugtató hatásában nagy segítségünkre lehet az ARTRIN és a CYTOVITAL is. Közvetlenül a készítmények használata után erősödhet az égető érzés, ám később ezek a tünetek jelentősen enyhülnek.

MÓDSZEREK A MEGELŐZÉSHEZ

Krónikus gombás fertőzésre hajlamos hölgyeknek sokat segíthet a PROBIOSAN megelőző

célú adagolása. Ezt a következő nyaralás előtt legalább 6 héttel érdemes elkezdni, naponta 2x1 kapszula adagban, továbbá a GYNEX preventív szedése (napi 2x6 csepp). Mivel a hüvelygomba érzékenyen reagál a magas ösztrogénszintre, méghozzá úgy, hogy sokkal gyorsabban szaporodik, a hormontevékenységet harmonizáló GYNEX használata rendkívül hatékony ezekben az esetekben.

A „gombaellenes intézkedések” közé tartozik a jól szellőző pamut alsóneműk viselése, valamint a vizes fürdőruha szárazra cserélése, két fürdőzés között.

Fontosak továbbá a korábban említett étkezési szabályok, vagyis a cukor kizárása, valamint a búzalisztből készült ételek fogyasztásának korlátozása, illetve a PROBIOSAN megelőző célú szedése (napi 3x1 kapszula) – akár a nyári torokgyulladás miatt felírt antibiotikumok alkalmazásával egy időben.

Ne feledje az útra magával vinni az AUDIRON-t (amely ezenkívül még nagyon sok mindenre használható), a PROBIOSAN-t, valamint az ENERGY bioinformációs krémjeit.

Dr. Bohdan Haltmar

TANÁCSOK CSEHORSZÁGBÓL TERHESSÉGI CUKORBETEGSÉG, PMS

A terhességi cukorbetegséggel kapcsolatosan fordulok Önhöz. Első terhességem alkalmával sikerült mindent megoldanom a diétával, ám azt hallottam, hogy a második terhességnél akár már inzulint is használnom kell. Most 8 hetes terhes vagyok – van valamilyen módja annak, hogy ezt a problémát kiküszöböljem?

Elsősorban azt javaslom, hogy rendszeresen étkezzon, és a legtöbb kalóriát a reggelivel vigye be szervezetébe. Összességében azonban ne fogyasszon több kalóriát, mint normális esetben. Próbálja kerülni a pékáru fogyasztását, egyen helyette inkább zöldséget vagy nem túl édes gyümölcsöt. Fehér, zsírszegény húsokat válasszon, a salátákra csak olívaolajat öntsön, és fogyasszon gyakran zöldbabot. Terhessége alatt a következő ENERGY készítményeket használja: PROBIOSAN naponta 2x1 kapszula (a terhesség végén akár naponta 3x1 kapszula), FYTOMINERAL naponta 3x10 csepp, a harmadik trimeszterben naponta 3x15 csepp, CHLORELLA naponta 3x1 tablettá. Fontos, hogy állapotához mérten eleget mozogjon, jól aludjon, és kerülje az érzelmi stresszt. Terhességét próbálja végig pozitív várakozással és örömmel átélni. Terhessége 24. hetében végeztesen OGTT (glükóztolerancia) tesztet.

Már több éve valószínűleg premenstruációs szindrómában (PMS) szenvedek: a vérzés előtt 10 napig, majd a vérzés 1. napján alhasi fájdalmaim vannak. Ezért kezdtem fogamzásgátlót szedni, de a panaszok nem múlnak, pedig már 3 éve szedem őket. A Jeanine és a Yadine fogamzásgátlókat próbáltam. Jelenleg Yasminele-t szedek, de igazán ez sem segít. Tudna nekem tanácsot adni?

A Yadine a premenstruációs szindrómát elnyomó egyik legjobb fogamzásgátló. Ha szervezete nem reagált rá, valószínűleg nincs értelme további fogamzásgátlókkal próbálkozni. Az ENERGY készítményei közül a GYNEX használatát javasolnám, napi 3x7 csepp adagban a megszokott regenerációs folyamat szerint, valamint a PERALGIN-t, napi 3x1 kapszula adagban, a menstruációs ciklus felétől egészen a menstruáció kezdetéig. A PMS folyamatában fontos szerepet játszó enzimek és ásványi anyagok pótlása céljából pedig javaslom a SPIRULINA BARLEY szedését napi 3x1 tablettá adagban.

Dr. Bohdan Haltmar



VÁLASZOL: AZ ORVOS ÉS A TERMÉSZETGYÓGYÁSZOK TANÁCSADÁS A NETEN

Ebben a rovatunkban az internetes tanácsadás kérdéseiből és válaszaiból tallózunk, némi szerkesztéssel és rövidítéssel. A dr. Szabó Ida csecsemő és gyermekgyógyász szakorvostól, Kotriczné Szilágyi Judit kineziológus és Ráczné Simon Zsuzsanna fitoterapeuta természetgyógyászoktól származó válaszokat dőlt betűkkel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a következő címen: http://www.energy.sk/hu/menu_x763x.asp



DR. SZABÓ IDA

Mit lehet adni 6 éves gyereknek orrmandula-műtét után 3 évvel, ha még mindig nem tud jól szuszogni az orrán a gyerek? Fülproblémánk is szokott lenni.

Jó lenne fülészetten tisztázni, visszantott orrmandula, allergia vagy krónikus arcüreggyulladás nem szerepel-e okként. Addig is a SPIRON spray-re hívnám fel figyelmét, mely a duzzadt légúti nyálkahártyát nyugtatja, enyhíti az orrdugulást is. Az AUDIRON-t vattára csepegtetve, hallójáratba téve csökkenti a fülgyulladást. Ha sűrű az orrváladék, a fiziológias sóoldat 4 ml-éhez szívtott 1 ml AUDIRON orrcseppként nagyon sokat segít.

Egy komoly allergia miatt évekig Medrolt kellett szednem, ami mellékhatásként felborította a hormonháztartásomat. Ennek hatására komoly súlyfelesleget sikerült felszednem (10 kg körül), és depressziós, pániktüneteket produkáltam. A súlyfeleslegem maradt, de a depressziót a Ciprex nevű gyógyszerrel kordában tudom tartani. Ha elhagyom, egy hét után a gond visszatér. Kolléganőm néhány éve eredményesen használta hasonló gondolja kezelésére az önök egyik termékét, ennek következtében elhagyhatta idővel az antidepresszáns szedését, és azóta is jól van. Szeretnék én is próbát tenni. Tanácsukat kérem a megfelelő szer kiválasztásához.

A KOROLEN óvatosan, kb. 3 hét alatt elért 1x7 cseppjét és a GYNEX (akár egy hét alatt elért) 1x7 cseppjét javaslom, elkülönült időben bevéve. A KOROLEN a pszichés betegségek, depresszió esetén is javasolt, valamint a hipotalamusz-hipofízis rendszerre hatva a hormonális irányításra jó

hatású. A GYNEX segíteni fog a stresszhormonok és a pajzsmirigyhormonok harmonizálásában. Gyógyszereit csak fokozatosan, orvosával megbeszélve csökkentse!



KOTRICZNÉ SZILÁGYI JUDIT

Visszatérő húgyúti panaszaim kb. 3 éve jelen vannak, mióta jelenlegi párommal szexuális életet élek. 21 éves vagyok, még nem élünk együtt, ezért csak heti rendszerességgel vagyunk együtt. Az együttlétek után van úgy, hogy másnap reggelre, de olyan is előfordul, hogy 2-3 nappal utána reggelre a vizeletem véres és fájdalmas lesz. Ez egy napig tart, és csak reggel ilyen fájdalmas, napközben a folyadékmenyiség növelése után elmúlik. Vizelet-, vér-, nőgyógyászati és urológiai vizsgálatokon túl vagyok, semmilyen elváltozás nem figyelhető meg. Páromnál szintén nincs semmilyen probléma. Kérdésem az lenne, hogy mi okozhatja ezt a visszatérő kellemetlen hólyaghurutot? Sok helyen azt a választ kaptam, hogy pszichés okai lehetnek a dolognak.

Az ENERGY készítmények közül a RENOL cseppét ajánlanám, napi 3x3 csepp, kúraszerűen. Emellett FLAVOCEL tablettát, 2x1 db-ot, és ARTRIN krémmel kellene kenni napi 2-szer a vesét és a hólyag területét, fentről lefelé. Ha egy üveg elfogyasztása után sem javul a probléma, akkor személyes tanácsadást javasolok, ahol a pontosabb adagolást meg lehetne beszélni.

Olyan krémet keresek, amely az ekcémás bőr ápolására, kezelésére alkalmas. Kétéves korom óta vagyok ekcémás (25 éves vagyok), jelenleg a

tenyeremen és a kézajlatban láthatók a tünetek. Rosszul viselem a mosóporok, samponok és egyéb tisztálkodó szerek összetevőit.

Az ekcéma okai között van salakanyag-le rakódás, bélfőlora-probléma, táplálkozási hiány, felszívódási zavar és stressz. Ezek rendezése sok időt vehet igénybe. A kézen megjelenő ekcéma okai között a stressz is gyakori. Az ENERGY termékei közül mindenképpen ajánlott belsőleg is szedni készítményeket. Ezeket egymás után vagy kombinálva is lehet fogyasztani: VIRONAL + PROBIOSAN, BARLEY italpor folyamatosan, DRAGS IMUN, REGALEN, RENOL, KOROLEN, PERALGIN, CYTOSAN, KING KONG. A krémek közül a PROTEKTIN, DROSERIN, CYTOVITAL segíthet. Emellett naponta 2-3 kiskanálnyi hidegen sajtolt olajat kell fogyasztani. Ezzel kenni is lehet a kezeket.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Vegán vagyok, és megszeretném tudni, hogy a CHLORELLA-ban lévő zselatin állati eredetű-e?

Az ENERGY zöld készítményei, így a CHLORELLA tablettá is igen magas minőségi követelményeknek felelnek meg. Az összetevők között nem szerepelhet sem állati eredetű, sem szennyezett anyag. A tablettában lévő minimális zselatin növényi eredetű.

A VIRONAL nevű készítménybe belekeverek DRAGS IMUNT, reggel 5 csepp, este 5 csepp, étkezés után. Most kezdem a kúrát. Jól csinálom így? Vagy inkább külön-külön adagoljam?

Jobb lenne a két készítményt külön-külön adagolni, 20 perc különbséggel. Nem írta meg, milyen problémára szedi a DRAGS IMUN-t. Akut betegség esetén (gyulladás, fertőzés) javasolt a 2x10 csepp naponta, maximum 2 hétig.

SZÉKREKEDÉS: GYEREKEKNEK REGALEN

Kisfiam 3 éves, és székrekedésben szenved – már fél éve Lactulosát (rostokat) kell szednie, mert egyébként nagyon kemény a széklete, pedig rendkívül egészségesen étkezünk, és tartjuk magunkat az orvos minden utasításához és javaslatához. A Probiosan segíthetne?

Megfelelőbb lenne a REGALEN használata, naponta 1x3 csepp adagban, este. Háromhetes használat után tartsanak egy hét szünetet. A kúrát 3-4-szer ismétléljem meg. A problémát segíthet megoldani a Zaječický ásványvíz is (ez a Ferenc József gyógyvíznek felel meg – a ford.), amely gyógyszertárban vagy bioboltban megvásárolható. Íze keserű ugyan, de friss gyümölcslével ilyet. Adjon kisfiának minden reggel éhgyomorrra 1 teáskanálnyi, és számítson rá, hogy egy órán belül széklete lesz.

Dr. Mária Butkovičová



GONDOLATOK A SZERETETRŐL ÉS AZ EGYENSÚLYRÓL

ÁLLJ MEG, NE ROHANJ!

Az élő szervezet, így az emberi szervezet is a természettel harmóniában képes tökéletesen működni. A mai rohanó világban ez igencsak embert próbáló feladat. A harmónia ugyanis testi, lelki, szellemi dinamikus egyensúly.

Aki időt és energiát szán arra, hogy megpróbáljon családjának egészséges étkezést biztosítani, annak nem biztos, hogy marad ideje, energiája a bensőséges beszélgetésekre, a nyugodt, csöndes elmélyülésekre, a vidám percekre, a SZERETETRE. Pedig ezek nélkül a test egészséges táplálására való törekvés kudarcba fullad.

Az ősi kultúrán alapuló családmódel, miszerint édesapa keresi a kenyérré valót, édesanya otthon gondozza a gyermekeket, felügyel a ház körüli dolgokra, ellátja az állatokat – sajnos már csak nagyon kevés helyen igaz. Mindenki rohan, pénzért hajszol, hogy még többet tudjon adni a gyermekeinek.

ÁLLJ! Nem ez kell nekik! Egy kis odafigyelés, tapintat, simogatás, egy-egy mosoly, és ha hibázik, megértés és szeretet a „jó tanácsok” mellé.

RÁD van szüksége, nem arra, amit megveszhet neki!

Elfogadás. Ugye, ismered ezt a szót? A jelentését is?! Gondold meg.

Lassítsunk! Álljunk meg egy percre, nézzünk magunk köré és magunkba. Csak egy kis figyelem, és máris jut mindenre idő. A fontossági sorrenden kell változtatni, átértékelni a mindennapokat. Próbáljátok meg! Néhány napig tudatos odafigyelést igényel, majd fokozatosan életformává válik.

Ne essetek bele a felállított csapdába. A család a legerősebb kötelék. Mindig, mindenkor mögötted, melletted áll. Nem szabad hagyni, hogy széthulljon!

Egy hónap múlva esetleg már más ember

vagy... Több lesz benned a megértés, a beleérzés, a SZERETET.

JIN ÉS JANG EGYENSÚLYA

Testünk, sejtjeink az egyensúlyt követelik. Csak akkor képesek tökéletesen, egészségesen élni, működni, ha ezt megteremtjük számukra.

A kínai egészségfilozófia sok ezer évre nyúlik vissza. Egyik legfontosabb alapelve a jin és a jang egyensúlya, ami többek között a táplálkozásban is fontos útmutatónk.

JIN	JANG
Leveles zöldségek	Gumók, gyökerek
Tengeri algák	Tejtermékek
Savanykás gyümölcsök	Gabonafélék
Lédús, édes gyümölcsök	Hüvelyesek
Olajos magvak	Fehér húsok (halak, szárnyasok)
Folyadékok	Gombák
Édességek	Vörös húsok
Cukor	Füstölt termékek
Alkohol	Túl sok só, chips
Drogok, gyógyszerek	Kóla, energitalok

Nézzük, hogyan teremthetjük meg ezt az egyensúlyt:

Az ENERGY termékei segítenek az ésszerű, tudatos étkezés medrében tartani minket, megtartani, visszaszerezni emberi mivoltunkat! Lúgosító zöld termékei (BARLEY, CHLORELLA, SPIRULINA BARLEY) a helyére billentik a szervezet sav–bázis (pH) értékét, és az egyensúlyba került test nem fogja követelni a számára **ártó, savasító, megbetegítő** ételeket, italokat.

Aki az elsavasodott szervezetét szeretné normál szintre hozni, ezzel segítve az öngyógyító folyamatok beindulását, feltétlenül kezdje a kúrát a CYTOSAN-nal. Napi 2x1 kapszula ajánlott. Természetesen a kellő mennyiségű folyadék bevitele (2-3 liter ásványvíz, oxigenizált, szűrt víz, gyógynövény teák) fontos, mivel a méregtelenítés toxinjait ki kell vezetni a szervezetből, ellenkező esetben igen komoly toxikus sokkot szenvedhetünk el.

Érdemes tartózkodni a **narancssárga** és **vörös** színnel jelölt táplálékoktól, italoktól.

ÉS: fontos még a mozgás, a szauna, a masszázis – ki mit választ –, vagy akár mindhárom.

A kúrába érdemes beépíteni a BARLEY (zöldárpa por) fogyasztását, amely tisztítja az emésztőrendszert, bőséges, de könnyen emészthető rostjával eltávolítja a felesleges nyálkát a testből.

A tisztítás után jöhet a feltöltés. A PROBIOSAN kapszulában a hasznos bélflórát támogató baktériumok mellett megtalálható a megtelepedésüket elősegítő alga és a tápanyaguként szolgáló inulin is. Így komplex bélflóra-felépítést érünk el.

Békés napokat és harmóniát kíván:

Kozsa Anita

klubvezető, Zalaegerszeg

ELEGET INNI – MÁR GYERMEKKORBAN IS

Komoly probléma a nem ivás, illetve az ivókultúránk elferdülése. Bár tudjuk, milyen fontos a víz szervezetünk működéséhez, gyerekeink – amint iskolába kerülnek – a nap nagy részében nem isznak. Az órán nem lehet, ha viszont szünetben isznak, az óráról nem mehetnek ki a mosdóba. Tehát szépen fokozatosan leszoknak az ivásról. Majd délután, ha hazaérkeznek...

Csak hogy a szervezetnek napközben van szüksége folyadékra. A vese-húgyúti rendszerünk délután 15-19 óra között a legaktívabb, ezután

a vesék „lepihennének”, de nem tudnak, mivel a legtöbb ember ilyenkor pótolja a napközbeni folyadékhiányt. Két méregtelenítő szervünk, a vesék és a máj nem képes egy időben jól dolgozni. Mivel a vese „ébred” marad, a máj munkája mérséklődik, emésztési zavarok, elhízás következnek be. A túlterhelt máj fokozatosan kimerül, bizonyos enzimek termelését csökkenti. Így szép lassan már gyermekkorban kialakulnak korunk betegségei (ízületi problémák, allergia, elhízás, tej- vagy/és lisztérzékenység). A RENOL a helyes veseműködést ösztönzi, fogyasztásával az ember szomjas lesz, és többet iszik.

Egy felnőtt folyadékszükséglete 2-3 liter naponta. Ezt a mennyiséget ébredéstől 18 óráig kellene magunkhoz vennünk.

A nem ivás mellett a „rosszkor, rossz helyen” elv lépett életbe. Azaz: étkezés közben sokan isznak. A gyerekeknek az óvodában vizet készítenek az ebéd mellé. A gyerekek egy része megissza még a főétel érkezése előtt. Ez a kisebb baj, ugyanis legfeljebb kevesebbet esznek. A nagyobb probléma az, ha közvetlenül étkezés után isznak. Ilyenkor ugyanis felhígul a gyomorsav, ami arra ösztönzi a savtermelő mirigyeket, hogy még több gyomorsavat állítson elő. Ez a folyamat krónikus gyomorsav-túltengést eredményez.

Sok gyermek már kora reggel, ébredéskor habot hány (savat, nyálal keverve). Ez viszont reflux betegséghez vezet. Továbbá a víz közömbösíti, illetve csökkenti a só ízét, így azok, akik étkezés közben vizet kortyolgatnak, sósabban fognak étkezni. A kevés só segíti, míg a sok só gyengíti a vese funkcióját. Étkezés után fél órával már szabad inni, ennek nincs hátrányos hatása az emésztésre.

(kozsa)



A FENG SHUI ÍGY LÁTJA (6.) CSALÁDI KÖRBE: MILYEN A JÓ ÉTKEZŐASZTAL?

Az étkező, esetleg étkezősarok vagy étkezőasztal a családi összefüggések fontos helye. Gyakran a lakás központja, ahol nemcsak közösen reggelizünk és vacsorázunk, hanem beszélgetünk, játszottunk, tanácskozunk – egy szó, mint száz, családi életet élünk. A közös étkezés rendkívül fontos esemény, amely egyértelmű jelzést ad mindenkinek, hogy MI, akik együtt ülünk az asztalnál, összetartozunk.

Ha a család soha nem étkezik együtt, az nagyon komolyan megzavarja a kölcsönös kapcsolatokat, valamint az együvé tartozás érzését. A térben levő energia megoszlik, káosz keletkezik, és mindez az otthon nyugtalan atmoszférájában tükröződik vissza. A gyerekek is sokkal „rosszabbakká” válnak, és tulajdonképpen ők maguk sem tudják, miért. A rendszeres együttlét a családi összetartás alapfeltétele, ezért az ebédlőasztal olyan szent hely, amit mindenáron meg kell védeni.

A LEGJOBB, HA KERES VAGY OVÁLIS



Az asztalnak mindig tisztának és tágasnak kell lennie. Semmiképpen nem jó, ha az asztalon rendtelenség van, és olyan, sehová nem tartozó dolgokat tárolunk rajta, amiket étkezés előtt csak félretolunk. Mindez annak a jele lehet, hogy a családban kimondatlan problémák vannak.

Ami az étkezőasztal formáját illeti, a legjobb, ha kerek vagy ovális. A kerek asztal mellett mindenki egyenlő, azonos helyzetben van, mindenkinek ugyanazok a jogok illetnek meg, és jó lenne hozzátenni, hogy mindenkinek ugyanazok a kötelezettségei is. A kerek asztal arra tanítja a gyereket, hogy azonos módon kezeljék a szüleit, illetve más embereket, hogy megértsék az együvé tartozást, és később is képesek legyenek megtartani a legidősebb „családi kört”.

Óvatosan kellene azonban használnunk a négyzet formájú étkezőasztalokat, amelyek szá-

lyas alakzatukkal konzervatívizmust visznek a családi életbe, és jelentősen akadályozzák a kommunikációt, mivel blokkolják az energia áramlását. A négyzet határokat szab, korlátozza a szárnyalást, és sokkal inkább az összpontosított gondolkodást támogatja, mintsem a kellemes beszélgetéseket. A négyzetű asztal tehát kifejezetten a beszéd nélküli évszt támogatja (az ilyen formájú asztaltól elsősorban azoknak ajánlatos óvakodniuk, akiknek a hátszámában 4-es szám van, illetve akiknek a születési dátumában túl sok négyes található).

A TÉGLALAP ALAKÚ MEGFELELŐ LEHET

A téglalap forma megfelelő, ha az oldalak aránya 2:3 vagy 2:5. Ez a forma (a szabályos négyzettől eltérően) szabadságot, dinamizmust és inspirációt visz a család életébe. A túlságosan hosszú téglalap, amelynek asztalfőjén az „ural-



kodó” foglal helyet, természetellenes tekintélyt és kikényszerített alázatosságot visz a családi hangulatba. Az ilyen alakú asztal talán csak a beosztottakkal való tárgyaláskor használható, ám hozzá kell tenni, ha azt szeretnénk, hogy a beosztottak jól érezzék magukat, inkább ott is kerüldendő.

Az étkezőasztal rendszerint tele van mindenféle finomsággal, ami a bőség és az elégedettség szimbóluma. A *feng shui* szempontjából ezért az a legjobb, ha az asztal közepére szépen megmosott és kifényesített gyümölcsöket teszünk. Ezeket folyamatosan fogyasztjuk, majd pótoljuk, így is a világ tudtára adva, hogy a jólétet a mi családjunkban tárt karokkal fogadják. Az étkezőasztal energiáját azzal sokszorozhatjuk meg, ha az asztal közelébe tükröt helyezünk, hogy abban visszatükröződhessen a sokféle finomság, amit az asztalra teszünk. Akkor egy csapásra mindenünket megkettőzhetjük...

T. V.

POSTAI RENDELÉS

Megrendelt termékek postai szállításának szabályai:

Az ENERGY cég üzleti rendszerében lehetséges a megrendelt termékek postai kiszállítása is, a következők szerint:

- ◆ Termékrendelést írásos formában fogadunk el: levél, fax, e-mail.
- ◆ A postai szállítás utánvétes formában történik úgy, hogy az utánvétel összege a postaköltséget is tartalmazza.
- ◆ A cég központi klubja (Budapest XIV., Róna u. 47/A., tel/fax: (1) 354-0910 / 354-0911) kifizeti a postaköltséget, ha a rendelés összege – az esetleges árengedmény igénybevétele után – eléri a bruttó 40 000 Ft-ot. Ha a rendelés összege ennél kevesebb, akkor a szállítás díja bruttó 2050 Ft.
- ◆ Az ENERGY további budapesti vagy regionális klubjaiban az utánvétel összege minden esetben tartalmazza a postaköltséget, kivéve, ha az érintett klub vezetőjével ettől eltérő, egyedi megállapodás van érvényben.

A fentiekben túl a cég budapesti központi klubja a megrendelt termékeket Budapest területén

díjmentesen kiszállítja, ha a rendelés összege – az esetleges árengedmény igénybevétele után – eléri a bruttó 80 000 Ft-ot.

Postai rendelés:

Központi ENERGY Klub Budapest: Atlantropa Kft., 1149 Budapest, Róna u. 47/A. Kérjük, hogy rendelés esetén adja meg az alábbi adatokat:

- ◆ címet pontos neve, egyéb adatai
- ◆ regisztrációs szám (ha klubtagunk)
- ◆ telefonszám, e-mail, egyéb elérhetőség
- ◆ rendelt termék pontos megnevezése
- ◆ dátum, aláírás.

A postai rendelés kézhezvételétől számított 3 munkanapon belül postára adjuk a megrendelt termékeket.

Rendeléssel, szállítással, sérüléssel kapcsolatos reklamációval élhet cégünk központi igazgatóságánál (elérhetőségeket lásd fent).

Sérülésmentes, felbontatlan termék az átvételtől számított 8 munkanapon belül a számla egyidejű bemutatásával | lehetősége van más ENERGY termékre cserélni.



VITAE KLUBMAGAZIN

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik évente 9-szer
Felelős szerkesztő: Kürti Gábor, kurti.gabor@energy.sk
Kiadja: Hungary Energy Kft., 1149 Budapest, Róna u. 47/A.
hungary.energy@energy.sk, www.energyklub.hu

Felelős kiadó: Marosi Zoltán ügyvezető igazgató
Nyomdai előkészítés és kivitelezés:
Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu



A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.

KISLEVELŰ HÁRS

A LEGNŐIESEBB, GYÖNGÉD ÉS FINOM FA

A kislevelű hárs, latin nevén *Tilia cordata*, akár 30 m magasra is megnövő, lombhullató fa, jellegzetes kosaras koronával. Egész Európában honos, de megtalálható a Kaukázusban és Szibériában is. A hársfa talán azért lett a csehek nemzeti fája, mert azokban az időkben, amikor még az egész cseh medencét erdőségek borították, a hárs minden vegyes fajú erdőben megtalálható volt, ezért útja során minden szláv törzs legalább egyszer biztosan belebotlott.

A hársfák alföldeken és alacsonyabb hegyi területeken egyaránt jól érzik magukat, és mivel valóban gyönyörű szépek, gyakran védettek is. Állítólag a gyöngédséget és a finomságot jelképezik. A hársfákat gyakran ültették falvak főterére, hogy óriási lombkoronájuk árnyékában ünnepségeket, esküvőket, gyűléseket, prédikációkat vagy szerelmes légyottokat tartsanak.

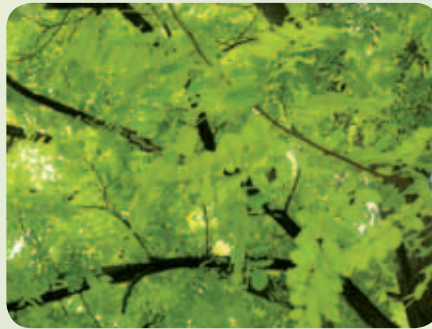
MEGVÉD A VILLÁMCSPÁSTÓL ÉS A DÉMONOKTÓL

A hársfához természetesen több hiedelem is fűződik. A hársfa állítólag nemcsak a villámcsapástól, hanem a gonosz démonoktól, boszorkányoktól is véd. Az utóbbiaktól a belőle kifaragott, magunknál hordott kis figura, a házban elhelyezett hársfaágacska vagy a megfelelő helyen elültetett hársfa óvhat meg minket. Ha hársfakérget teszünk a zsebünkbe, megvédhetjük magunkat a különböző mérgezésektől, de jól jöhet akkor is, ha a halhatatlanság varázsszere után kutatunk.

A hársfa kiemelkedő helyet foglal el a fafaragásra használt fafélék sorában, mert puha és könnyen formálható. Latinul *lignum sanctum-nak*, azaz szent fának is nevezik, a fafaragók előszeretettel készítene belőle oltárokat. A könnyű hársfa ún. aktív szén előállításához al-

kalmazható, aminek felhasználása megegyezik az „állati” szén felhasználásával.

A népi gyógyászat nagyon jól ismeri a hársfát, és a házi gyógymódok között mindmáig gyakran alkalmazzák. Virága és fedőlevele is gyűjthető a virágzás kezdetén, azaz júniusban és júliusban – legjobb esetben napos, száraz időben. A gyűjtéskor figyelniünk kell, nehogy összekeverjük az ezüst vagy amerikai hárszal, mert azok virágainak semmiféle gyógyhatásuk nincs. Ha a nagylevelű hárszal tévesztjük össze, az nem baj.



FŐZET, ÖBLÖGETŐ SZER, KOZMETIKUM

A hársfa hatóanyagainak kihasználhatósága rendkívül széles skálán mozog. Tartalmaz flavonoidokat, cserzőanyagokat, illóolajokat, nyálkaanyagokat, glükozidokat és szerves savakat, fitoszterolokat, szaponinokat és további olyan összetevőket, amelyeket egyelőre részletesebben még nem vizsgáltak. Ismeretes, hogy a hársfavirág anyagai görcsoldó, izzasztó (diaforetikus), nyugtató (szedatív) hatásúak, csökkentik a magas vérnyomást (hipotenzív hatás), selymessé varázsolják a bőrt, és enyhén összehúzó (adsztringens) hatásúak.

A hársfavirágot főzet formájában szokás alkalmazni lázas állapotokban, hogy elősegítse az izzadást, valamint légúti megbetegedésekkor (főleg megfázáskor és köhögéskor), hogy segítsen felszakítani a lerakódott nyákot. A hársfatea öblögetőként kiválóan alkalmazható bármilyen eredetű szájüreggyulladásban. Sokat segít gyomor- és bélhurut gyógyításakor, támogatja az epe kiválasztást, valamint a gyomornedvek termelését, aminek köszönhetően segíti és gyorsítja az emésztést. Jótékonyan hat továbbá vese- és húgyhólyag-problémáknál, valamint reumás panaszokra. A hideg hársfatea csillapítja a fejfájást, nyugtatóan hat, segíti az elalvást, mindezt valószínűleg annak köszönhetően, hogy csökkenti



a vérnyomást. A hársfavirág jótékonyan hat az erekre is, mivel magas flavonoidtartalmának köszönhetően növeli a rugalmasságukat.

A hárs előszeretettel használatos a kozmetikában is haj-, illetve bőrápolásra. A hársfa pakolások és maszkok segítik a bőr vérellátását, táplálják, szebbé és egészségesebbé varázsolják a bőrt.

MEG IS EHEJTÜK

Ám ez még nem minden. A hárs nemcsak széles körben alkalmazható gyógynövény, amely ráadásul csodálatosan illatozik, hanem ehető is. Virágait és leveleit bátran használhatjuk a konyhában rakott szömlé készítésekor, vagy salátákba, befőttekbe, esetleg borba tehetjük. Mindemellett a méhek is kedvelik, előszeretettel építik rá kasaikat.

A hársfa tehát a fák uralkodónője, mindig vidám fejedelme és védelmezője, a nőiesség megtestesítője.

Nem tudom, ma elmondhatjuk-e, hogy mi, csehek, akik hegyekkel és erdőségekkel védve, itt élünk Európa közepén, még mindig gyöngéd és finom nemzet vagyunk. Ezen biztosan érdemes elgondolkodni. Ha azonban egykor ilyenek voltunk, akkor ez a gyöngédség valahol mélyen ott van bennünk, belénk ivódott, genetikai kódá vált. Talán nem lenne hiábavaló, ha ezt a tulajdonságunkat a felszínre hoznánk...

Tereza Viktorová

