

vitae

2011/11

www.energyklub.hu

Két új szappan a klubokban:

Cytosan, Drags Imun

Mitől különlegesek a Pentagram® cseppek?

Dr. Lubomír Chmelař írása

Női bajok kezelése Energyvel

Takács Mária cikke

NOVEMBERI TERMÉKAJÁNLATUNK

Ez a hónap nemcsak hulló levelekkel, hanem szeszélyes, nedves időjárással, illetve a vele együtt járó vírusfertőzésekkel is „kecseget” bennünket. Védekezőképességünk kiváló segítőtársa lesz ebben az időszakban a SPIRON, amelyet ha ráfújunk a sálunkra, bátran felszállhatunk mi is a köhögő utastársakkal teli tömegközlekedési járművekbe.

Sikeresen használhatjuk nagyobb összejövetelek alkalmával is. Védelmi energiánknak így módon nem szükséges közbelépnie, így az erejét nyugodtan összpontosíthatja más területekre. A SPIRON hatékonyságát fokozhatjuk a DROSERIN használatával: legjobban, ha a krémet az orrunk alá kenjük. Ezzel kettős védelmi gátat alakíthatunk ki, amelyen a fertőzésnek már valóban nehéz átjutnia. Am ha mégsem tudjuk elkerülni a köhögést, akkor a mellkasra és a hátra kent DROSERIN-nel segíthetjük a gyógyulást.

Házi patikánkból semmi esetre se hiányozzon az AUDIRON. Amint a gyermek elkezd sűrűbben nyúlklálni a füléhez, abban a pillanatban csöpögtessünk néhány cseppet közvetlenül a fülbe. Azonnali beavatkozásunk révén elkerülhetjük a fülfelszúrásra várakozás, a vele járó fájdalom és esetleges szövődmények hosszú óráit.

Nemcsak testileg, hanem lelkileg is megkönnyebbülhetünk, ha egy túlhajszolt nap végén készítünk magunknak egy kellemes BIOTERMAL-os fürdőt. A BIOTERMAL sói nem csupán fizikailag kényeztetnek – segítenek a léleknek visszaidézni a nyári tengerparton eltöltött, felejthetetlen pillanatokat.

Már most gondoljunk a fagyos, jeges utcákkal ránk váró hónapokra is. Sajnos olykor elcsúszhatunk, és csak a csontjaink állapotától függ, hogy a tél további részét gipszben töltjük-e. Segítségünkre lesz a SKELETIN, amelynek jótékony hatásai leginkább a csontok állapotán tükröződnek. (Joa)



MEGFÁZÁS ESETÉN SEGÍT A FLAVOCEL ÉS A SPIRON A LELKÜNKET IS MELENGETIK

Ősszel támadásba lendülnek a legkülönbözőbb vírusok, így csak kevesünknek sikerül elkerülni a megfázást. Ráadásul sokan rosszkedvűvé válunk, aminek oka a közeledő tél. Ebben az időszakban éppen ezért több mint előnyös a FLAVOCEL és a SPIRON bioinformációs készítmények használata. Kiválóan alkalmazhatók légúti megbetegedések kezelésére, sőt alkalmazásukkal a megfázást is megelőzhetjük. Míg a FLAVOCEL-t elsősorban az influenzás jellegű betegségek esetén fogjuk nagyra értékelni, addig a SPIRON hatékony segítséget nyújt a depresszió ellen.

A FLAVOCEL a vesét és a húgyutakat fertőtlenítő szudáni hibiszkusz kivonatot, valamint C-vitamint tartalmaz, amely segít megőrizni a szervezet megfelelő állapotát. Az említett anyagok hatékonyságát fokozzák a gondosan megválogatott illóolajok, amelyek a készítmény hatásait kiterjesztik a tüdő és a hörgők működésére is.

IGEN SZÉLES KÖRŰ ALKALMAZÁS

A FLAVOCEL influenza, torokgyulladás, megfázás és hörghurut okozta problémák kezelésére használatos. Emellett csillapítja a görcsöket – legyen szó akár köhögésről, akár gyomorgörcsről. Csökkenti a vérnyomást, valamint a vér koleszterinszintjét, segít megszüntetni a vizesedést (ödémát), és lassítja a sejtek öregedésének folyamatát. Jótékonyan hat továbbá húgyúti, húgyhólyag-, vese- és prosztatagyulladásban.

Hatásainak köszönhetően a FLAVOCEL felhasználhatósági területe rendkívül széles. Elősegíti a mellékvese hormontermelését, va-

lamint a kollagénpépződést, így képes szabályozni a kötőszövetek és a porcok működését. Támogatja továbbá feladatainak végrehajtásában a szívet és a csontvelőt, valamint a fogak, az íny és az erek megfelelő táplálását, illetve regenerálódását. Segíthet allergia, vérszegénység, skorbut és fáradtság fellépésekor. Szedése javasolt még epilepszia, tuberkulózis, székrekedés, bélparaziták vagy csökkent immunitás esetén. Energiával tölti fel a szervezetet kimerítő sportteljesítmény, fizikai vagy szellemi munka után. Nem tartalmaz cukrot, ezért diabéteszes betegek is szedhetik.

TÖKÉLETES HARMÓNIA ÉS BÉKE

A SPIRON az aromaterápia legújabb ismeretei szerint kiválasztott, értékes illóolajok, valamint bioinformációk harmonikus kombinációja. A készítményben található, kiváló minőségű természetes esszenciák fertőtlenítő és sebgyógyító hatásúak. Elsősorban a tüdő-, a szív-, a vastagbél- és a gyomormeridián működését harmonizálja.

Segítségét nyújt fejfájás, depresszió vagy idegkimerültség esetén. Nyugtatja a lelket és az elmét, valamint támogatja a nyugodt, mély alvást.



Remekül alkalmazható asztmánál, köhögésnél, hörghurutnál vagy fertőző tüdőbetegségnél. Influenza vagy megfázás fellépésekor fertőtleníti a levegőt, illetve szabaddá teszi a légutakat. Nagyban hozzájárul az immunrendszer erősítéséhez is. Felfrissíti a dohányfüstös helyiség levegőjét, és kellemesen nyugodt atmoszférát teremt egy-egy komolyabb megbeszélés előtt a tárgyalószobában.

Az illóolajok rendkívül gyorsan bejutnak a keringésbe, és a test legkülönbözőbb funkcióira hatással vannak, így módon javíthatják egészségi állapotunkat. Éppen ebben rejlik a SPIRON ereje: akár otthon, akár a munkahelyünkön tökéletes harmóniát és békét teremt.

Martina Muziková

ÚJDONSÁG: GABA TARTALMÚ ZÖLDTEA

A zöld tea jótékony hatása napjainkban közismert, kivételesen gazdag ugyanis vitaminokban, ásványi anyagokban és antioxidánsokban, amelyek belső és külső kórokozók szemben egyaránt védik a szervezetünket. Ha rendszeresen fogyasztunk zöldteát, megerősíthetjük az immunrendszerünket, és lelassíthatjuk az öregedés folyamatát.

A GREEN TEA – GABA az ENERGY újdonsága, amely tisztán természetes eredetű gamma-amino-vajsavat (GABA) tartalmazó zöld tea. Kiváló ízű, serkentő, emellett hatékony étrend-kiegészítő, amely még kedvezőbb hatással lehet egészségünkre.

A TEÁK GYÖNGYE

A GREEN TEA – GABA:

- csökkenti a magas vérnyomást, támogatja a vérkeringést, a szívet;
- erősíti a figyelmet, növeli a koncentrációt, egyensúlyt teremt;
- segít a túlsúly csökkentésében;
- lebontja az alkoholt a vérben, segíti a függőségektől való megszabadulást;
- pihenteti az izmokat, és oldja az izomfeszülést;
- mérsékli a stresszt és a szorongást (változókor, serdülőkor);
- javítja az alvás minőségét;
- erősíti az immunrendszert és lassítja az öregedés folyamatát.

MI AZ A GABA?

A GABA a gamma-amino-vajsav rövidítése, amely nemcsak az emberi testben, hanem a zöld tea leveleiben is magától, természetes úton termelődik, és számos jótékony hatásáról ismert. A GREEN TEA – GABA azért egyedülálló, mert 20-szor több GABA-t tartalmaz, mint a megszokott zöld tea. Ez az aminosav nagymértékben hat azokra a vegyületekre (neurotranszmitterekre), amelyek lehetővé teszik, hogy az ingerületek átjussanak az egyik idegsejtről a másikra, fokozza teljesítményüket és hatékonyságukat. A gamma-amino-vajsav receptorok gátlják a stressz vagy a hormonok által kiváltott, gyorsuló elektromos agyi tevékenységet, mert képesek átjutni az úgynevezett vér-agy gáton. A GABA gátló aminosavként tehát fontos szerepet játszik az idegsejtek ingerlékenységének

csillapításában, ezért segít a lelki problémák kezelésében, stresszellenes, szorongásoldó és nyugtató hatású.

Közvetlenül felel az izomfeszülés szabályozásáért, és megakadályozza az izomgörcsök kialakulását. Az agyon kívül a gerincvelő, a szív, a tüdő és a vesék túlműködését is kiegyensúlyozza, ezzel késleltetve az öregedés folyamatát. Fogyasztásával javítható az agysejtek vérellátása, így a javul a koncentráció, az összpontosítás képessége. A GABA sokat segíthet az agyvérzés következményeinek kezelésében is.

AZ ÖREGEDÉS ELLEN

A GABA egyik legfontosabb hatása, hogy lassítja az agysejtek öregedését. A sejtnövekedésről a növekedési hormon (HGH) gondoskodik. Nagyjából 21. életévünk után a HGH szint minden évtizedben megközelítőleg 14%-kal mérséklődik, vagyis 60 éves korunkra szervezetünk HGH szintje az eredeti szintnek a felére csökken.

A GREEN TEA – GABA támogatja a HGH termelést, ezért azonnal megindul az agysejtek megújításának folyamata, és nő a koncentráció-képesség. A HGH hormon mindezen túl hozzájárul az immunrendszer erősítéséhez, a szív- és érbetegségek megelőzéséhez, valamint a sze-

xuális „étvágy” növeléséhez. A gyógyszeripar depresszió (mániás is), fejfájás, prosztatabántalmak, magas vérnyomás és koleszterinszint csökkentésére, valamint mellékhatások nélküli nyugtatószert előállítására használja a GABA-t.

A GREEN TEA – GABA Kínából származik, és nemcsak Ázsiában, hanem fokozatosan az egész világon rendkívül népszerűvé válik. Mindig kiváló minőségű, friss tealevelekből készül. Ez a frissítő, világoszöld, enyhén foszforeszkáló, sárgás-fehér tónusú ital egészen biztosan segít önnek rátalálni a lelki békére ebben a stresszel teli, egyeseknél depressziót kiváltó őszi időszakban. Nem kevésbé fontos, hogy a túlsúly csökkentésében, az alkohol lebontásában, továbbá a függőséget okozó egyéb szerekről való leszokásban ugyancsak támogat bennünket.

ELKÉSZÍTÉSE

Hidegen: 10 g teát adjunk 1 liter vízhez, és hagyjuk egy éjszakán át ázni hűvösebb helyen. **Hagyományos elkészítés:** tegyünk 7 g teát 2-3 dl, kb. 70 °C-ra melegített vízbe, majd hagyjuk állni 5 percre.

A tealevelek többször is felhasználhatók. Egy adagnyi tealevelekből a fent ismertetett módon akár 5 adag teát is készíthetünk.

Írta:

Vladimír Vonásek

Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette:

Németh Imréné Éva

TANÁCSOK CSEHORSZÁGBÓL

A védőoltás beadásakor fel kell-e függeszteni az ENERGY készítmények használatát? Ha igen, meddig nem szedheti őket a gyerek? A 15 hónapos korban esedékes kombinált oltás előtt állunk, rubeola, fültőmirigy-gyulladás és kanyaró ellen. Mi a helyzet a készítmények betegség alatti szedésével?

A védőoltások beadása idején nem kell abbahagyni a készítmények szedését. Megerősítik a szervezetet.

Ötéves kisfiam, mióta elkezdte az óvodát, állandóan náthás. Sűrű, zöldes váladék termelődik az orrában, rendszerint megjelenik a köhögés is, és ismétlődő fülgyulladása van. Diagnózis: nagy az orrmandulája, és javasolják a műtéti eltávolítását. A tüdeje rendben van. Szeretném a műtétet elkerülni, és a problémát holisztikus orvoslással megoldani.

Az ön fiának RENOL kúrát javasolnék: naponta 1x3 cseppet 3 héten át, majd 1 hét szünet után ismételjék meg a kúrát. Ne feledkezzen meg a megfelelő mennyiségű folyadékbevitelről. E mellett adjon kisfiának naponta 1 PROBIOSAN kapszulát. Középfülgyulladás esetén AUDIRON-t is.

Dr. Renáta Gerová gyermekgyógyász

KÉT ÚJ SZAPPAN: CYTOSAN, DRAGS IMUN

Épp hogy kezdtük megszokni a néhány hónapja kapható 5-féle ENERGY szappan használatát – igaz, ez egyáltalán nem esett nehezünkre, olyan gyorsan megkedveltük őket –, és máris újabb 2 szappant próbálhatunk ki. Októberben ugyanis megjelent a klubokban a CYTOSAN és a DRAGS IMUN szappan is.

Mint tudjuk, a bioinformációs szappanok mindennapi alkalmazása igencsak hasonló a Pentagram® krémekéhez. Most tovább bővültek a szappanos kényeztetés lehetőségei. Mind a CYTOSAN-t, mind a DRAGS IMUN-t eddig is bát-



ran és kiváló eredménnyel használtuk nemcsak belsőleg, hanem külsőleg is, bőr- vagy körömproblémáknál egyaránt, ezentúl a szappanokat is „bevetethetjük” – akár egyéni szükségleteink szerint, akár a megérzéseinkre hallgatva.

(Az ENERGY szappanokról I. még cikkünket a 6. oldalon.)

A TARTALOMBÓL

Kolloid sorozat, 2. rész	4
A köszvény és gyógymódjai	5
Tanácsadói válaszok	6
Szappanos simogatás	6
Klubelőadások, egyéb programok	7
Női bajok, Takács Mária cikke	8-9
Dr. Chmelar: Pentagram® sorozat	10-11
Koncentrátumok alkalmazása külsőleg	11
Gyermekeim és az ENERGY	12-13
Béldaganatok megelőzése	14
Anyu, mit kapok ma tízóráira?	15
Gyógynövény-sorozat: piros bazsarózsa	16

ÁSVÁNYI ANYAGOK, NYOMELEMEK – KOLLOID KÖTÉSBE (2.) MIÉRT VAN SZÜKSÉGÜNK SÓRA?

A fokozódó környezetszennyezés, a nyugati világban elterjedt egészségtelen táplálkozás és életmód következtében egyre kevesebb ásványi anyag és nyomelem kerül a szervezetünkbe, ezért természetes, hogy gondoskodnunk kell a pótlásukról. Erre kiválóan alkalmas a FYTOMINERAL, amelynek összetevői kolloid oldatban vannak jelen. Részt vesznek a szervezet valamennyi fontos anyagcsere-folyamatában, így segítenek fenntartani a bioelektromos egyensúlyt, egészségünket és életerőnket. De vajon tudjuk-e, hogy az egyes ásványi anyagok és nyomelemek milyen szerepet játszanak szervezetünk működésében? A *Vitae* sorozatában közelebbről is megvizsgáljuk őket, részletesebben ismertetjük az egyes elemek szerepét, hatását.



NÁTRIUM

A nátrium a sejtek megfelelő működéséhez nélkülözhetetlen elektrolit oldatok alapeleme. Ez azt jelenti, hogy minden létfontosságú folyamat hajtóereje, és elősegíti a szervezet aktivitásának növekedését. A káliummal együtt szabályozza a vízháztartás egyensúlyát, és részt vesz a vér homeosztázisának fenntartásában. Jelenléte elengedhetetlen az idegek és az izmok megfelelő működéséhez, mert biztosítja a sejtmembránok átjárhatóságát. Felhasználása megnövekedett fizikai igénybevétel esetén jelentős mértékben nő.

Mind a nátrium hiánya, mind a többlete számos problémát okozhat. Napjaink táplálkozási szokásait, valamint az élelmiszerekben található adalékanyagokat (nátrium-nitrit, nátrium-glu-

tamát) figyelembe véve, átlagosan tízszer több nátriumot juttatunk be a szervezetünkbe, mint amennyire testünknek szüksége lenne. Ezért nagyon fontos, hogy odafigyeljünk a bevitt nátrium mennyiségére, kiváltképpen ha gyerekekről van szó, mert ők nem képesek a nátriumot úgy kiválasztani, mint a felnőttek. A szervezetben levő nátrium mennyiségét elsősorban a vese szabályozza. A testbe került nátrium 90%-a a vizelettel együtt távozik.

Előfordulása: Hétköznapi konyhasó (nátrium-klorid – NaCl), felvágottak (nátrium-nitrit formájában), nátrium-glutamát (rengeteg félkész termék ízesítéséhez használt adalékanyag).

Hiánya: Nátriumhiánnyal csak ritkán találkozhatunk. Oka rendszerint a nagyfokú izzadás. Alacsony vérnyomást, kiszáradást, depressziót, valamint izomgyengeséget, esetleg izomgörcsöket okozhat.

Többlete: A nátriumtúltengés megköti a szervezetben a vizet, ezáltal vízesedést, magas vérnyomást, szív- és veseelégtelenséget okozhat. Ráadásul a konyhasó, azaz a nátrium-klorid túltengése felgyorsítja a kalcium kiválasztását, így növelheti a csontritkulás kialakulásának veszélyét.

(A nátrium és a kálium helyes arányáról, ételünk sózásának szükségességéről megoszlik a szakemberek, gyógyítók véleménye. Mindenesetre tény, hogy a szervezet sokkal érzékenyebben reagál a kálium vérszintjének változásaira, mint a nátriuméra – *a szerk.*)

KLÓR

A klór (pontosabban a fém ionokkal alkotott vegyületei, a kloridok – *a szerk.*) pótolhatatlan szerepet játszik a normális ozmózis nyo-



más, valamint a folyadék-, illetve vízháztartás egyensúlyának fenntartásában. A káliummal és a nátriummal együtt biztosítja a vérplazmában a vér folyósságát (viszkozitását). Legnagyobb koncentrációban az agyvízben, a gerincvelőben és a gyomor emésztőnedveiben van jelen, sósav formájában. Elsősorban a táplálékban található sóval juttatjuk be a szervezetünkbe, ám túlzott fogyasztását főleg terhesség és szoptatás alatt, valamint magas vérnyomás, szív- és érrendszeri betegség, illetve elégtelen veseműködés esetén kerülni kell. A vizelettel választódik ki.

Előfordulása: Konyhasó.

Hiánya: Hétköznapi, átlagos étkezés mellett nem alakul ki. Nagymennyiségű kloridvesztés – csakúgy, mint a nátriumhiány – izzadás, hasmenés és hányás esetén következhet be. Lehetséges tünetei közé tartozik a hajhullás vagy a rossz állapotú körömök.

Túltengése: Nem alakul ki.

Az oldalt írta és összeállította a FYTOMINERAL termékdokumentációja alapján:

Veronika Hanzlíková

JÓ TUDNI

A FYTOMINERAL alkalmazása a következő esetekben ajánlott:

- vírusfertőzés és csökkent immunitás;
- energiahány, stressz, fáradtság;
- ekcéma, különböző kiütések;
- a bőr viszketése;
- regeneráció, valamint az egész szervezet, a csontok, a fogak, a haj és a körömök „újra-élesztése”;
- csontritkulás, cukorbetegség, elégtelen vérképzés;
- az agyműködés támogatása;
- a hormonrendszer aktiválása;
- a központi idegrendszer működési zavarai;
- az izmok megfelelő tápanyagellátása, az izomgörcsök megszüntetése;
- a szükséges ásványi anyagok pótlása súlyos betegségek után;
- méregtelenítés és a sejtek regenerációja;
- a táplálékból származó vitaminok jobb felszívódásának elősegítése.

A KOLLOID ÁSVÁNYI ANYAGOK HATÁSA

- Megteremtik és fenntartják a test bioelektromos egyensúlyát.
- Nélkülözhetetlenek a legtöbb biokémiai folyamatokhoz.
- Enzimek csak akkor tudnak termelődni a szervezetben, ha kolloid formájú ásványi anyagok is jelen vannak.
- Növelik az ember számára nélkülözhetetlen vitaminok felszívódását.
- Fontos szerepet játszanak a DNS szintézisében, ami a sejtek megújulásának és osztódásának alapja.
- Szabályozzák a sejtek anyagcseréjét, jelenlétük nélkülözhetetlen az egészség megőrzéséhez.
- Szabályozzák a hormonrendszer működését.
- Méregtelenítik a szervezetet, és megakadályozzák az idő előtti öregedést.
- Felgyorsítják a hasnyálmirigy regenerálódását, és támogatják az inzulintermelést.
- Kolloid formájuknak köszönhetően gyakorlatilag bármilyen módon, még a bőrön át is képesek bejutni a testbe.

ELSŐDLEGES ÉS MÁSODLAGOS KÖSZVÉNY AZ ENERGY KÉSZÍTMÉNYEI TEHERMENTESÍTIK A KIVÁLASZTÓ SZERVEKET

Megkülönböztetünk elsődleges és másodlagos köszvényt. Az elsődleges köszvény kialakulásának oka nem ismert. Vesezületett anyagcsere-problémáról, valószínűleg enzimizavarról van szó, amely kórosan magas húgysavtermelésben és egyben kórosan alacsony húgysavkiválasztásban nyilvánul meg. A másodlagos köszvény kialakulásának oka bizonyos betegségekben rejlik (a vérképzőrendszer daganatos betegségei – leukémia, myeloma –, pikkelysömör, krónikus veseelégtelenség vagy helytelen táplálkozás), pontosabban azzal függ össze, hogy e betegségek kapcsán módosul az ún. nukleoproteidek metabolizmusa.

TÜNETEI

A köszvény egyik legjellemzőbb tünete a köszvényes roham, amit leginkább a nagylábujjban vagy ritkább esetben a bokában jelentkező, akut gyulladással kísért, kegyetlenül erős ízületi fájdalom jellemez. Az ízület bedagad, élénk vörös színűvé válik, és érzékeny az érintésre.

A beteg ilyenkor még a takaró érintését, a takaró által kifejtett nyomást sem képes elviselni a sérült ízületen. A problémát az alkohol vagy a mértéktelen habzsolás is előidézheti, főleg belsőségek, máj vagy hüvelyesek mértéktelen fogyasztása.

A rohamok között a betegség teljesen tünetmentes is lehet. Ám az ismétlődő rohamok után maradandó elváltozások jelentkezhetnek az ízületen. Az ízület szerkezetében megjelennek a húgysav sóiból képződő urátkristály-lerakódások, a köszvényes csomók (tophusok). Ezek porckopást, destruktíót okoznak, ingerlik a csontot, és csontkinövések (osteophyták) kialakulásához vezetnek; a folyamatot gyulladások és fájdalom kíséri.

A tophusok lassan körbeveszik az ízületeket, megjelennek az ínokban és a bőr alatti szövetekben, még a fülkagyló porcaiban is. Továbbá feltűnhetnek a szív tájékán, a szívbillentyűknél, az emésztőrendszerben, valamint kövek formájában a vesékben (nephrolithiasis). A vesében lerakódott urátok károsítják a vese működését, vesebántalmat (nephropathiát) idéznek elő, ami idővel a veseműködés leállásához, majd halálhoz vezet.

JAVASOLT ÉTREND

A betegeknek purinmentes, illetve alacsony purintartalmú diétát kell tartaniuk, hosszú távon. Ez azt jelenti, hogy nem fogyaszthatnak semmiféle állati eredetű belsőséget, még húslevest, erőlevest sem, továbbá mellőzniük kell a vörösbort, a borpárlatokat és a hüvelyes növényeket (lencsét, borsót, zöldbabot, tarkababot), a penészes és a füstölt sajtokat, nem ehetnek-ihatnak csokoládét, kakaót, teát, csipős fűszereket, szójaszószt és sört.

HAGYOMÁNYOS GYÓGYMÓD

A klasszikus gyógyszerek közül akut köszvényes roham esetén gyulladásgátló szereket, az antiinflammikumok, illetve antireumatikumok csoportjába tartozó készítményeket szoktak felírni. A betegek továbbá a kolhicin nevű gyógy-

szert kapják minden második órában, az akut gyulladás lecsengéséig vagy a nem kívánt mellékhatások (pl. hasmenés) jelentkezéséig. A kezelést az Allopurinollal szokták folytatni, amit hosszú ideig, gyakorlatilag állandóan szedni kell. A betegeknek rengeteg folyadékra, főleg tiszta vízre van szükségük, hogy a húgysav elhagyja a szervezetet. A javasolt napi vízmennyiség legalább 3 liter, főleg akkor, ha a betegnek urátköve van.



MI „TUDNAK” AZ ENERGY KÉSZÍTMÉNYEI?

Az ENERGY készítményei közül köszvényes esetén a RENOL a legjobb választás, de szóba jöhet a REGALEN is. Mindkét készítmény jótékonyan hat az anyagcsere-folyamatokra, méregteleníti a szervezetet, tehermentesíti a kiválasztó szerveket, főleg a vesét és a májat. A két készítmény egy időben soha nem használható. Egymás után

kell a kúrákat alkalmazni, először néhány 3 hetes RENOL-ciklus, majd legalább 2-3 hét szünet javasolt, utána kezdetjük a REGALEN-kúrát. A készítmények adagolása megegyezik: akár napi 3x7 csepp is lehet, egy pohár vízben elfogyasztva.

A szervezet mélyreható regenerálása, a szervezet megtisztítása céljából a CYTOSAN használatát javaslom. Adagolása: rendszerint napi 1-2x1 kapszula, hosszú távon (3 hét szedés után mindig tartson 1 hét szünetet).

Kiegészítő készítményként ideális lehet a FYTOMINERAL, kolloid ásványi anyagok oldata. Adagolása: 2 liter vízbe csepegtessen 30 cseppet, és azt a nap folyamán fogyassza el. Ezzel biztosíthatja a megfelelő mennyiségű folyadékbevitelt is, ami több mint szükséges a köszvényesek számára. Tökéletesen „átöblíti” a vesét, illetve segít feloldani a lerakódott urátokat, visszaállítani a vesék megfelelő működését.

Helyileg az ARTRIN krémmel kezeljük a fájó ízületeket.

Enyhülést hozhatnak a BALNEOL-os vagy BIOTERMAL-os fürdők is. Mindkettő kiválóan regenerál, segíti a mozgásszervek gyógyulását. Ha azonban a gyulladások akut jellegűek, akkor a fürdők és borogatások, pakolások nem lehetnek forrók, melegek, inkább langyosak vagy hidegek legyenek.

Végül, de nem utolsósorban a „zöld élelmiszerek” használatát ajánlom. A BARLEY, a SPIRULINA BARLEY, a CHLORELLA és a PROBIOSAN ásványi anyagokban, vitaminokban és enzimekben hihetetlenül gazdagok, ezért hatékonyan segítenek a köszvény megelőzésében.

Dr. Július Šipoš
kardiológus

SAROKSARKANTYÚRA: RENOL

Nem is olyan régen kezdődött, hogy mindinkább nehezemre esett a járás: fáj a sarkam. „Majd csak elmúlik”, mondogattam magamban. De nem múlt el. A fájdalom egyre erősödött, és akartam vagy sem, fel kellett keresnem az orvost.

A röntgen után minden világossá vált, saroksarkantyú kinövéssem keletkezett. Az orvos fájdalomcsillapító krémet és ultrahangos kezelést írt elő. Ám ezek nem hoztak eredményt.

Abban az időben már rendszeresen jártam masszázsról Švestková asszonyhoz a Velké Meziříčí-i Harmónia stúdióba. A RENOL és az ARTRIN alkalmazását javasolta.

Nem sokkal később megszűnt a fájdalmam, és most ismét úgy futkározom, mint 20 éves koromban. Köszönet az ENERGY-nek!

Květa K.
Velké Meziříčí



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* csesemő- és gyermekgyógyász szakorvostól és a két természetgyógyásztól, *Kotriczné Szilágyi Judit* kineziológustól és *Ráczné Simon Zsuzsanna* fitoterapeutától származó válaszokat dőlt betűkkel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, kérdezhet a www.energyklub.hu honlapon.

**DR. SZABÓ IDA**

Kislányom 3 éves. Szeretném megkérdezni, helyesen járok-e el, hogy ha a családban valakinek felső

légúti fertőzése van, már akkor – megelőzés céljából – napi 5x1 csepp VIRONAL-t, valamint 1 vagy 2x1/2 tableta FLAVOCEL-t adok a kislányomnak, pedig neki tünetei akkor még nincsenek. (Az esetek többségében ezek után nem is jelentkezik nála a betegség.) Hány napig adható maximum az 5x1 csepp VIRONAL+ 2x1/2 tableta FLAVOCEL neki? Ha szükséges, ezek mellé – kimonodottan jelentkező tünetek esetén – adhatok neki még 2x1 csepp DRAGS IMUN-t?

Igen, jól csinálja. Ha kell, mehet még a DRAGS is. 5-6 nap elég a gyakori szedésből.

**KOTRICZNÉ SZILÁGYI JUDIT**

Keresem azt az ENERGY terméket, amit a nyirokrendszerem tisztítására használhatok. Olyan kellene, amit terhesen is szedni lehet.

Nem írta le, milyen jellegű a probléma konkrétan! Daga a keze, lába? Duzzadtak a nyirokcsomók? Általánosságban a következő termékek jöhetnek számításba terhesen a nyirokrendszer tisztítására: FLAVOCEL-ből napi 1 db, BARLEY italporból 1 kanálnyi, 1 pohár vízbe. SKELETIN-ből napi 2x1 kapszula, valamint a CYTOVITAL krém, akár a nyirokcsomóra, a hasra kenve vagy a fürdővízbe téve. Esténként egyen zöld uborkából, retekéből, paradicsomból készített salátát, hidegen sajtolt olajjal.

**RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA**

Coxiella burnetti fertőzésem van, mit tanácsol?

Mielőbb keressen fel egy szakorvost, aki beállítja a megfelelő antibiotikum-terápiát. A Q-láz kezelése mindenképpen orvosi feladat. A természetgyógyászat illetékessége csak a gyógyszerek mellékhatásainak enyhítésére és az általános közérzet javítására terjed ki. Orvosával egyeztetve megpróbálhatja az IMUNOSAN kapszula szedését (3x1), és a PROBIOSAN kapszulával visszafótolhatja az antibiotikum-szedés miatt elpusztult bélflórát.

SZAPPANOS SIMOGATÁS

Az ENERGY természetes készítményeinek kínálata ismét párájt ritkító termékekkel gazdagodott. Ötféle bionformációs szappanról van szó, amelyek a Pentagram® krémek neveit viselik: DROSERIN szappan, PROTEKTIN szappan, ARTRIN szappan, CYTOVITAL szappan és RUTICELIT szappan – a közös és igencsak költőien hangzó *herbális rituálé mottóval*. (Legújabbán további 2 fürdőszobai kellékkel bővült a kínálat: a CYTOSAN és a DRAGS IMUN szappannal – l. a 3. oldalt.)

Minden szappan gyógynövénykivonatokat, tiszta, természetes eredetű illóolajokat, valamint a Podhájaska forrás termálvizét tartalmazza. A készítmények alapját gyöngéd glicerinszappan alkotja.

NEM CSAK TISZTÁLKODÁSRA

A szappanok a Pentagram® bizonyítottan hatékony gyógynövényeinek hatásait kihasználó, egyedülálló módon tisztító és harmonizáló hatású készítmények. Éppen ezért nemcsak tisztálkodásra, hanem szervezetünk harmonikus, kiegyensúlyozott működésének megteremtése céljából is kiválóan alkalmazhatók.

Így még az egyszerű kézmosás is kellemesen megnyugtató tevékenységgé, naponta többször ismétlődő, apró rituálévá válhat. Amelynek célja a pillanatnyi megállás, pihenés, amely megsimogatja a testünket-lelkünket egyaránt, illetve energiával tölt fel, hogy képesek legyünk a ránk váró tennivalók gond nélküli elvégzésére.

Elég csak annyi, ha mindezt szem előtt tartva, végigsimogatjuk a szappannal a kezünket és a csuklónkat, sőt, ha lehet az egész alkarunkat, hogy magunkba szívjuk a szappanok által kínált gyógynövények harmóniáját. Nyilvánvaló, hogy a harmónia képezi a nyugalom, a béke, a kiegyensúlyozottság és az elégedettség alapját,

márpedig ezek napjaink nyugati társadalmában egyre inkább keresett kincsnek számítanak. A belső nyugalom, a kiegyensúlyozottság és a tiszta elme biztosítja ma számunkra az egészséges életet.

A bionformációs szappanok mindennapi alkalmazása sokban hasonlít a Pentagram® krémek felhasználhatóságához, tehát mindenki szabadon választhat – aktuális, egyéni szükségletei vagy érzései szerint. Használhatjuk a Pentagram® szappanokat szépen sorjában, egymás után váltakozva is, csakúgy, mint a gyógynövény-koncentrátumok esetében (megelőző célú alkalmazás), azaz évente legalább egyszer mind az ötöt.

NINCS SZÜKSÉG TOVÁBBI HIDRATÁLÁSRA

Az ENERGY bioinformációs készítményeit a masszörök is bátran alkalmazhatják, kiváltképpen azok, akik a kezeléseik során szappanokat is használnak a masszírozáshoz. Egész biztosan nagyra értékeli majd a szappanok puhaságát, egyedülálló, finom tapintását, valamint a saját kezükön tapasztalható, jótékony hatást, amit a masszörök az egész napos kimerítő munkájuk után kétségtelenül megérdemelnek.

Első tapasztalataim alapján a következőket mondhatom: a szappanok finom érintésűek, kellemesen illatosak, nem szárítják a bőrt, még az érzékeny arcbőrt sem. Idáig márkás hidratáló szappanokat használtam az arcomra, mert a többi szappan kiszárította és durvává tette az arcbőrömet.

Az ENERGY gyógynövény tartalmú, glicerines szappanainak használata után a bőröm lágy és megfelelően hidratált maradt, ezért nem kellett visszatérnem a speciális hidratáló szappanok használatához. Ugyancsak kellemes meglepetés volt számomra, hogy a szappanok a viszonylag gyakori használat ellenére is sokáig kitartanak.

A *Herbális rituálé* szappan termékcsalád egész biztosan sokunk kedvencévé válik. Hiszen napjainkban szinte mindannyian rohanó, már-már hektikus életet élünk. Használjuk ki tehát ezt a lehetőséget, és áldozunk naponta többször 2-3 percet a kézmosás gyönyörködtető szertartására, amely segít abban, hogy egy pillanatnyi szünetet tartsunk, elgondolkodjunk, befelé forduljunk és magunkra figyeljünk.

Engedjük, hogy megsimogassa kezünket a gyógynövények illata és a tiszta víz, töltődjünk fel energiával, és töltsük nyugalomban a nap további részét. Tartózkodjunk akár a munkahelyünkön, akár otthon, a nyugalomnak ezek az oázisai igen nagy fontosságúak napjaink felgyorsult, modern világában.

Dr. Július Šipoš
kardiológus

ENERGY KLUBOK ELŐADÁSAI, RENDEZVÉNYEI

Település	Cím	Időpont	Rendezvény témája, előadó, kapcsolat	Telefon
Budapest 1.	1149 Budapest, Róna u. 47/A.		A programokról érdeklődjön Marosi László klubvezetőnél. info@energyklub.hu, www.energyklub.hu	061/354 0910 061/354 0911
Budapest 4.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.	november 11., péntek, 17 óra	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A hagyományos kínai gyógyászat és a Pentagram® regeneráció alapjai az ENERGY termékek használatával. (alapozó előadás)	+3620/504 1250
		november 25., péntek, 17 óra	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása (továbbképzés): A légzőrendszer főbb betegségei és az ENERGY termékei, fókuszban a DROSERIN, a BALNEOL és a BIOTERMAL.	
Klubvezető: Czimeth István . További információ és a részvételi szándék bejelentése Koritz Edit nél. E-mail: energybuda@energyklub.hu				
Szeged 2.	CSMKIK konferenciaterme, Párizsi krt. 8-12.	november 29., kedd, 18 óra	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása (továbbképzés): Az ENERGY termékek a kínai gyógyászat tükrében, hatásuk a lelkünkre. További info Mészáros Márta klubvezetőnél.	0630/289 320
Debrecen	Nagy Lajos király tér 1-5., Technika Háza I. em. Nagyterem	november 14., hétfő, 18 óra	Dr. Hegedűs Ágnes reuma-fizioterápiás szakorvos, holisztikus orvos előadása: Az Új Germán Medicina (GNM) és az ENERGY kapcsolata. A betegségek megértése, kulcsok az egészséghez.	+3630/458 1757 +3630/329 2149
		november 28., hétfő, 18 óra	Csanádi Mária természetgyógyász előadása: Fékező és támogató ciklusok a Pentagram® készítményekkel. Terméktapasztalatok, felhasználási ötletek.	
		További info: Kovácsné Ambrus Imola klubvezető, természetgyógyász és Kovács László E-mail: info@imolaenergy.hu, web: www.imolaenergy.hu		
Miskolc	Zsolcai kapu 9-11. I. em. 116.	november 7., hétfő, 15-17 óráig	Ingyenes orvosi tanácsadás. Tartja: dr. Hegedűs Ágnes holisztikus orvos. Részvétel előzetes bejelentkezéssel Ficzere János klubvezetőnél.	+3630/856 3365
	Pránaház, Bethlen Gábor u. 3.		Ingyenes mozgásszervi állapotfelmérést és tanácsadást tart Pepich Erika gyógytornász a miskolci ENERGY Klub és a Pránaház közös szervezésében. Bejelentkezés: Pepich Erika . Bővebb információ: www.pranahaz.hu	+3630/318 2155
Kalocsa	Szent István krt. 36-38., Műv. Közp. Nagyterem	november 7., hétfő, 17:30	Kerekasztal-beszélgetés, tapasztalatsere. Meghívott előadó: Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató. További info Hargitainé Mónika klubvezetőnél. hargitainemoni@freemail.hu	+3630/326 5828
Solt	Kultúrház	november 12., szombat, 17 óra	Mészáros Márta okl. természetgyógyász, gyógyszerügyi analitikus előadása: ENERGY termékek bemutatása a kínai gyógyászat tükrében. További info Némethné Manyi .	+3620/455 1977
Szolnok	Aba-Novák Kult. Központ, Ifjúsági terem, Hild tér 1.	november 8., kedd, 18 óra	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása (továbbképzés): A szív és az érrendszer betegségei és az ENERGY termékek. Fókuszban: CELITIN, GERIATRIM, VITAMARIN. További információ: Németh Istvánné Éva klubvezető.	0656/375 192
Kecskemét	Inkubátor Ház, oktatóterem (az ÉZI mögött)	november 24., csütörtök, 17 óra	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása (továbbképzés): A szív és az érrendszer betegségei és az ENERGY termékek. Fókuszban: CELITIN, GERIATRIM, VITAMARIN. További info Karmazsinné Mária klubvezetőnél, karmazsinmaria@freemail.hu	+3630/855 0406 +3630/449 8078
Székesfehérvár	Hosszúsétátér 4-6., Gazdaság Háza	november 4., péntek, 17 óra	Ráczné Simon Zsuzsanna fitoterapeuta, természetgyógyász előadása: A női dolgok kezelése, tabu témák, mit rejt a női lélek. Tapasztalati beszámoló. További info Ostorbáziné János Ibolya klubvezetőnél, janosi.ibolya@gmail.com	+3620/568 1759
Veszprém	Város Műv. Közp., Dózsa György út 2.	november 10., csütörtök, 17.00	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása (továbbképzés): A mozgásrendszer betegségei és az ENERGY termékei. Fókuszban: SKELETIN, SZAPPANOK, KING KONG, IMUNOSAN, PERALGIN. Érdeklődni, jelentkezni lehet a Padma Ház elérhetőségein: Belvárosi Üzletház, I. emelet (Szegelethy u. 1.), info@padmahaz.hu	+3630/488 4973
Szombathely	MMIK, Ady tér 5.	november 22., kedd, 17:30	Kerekasztal-beszélgetés, tapasztalatsere. Meghívott előadó: Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató. További info: Nánási Tiborné klubvezető	+3630/534 2560
Budapest 2., Budapest 3., Szeged 1., Szeged 2., Szentes, Nyíregyháza, Kazincbarcika, Győr, Székesfehérvár, Siófok, Keszthely, Veszprém, Pécs, Sopron, Zalaegerszeg, Nagykanizsa		Havonta rendszeresen	Klubnapok, aktualitások, előadás, szaktanácsadás, terméktapasztalatok cseréje. További info a klubvezetőknél és az előadóknál: Kis Éva, Nagy Renáta, dr. Szabó Ida, Mészáros Márta, Fábján Julianna, Fitos Sándor, Ficzere János, Kocsis Ilona, Ostorbáziné János Ibolya, Ángyán Józsefné, Gyenes Ibolya, Mezei Tünde, Molnár Judit, Szabó Csilla és Kurucz Tamás, Kozsa Anita, Szávai Szilvia.	

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

Az Energy országos klubhálózata:

Budapesten: 061/354 0910, +3620/261 2243 – Debrecenben: +3630/458 1757 – Győrben: +3620/395 2688 – Kalocsán és Baján: +3630/326 5828 – Kazincbarcikán: +3630/856 3365 – Kecskeméten: +3630/855 0406 – Keszthelyen: +3630/560 7785 – Miskolcon: +3630/856 3365 – Nagykanizsán: +3670/654 6693 – Nyíregyházán: +3620/427 5869 – Pécsen: +3630/253 1050 – Siófokon: +3620/314 6811 – Sopronban: +3630/830 0344, +3630/372 3429 – Szegeden: +3630/289 3208 és 0662/480 260 – Szentesen: +3630/955 0485 – Székesfehérváron: +3620/568 1759 – Szolnokon: 0656/375 192 – Szombathelyen: +3630/534 2560 – Veszprémben: +3630/488 4973, +3670/703 7489 – Zalaegerszegen: +3630/857 4545

TAPASZTALATOK, GYAKORLATI ÚTMUTATÓ NŐI BAJOK KEZELÉSE ENERGY KÉSZÍTMÉNYEKKEL

Egy barátom azt kérdezte tőlem a minap, hogy mit ajánlanék „női bajokra”. Nem értettem, mire gondol, aztán elbeszélgettünk egy kicsit a témáról. Sokféle problémát érintettünk, és persze azt is, hogy ezekre az ENERGY milyen megoldást kínál. Most megosztom veletek is az ezzel kapcsolatos gondolataimat és tapasztalataimat.

HÜVELYI FOLYÁS

Ennek több oka is lehet. Ha helyi fertőzésről van szó, mint például közös WC használata, meleg vizes nyilvános fürdő vagy elővigyázatlan petting, akkor közvetlenül a kórokozót irtjuk, ami a folyást okozza. Lehet baktérium vagy vírus, ez gyakorlatilag mindegy. Két készítmény jöhet szóba. Az egyik a VIRONAL csepp. Használati módja lehet az, hogy egy silktouch borítású tampon hegyére 3-5 csepp VIRONAL-t teszünk, és felhelyezzük éjszakára. A másik mód, hogy hüvelyöblítést végzünk. Egy alkalommal ne használjunk 5 cseppnél többet az irrigátorba, a bevált adagolás 3 csepp.

A másik készítmény az AUDIRON. Bizonyos vírusokra és baktériumokra erősebben hat, mint a VIRONAL. Az AUDIRON-t úgy használjuk, hogy egy tisztasági betétre 3-5 cseppet teszünk, és egész nap viseljük a fehérneműben. Éjszakára új betétet használunk. Lehet közvetlenül a fehérneműre is csepegtetni, mert nem hagy foltot.

Nem próbálta még senki az AUDIRON-t tamponnal használni, illetve a VIRONAL-t tisztasági betétre tenni. Ettől azonban még működhet, hiszen legtöbbször az ember hite szerint történnek a dolgok.

A két termék közül mindenkinek csak az egyik lesz jó az adott problémára. Én tesztelni szoktam, hogy melyik kell. Azt nézem, hogy a páciens rezgését hogyan befolyásolja a termék rezgése. Úgy is lehet tesztelni, hogy felrázod az üveget, a kezébe adod, és a napfonat (solar plexus) fölé teteted vele. Megkéréd, hogy csukja be a szemét, és mondja el, hogy mit érez, változott-e valami. Amelyik termék az övé, annál valamilyen érzés, mint például melegség, bizsergés, áramlás stb. megjelenik. Nem az a lényeg, hogy mit érez, hanem azt, hogy a teste válaszolt a termék rezgésére.

GOMBÁS FERTŐZÉS

A hüvelyi folyást gombás fertőzés is okozhatja. Helyi fertőzéssel (petting, fürdő), de belülről is jöhet a gombás fertőzés (húgyúti gombás fertőzés, hasüreg, vastagbél stb. gombásodása). Kívülről és belülről is kell kezelni ahhoz, hogy eredményt érjünk el. Külsőleg a PROTEKTIN krémet lehet használni. Kenjük be vastagon az ujjunkat, így vigyük fel a hüvelybemenetre.

A másik lehetőség a CYTOSAN FOMENTUM. Jelenleg por formájában kapható, de hamarosan gél változata lesz. Ha porunk van, akkor vízzel készítsünk belőle iszapot, és ezt tegyük a tampon

hegyére, majd helyezzük fel éjszakára. Belsőleg ajánlom a CYTOSAN, CYTOSAN INOVUM, SPIRULINA BARLEY vagy a PERALGIN használatát – attól függően, hogy milyen gombával állunk szemben.

Itt is nézzük meg az illető elsődleges reakciót a solar plexuson keresztül. A CYTOSAN és a CYTOSAN INOVUM bevált adagolása: reggel 1, este 2 szem. Figyelni kell arra, hogy a beteg sok folyadékot igyon, különben szorulást és/vagy bőrtünetet okoz. Ha nem iszik eleget, akkor nem vehet be belőle este 2 kapszulát, és akkor tovább tart, amíg rendbe jön.

A CYTOSAN hideg típusú készítmény, a CYTOSAN INOVUM pedig forró. Ha valakinek mindig meleg a keze-lába, alváskor ki szokta dugni a paplan alól, akkor őt hűteni kell, neki tehát CYTOSAN-t adunk. Hideg kéz és láb esetén viszont melegítjük a beteget a CYTOSAN INOVUM-mal.

Gombafertőzés esetén mindig lúgosítjuk a szervezetet, mert a lúgos pH-t a gombák roszszul tűrik. Erre javaslok a SPIRULINA BARLEY használatát, ebéd után 4, vacsora után 2 szemet bevéve. Ha valaki a pH egyensúlyzavara miatt húzik (vagyis legtöbbször), akkor mellékhatásként a hurkák eltűnését, súlycsökkenést és a cellulitisz mérséklődését is tapasztalja. Az édesség utáni vágyat is csökkenti ez a készítmény, mert legtöbbször nem is mi kívánjuk az édességet, hanem a gombáink. Bizonyos fajta gombák a PERALGIN-ra reagálnak jól. Ha az illető nyafogós, hisztis, ingerlékeny, akkor valószínűleg a PERALGIN lesz a jó választás. 3x2 kapszula adagolásban javaslok.

MÉHSZÁJSEB

A méhszájseb és egyéb, a hüvelyi szövetet érintő elváltozások kezelésére több lehetőségünk is van – nézzük meg mindig az egyéni érzékenységet.

– VIRONAL, tamponra csepegtetve.

– DROSERIN vagy CYTOVITAL krém használata, az ujjunkra kenve juttassuk be a hüvelybe. DROSERIN-t akkor használunk, ha gyulladás van, CYTOVITAL-t pedig akkor, ha ez inkább egy pasival kapcsolatos, lelki ügy.

– CYTOSAN FOMENTUM iszap vagy gél, tamponra.

– DRAGS IMUN a vírusos eredetű elváltozásokra, amilyen például a rettegett humán papilloma vírus (HPV). Az ajkakon jelentkező sebeket, hólyagokat ecseteléssel kezeljük, egyébként hüvelyi öblítést végzünk DRAGS IMUN-nal.



Tamponra csepegtetve nem ajánlom az alkalmazását, mert növényi gyanta, és ha odaköt az éjszaka folyamán, akkor abból sírás és műtét lesz! HPV esetén a DRAGS IMUN belsőleg használatát is javaslok, 3x5 csepp adagolásban.

A nemi szerveken néhely esetben herpesz is megjelenhet, akkor is a DRAGS IMUN a jó megoldás, ecseteléssel és belsőleg is.

– Jótékony hatású még a BALNEOL-os fürdő használata. 1 lavór vízbe 1/4 kupaknyit tegyünk, vagy 1 kád vízbe 1/2 kupaknyit. A fürdő 15 percnél ne tartson tovább.

LELKI EREDETŰ PROBLÉMÁK

Sok nőnek van baja a párkapcsolattal, illetve magával a szexszel, emiatt is keletkezhetnek elváltozások, szárazság, gyulladás stb. léphet fel. Nem helyi problémáról van szó, ezért külsőleg nem kezeljük. Két készítmény jöhet szóba.

Az egyik a GYNEX. A Föld elemhez tartozik, uralja a Lépet, amely viszont a nedvek ura. Ezenkívül a belső nemi szervek is ehhez az elemhez tartoznak. A nőiség megélését segíti, ebben az értelemben magabiztosságot és vonzerőt ad. A nők jobban nőnek érzik magukat a GYNEX használata mellett, nő a vonzerejük, magabiztosabbak a női szerepükben, kacérabbak a férfakkal. Minden nőnek legalább egyszer ki kellene próbálni a GYNEX-et.

A másik készítmény a RENOL, amely a Víz elemhez tartozik, és szintén a párkapcsolati problémákban képes segíteni. Ha félelem, szorongás, megfelelési kényszer merül fel, vagy az illető pizkosnak, undorítósnak tartja a szexet, akkor a RENOL a jó megoldás. Itt is nézzük meg az egyéni érzékenységet.

Ezeknek a cseppeknek az adagolását már bonyolultabb meghatározni, ezért a cikkem vé-

GOMBÁS FERTŐZÉS IS LEHET A HÁTTÉRBE

gén közreadok olyan általános elveket, amelyek segítenek a helyes adagolás megállapításában.

HORMONRENDSZERI PANASZOK

A változókori tüneteket szépen lehet rendezni a SPIRULINA BARLEY használatával. Ajánlott adagolása ebéd után 4 szem. Az anyagcsérére és a vércukorszintre egyaránt jótékonyan hat. Ajánlott még nagyobb mennyiségű antioxidáns használata is: napi 3 szem FLAVOCEL vagy 1 szem BIOMULTIVITAMIN, illetve 2 szem GERIATRIM – az egyéni rezgésintától függően.

Ha szükséges a hormonpótlás, akkor ezt GYNEX-szel biztonságosan megtehetjük. Éppen annyi hormont aktivizál, amennyi szükséges.

KIMARADÓ CIKLUS

Vigyázat: a cikluszavarokat belső gombás fertőzés is okozhatja, mert egyes gombák hormont is ürítenek a szervezetbe, és elnyomhatják a hormonháztartást. Ha gomba miatt van ciklusprobléma, akkor a gombát kell kezelni, és nem a hormonháztartást. Ha nem gomba eredetű, akkor a GYNEX és a SPIRULINA BARLEY használatát javaslom.

MENSTRUÁCIÓ ELŐTTI TÜNETEK (PMS)

A menstruációs görcsök megelőzhetőek FLAVOCEL adagolásával. Ha már jelentkezik a görcs, akkor a CYTOVITAL krémmel kell kenegetni a fájdalom helyét. A PERALGIN is szóba jöhet, 3x2 adagolásban érdemes egy dobozzal beszédni, aztán, ha szükséges, a kúrát megismételni. Általában ilyen problémára akkor jó a PERALGIN, ha a görcsök mellett szédülés, fejfájás vagy egyéb, a közérzetet rontó tünet is fellép.

Itt is használhatjuk a BALNEOL-t, de ilyen esetben borogatásként ajánlom. Egy kisebb törülközőt áztassunk be jó meleg BALNEOL-os vízbe, nyomkodjuk ki a felesleget, és ezt tegyük a fájdalmas területre. Pár perc múlva, ha már kihűlt, cseréljük ki frissre.

MEDDŐSÉG

Ha a várt terhesség nem következik be, annak több oka is lehet. Lehet gerinc eredetű, ilyenkor helyre kell tenni a gerincet, csípőt, térdet. Akinek gyakran fáj a dereka, csípője, először csontkovácsot keressen.

Azt is meg kell nézni, mielőtt a nőt kezdjük kezelni, hogy a férfinak van-e életképes spermája. Ha ezen túl vagyunk, akkor harmonizáljuk a hormonháztartást a GYNEX-szel, illetve megszüntetjük a félelmeket és a görcsös akarást a RENOL-lal.

Sokszor azért nem jön a baba, mert a nők annyira akarják! Vagy szeretnék az anyaságot, de ugyanakkor félnek is attól, hogy milyen anyák lesznek, meg tudnak-e felelni a feladatnak. Ha úgy látom, hogy a leendő apukában ugyancsak

van szorongás, akkor neki is javaslom a RENOL szedését. Legalább egymásra hangolódnak. A GYNEX mellé SPIRULINA BARLEY-t is szoktam javasolni, mert a legtöbb esetben azt mutatja a teszt, hogy kell.

HORMONZAVAR

A hormonháztartás felborulásának hátterében is meghúzódhatnak lelki okok, és itt szintén szóba jöhet a gomba jelenléte. Sőt, már baktériumot is találtam, amely közvetett módon kedvezőtlenül hatott a hormonháztartásra. Ha gomba vagy baktérium van, akkor azt kezeljük, lelki okoknál GYNEX-et és/vagy RENOL-t adunk.

Mirigyrendszeri problémák esetén ugyancsak a RENOL és a GYNEX a megoldás, hiszen a hasnyálmirigy és a mellékvese felől közelítve tudjuk rendbe tenni a folyamatokat. Itt megint csak az egyéni érzékenységet kell figyelembe vennünk.

A hormonális problémák gyakran okoznak tüneteket a mellben. Csomók, ciszták, daganatos elváltozások jöhetnek létre. Ezekre a problémákra rendkívül hatékony a CYTOVITAL krém használata. Minden este a fürdés után tegyünk egy kevés krémet a tenyerünkbe, majd adjunk hozzá kb. ugyanannyi vizet, és keverjük össze. Ezzel a tejjel kenjük be melleinket, majd finoman masszírozzuk át, amíg a krém fel nem szívódik. „Mellékhataként” feszesebb lesz a mell bőre, megemelkedést tapasztalhatunk. A dekoltázs bőrére is feszesítően hat, itt is érdemes kipróbálni.

A CSEPPEK ADAGOLÁSA

Ha az adagolás teszteléséhez nem ismerünk megfelelő módszert (kineziológiai izomteszt, inga, pálca, szenzibil, bioindikátor), akkor a következőképpen járjunk el. Kezdjük 1 cseppel, aztán kérjük meg a beteget, hogy 3 naponta növelje az adagot 1 cseppel. 4 cseppnél már 2x2 cseppet használunk, de 5 cseppnél többet egyszerre sohasem adok. Például 6 cseppet be lehet venni úgy, hogy 2x3, és úgy is, hogy 1x2 + 1x4.

Én maximum 9 cseppet adok, a napi adag ennél soha nem több, és legalább kétfelé kell osztani, például reggel 4, este 5 csepp.

A páciens remekül fogja érzékelni, hogy melyik cseppszámnál érezte magát a legjobban, és saját maga választja ki magának az ideális adagolást. Ha napi 4 cseppnél nagyon jól érezte magát, de 5 cseppnél már nyugtalanság jelentkezett, akkor térjen vissza a napi 4 csepre, mert ez az ő adagja, ezzel csinálja végig a kúrát.

EGYSZERES ÉS KÉTSZERES HÍGÍTÁS

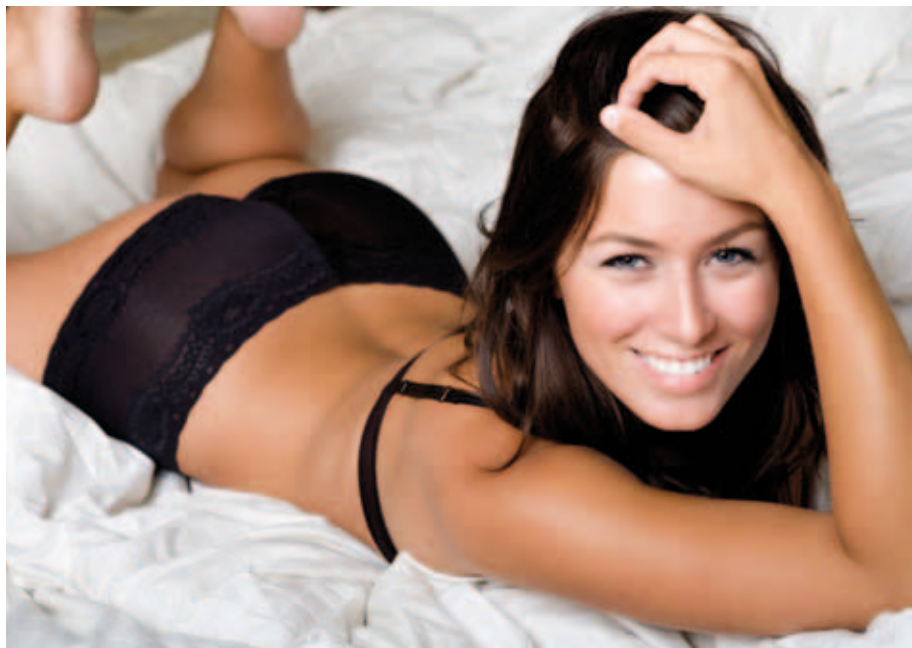
Ha hígítás nélkül használjuk a termékeket, akkor *közvetlenül a fizikai testre* hatunk vele. Hígítás nélkül – ezen azt értem, hogy egy kortynyi vízbe kell beletenni a cseppeket.

Egyszeres hígításnál az értelmi szintre, a gondolatvilágra hatunk. Ha valaki a beszélgetés során gyakran visszakérdez, mindent pontosan akar érteni, „agyaskodik”, akkor neki biztosan 1x-es hígítás kell. Hogyan készítsük el? Felrázás után, kb. 1 dl vízbe tegyük bele a cseppeket, majd (nem fémből készült) kanállal keverjük el az óramutató járásának megfelelő irányban 21x – ez az egyszeres hígítás.

Kétszeres hígításnál az érzelmi szintre, a lelki világra hatunk. Ha valaki nem kérdez, inkább befelé fordul, netán sírva fakad, akkor 2x-es hígítás kell. Két pohár vízre van szükség, mind-egyikben kb. 1 dl legyen.

Felrázás után tegyük bele az első pohárba a cseppeket, majd egy teáskanállal keverjük el az óramutató járásának megfelelő irányban, 21x. Ez után egy kanálnyival tegyük át ebből a keverékből a második pohárba, és azt is keverjük el ugyanígy. Először mindig a második pohár tartalmát kell meginni, majd 5 perc elteltével az első is.

Takács Mária
tanácsadó, Zalaegerszeg



PENTAGRAM MINDEN ELEMENBEN (I.)

ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK: MIÉRT KOMPLEXEK?

Elgondolkodtak valaha azon, milyen alapelven működnek az ENERGY készítményei, és miért olyan egyedülállóak? Miért nem használjuk fel a természet által kínált, egy adott szervre vagy szervrendszerre ható valamennyi kiváló anyagot összekeverve, hogy a lehető legcsodálatosabb hatást érjük el? Ezt a módszert alkalmazza a piacon hasonló kínálatú jelen levő cégek többsége. Akkor az ENERGY miért nem ezt teszi? Most induló sorozatunkból – sok egyéb hasznos tudnivaló mellett – ez is kiderül.

Idézzük csak fel *Josef Čapek* egyik meséjét: „Mese a kutyusról meg a cicusról, hogyan süttöttek tortát”. Mindent beletettek, amit csak finomnak vélték, és mi lett a végeredmény? Egy teljesen ehetetlen torta.

ÖT ELEM – ÖT FUNKCIÓ

Az ENERGY koncentrátumainak egyedülálló volta abban rejlik, hogy a készítmények mindig célzottan egy adott pentagram elemre hatnak (amely minden esetben a test egyik alapvetően fontos működését reprezentálja), nem pedig csupán egyetlen, elkülönített szervre. Ebből is látható, hogy a hagyományos kínai orvoslás (hko) szerint ezen a világon minden materiális és nem materiális dolgot, tehát minden olyasmit is, ami összefüggésben áll az emberi szervezettel, az 5 elemhez sorolhatunk.

A VIRONAL a légzőrendszerre, a vastagbélre, a bőrre hat, és általánosságban erősíti a külső hatásokkal szembeni ellenálló képességünket. A RENOL megtisztítja a szöveteket az anyagcsere salakanyagaitól, jótékonyan hat a szervezet ásványianyag- és sóháztartására, s ezáltal a test vízháztartására is. A REGALEN elsősorban az energetikai metabolizmust és a méregtelenítést befolyásolja. A KOROLEN a különböző „szállítmányozási feladatok” elvégzését segíti, azaz a tápanyagszállítást, a légcserében részt vevő gázok, a hormonok, valamint az immunítás sejteinek szállítását. A GYNEX a test „vezérlő folyamatait” irányítja. Ezt elsősorban az idegrendszeren, a hormonrendszeren, a gyomor

és a lép biológiailag aktív anyagain, valamint a hasnyálmirigyben termelődő hormonon (inzulin) keresztül képes megtenni.

Ha az említett funkciókat összefoglaljuk, és hozzárendeljük őket a pentagram egyes elemeihez, akkor a következő eredményt kapjuk: *a Fém elemhez társítható a védelem, a Vízhez a tisztítás, a Fához az anyagcsere és a méregtelenítés, a Tűzhöz a tápanyagok, valamint az információk szállítása. Az utolsó elem, a Föld pedig mindezt tető alá hozza és irányítja.*

MINDENKI EGYÉRT, EGY MINDENKIÉRT

A pentagram elemeihez tartozó szervek tevékenysége igen összetett, ezért a teljesség igényével, komplex módon kell áttekintenünk a működésüket. Nézzünk egy példát: tegyük fel, hogy meg kell erősítenünk a kiválasztó rendszer és a vese működését. Léteznek olyan felettebb hatékony gyógynövények, amelyek közvetlenül a veseműködésre hatnak. Akár 30 ilyen gyógynövényt is felsorolhatnánk. Am jót fognak-e tenni?

Ha megvizsgáljuk őket, rájövünk, hogy mind egyikük serkenti a veseműködést. Ebben látványosan nincs semmi rossz. Megbirkóznak-e azonban a feladattal a húgy-ivarrendszerben működő erek, képesek lesznek a rendszer ellátására a szükséges anyagokkal? Elbírák-e majd a terhelést az említett rendszert irányító idegek? És vajon elegendő lesz a vesesejtek metabolizmusa? Képes lesz-e a sejtimunitás arra, hogy

csökkentse a kiválasztó rendszer elhasználódott és elhalt sejteinek számát?

A kérdésekben megtaláljuk a választ. Ha nem biztosítjuk a kiválasztó rendszer működéséhez szükséges háttérrel, akkor nincs értelme teljesítménye fokozásának sem – sőt mindezzel még kárt is okozhatunk. Ezért az ENERGY készítmények rendkívül komplexek, és olyan gyógynövényeket is tartalmaznak, amelyek látványosan sem hozhatók kapcsolatba a pentagram adott elemével, illetve a hozzá tartozó funkcionális rendszerekkel és szervekkel.

CSEPPBEN A TENGER

Továbbgondolva a kérdéskört és a kiválasztó rendszerrel (amely egyébként a Víz elemhez tartozik) kapcsolatos példánknál maradván, olyan gyógynövényekre van szükségünk, amelyek segítik a veseszövetek anyagcseréjét. Következésképpen a Fa elemre kell hatnunk. Javítanunk szükséges továbbá a szövetek vér-ellátását, hogy megfelelő mennyiségű tápanyag raktározódjon el, ez viszont már a Tűz elemet érinti. A szövetek teljesítményét fenn kell tartanunk, vagyis meg kell védenünk őket. Szükséges tehát megóvnunk a rendszert a fertőzésektől, valamint biztosítanunk a sérült, degenerálódott sejtek eltávolítását, hogy helyet adjunk az új sejteknek – így a Fém elemre ugyancsak hatnunk kell. Feltétlenül fontos továbbá az összhang, hogy szinkronba hozzuk a kiválasztó rendszer valamennyi funkcióját. A szinkronizációról mindig az idegrendszer gondoskodik, amely már a Föld elemhez tartozik. Végezetül magára a Víz elemre is hatnunk kell, még hozzá úgy, hogy növeljük normális aktivitásának hatékonyságát.

Foglaljuk össze a tényeket. Nyilvánvaló, hogy a pentagram elemeinek rendszere szerint működő készítményekben képviseltetnie kell magát a pentagram valamennyi elemének. Az ENERGY Pentagram® koncentrátumainak ötös fogata: a VIRONAL, a RENOL, a REGALEN, a KOROLEN és a GYNEX teljesíti az említett feltételt. Ezért mondhatjuk, hogy a Pentagram® koncentrátumok mindegyikében megtalálható maga a pentagram.

A KÖLCSÖNÖS EGYMÁSRA HATÁS ALAPELVE

A valóságban cseppet sem egyszerű olyan regeneráló készítmény megalkotása, amely csak egyetlen elem hatókörében aktív. Minden elemnek megvan a maga serkentő és fékező tényezője. Az elemek megfelelő működéséhez egy másik elem serkentő vagy mérséklő (szabályozó) hatására van szükség.

Például a fent ismertetett kiválasztó rendszer működésének befolyásolásához elengedhetetlen

AZ 5 ELEM JELLEMZÉSE

Az ősi kínaiak nem a részletek különválasztott, analitikus vizsgálatára összpontosítottak a világ megismerésükre, hanem mindenben a jin-jang változásokat, valamint az alap szubsztancia, a csi (qi) variációit látták. Ez a látszólag egyszerű séma tette lehetővé az első ránézésre bonyolultnak tűnő dolgok jellemének és viselkedésének meghatározását. Olyan dolgoké, amelyeket mi rengeteg bonyolult erő, esetleg folyamat végeredményének látnánk. A régi kínaiak mégis csak tettek még egy lépést a megkülönböztetés felé: további entitásként az eredeti, egységes szubsztancia, a csi differenciálásával elkülönítették az ún. 5 elemet (wu-sing), azaz a Fát, a Tűzet, a Földet, a Fémet és a Vízet.

A nyugati irodalomban a wu-sing megfelelőjeként az 5 elem kifejezés állandósult. Ez láthatóan párhuzamban áll az ógörög őselemekkel, bár a nyugati elnevezés nem teljes mértékben felel meg a kínai „sing” szó jelentésének; amely a következő: megmozdul, mozog, tesz, csinál. Tehát 5 olyan mozgatóerőről, 5 olyan tényezőről van szó, amelyek kölcsönhatása szüli a lét további formáit.

Vladimír Ando

(Forrás: Hagyományos kínai orvoslás I. című könyv)

AZ ÖSSZHANGRÓL AZ IDEGRENDSZER GONDOSKODIK

a gyulladási reakciók visszaszorítása. A Fém elemből tehát csak azokat a tényezőket választjuk ki, amelyek a gyulladási reakciók tompítására, visszafogására szolgálnak. Fékezésre a Föld elemből is szükségünk van, mert az autoimmun idegrendszerből származó serkentő információk túlláradása nem biztosít nyugodt hátteret a sérült szövetnek, sőt inkább kaotikus viselkedést gerjeszt. Olyan folyamatokat szükséges ösztönözni, amelyek elősegítik a szerv nyugodt állapotának megteremtését. Másképpen szólva: segíteni kell a szabályozó (kontroll) központok működését. Ezeket a tápláló, erősítő, illetve mérséklő, szabályozó hatásokat a szervezet valamennyi, illetve a pentagram mind az 5 funkciója esetén össze kell hangolni. A készítmények komplex összetétele, valamint a gyógynövények és más felhasznált anyagok működése még bonyolultabbá teszi a helyzetet.

KOMPLETT RECEPTÚRA

A pentagram törvényszerűségei határozzák meg tehát az alapreceptúrát, ami a legfőbb

regeneráló tevékenység hordozója. Ezekhez az alapnak tekintett gyógynövényekhez (általában 2-4-fajta) adunk hozzá olyan további gyógynövényeket (rendszerint jóval többfélét), amelyek megszüntetik a pentagram többi elemének területén kifejtett, nem kívánt aktivitást. De ez még mindig kevés, mert a receptet további összetevővel gazdagítjuk, még hozzá a bioinformációkkal. Hogy milyen célból?

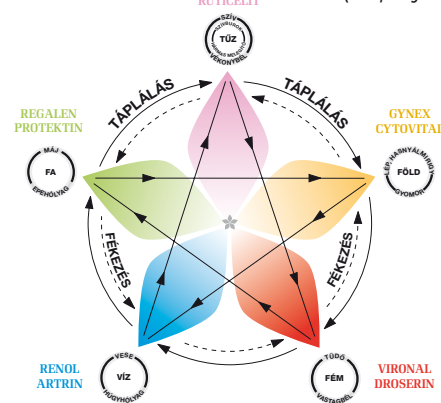
Nos, minden gyógynövénynek vagy még inkább minden gyógynövénykeveréknek lehetnek nem kívánt hatásai. A bioinformációk semlegesítik a keverék ilyen mellékhatásait. Ez magyarázza például azt is, miképp lehetséges, hogy egy bizonyos gyógynövényre allergiás ember az adott növényt a készítményben esetleg meg sem érzi.

A bioinformációk azonban nem csak az esetleges allergiás reakciók kiküszöbölése céljából vannak jelen a készítményekben. A bioinformációk a maguk egyszerűségével (összehasonlítva a gyógynövények komplex összetételével) lehetővé teszik, hogy csak a valóban szükségtelen mellékhatásokat iktassuk ki. Így a kívánt hatások a meg-

felelő módon érvényesülhetnek. Az eredmény pedig 5 olyan, valóban egyedülálló készítmény, amelyek mindegyike a „saját” elemét aktiválja az emberi szervezetben.

A *Vitae* következő számában közelebbről megvizsgáljuk a KOROLEN koncentrátum működését.

Dr. Lubomír Chmelář Ph.D.
KOROLEN RUTICELIT
(Folytatjuk)



KONCENTRÁTUMOK ALKALMAZÁSA KÜLSŐLEG

CSEPPEKBŐL – BOROGATÁS

A VIRONAL-t, a RENOL-t, a REGALEN-t, a KOROLEN-t és a GYNEX-et, vagyis a Pentagram® regeneráció 5 készítményét nem kell külön bemutatnunk az ENERGY kedvelőinek. A termék használatát szintúgy nem szükséges részletesen ecsetelnünk. Tudják-e azonban, hogy a gyógynövény-koncentrátumok egyedülálló hatásait külsőleg is kihasználhatjuk?

BOROGATÁSOK

A Pentagram® koncentrátumokat borogatás formájában is alkalmazhatjuk, még hozzá úgy, hogy az elkészített borogatást a beteg szerv fölé helyezzük. Ha májpanaszok kínoznak bennünket, érdemes a regeneráció felgyorsítása céljából REGALEN-es borogatást helyezni a máj fölötti területre. A RENOL-os borogatások használatát pedig akne vagy ízületi fájdalom esetén javaslom.

A többi koncentrátum is hasonlóképpen alkalmazható. A borogatások gyakorlatilag a krémek hagyományos használatát másolják.

Tanácsunk: A borogatáshoz vattapamacsot vagy más természetes eredetű, jó nedvszívó képességű anyagot választunk. Kevés langyos vízbe belecsepegtetünk néhány csepp koncentrátumot vagy kinyomunk 1 centiméternyi krémet, majd a vattát benedvesítjük, és rátesszük az adott területre. A borogatást naponta többször is ráhelyezzük a sérült terület fölötti bőrre.

FÜRDŐK

A koncentrátumokat (és a krémeket) a fürdővízbe is beletehetjük. A hatóanyagok ebben az esetben a bőrön át szívódnak fel, és a meleggel (meleg vízzel) együtt javítják a vérkeringést,

erősítik az immunrendszert, ellazítják az izmokat, továbbá csillapítják a fájdalmat, enyhítik a stresszt.

A fürdővel az aromaterápia hatásaira is építhetünk. A készítményekben található illóolajok a tudón keresztül könnyedén bejutnak a véráramba, gyorsan megnyugtatják az elmét, és ellazítják az izmokat.

Tanácsunk: A koncentrátumokból elég 9 cseppet tenni egy kád vízbe. Emulziós fürdő esetén nyomjunk a vízbe 2 centiméternyi krémet; a krémet előzőleg feloldhatjuk egy kis vízben. Ilyenkor ne mosakodjunk meg szappannal, hanem a fürdő után öblítsük le a testünket tiszta vízzel, majd a még nedves bőrünket kenjük be a megfelelő krémmel.

KOZMETIKAI ALKALMAZÁS

A Pentagram® koncentrátumokból kozmetikai pakolások is készíthetők.

A KOROLEN például segíthet korpás haj esetén. Hajmosás előtt 15 perccel masszírozunk bele a fejbőrünkbe. Így a korpásodás elleni, kiváló pakolást biztosítunk a hajnak, ami ráadásul selymes fényt kölcsönöz neki.

Szívből ajánlom továbbá a CYTOVITAL és a GYNEX kombinációjából készített, fiatalító

arc- és dekoltázspakolást. Az említett készítmények növényi fitohormonokat tartalmaznak, amelyekről tudjuk, hogy felbecsülhetetlen jelentőségűek a kozmetikában. Főleg az édesgyökér fitohormonjainak hatását vizsgálja napjainkban több világhírű kozmetikai cég fejlesztő laboratóriuma is, hiszen vitathatatlan, hogy ezek az anyagok fiatalító hatásúak.

Tanácsunk: Az arcpakolásokat 8 percre tegyük fel az arcra, és hetente legfeljebb 1-4x alkalmazzuk őket. Az adott készítményből néhány cseppet csepegtessünk a már benedvesített vattára, és vigyük fel az arcra. Nyolc perc elteltével tiszta vízzel öblítsük le.

Ha a bioinformációs krémek valamelyikét szeretnénk arcpakolásként használni, vigyük fel a krémet egy kicsit vastagabb rétegben, hagyjuk hatni, majd tiszta vízzel mossuk le. Az arc lemosása után még érdemes a nedves kezünkben szétöröszölni egy kevés krémet, amíg habos nem lesz, és azt rákenni az arcunkra.



GYERMEKEIM ÉS AZ ENERGY

Kétgyermekes anyuka vagyok, aki gyermekei születése előtt nem sokat tudott a természetes gyógymódokról. Engem úgy neveltek, hogy amit az orvos mond, annak úgy is kell lennie. Itt szeretném megjegyezni, hogy semmi kifogásom nincs az orvosi gyógymódok ellen, de a megelőzés fontosságát kívánom hangsúlyozni. Pár gondolat közreadásával szeretnék segíteni azoknak, akik még nem találják a válaszokat, de készen állnak a változásra – csak egy segítő kézre van szükségük. Mert amikor én hasonló helyzetben voltam, értem is nyúlt egy kéz...

Gyermekeim születése után vidáman és boldogan élt kis családom, kisebb betegségekkel, apróbb problémákkal. A nehézségek akkor kezdődtek, amikor a nagyobbik fiam oviba került. Az első évben folyamatosan beteg volt, ha már 3-4 napot járt óvodába, örültünk, hogy talán kibírja az egész hetet, de általában hétvégére beteg lett. Volt kötőhártya-gyulladás, magas lázzal járó felső légúti fertőzése, hányás, hasmenés, megint kötőhártya-gyulladás, újabb felső légúti betegségek.

EGYRE ROMLOTT A GYEREK ÁLLAPOTA

A gyermekorvosunk nagyon segítőkészen próbált megoldást találni a problémákra, sajnos kevés sikerrel. Voltunk a pulmonológián, ahol megállapították, hogy gyenge a kisfiam tüdeje, és asztmára is gyanakodtak. Kaptunk asztma gyógyszert és beutalót a fül-orr-gégészetre. A gégészeten kiderült, hogy hatalmas és már menthetetlen az orrmandulája, a váladék pedig folyamatosan csorog a fülére. Két hét múlva orrmandula-műtét várt ránk.

Ekkorra a kisfiam már olyan rossz állapotba került, hogy csak feküdt egész nap. Mindenki azzal vigasztalt minket, hogy a mandulaműtét után minden problémánk megoldódik. Nem így történt. A kórházban három másik kisgyereknek is kivették az orrmanduláját aznap, amikor mi is mentünk. A többi kisgyerek délután már vidáman szaladgált, de az enyém csak feküdt és köhögött. Másnap reggel hazaengedtek minket a kórházból, délután mentünk vissza, mert belázasodott.

Újabb antibiotikum-kúra következett, hasmenéssel, levertséggel, elkeseredettséggel... Mire a nagyobb fiam kezdte jobban érezni magát, a kicsinek kezdődött középfül-gyulladása (mivel őt is vittem magammal, ha a naggyal orvoshoz mentünk). Így folytatódott ez tavaszig, amikor a többi gyógyszer mellé még allergia-gyógyszert is kaptunk.

MÁSIK ÚTON KEZDTÜNK JÁRNI

Ekkorra a kisfiam már teljes személyiség-változáson ment át, a mindig vidám, kedves, közlékeny kisgyerekből visszahúzódó, mindentől rettező gyermek lett. Végül elkeseredésemben más segítséget kerestem. A kisfiamnak akkora már alig működött az immunrendszere, szinte mindenre allergiás volt. Barátnőm javasolt egy természetgyógyászt, felkerestük, és számomra nagyon érdekes dolgokat mondott. Teljes életmódváltást javasolt, és mikor elmondtam, hogy napi 1-2 pohár vizet iszik a gyerek, azt vála-

szolta, hogy tanítsam meg inni! Ekkor még nem értettem, miről beszélt, most már tudom – ezt nekem is meg kellett tanulnom.

Ezenkívül rengeteg készítményt javasolt, és megemlítette az ENERGY-t. Hazaérve napokig bújtam az internetet, megkerestem a készítményeket, elolvastam minden cikket, hozzászólást, tapasztalatot. Megvásároltam a javasolt ENERGY készítményeket, és a 4 hónapos szigorú diéta meghozta az oly régen várt javulást. A következő alkalommal derült ki, hogy a kisfiam szervezete nem tudja lebontani a tejfehérjét. Utólag visszagondolva: soha nem igényelt sok tejterméket, de amikor bekerült az oviba, rendszeresen kapott tejes ételeket, és ez lehetett minden probléma okozója.

Látva a rohamos javulást, egyre jobban kezdtek érdekelni a természetes gyógymódok. Sok kérdés merült fel bennem, amelyekre *Ostorbázi* *János* *Ibolya*, a székesfehérvári ENERGY klub vezetője mindig nagyon készségesen válaszolt. Legközelebb már hozzá vittem vissza a kisfiamat, és mindent rendben talált nála.

MEGMENTŐNK, A VIRONAL



És most a családom által rendszeresen használt ENERGY készítményekről. Kezdjük a VIRONAL-lal, a mi „megmentőnkkel”. Minden szempontból jót tett és tesz a fiúnknak. Szeptembertől áprilisig szedjük, folyamatosan 3x3 cseppet. Eleinte úgy szedtük, hogy 3 hét után tartottunk 1 hét szünetet. Egy kis idő elteltével feltűnt, hogy a szünet hetében a fiúk mindig elkaptak valamit. Ibolya javasolta, alkalmazzuk úgy a VIRONAL-t, hogy a hét 5 napján szedjük, és a hét végén tartunk szünetet. Ez bevált, azóta minden felső légúti megbetegedés gyorsan lezajlik náluk, nincs gond a tüdejükkel, fülükkel, mandulájukkal, nem szökik magasra a lázuk (nyugodtan hagyhatom a szervezetüket dolgozni), és két éve nem voltunk fül-orr-gégészeten.

Szintén érdekes tapasztalat, hogy ami az egyik gyereknél jól működik, az a másiknál használhatatlan. Mit értek ezen? Amikor valamilyen probléma jelentkezik náluk, a kicsinél emelhetem a cseppszámot (3x4-5 csepp), és szépen javul. A nagyobbik fiamnál viszont csökkenteni kell a cseppek számát (1 csepp óránként), mert az ő szervezete ezt jobban tűri. Ezt mind-mind nekünk kell kitapasztalnunk, a kedves Olvasók se féljenek próbálkozni!

Ha már a VIRONAL-t említettem, nem feledkezhetem meg a hozzá tartozó DROSERIN krémről sem. Ez a két készítmény párban nagyon jól működik. A téli időszakban minden este fürdés után CARALOTION-ba (testápoló) keverek DROSERIN-t, és bemasszírozom a bőrükbe. Önmagában is szoktam használni, ha megfáznak, mellkasra, acra, a fülük mögé és a torkukra is szoktam kenni. A kicsi fiam kérti szokta, hogy a „hasikáját” is kenjem be vele (hamar megtanulják ők is, mi a jó nekik).

AUDIRONNAL ÉS SPIRONNAL SZERZETT TAPASZTALATOK



Amikor még nem ismertük az AUDIRON-t, gyakori volt nálunk a középfülgyulladás, de amióta használjuk, teljesen megszűnt. Ha nincs problémánk, 3-4 naponként áttörölöm a fülüket AUDIRON-nal, ha megfáznak, akkor naponta, szoktam egy kicsit kenni a fülük mögé, és az orrukat is



ezzel tisztítom. Pár hete kicsi fiam panaszkodott, hogy fáj a füle. Éjszakára AUDIRON-nal átitatott vattát tettem a fülébe, reggelre már semmi baja sem volt, és azóta is rendben van. Az AUDIRON nagyon jól bevált kötőhártya-gyulladásra is, de fontos, hogy időben észrevegyük a jeleket, mert akkor a leghatékonyabb. Ha meghallom az oviban, hogy valamelyik kisgyereknél előfordult, pár napig reggel és este áttörölöm a szemüket AUDIRON-nal átitatott vattapamaccsal. Kötőhártya-gyulladásunk sem volt már 2 éve.

Az oviban minden reggel fújok SPIRON-t a ruhájukra és az alvókájukra. Amikor elfelejtem, már rám szólnak: „Anyá, nem fújtal be, nem lesz anyá-szagom!”. Ha kicsit nyugtalanok, a párnájukra is szoktam fújni elalvás előtt. Az autóban is a SPIRON-t használom légfrissítő helyett. Tavasszal az ovis csoporttal kirándulni mentek, én előtte tetőtől talpig befújtam őket SPIRON-nal (a rovarok ellen). Nem is találtam egyetlen csípést vagy kullancsot rajtuk, míg a többi anyuka panaszkodott, hogy a gyermeküket összecsimpkedték a rovarok, és volt, aki kullancsot is összeszedett... Ezért mindig van a táskámban SPIRON, hiszen bármikor jól jöhet.

A BIOTERMAL is nagy kedvenc, bár a jótékony hatásait inkább én érzem. Ha fáradtan beülök egy kád vízbe, kicsit ejtőzöm, pihenek, azután újult erővel folytathatom a napi rutint. A fiúkat is hetente egyszer megfürdetem BIOTERMAL-os vízben, persze ők még nem értékelik úgy, mint én, de nekik is jót tesz. Ha kicsit megfáznak, a fürdőszó mellé egy borsónyi DROSERIN-t is teszek. Szeretném megemlíteni még a BALNEOL-t,

AZ ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK KÖZT MINDEN PROBLÉMÁRA TALÁLOK MEGOLDÁST

amit szintén nagyon szeretek, és értékelem a pozitív hatásait.

A DRAGS IMUN IS BIZONYÍTOTT



Tavaly karácsony előtt a fiúk elmentek szánkózni apával, és nagyon jól érezték magukat. Este a nagyfiam picit fájlalta a hasát, másnap reggel már hányingerre panaszkodott, hányás is lett belőle. Amikor megnyugodott a pocakja, próbáltam DRAGS IMUN-t adni neki.

Először nem akarta bevenni (valóban nem túl jó az íze), de amikor elmondtuk, hogy ez „sárkányvér”, és hogy erős és bátor lesz tőle, mint egy igazi sárkány, akkor már minden fintorgás nélkül bevette (utalva az előzőekben leírtakra, neki is óránként 1-1 cseppet adtam belőle), később PROBIOSAN-t is kapott.

Délutánra teljesen jól lett, visszatért az étvágya, és nyoma sem maradt a reggeli rossz érzésnek. Ekkor elmesélte, hogy előző nap ő jól „belakmározott” a hóból (és még ki tudja, miből).

Itt szeretném megosztani egy másik tapasztalatomat is, ami tanulságos lehet mindenki számára. Karácsony után történt, fájta a gyomrom, émélyegtem, levertnek és kimerültnek éreztem magam. A nap folyamán többször vettem be DRAGS IMUN-t, és egész délután pihentem. Másnapra teljesen jól éreztem magam testileg – de amit lelkileg átéltem, az leírhatatlan! Elkeseredtem, sírtam egész nap, ami egyébként egyáltalán nem jellemző rám, ezért a családom jobban aggódott értem, mint előző nap, amikor „tényleg” beteg voltam.

Kis idő múlva, a *Vitae* magazin egyik cikkének olvasása közben jöttem rá, hogy mit is rontottam el. Aznap, amikor rosszul voltam, bevettem a készítményeket, ezek ki kis oldot-

ták a méreganyagokat a szervezetemből, csak éppen arról nem gondoskodtam, hogy aztán ki is ürüljenek (hiszen alig ittam folyadékot!). Ez okozta másnap azt a borzasztó lelkiállapotot. Kérem, mindenki tanuljon a hibámból, és igyon sok folyadékot, különösen akkor, ha úgy érzi, hogy valami nincs rendben.

Itt szeretném megemlíteni a koktélt (1 dl vízbe 3 csepp VIRONAL-t és 5 csepp DRAGS IMUN-t csepegtetünk). Igaz, a gyerekek nem igazán szeretik, de szintén nagyon hatékony. Tavaly tavasszal a páromat döntötte le a lábáról valamilyen vírus, egész éjszaka rosszul volt, hányt, hasmenés gyötörte. Panaszkodott, hogy megint gyötrelmes napok várnak rá, fáradt és kimerült lesz, nem tud majd másnap a munkájára koncentrálni. Reggel és a nap folyamán többször is készítettem neki koktélt, kapott mellé GREPOFIT-ot és PROBIOSAN-t, és estére jobban lett, másnap pedig kipihenten ébredt, elmehegetett dolgozni.

A KRÉMEKRŐL



A fogkrémekről azért szeretnék említést tenni, mert a fiúk nem szerették a boltban kapható fogkrémeket. Az egyik túl édes volt, a másik csípett, a harmadiknak nem tetszett a színe... Egy fogkrémmel megbarátkoztak, de azt meg egy ideig sehol sem lehetett kapni. Gondoltam, tegyünk egy próbát, és vettem egy BALSAMIO-t. Először bizalmatlanok voltak, de elfogadták, és ma már nem „harc” a fogmosás.

Mi a DROSERIN-t használjuk a krémek közül a leggyakrabban (ahogy ezt már említettem), de alkalmanként a többi krém is igen nagy segítség. A POTEKTIN-t inkább a nyári időszakban alkalmazzuk. A rovarcsípésekre kenve, azonnal elmulasztja a viszketést, rövid időn belül lelohad

a duzzanat, és megszűnik a pirosság. Ha strandolni megyünk, a napvédő krémbe is keverek belőle, mert megvédi a káros sugárzástól.

Fiúknál gyakran előforduló kisebb sérülésekre, zúzódásokra tökéletes megoldás az ARTRIN, csillapítja a fájdalmat, segíti a sebgyógyulást. A CYTOVITAL akkor bizonyított, amikor tavaly télen a nagyfiam kezén vissza-visszatérő ekcéma jelentkezett.

A gyógyszerári készítmények rövid időre megoldották a problémát, de hosszú távon nem voltak hatékonyak. Ibolya javaslatára kipróbáltuk a CYTOVITAL-t. Két hét alatt gyógyult meg a gyerek keze, és azóta nem jelentkezett az ekcéma. Igaz, ha most észreveszem, hogy kicsit szárazabb a bőre, keverek a testápolóba egy kis CYTOVITAL-t, és azzal kenegetem pár napig a kezét. A RUTICELIT-et a gyerekeknél még nem próbáltam, de aki szeret a konyhában tevékenykedni, az tudja, hogy apró balesetek, forrázások, égések bárkivel előfordulhatnak. Időnként én is rosszul ítélem meg a sütőnk szélességét, ilyenkor jól jön a RUTICELIT.

Több olyan ENERGY termékünk van, amiről külön nem írok, mert ezeket bizonyos időszakokban vagy probléma esetén más készítményekkel együtt szoktuk használni. Ilyen készítmények: VITAMARIN, GREPOFIT, PROBIOSAN, FLAVOCEL, FYTOMINERAL, SKELETIN.

Tudom, milyen érzés tanácsstalanul járni orvostól orvosig, patikáról patikára, a megoldást keresve, és most már tudom azt is: sokszor elég egy jó szó, egy tanács, amit megfogadva biztosan előbbre jutunk.

Amiért a leginkább hálás vagyok az ENERGY-nek, az a nyugalom. Már nem rándul görcsbe a gyomrom, ha meghallom az oviban, hogy egy újabb „borzalom” ütötte fel a fejét, mert tudom, hogy az ENERGY készítmények között minden problémára találok megoldást.

Köszönet mindenért!

Tatai Klári



(A fotó illusztráció.)

A VASTAGBÉL ÉS A VÉGBÉL DAGANATOS BETEGSÉGEI

A vastagbél és a végbél daganatos megbetegedései, vagyis az ún. kolorektális karcinóma igen súlyos és Csehországban sajnos elég gyakran előforduló betegség. Az utóbbi években a betegség előfordulási arányát tekintve sajnálatos módon elfoglaltuk az első helyet. A betegség főleg az 50 év fölöttieket és leggyakrabban a férfiakat sújtja. A Cseh Köztársaságban évente 8000 új páciens regisztrálnak. A statisztikák hasonlóan alakulnak Bajorországban és Magyarországon is. A szakértők úgy vélik, hogy a közös tényező a hasonlóan rossz étkezési szokásokban, illetve a nagy mennyiségű sörfogyasztásban keresendő.

A betegség kialakulásának okait két csoportra oszthatjuk. Az általunk nem befolyásolható tényezők közé soroljuk a genetikai hajlamot (predispozíciót). Bizonyított tény, hogy a cseheknek örökletes hajlamuk van a vastagbél-, illetve végbélrákra. Ugyancsak ebbe a csoportba soroljuk a vastagbél krónikus és gyulladásos betegségeit, valamint a polipokat.

AMI CSAK RAJTUNK MŪLIK

A másik csoportot az általunk befolyásolható tényezők alkotják, főleg az étrend és az étkezési szokások. Zsíros ételek, kevés zöldség és gyümölcs, túl sok vörös hús, sült, rántott és grillezett ételek fogyasztása – mindez a szóban forgó betegség jelentős kockázati tényezői közé tartozik.

A nem megfelelő táplálkozással összefügg a kóros elhízás, ami megkétszerezi a vastagbél- és végbélrák kialakulásának kockázatát. A többi daganatos megbetegedéshez hasonlóan a béldaganatok is gyakrabban alakulnak ki dohányosoknál. Aktív dohányosok esetében a betegség kialakulásának kockázata kétszer akkora, a kockázat ráadásul az „eldohányzott” évek számával arányosan növekszik.

A túlzott alkoholfogyasztás és a kolorektális karcinóma közti összefüggést először sörivőknél mutatták ki. Az alkohol ugyanis megakadályozza a vastagbél sejteinek regenerálódását, és foszváhiányhoz vezet.

TÜNETEK, MEGELŐZÉS

A betegség tünetei kezdetben szinte észrevehetetlenek. Előfordulhat emésztési zavar, étkezés utáni teltség érzése, hasfájás vagy ismétlődő hasmenés, illetve székrekedés. A betegség egyik legsúlyosabb tünete a véres széklet. A véres széklet utalhat emellett aranyérrre, a végbélnyílás berepedésére is, esetleg ételallergia miatt sérült a bélnyálkahártya, ám a véres széklet ezzel együtt a béldaganatra figyelmeztető, egyértelmű jel is lehet.

A betegség megelőzését illetően az egyik legfontosabb dolog, hogy képesek legyünk változtatni az egészségünkhöz való hozzáállásunkon, és próbáljuk ellenőrzés alatt tartani az ismert és befolyásolható tényezőket. Megfelelő táplálkozással, minél kevesebb vörös hús és felvágott, illetve minél több friss gyümölcs, zöldség és rostanyag fogyasztásával, továbbá megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékbevitellel, vitaminok, ásványi anyagok és probiotikumok pótlásával érhetünk el eredményeket a preven-

cióban. Rendkívül fontos a dohányzás mellőzése, Csehországot illetően pedig az alkohol, főleg a sör fogyasztásának visszaszorítása.

A beteg és az orvos kapcsolatának szempontjából igen lényeges, hogy a kezdeti tüneteket nem szabad alábecsülni, kiváltképpen akkor, ha véres a széklet! Felettből fontos a rendszeres szűrés is, amit a háziorvosnak két évente kell elvégeznie. A legveszélyeztetettebb, 50 év feletti korosztálynál a kivizsgálás során nem maradhat el a rejtett vérzés tesztje sem. Ez nagyon egyszerű és pontos vizsgálat, amelynek végeredményét a háziorvos értékeli ki. A teszt segítségével a betegség még időben, a kezdeti szakaszban felismerhető.

A további kivizsgálási módszerek közé tartozik a kolonoszkópia (vastagbéltükrözés), az ultrahangos kivizsgálás, esetleg a számítógépes tomográfia (CT).

Positív eredmény esetén sebészeti beavatkozásra van szükség, amelynek során eltávolítják a vastagbél sérült részeit, valamint az érintett nyirokcsomókat. A betegre ezt követően további onkológiai kezelések várnak – kemoterápia vagy sugárterápia, a szakorvosok megítélése szerint.

MIBEN SEGÍTHETNEK AZ ENERGY TERMÉKEI?

Az ENERGY kínálatában több olyan készítmény is szerepel, amely kiválóan alkalmazható a betegségmegelőzésben. Kivételes helyet foglal el a sorban a CYTOSAN és a CYTOSAN INOVUM. Úgynevezett humin anyagokat tartalmaznak, amelyek méregtelenítik és védik a vastagbél nyálkahártyáját a mérgező és rákkeltő anyagokkal szemben. Ki kell emelnünk e készítmények erős gyulladáscsökkentő hatásait, ami azért is fontos, mert a krónikus bélgulladás könnyen okozhat daganatos elváltozásokat. Ezek az egyedülálló



anyagok klinikai tesztelésen is átesetek a Hradec Králové-i Egyetemi Kórházban, Zádák professzor irányítása alatt.

A PROBIOSAN kétféle probiotikus baktériumtörzset tartalmaz, valamint Chlorella zöld alga és inulin is megtalálható benne – mindezek együtt nagymértékben elősegítik a vastagbél megfelelő kolonizációját. Bizonyított tény, hogy az említett összetevők gyulladáscsökkentő hatásúak, és óvják a vastagbél sejtjeit. A jótékony baktériumok megakadályozzák a káros bélbaktériumok, valamint a gombák elszaporodását a belekben. A Chlorella mikroszkopikus méretű, édesvízi alga, amely természetes vitaminokat, ásványi anyagokat és klorofilt, vagyis „zöld vért” tartalmaz. Gyulladáscsökkentő hatásai széles körben ismertek, ezenkívül csökkenti a béltartalom savasságát. Serkenti továbbá a fehérvérsejtek (mikrofágok és limfociták) termelését, így erősíti az immunitást.

A VIRONAL UGYANCSAK HASZNOS

A Pentagram® alapkészítmények sorából ebben az összefüggésben mindenképpen ki kell emelnem a VIRONAL gyógynövény-koncentrátumot. Összetételének köszönhetően regenerálja a vastagbelet, a tüdőt és a lépét, valamint jelentős mértékben támogatja az immunrendszert, segít megelőzni a vastagbél- és a végbélrák kialakulását.

Végezetül pedig, gyakorló orvosként, felhívom valamennyi olvasónk figyelmét, hogy a bélrendszer egészségét ne vegyék félvállról, járjanak el rendszeresen szűrésre. Használják ki az ENERGY készítményeiben rejlő értékes lehetőségeket, hogy segítségükkel a minimumra csökkentsék a betegség kialakulásának veszélyét.

Dr. Jiří Hanzel

ANYU, MIT KAPOK MA TÍZÓRAIRA?

A tízóraik kérdése az utóbbi időben igencsak aktuális témának számít. A legutóbbi felmérések szerint a hatodik osztályosok 23%-a napjainkban egyáltalán nem tízóraizik. És ha mégis, akkor fehér lisztből készült pékárut, szalámit, édesseget, az iskolai büfében vásárolt sült krumplit vagy hot dogot esznek :-), és édesített, szénsavas üdítőket isznak. Gyümölcs és zöldség csak a gyerekek 22%-nál szerepel a tízóraiban.

Az új tanév kezdetétől fő az anyukák feje, mi minden jót adhatnának csemetéjüknek. Javaslatom: készítsenek gyermekeiknek változatos, finom és egészséges tízórait, ami energiával tölti fel őket. Tartalmazzon gabonaféléket, zöldséget és gyümölcsöt, tejtermékeket, valamint elegendő folyadékot.

A gyerekek imádják az édes dolgokat. Egy mosoly és az energia kedvéért ne bonbont, cukorkákat vagy nyalókát rejtessenek csemetéik uzsonnás dobozaiba, hanem egy darabka jó minőségű csokoládét, teljes kiőrlésű gabonából készült kekszetek, alma crispet, vagy csokoládéöntettel lecsöpögtetett, joghurtos gyümölcsöt. Igen, korlátozzuk a nassolást, de ne tiltsuk meg teljesen, hiszen tudjuk: a „tiltott gyümölcs ízlik a legjobban”.

Vonják be gyermekeiket előző este a tízóraik elkészítésébe. Nem kell sokat csomagolni, de legyen érdekes: pl. répasaláta dióval, karalábé-

krémes bagett. Az idősebbeknél óriási sikert arathatunk egy tonhalas, tojásos zöldsalátával vagy sajttal töltött bagettel, ízlés szerint tonhallal, sonkával, füstölt lazaccal töltött tortillával, amit esetleg apróra vágott zöldséggel egészítünk ki.

A zöldséganyagokat gazdagíthatjuk hüvelyesekkel (csicseriborsó, mungóbab) vagy gabonafélékkel (bulgur, kinoa, árpa), ezzel még laktatóbbá és egészségesebbé tesszük az ételt. Egy jó kis banános-joghurtos, mogyoróval megszórt gyümölcssalátával sem ronthatjuk el a dolgot. Készíthetünk érdekes zöldség-nyársakat is (cherry paradicsom, mini mozzarella, pesto).

Szomjoltóként alkothatunk alkoholmentes mojitot (kifacsart lime, nádcukor és apróra vágott menta – mindez ásványvízzel leöntve), vagy házi jeges teát, esetleg savanyított tejes italt.

Mutassanak példát gyermekeiknek a helyes és rendszeres táplálkozásban, a megfelelő mennyiségű ital fogyasztásban és mozgásban. Tanítsák meg őket az egészséges életmódra!

Következzék kedvcsinálónak és a fantázia megmozgatására néhány recept.

KARALÁBÉKRÉMES BAGETT

Hozzávalók: 20 g póréahagyma, 100 g karalábé, 150 g túró, 2 kiskanál tejföl, pulykasonka, bagett.

Elkészítése: A póréahagymát megmossuk, felvágjuk, majd tésztaaszúrőben forró vízzel leforrázzuk. A karalábét durvára lereszeljük, megsózzuk, majd hagyjuk, hogy levet engedjen. Alaposan kinyomkodjuk, és a póréahagymával együtt összekeverjük a túróval és a tejföllel. Ízlés szerint sózzuk. A bagetteket kettévágjuk, az alsó részüket megkenjük a karalábékrémmel, rátesszük a sonkát, és lefedjük a bagett felső részével. A póréahagyma helyett használhatunk répát vagy retket.

ALMA CRISP

Hozzávalók: 250 g árpa- vagy tönkölypehely, 80 g teljes kiőrlésű tönkölyliszt, 6 reszelt alma, 500 ml rizstej, mazsola, 1 kiskanál fahéj, 2 kanál méz vagy juharszirup, 2 marék szeletelt mandula.

Elkészítése: A pelyheket összekeverjük a liszttel, hozzáöntjük a rizstejet, mézzel, fahéjjal és mazsolával ízesítjük. Hozzáadjuk a lereszelt almát. A masszát sütőpapírra öntjük, kb. 1 cm vastagon, elsimítjuk a tetejét, és megszórjuk a szeletelt mandulával. 180 °C-ra melegített sütőben 25 percig sütjük.

Egészséges és finom tízóraikban gazdag, sikeres tanévet kíván:

Ilona Výtisková

A BELEK TERMÉSZETES VÉDELME

Az ember (és számos más élő organizmus) emésztőrendszerében szimbiota baktériumok találhatóak, amelyek szimbiózisban (azaz kölcsönösen hasznos együttélésben) állnak a gazdaszervezettel. Ezt az együttélést sok minden megzavarhatja: fertőzés, antibiotikumok, nem megfelelő étrend, sugárzás, egészségtelen életmód vagy környezeti és éghajlati változások. A belek egészséges környezetének visszaállítása céljából jótékony bélbaktériumokat kell juttatni a szervezetbe.

A PROBIOSAN-ban megfelelő kombinációban és mennyiségben vannak jelen a szükséges mikroorganizmusok. Egy kapszula PROBIOSAN-ban a *Chlorella pyrenoidosa* édesvízi algán, valamint az inulinon kívül jelen van fél milliárdnyi élő *Enterococcus faecium* és *Lactobacillus acidophilus* baktérium.

AZ ENTEROCOCCUS FAECIUM SZEREPE

Az *Enterococcus faecium* olyan baktérium, amely kedvezőtlen környezetet teremt a bélbetegségeket kiváltó kórokozók számára a belekben, megakadályozza szaporodásukat, így csökkenti a hasmenés és egyéb bélproblémák (felújítás, telítettség érzése) kialakulásának kockázatát. E baktérium jelenléte a belekben nem csak a bélrendszerre nézve előnyös – főleg antibiotikumos kezelés után –, növeli ugyanis

az emésztőrendszert megtámadó betegséggel szembeni védekező képességet.

Az *Enterococcus faecium* hozzátapad a bélfalhoz, és beépül a jótékony bélbaktériumok kolóniájába. Így megakadályozza a baktériumok kijutását a belekből, vagyis elősegíti a kiegyensúlyozott bélmikroflóra visszaállítását. A szervezet nagyon jól viseli a jelenlétét, ezért gyermekeknek is ajánlott.

MIRE JÓ A LACTOBACILLUS ACIDOPHILUS?

A *Lactobacillus acidophilus* baktérium rendkívül hasznos, mert segít fenntartani a belek és a hüvely természetes mikroflóráját. Pótlásával megelőzhető a legkülönbözőbb emésztési gondok, hüvelyi fertőzések és egyéb betegségek kialakulása. A *Lactobacillus* természetes forrásai főleg a joghurtok és egyéb savanyított termékek. A hasznos élő baktériumok mennyisége

azonban a joghurtokban eléggé ingadozó (legkevesebb a tartósított termékekben található belőlük). A *Lactobacillus acidophilus* tartalmazó étrend-kiegészítők éppen ezért kiváló alternatívát nyújtanak.

Ez a baktérium nem csupán a megfelelő bélmikroflóra visszaállításában segít. Gyógyító hatásai húgyúti fertőzések, hüvelyi gombás fertőzések, irritábilis bél szindróma (IBS) vagy akár kellemetlen szájszag esetén ugyancsak gyorsan megnyilvánulnak.

A *Lactobacillus acidophilus* hűvös helyen kell tárolni. Ez a baktérium ugyanis mind a magas hőmérsékletekre, mind a fagyponthoz közeli hőmérsékletekre felettébb érzékenyen reagál. Éppen a baktérium nem megfelelő tárolása okozza, hogy egyes savanyított termékekben több a holt baktérium, mint az élő...

A *Lactobacillus acidophilus* a magas cukortartalmat sem kedveli (a cukor ugyanis megöli). Ez a körülmény is közrejátszik például abban, hogy a túl sok édességet fogyasztóknak gyakran van gondjuk az emésztésükkel, és fogékonyabban a betegségekre.

T. V.

(Forrás: a Probiosan termékdokumentációja)



VITAE KLUBMAGAZIN

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

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

Kiadja: Hungary Energy Kft., 1149 Budapest, Róna u. 47/A.

info@energyklub.hu, www.energyklub.hu

Felelős kiadó: Marosi Zoltán ügyvezető igazgató

Nyomdai előkészítés és kivitelezés:

Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu

Megjelenik: 20 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.





PIROS BAZSARÓZSA NEM CSAK GYÖNYÖRŰ, GYÓGYÍT IS

Magyarországon őshonos kerti virág, számos tavaszköszöntő népi hagyomány kapcsolódik hozzá. A közkedvelt dísznövényt pünkösöd idején, májustól június elejéig csodálhatjuk meg a kertekben. Népi hiedelem szerint azok, akik este a fürdővizükbe pünkösdi rózsá virágszirmait hintették, reggelre megszépültek.

Csehországban a bazsarózsát korábban Mária rózsának vagy csak egyszerűen vörös lóherének hívták. Ám az angolok olyan névvel illetik, ami mindent elárul: *bowl of beauty*, azaz a szépség tálkája. A piros bazsarózsa, latin nevén *Paeonia officinalis*, pontosan a nagy és színes, elsősorban piros virágaival vonzza magára a tekintetet.

ŐSIDÓKTÓL ISMERT GYÓGYHATÁSOK

Kevesen tudják azonban, hogy a piros bazsarózsának gyógyító hatásai vannak. A növény latin elnevezését *Páion* (a görög istenek orvosa) nevéből származtatják, aki a hagyomány szerint a piros bazsarózsa gyógyerejével gyógyított. A piros bazsarózsa gyógyító erejéről említést tesz idősebb *Plinius*, az ismert római természettudós csakúgy, mint a híres *Dioszkoridész* és *Galénosz* görög orvosok is.

A középkori herbáriumok szintén leírják gyógyító hatásait, többek között az ismert *P. A. Matthioli* siennai botanikus *Herbárium*a is. Az antik világban a bazsarózsát – elsősorban a gyökér porát és a virág szirmait – a kor közkedvelt szerelmi bájitalaiba is belekeverték. Az arab orvosok cukorbaj elleni orvosságként ajánlották felhasználásra. Kínában már i. e. 2000-ben is ismerték, a kínai gyógyszerkönyvben ugyancsak szerepel. Elsősorban a gyökeréből készített kivonatot használták sárgaság, vese- és hólyag-urhut, valamint reuma ellen.



A bazsarózsa Kelet-Ázsiából származik, ahol hagyományos gyógynövényként tisztelik a kínai és a japán kultúrában egyaránt. Az ókorban elsősorban kolostorokban termesztették (virágdíszítésekhez is felhasználták, például az Úrnapi ünnepe alkalmával). Néhány európai országban ma védett növénynek számít. A kínai és japán termesztett növények csak a 19. század elején váltak ismertté Európában, ám azóta a bazsarózsa közkedvelt kerti növény, dísznövény lett.

NEM SZERETI, HA ÁTÜLTETIK

A bazsarózsafélék családjában megtalálható olyan lágyszárú évelő növény vagy fásszárú cserje, amely a 30-200 cm-es magasságot is elérheti. Nagy vörös, rózsaszín, fehér vagy sárga színű virága eredetileg öttagú, ám napjainkban gyakrabban látunk teljes virágú egyedeket. Fekete, fényes magú tüszőtermése van. Napjainkban a kínai bazsarózsának számos alfaja is létezik, ezek a piros bazsarózsától elsősorban a levélszerkezetükben és a termők számában különböznek.

A bazsarózsa nem igényes növény. Jól viseli a szárazságot, és fagyot is jól tűri: az Alpokban akár 1700 méteres tengerszint feletti magasságban is találkozhatunk vele. Szereti a laza talajt és a napot, viszont nem jól viseli, ha átültetik, bolygatják, olyankor hosszú ideig nem virágzik. Tőosztással szaporítható, az ideális időszak erre az augusztus.

Gyógyító hatású részei a virágzata és a gyökere. Virágainak begyűjtésére májusban és júniusban, a gyökérzetére szeptemberben és októberben kell sort keríteni. Murvalevelét (a pirosat szokás gyűjteni) délben szedjük le, és vékony rétegben, árnyékos helyen terítjük szét a szárításhoz. A gyökérét lemosás után árnyékban (max. 40 °C) ajánlott megszáritani. A szárított virágok antocián vörös festékanyagot, nyálkát és glükózt tartalmaznak, a gyökérzetben pedig alkaloidok, cserzőanyagok, keményítő, szacharóz, szerves savak stb. találhatóak.

A bazsarózsát a népi gyógyászatban ősidők óta használják emésztési panaszok, húgykő, rendszertelen és fájdalmas menstruáció kezelésére. Bizonyított a piros bazsarózsa görcsoldó hatása: csillapítja a fájdalmakat, valamint a görcsöket, a menstruációs görcsöket is (elsősorban a finom izomzat esetében), javítja a méh tónusát, segítséget nyújt asztma, vese- és epekölika esetén (vizsgálatok bizonyítják, hogy segít a vese- és epekövek eltávolításában), enyhíti a fejfájást, jótékonyan hat aranyér és borreliosis (*Lyme borreliosis*: kullancs okozta fertőzés), valamint epilepszia esetén. Külsőleg a gyermekkori ekcéma ellenszere, reumatikus fájdalmak csillapítója, borogtatás formájában.

CSAK MÉRTÉKKEL

A növény virágából és gyökeréből főzetet vagy teát készítenek, amely a már említett hatások mellett lassítja a bélmozgást (perisztaltikát), sikeresen alkalmazható hányás, has-kólika és hasmenés ellen, valamint fejfájás és depresszió kezelésére. Meg kell említeni azonban, hogy a bazsarózsa enyhén mérgező gyógynövény, azaz használatakor érvényes az ismert „mindent csak mértékkel” szabály. Túladagolásnál a bazsarózsa készítmények gyomorbántalmakat, bélhurutot okozhatnak. A gyógynövény vérhígító hatású, ezért várandós és szoptató kismamáknak, valamint véralvadást befolyásoló gyógyszerrel szedőknek ellenjavallott a használata.

A bazsarózsa virágzásakor ne habozzon, hanem menjen és gyönyörködjön a látványban, valamint kezdje meg a növény gyógyító részeinek begyűjtését. Ha nincs túl sok kedve megkóstolni a főzetet, próbáljon ki valami finomabbat, például a borban készült bazsarózsa gyökeret. Egy teáskanálnyi szárított bazsarózsa gyökeret főzzön kb. 5 percig 1/4 liter borban. Fogyassza lassan, mértékkel, napi 2-3 adagra elosztva. (A gyógyborok fogyasztása napi 3-4 evőkanálnyi elfogyasztását jelenti.)

Írta:

Vladimír Vonásek

Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette:

Németh Imréné Éva