

vitae

2012/4

www.energy.sk

Pentagram[®] samponok
Minden szinten előnyösen hatnak

A 21. században is Energy
Csanádi Mária cikke

Tojás sokféleképpen
Tavaszi és húsvéti receptek

ÁPRILISI AJÁNLATUNK

Az idei év uralkodója, a Víz Sárkány átvette a következő hónap irányítását is. Ezért március vége és április nagyobbik fele is az említett hatalmas uralkodó hatása alatt áll. A nagy tettek véghezviteléhez azonban kifogástalan egészségre és elegendő energiára van szükség. A fáradtság biztosan nem lesz segítségünkre az akadályok legyőzésében...

Mindig hangsúlyozzuk, mennyire fontos a megfelelő mennyiségű folyadék fogyasztása, most sincs másként. Ha szeretnénk megelőzni a tavaszi fáradtság kialakulását, fogyasszuk bátran a **FYTOMINERAL**-t. Egy kancsónyi forrásvíz, néhány csepp **FYTOMINERAL**-al gazdagítva, sokkal jobban felfrissít minket, mint egy csöbör, szívet marcangoló kávé.

Jó lenne elkerülni a különböző vírusokat is, amelyek persze „megérzik”, hogy kezdünk elgyengülni a sok feladat terhe alatt, és éppen ebben az időpontban támadnak. Ilyenkor feltétlenül jusson eszükbe a **FLAVOCEL**, immunrendszerünk megbízható támasza, amely szinte erre a veszélyes és változékony tavaszi időjárású, sok munkával terhelt időszakra van kitalálva...

A Sárkányt a kínai mesterek a Föld időszakának nevezett szezon uralkodójának tartják. Ehhez a periódushoz olyan tettek illenek, amelyek segítenek, hogy rátaláljunk önmagunkra és megszabaduljunk a múlt hordalékától. Remekül illik a feladathoz a **CYTOSAN**, amely támogatja szervezetünket abban, hogy kiválassza a salak- és méreganyagokat, továbbá felkészít bennünket a szeleburdi nyárra.

Hasonló hatást gyakorol a **STIMARAL** az ember lelkére és szellemére. Ha pedig a **STIMARAL**-hoz hozzávesszük a **GERIATRIM**-ot is, akkor biztos, hogy szellemi képességeink teljében leszünk. A **GERIATRIM** ugyanis táplálja agyunk szürkeállományának fiatal sejtjeit, erősíti a máj működését, és segít eltüntetni a gasztronómiai örömek káros nyomait – legyen szó akár grillezett bifsztekről, jó krémes tortáról vagy alkohorról. Mindez növeli a test természetes, aktív energiáit, mi pedig nyugodtan „sárkányi magasságokban” szárnyalhatunk. (Joa)



Áprilisban minden zöld élelmiszer akciós áron kapható! Ingyenes kóstoló a klubokban.

MIÉRT SAVASODIK A SZERVEZETÜNK?

A szervezet elsavasodása napjainkban az egyik legveszélyesebb civilizációs betegség, mert egészségünk nagymértékben a sav–bázis egyensúlytól függ. Természetellenes étkezési szokásaink oda vezettek, hogy szervezetünk egyre inkább veszít lúgosságából, és a legtöbb ember esetében a test mind savasabbá válik.

Mi az oka ennek? Az emberi szervezet részben önmaga termeli a savakat, gondoljunk csak a gyomornedvekre, a legtöbb savat azonban kizárólag étkezések során juttatjuk a testünkbe. Szervezetünknek gyakran nem adunk lehetőséget rá, hogy természetes úton bontsa le a savakat, mert túlságosan kevés folyadékot fogyasztunk. Ráadásul, ha keveset mozgunk, tüdőnk csak kevés savat juttat ki a szervezetből, miközben az oxigénhiány újabb savtermeléshez vezet. A krónikus vitamin- és nyomelemhiány ugyancsak savtermelésre serkent, mert a test ezek nélkül nem képes végigvinni az anyagcsere bizonyos folyamatait.

MITŐL NŐ A SAVASSÁG?

Ha rosszkor eszünk, nem megfelelő ételt veszünk magunkhoz, és ezt ráadásul sietve tesszük, akkor még az eredetileg lúgos étel is savassá válhat bennünk. A diétetikában ezt a jelenséget lúgos „inverzióknak” nevezzük. A gondok, a sok idegeskedés és mérgeződés, valamint a stressz még inkább fokozza a savasságot.

Amíg a test el tud vonni lúgos anyagokat a kötőszövetekből, az erekből és a csontokból, addig képes semlegesíteni a savtúltengést. Ez azonban ahhoz vezet, hogy csökken a szervezet

ásványi anyag szintje, ritkulnak a csontok, megszűnnek az erek, ami infarktust, agyvérzést, esetleg csonttrikulást vagy reumát, köszvényt, ízületi kopást (arthrosist), csigolyadeformációt stb. okozhat. Ki gondolná, hogy a hajhullás, a depresszió, az ekcéma és a fogsúvasodás ugyan-csak a szervezet elsavasodásának jele lehet?

Az elsavasodás számos betegség kialakulásának oka. Minden terápia alapja a savasodás mérséklése, valamint a szervezet ásványi anyagokkal való feltöltése. Mindez elsősorban lúgos anyagokban gazdag, természetes táplálék fogyasztásával történik.

LÚGOSÍTÓ ÉS SEMLEGES HATÁS

Melyek a lúgosító és semleges hatású élelmiszerek?

Elsősorban a következők tartoznak ide: ananász, articsóka, aszparag, bambuszcsíra, banán, fekete áfonya, burgonya, brokkoli, őszibarack (friss), brinza, gyógyteák, camembert (30% zsírtartalom), zeller, teljes kiőrlésű kenyér, hagyma, citrom, cukkini, tea (zöld), feketegyökér, feketekenyér, fekete ribizli, cékla, vörös káposzta, fokhagyma, élesztő, tök, zöldbab, édeskömény, grépfrút dzsusz, fejes saláta, marhahús filé, zöldborsó (friss), körte, torma, alma (almalé, gyü-

mölcs, almabor, köles, eper (friss), joghurt, kelkáposzta, birs, karalábé, kapor, búzadara, pulykahús, kukorica, karfiol, tejföl, savanyú káposzta, sárgadinnye, görög dinnye, sárgabarack, szénsavmentes ásványvíz, ringló, sárgarépa, nektarin, túró, metélttészta, uborka, dió, szeder, petrezselyem, író, levezzöldség, narancs, narancs dzsusz (100%), póréhagyma, paradicsom (dzsusz), kelbimbó, rizs (natural), retek, zsázsa, csirke (sült vagy főtt), napraforgóolaj, szójacsíra, csipkebogyó, spenót, savanyúkáposzta-lé, szilva, tökehal, cseresznye, rozsliszt, rozskenyér.

(Kurt Tepperwein: Savtalanítás: A fiatalság forrása)

A témáról szóló másik cikkünket a 4. oldalon olvashatják – a szerk.

ÚJ KIADVÁNYOK A KLUBOKBAN

Ebben a hónapban Önök több új kiadvánnyal is találkozhatnak a klubokban. Az immár hagyományos áprilisi **Zöld Napok** keretében érvényes akciót ízelés, szép prospektus kíséri. Ugyancsak tetszetős külsejű kiadvány jár a most megjelent **Pentagram® samponok** mellé.

Végül, de nem utolsósorban: megújult a nagy **Termékkatalógusunk** is, amely természetesen regisztráció alkalmával a kezdőcsomag részét képezi, de külön ugyancsak megvásárolható.

Takács Mária blogjából (I.)

ISMÉT BEVÁLT A DRAGS IMUN

2012. március 1. Kollégánóval egyeztetünk a munkahelyemen súlyos szakmai kérdésekben, például hogy a kincstári körös felhasználóknál miként mutassa a program a kincstári tranzakciós kódot. A beszélgetés vége felé ezt mondja: „Még egy utolsó kérdés! Azt hiszem, összeszedtem valamit. Kicsit fáj a torkom, a közérzetem is egyre romlik, félek, hogy beteg leszek. Pedig holnap előadást kell tartanom az egyik felhasználónál. Nem tudnál adni valamit, amitől holnapra meggyógyulok?”

Gyorsan áttöltöttem az agyamat közzeg-dász üzem módból ENERGY szaktanácsadóvá, majd közöltem, hogy de igen, tudok ilyet adni. DRAGS IMUN cseppeket ajánlottam. Mostanában inkább baktériumfertőzéssel találkozom, és a forgalomban lévő fajok ellen a „sárgányvér” a leghatásosabb. Gyorsan rá is teszteltem, és igazolva láttam a gyanúmat.

A szükséges adagolást a következők szerint határoztam meg: „Most beveszel 30 cseppet, aztán ebéd után 20-at, majd este újabb 20 cseppet. Holnapra ettől nagyon jól fogod érezni magad, de ne hagyj abba a szedést, mert visszaesel. Holnap 2x20 cseppet, aztán 2x15-öt, majd 2x10-et szedjél.”

Tudom, kicsit drasztikusnak tűnhet ez az adagolás, mégsem kell tőle félni. Ha csak egy fertőzésről van szó, és nincs mellette egyéb, több éve tartó, súlyos betegség vagy szív-probléma, akkor gond nélkül használható ez az adagolás. Jómagam is kipróbáltam, sőt 16 éves gyereknél is alkalmaztam, amikor ez szükséges volt.

„Mennyibe kerül ez az izé?” – kérdezte meg elmenőben a kolléganő. Amikor kimondtam az összeget, hirtelen legöbült a szája. „Ilyen drága?” Na, ezen mosolyognom kellett. Mihez képest drága?

Ment tovább a szokásos munkahelyi verklei, már el is felejtettem a reggeli beszélgetésünket.

Délután 4 körül kaptam egy levelet a kolléganőtől, amelyben beszámolt a munka haladásáról, majd a végén ott állt egy, nem a munkával kapcsolatos megjegyzés: „Két adagot bevettem már ebből a DRAGS IMUN-ból és lényegesen jobban érzem magam! Köszli!”

Ugye, hogy nem volt drága!

A TALPMASSZÁZS KEVÉS...

2012. március 2. Csörög a telefonom. Nem ismerem ezt a számot. Felveszem. Egy férfi kér elnézést a zavarásért, de olvasta a cikket a Vitae-ben a mellékhere-gyulladásról, és vele kísértetiesen ugyanez az eset történt meg. Jelenleg antibiotikum-kezelés alatt áll, de nem érez javulást. A gáttájéki fájdalom még megvan. Azt mondja, már nem érdekli a fájdalom, majd elmúlik. Elkézdett talpmasszázsra és Bemer-terápiára járni. Kérdése, hogy én mit gondolok, jó lesz-e ez így.

Én azt gondolom, hogy ezt a fájdalmat komolyan kell venni. Az antibiotikum nem hat a vírusra, a gombára vagy a féregre meg különösen nem. Mi van akkor, ha nem pusztul el a parazita? A talpmasszázs és a mágnes egyiket sem fogja eltüntetni. Minél jobban elfajul a probléma, minél hosszabb ideje tart, annál nehezebb segíteni. Újabb tünetek is kialakulhatnak. Azt tanácsoltam, hogy vegye igénybe valamelyik tanácsadásomat, és nézzük meg konkrétan, nála mi a probléma forrása, és miként lehetne visszafordítani a folyamatot.

Lehet, hogy megijesztettem? Egy órán belül megjelent az üzenete a gépemen...

Takács Mária

ENERGY tanácsadó, Zalaegerszeg

LAPACHO: FONTOS FIGYELMEZTETÉSEK

A márciusi Vitae 10-11. oldalán jelent meg összeállításunk *Lapacho: nem csak az inkák kincse* címmel. Sajnálatos módon, technikai okokból, kimaradtak belőle az alkalmazásra vonatkozó figyelmeztetések. Ezeket alább pótoljuk, és feltétlenül megfontolásra ajánljuk a Lapacho fogyasztóknak.

Tehát:

- ⇒ A lapacho vérhígítókkal való együttes alkalmazása kerülendő (aszpirin, warfarin stb.), vagy kezelőorvossal megbeszélendő, mert antikoaguláns terápiaiban elvileg tilos!
- ⇒ Áldott állapotban zárjuk ki alkalmazását, mert vetélést okozhat.
- ⇒ Esetleges túladagolás esetén hányinger, hányás, orrvérzés tapasztalható, ez esetben azonnal fel kell függeszteni a fogyasztását.
- ⇒ Az erős hatású összetevők miatt a szedési előírás – 6 hét után 4 hét szünet – megtartása nagyon fontos!



PENTAGRAM® – TETŐTŐL TALPIG

Ki ne szeretné a hétköznapi vagy akár a válsághelyzeteket mosolyogva leküzdeni, elhajtani a gondokat, lemosni magáról a nap terheit? A gondok bizony néha, minden igyekezetünk ellenére, szinte „a fejünkre nőnek”, ezért álmatlanságban, étvágytalanságban szenvedünk, vagy éppen fordítva, evésbe menekülünk.

Szóval előfordul, hogy nem mennek jól a dolgaink, és bízunk a külső segítségben. Annak pedig a legkíméletesebbnek és természetesebbnek kellene lennie.

Éppen ezt a célt szolgálják az ENERGY legújabb termékei, „az 5 elem samponjai”, amelyek nemcsak a testünkről, hanem a lelkünkről is leöblítik mindazt, ami nem oda való...

A Pentagram® gyógynövényei óriási többlettel ruházzák fel az egyes samponokat, amelyek így képesek hatni az érzelmekre, harmonizálják a nyugtalan elmét. Az 5 elem esszenciái serkentik az agyat, élesítik az érzékelést, felszabadítják az érzelmeket. Csakis rajtunk áll, hogy az áthatóan széles Fa, a vidám Tűz, a karizmatikus Fém,

esetleg a mély Víz célzott segítségét választjuk-e, vagy megpihenünk egy kicsit a meleg Föld nyugtató ölelésében.

A samponokkal erősíthetjük és kiegészíthetjük a Pentagram® koncentrátumok, krémek és szappanok hatásait. Az effajta kombináció felgyorsítja a szervezet megújódását, a készítmények kölcsönhatása pedig tartalommal tölti meg a hagyományos kínai orvoslás alapelveit, a *biao-lit* (együttes belső és külső hatás). Az egészségről és a kiegyensúlyozottságról való gondoskodásunk biztató, új méreteket ölt.

(A samponokról részletesen olvashatnak összeállításunkban a 8-9. oldalon.)

A TARTALOMBÓL

Zöld élelmiszereket az asztalra	4
Újszülött állatkák	4
Pentagram® sorozat: REGALEN	5
A cseh gyermekgyógyász javasolja	5
Tanácsadói válaszok	6
Kolloid sorozat: vas	6
Klubelőadások, egyéb programok	7
Kényeztesse magát az új samponokkal	8-9
Feng-shui kiegészítők, 2. rész	9
Terméktapasztalatok	10
Kiss Ágnes cikksorozata	11
Csanádi Mária: ENERGY a 21. században	12
Tavaszi és húsvéti receptek	13
Segít a macskakarom	14-15
Bíbor kasvirág (Echinacea)	16

ZÖLD ÉLELMISZEREKET AZ ASZTALRA

Mostanában sokan fáradtak vagyunk. Egyre inkább maga alá gyűr minket a gyors életritmus és a stressz. Az életerő csökkenéséért persze nemcsak a lelki és szellemi tényezők tehetők felelőssé, hanem a helytelen táplálkozás is. Minél bonyolultabb ételt kell feldolgoznia az emésztőrendszerünknek, annál inkább megterheljük a működését.

Mindennapi ételünk sajnos általában fehér lisztből, tejből, keményítőtől, finomított cukorból és zsírokból tevődnek össze. A felsorolt alapanyagokon kívül számos vegyi adalékanyag, ízfokozó, színezék, tartósítószer stb. található fogásaink nagy többségében. A természetellenes „finomságokkal” gyomrunk nehezen tud mihez kezdeni. Ez ahhoz vezet, hogy ételünk egy része emésztetlen marad, eltömíti a beleket. A következmény: nemcsak az emésztőrendszerben, hanem az egész testben savassá kezd válni a környezet.

AZ ÁLLANDÓ HARCTÓL KIMERÜL A SZERVEZET

A fel nem dolgozott salakanyagokat a vér- és a nyirokeringés nehezen képes eltávolítani, és azok lerakódnak a szövetekben. Így a szervezetben belül olyan blokkok jönnek létre, amelyek közrejátszanak a legkülönbözőbb betegségek kialakulásában. Ráadásul a mikrobák mindent megtesznek avégett, hogy lebontsák a savas szöveteket.

Ezért a fehérvérsejtek újabb meg újabb kórokozók (patogénekkel) küzdenek. Az állandó harc meggyengíti és kimeríti a szervezetet, és amikor hirtelen hőmérséklet-változással, szennyezett levegővel, szmoggal, egy másik beteg emberrel kerülünk szembe, vagy fizikai, esetleg szellemi túlterhelés ér bennünket – könnyen „megadjuk magunkat” és megbetegszünk.

Napjainkban elég nehéz feladat, hogy ne olyan ételket fogyasszunk, amelyek fokozzák a savtermelést. A legkárosabbak valószínűleg azok, amelyeket a leginkább reklámoznak: az édes üdítők, a csokoládé és a rossz minőségű tejtermékek. Ha azonban erőteljesen vissza-



szorítjuk az effajta élelmiszerek fogyasztását, és helyettük inkább nyers zöldséget és zöld élelmiszereket eszünk (amelyek lúgosítják a környezetet), akkor bizonyos, hogy testi és lelki egészségünk javulni fog.

Az egyik legismertebb zöld élelmiszer az édesvízi Chlorella alga, amely a természet legidősebb és legegyszerűbb organizmusai közé tartozik. Szerves kötésű, biológiai értelemben jól hasznosuló vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek, aminosavak, rostok és klorofill gazdag forrása. Magában hordozza a világmindenség örök rendjének kódjait. A többi zöld élelmiszerevel összehasonlítva lassan, szinte észrevétlenül javít az egészségünkön, először inkább csak a nyugtató, csillapító hatását érzékeljük.

A következő közkedvelt zöld élelmiszerünk a BARLEY, tehát a zöld- vagy fiatal árpa. Ezt a növényt a buja növekedés időszakában kell betakarítani, amikor eléri a 15-18 cm-es magasságot. Ebben a fejlődési szakaszban képes ugyanis maximális mértékben felszívni a talajban levő

ásványi anyagokat és más fontos tápanyagokat. A BARLEY fogyasztásakor kihasználhatjuk a gyors növekedés és a fiatalság, az életkedv, a gondtalanság és az optimizmus energiáját. Hatásai igen gyorsan és dinamikus módon nyilvánulnak meg. Életerőt ad, támogatja a férfias jellegű energiát.

EGYEDÜLÁLLÓ KOMBINÁCIÓ

A Spirulina a Chlorellához hasonló tengeri alga. A zöld élelmiszerek közül benne található a legtöbb ásványi anyag. A Spirulina és a Barley kombinálásával az ENERGY egyedülálló zöld élelmiszert hozott létre, amely stabilan és kiegyensúlyozottan hat.

Zöld élelmiszereink közül éppen a SPIRULINA BARLEY alkalmas leginkább a hosszú távú használatra. Alkalmazása közben nem kell különösebben ügyelnünk az uralkodó évszakra vagy figyelniük életünk soron következő periódusára.

Jiří Linhart

(A témáról szóló másik cikkünket a 2. oldalon olvashatják – a szerk.)

ÚJSZÜLÖTT ÁLLATKÁK SZEZONJA

Végre itt a tavasz. Hirtelen változások jellemzik, szeszélyes az időjárás, és egyre hosszabb a napsütéses órák száma. Ez sokkal inkább befolyásolja az állatok bioritmusát, mint az emberét, hiszen ők mégiscsak közelebb állnak a természethez, annak a viselkedést és az anyagcserét befolyásoló tényezőihez.

Március és április a szaporodás időszaka, amire a gazdik és az állattartók természetes készítmények felhasználásával jól felkészíthetik kedvenceiket. Az első választásunk a regeneráció céljából legyen a KING KONG, ami jótékonyan hat a nemi szervekre, megújítja a szöveteket, és segít megtisztítani a szervezetet az esetleges téli fertőzésektől. A KING KONG a fő készítmény a hímek számára: előnyösen befolyásolja viselkedésüket, növeli a megtermékenyítés képességét, valamint a szaporodási hajlamot.

Nőstényeknél is alkalmazható, ám náluk a KING KONG-gal végzett előkészítő kúra után

elkezdhetjük a GYNEX adagolását. A GYNEX jótékonyan befolyásolja a hormontermelést, a szaporító szervek működését, és stresszellenes hatásai is vannak. Csökkenti az átláthatóság veszélyét, ellés után pedig támogatja a természetes anyai ösztönök kifejlődését.

Az ENERGY termékekkel történő regeneráció azoknak az állatoknak is jót tehet, amelyek esetében szaporodással vagy szaporítással nem számolunk.

Az állatok biológiai évének kezdetét a szervezet megfiatalításával is elkezdhetjük: ehhez jól jön az általánosan

felhasználható CYTOSAN és a már oly sokat bizonyított REGALEN-nel végzett kúra, amit egy hét szünet után követhet a RENOL.

Tegyünk meg mindent azért, hogy kedvenceink egészségesek maradjanak és örömeink legyenek tavasszal! Ebben kiváló segítő társunk az ENERGY.

(Ich)



Pentagram minden elemében (6.)

REGALEN: A HATHATÓS MÉRREGTELENÍTÉS KULCSA

Sorozatunk korábbi cikkeiben említettük a három muskétás jelszavát: „Egy mindenkiért, mindenki egyért”. Dumas muskétásai nem sejtették, hogy jelmondatukban ezeréves törvényt idéznek: a kölcsönös egymáshoz tartozás törvényét. Ez a törvény egy felettébb egyszerű, ám a pentagrammal dolgozók számára különösen fontos dolgot tesz érthetővé: minden elem tartalmazza, magában hordozza a többi elemet is. Igaz ez a nemrégiben beköszöntött tavasz felett uralkodó Fa elem esetében is.

A világ egyik legrégebbi könyvében, a HUANG DI NEI JING SU WEN-ben (A Sárga császár belső könyvei) olvasható az alábbi szöveg:

„A Fa a Vízből születik, a Földből növekszik, a Tűz által burjánzik, és a Fém révén formálódik. Minden, életet szülő qi a Fából jön létre. Vegyük példának az embert: minden, amit az ember magára vesz, és amit megeszik, a Fából ered. A Fa megszerzése egyenlő az étellel, a Fa elvesztése egyenlő a halállal. Ezért az öt elem közül egyik sem lehet olyan, amely nem tartalmazza a Fát.” (Dr. Vladimír Ando: Hagyományos kínai orvoslás 1. rész).

Az ENERGY Pentagram® koncentrátumainak, krémjeinek és szappanjainak köszönhetően úgy dolgozhatunk a több ezer éves szövegek bölcsességével, hogy közben a legmodernebb készítményeket használjuk. A Fát egyszerűen behelyettesítjük a REGALEN-nel, illetve a PROTEKTIN-nel, és megnézzük, miként nyilvánulnak meg a többi elemben.



HA A TŰZ ELÉGTELENŰL ÉG

A Tűz elemhez tartozik a szív, a nyelv, az izsátság, a vékonybél, az idegrendszer, az erek és a vér. A Fa a Tűz anyja. A májban lobog a miniszteri tűz, amely támogatja a szívben égő császári tüzet. Ha a tűz bennünk elégtelenül ég, akkor szellemi és lelki adottságaink romlanak, elveszítjük a tájékozódási képességünket, fáradtak leszünk, étvágytalanságban szenvedünk és rosszul emésztünk.

A REGALEN segít a májat abban, hogy visszaszerezze elvesztett kondícióját, így az gond nélkül fogja táplálni a szívet.

A FÖLD ÉS A MENSTRUÁCIÓ

A Föld elemhez rendelhető a lép (hasnyálmirigy), a gyomor és az izmok. A Fa Szele nem tesz jót az emésztésnek, de ha egy esküvőn teletömjük magunkat vajkrém tortákkal, a REGALEN tehermentesíti a gyomrot.

A Föld elemhez tartoznak a női nemi szervek. Ha a máj nem megfelelően működik, rendszeretenné válik a menstruáció, és a nő nem lesz képes teherbe esni.

A REGALEN izomgörcsök és egyes allergiák esetén ugyancsak segít.

A FÉM ÉS A BŐR PANASZOK

A Fém elem hatóköre magában foglalja a tüdőt, a vastagbelet és a bőrt. Bár a Fa elem funkciója

a Fém elem jellemzőinél lesz a leggyengébb, de igaz marad, hogy a REGALEN általában véve hathatósan méregteleníti a szervezetet, és támogatja a vastagbelet is.

Kiválóan hat továbbá különböző bőrpanaszokra, és remek eredmények érhetők el vele a herpesz vírus okozta problémáknál is.

A VÍZ ÉS A VÉRKÉPZÉS

A Vízhöz a vese, a csontrendszer, a csontvelő és a húgyhólyag tartozik. A Fának a Víz esetében különleges helyzete van, a Fa hatóköréhez tartozik a szivacsos állomány. A REGALEN-t ezért akkor alkalmazzuk, ha a vörös csontvelőben zajló vérképző folyamat minőségén szükséges javítanunk.

Sorozatunkban foglalkoztunk a pentagram valamennyi elemével. Mindegyik képviselteti magát az ENERGY Pentagram® koncentrátumaiban. Minden koncentrátum pótolhatatlan szerepet játszik saját eleme működésének a harmonizálásában, emellett segít olyan esetekben is, amikor a hagyományos kínai orvoslás (hko) törvényei szerint egy másik elem célzott beavatkozásával lehet jobb és gyorsabb megoldást találni a problémára.

Ezért amikor arról döntenek, hogy melyik koncentrátumot választják, ne habozzanak: ha úgy látják szükségesnek, bátran vegyék elő a másik elemhez tartozó koncentrátumot – még akkor is, ha a hivatalos ajánlás vagy a különböző táblázatok mást mondanak. Mert a hko-ban maradéktalanul igaz: „Egy mindenkiért, mindenki egyért.”

Eva Joachimová
(Vége)

A GYERMEKGYÓGYÁSZ JAVASOLJA

A fiának (12 éves) nagyon száraz a bőre. A legrosszabb a helyzet a fejbőrén, amelyen piros, jól körülhatárolható foltok jelennek meg. Ezek később kifehérednek, és elkezd leválni a száraz hám. A napsugárzás és a megnövekedett fizikai terhelés szintén negatívan hat az állapotára. A bőrgyógyászaton kortikoszteroid tartalmú krémet írtak fel. Használata után a helyzet csak még rosszabb lett...

Fiának a REGALEN használatát javasolom: az 1. héten naponta 2x3 cseppet, a 2. és a 3. héten naponta 2x5 cseppet bevéve. Hagyjanak egy hét szünetet, és ismételjék meg a 3 hetes ciklust napi 2x5 csepp adagban. A bőrt kenegessék PROTEKTIN-nel és CYTOVITAL-lal felváltva, 3 héten át. Hetente kétszer vegyen a fia BIOTERMAL-os fürdőt. Ne feledkezzen meg a megfelelő mennyiségű folyadékbevitelről sem.

Ismerek egy gyermeket, akinél közepesen súlyos, mentális retardációval kísért autizmust diagnosztizáltak, az EEG lelete pedig epilepsziát mutatott. A kisfiú 5 éves. Az édesanyja tanácsot kér, hogyan tehetné könnyebbé életét az ENERGY készítmények segítségével.

A kisfiú számára a KOROLEN az ideális készítmény: az 1. héten naponta 1x2 csepp, a 2. héten naponta 1x3 csepp, a 3. héten naponta 1x3 csepp, aztán egy hét szünet. A következő három héten naponta 2x3 csepp javasolt. Fogyasszon a kisfiú megfelelő mennyiségű folyadékot, erre nagyon figyeljenek!

Dr. Renáta Gerová, gyermekgyógyász



Válaszolnak a természetgyógyászok

TANÁCSADÁS A NETEN

Ebben a rovatunkban az internetes tanácsadás kérdéseiből és válaszaiból tallózzunk, némi szerkesztéssel és rövidítéssel. A természetgyógyásztól, **Kotriczné Szilágyi Judit** kineziológustól és **Ráczné Simon Zsuzsanna** fitoterapeutától származó válaszokat dőlt betűvel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a www.energy.sk honlapon.



KOTRICZNÉ SZILÁGYI JUDIT

Segítségét kérem a GYNEX termékkel kapcsolatban. A lányom nyáron lesz 17 éves. Már több mint 2 éve nem jön meg a menzesze. Kivizsgálták, nem találtak semmi rendkívülit, azon kívül, hogy nagyon sovány volt. Elkezdték kezelni anorexiával, a súlya fél év alatt rendeződött, most kb. 41 kg. Hozzáteszem: születése óta nagyon vékony, törékeny alkat. Kb. 12 éves korában jött meg először a menzesze, de kezdettől fogva csak 3-4 havonta, majd kb. 2 évre rá teljesen elmaradt. A nőgyógyász hormont javasolt, de azt szeretnénk elkerülni már csak a kora miatt is.

Négy hónapja szedi a GYNEX-et. Első 2 hónapban 3-5-7 cseppjével, a 3. hónaptól 3 héten át 3x7 cseppet. Sajnos semmi eredménnyel. Ebben kérném a segítségét. Ön szerint próbálkozzunk-e még tovább, vagy már nincs értelme. Ettől eltekintve semmiféle más betegsége nincs, sőt nagyon-nagyon ritkán beteg, igen aktív, jól koncentrálni. A vérképe tökéletes, szinte 9 éves kora óta fél évente nézik, a soványsága miatt. Most már rájöttek, hogy akkor valószínűleg ilyen alkat és kész.

A lány a későn érő típus. Ez a jelenség nagyanyánk körében gyakoribb volt. Sok lány a háború előtti korosztályból 20 éves kora után kezdett menstruálni. Azért, mert eltér az átlagtól, nem biztos, hogy nagy baj van. A hormonkezelést én sem javaslom, mert több kára lehet később, mint haszna. Ha a GYNEX nem tudta beindítani a folyamatot, akkor a VIRONAL csepp használatát javaslom az ő esetében. Ezt teszteltem ki neki, ez tudja egyensúlyba hozni, ez az ő egyéni útja. Mellé SPIRULINA BARLEY tablettát, napi 2 db-ot, és VITAMARIN kapszulából 3 db-ot naponta.

Érdemes lenne napi 1 teáskanál hidegen sajtolt kukoricacsíra-olajat is fogyasztania. Megnézhetné egy talpmasszázs könyvben, mely pontokat érdemes masszírozni, és hetente 1x dolgozni a lábon. Ha van rá lehetőség, ajánlom még a hasztánc tanfolyamot, ami be tudja indítani a folyamatokat, vagy az Aviva tornát. A lány egészséges.

A PROBIOSAN szedhető-e folyamatosan, vagy kell szünetet tartani?
Szedhető folyamatosan is, nem okoz gondot, de általában szoktunk mindenből szünetet tartani.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

1996-ban műtötték a bal fületem otosclerosisral (halláscsökkenést okozó, kötőszövetesen, majd csontosan rögzülő góccok képződésével járó fülbetegség – a szerk.). 2001-ig nem volt problémám, de akkor elkezdett zúgni és azóta folyamatosan zúg: őrjítő, éles, magas hangot hallok állandóan. Fájdalmaim is vannak, a fül mögött, a halántéknál, a homlokon és tarkójánál. Úgy érzem, hogy a fül mögötti rész recseg-ropog, ha a fejemet elfordítom. Sok mindent kipróbáltam már, infúziók, szteroid infúzió is, gyógyszerek, akupunktúra, de semmi sem segített. Most egy neuromodulációs készüléket használok a zúgás csökkentésére, de változás még nem állt be. Tudna-e ajánlani ENERGY terméket erre a problémára, legalább hogy enyhüljön, csökkenjen valamelyik tünet?

Sajnos biztos sikert nem tudok ígérni. Ki lehet próbálni az AUDIRON fülcseppet, vattára csepegtetve. Segíthet a kúraszerűen szedett KOROLEN, illetve RENOL (2x1, 2x2, 2x3, 2x4, 2x5 csepp). Jó visszajelzések vannak hasonló problémák esetében a CELITIN kapszulát illetően is (1-2x1, étkezés után).

Ásványi anyagok, nyomelemek – kolloid formában (7.)

A VAS ÉS AZ OXIGÉNÁTVITEL

Az ásványi anyagokról és nyomelekekről szóló sorozatunkban, a fémek ismertetését folytatva, a cink után eljutottunk a vashoz, amely természetesen kolloid formában található meg a közkedvelt FYTOMINERAL készítményben. A vas fiziológiai funkciója a szervezetben igen fontos. Számos biokémiai reakció közreműködője, közülük elsősorban az oxigénátvitelt kell kiemelnünk.

A vas tehát olyan elem, amely elengedhetetlenül fontos a sejtlégzéshez, valamint az elektronátvitelhez. Részt vesz továbbá a test oxidációs és redukációs folyamataiban.

A C-vitamin támogatja a növényi táplálékból származó vas felszívódását. Az oxalátok viszont, amelyek megtalálhatók pl. a spenótban és a rebarbarában, gátolják a vas felszívódását. A vas és az E-vitamin kölcsönösen mérséklik egymás hatását, ezért a két elem szervezetbe történő bevitele között legalább 8 órának kell eltelnie.



Több enzim tartalmaz vasat, pl. azok, amelyek részt vesznek a béta-karotin aktív A-vitaminná való átalakulásának folyamatában, vagy amelyek nélkülözhetetlenek a DNS, az RNS és a kollagén szintéziséhez.

Előfordulása: belsegek, sovány húsk, hüvelyesek, szardínia, tojássárgája, zöld leveles zöldségek.

Hiánya: A vashiány vérszegénységet, sápadtságot, fáradtságot és testi gyengeséget okoz. Előidézhet továbbá körömtöredezést, emésztési problémákat, és felboríthatja

a test hőszabályozását. Ha kevés testünkben a vas, csökken szervezetünk védekezőképessége is.

Túltengése: nagyon ritkán előfordulhat haemosiderosis, azaz vasmérgezés, amelynek fennállását szürke bőr, gyomor-, illetve májproblémák jelzik. Kialakulhat gyakori vérátömlesztés következtében, vagy akkor, ha valaki hosszú ideig és rendszeresen fogyaszt vastartályokban erjesztett alkoholt.

Vastúltengés létrejöhet továbbá haemochromatosis esetén, amikor genetikai okokból a keltetésnél több vas szívódik fel a bélrendszerből, és utána lerakódik a szövetekben. A haemochromatosis tünetei az alábbiak: fáradtság, a bőrszín elváltozása, ízületi és szívbántalmak, májcirrózis.

A FYTOMINERAL termékdokumentációja alapján írta:
Veronika Hanzlíková

(Folytatjuk)

ENERGY KLUBOK ELŐADÁSAI, RENDEZVÉNYEI

Település	Cím	Időpont	Rendezvény témája, előadó, kapcsolat	Telefon
Budapest 4.	ENERGY Klub, 1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.	április 13., péntek, 17 óra	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása (alapozó): A betegségek kialakulásának 6 külső oka és a 7 érzelem a hko szerint. Az immunrendszer támogatása az ENERGY termékeivel. Klubvezető: Czimeth István . További információ és a részvételi szándék bejelentése Koritz Edit nél. E-mail: energybuda@energyklub.hu	+3620/504 1250
Szeged 2.	Csongrád Megyei Iparkamara, Párizsi krt. 8-12.	április 13., péntek, 17:30	Dr. Rideg Sándor főorvos, ENERGY szakoktató előadása: A kínai gyógyászat alapelvei. Segítő és fékező mechanizmusok az 5 elem tanában. További info Mészáros Márta klubvezetőnél.	+3630/289 3208
Debrecen	Nagy Lajos király tér 1-5., Technika Háza I. em. Nagy- terem	április 16., hétfő, 18 óra	Nagy Margó természetgyógyász előadása: Nyirokrendszer tisztítása; hatékony és kíméletes méregtelenítés az ENERGY készítményeivel. Fogadás természetesen. További info Kovácsné Ambrus Imola klubvezető, természetgyógyász és Kovács László , e-mail: info@imolaenergy.hu , web: www.imolaenergy.hu	+3630/458-1757 +3630/329-2149
Miskolc	Zsolcai kapu 9-11. I. em. 116.	április 23., hétfő, 15-17 óra között	Ingyenes orvosi tanácsadás. Tartja: dr. Hegedűs Ágnes holisztikus orvos. Részvétel előzetes bejelentkezéssel Ficzere János klubvezetőnél. További információ: Ficzere János klubvezető. E-mail: fj58@citromail.hu	+3630/856 3365
	Erzsébet Fürdő, Kupola terem, Er- zsébet tér 4.	április 27., péntek, 17 óra	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A bioinformáció és a harmónia törvényének megjelenése az ENERGY termékeiben, táplálás, fékezés, irányítás. Fókuszban: B!OMULTIVITAMIN, VITAMARIN, SZAPPANOK.	
	Pránaház, Beth- len 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	+36/30 318-2155
Kazincbarcika	Barabás M. u. 56.	minden szerdán 16-18 óra között.	ENERGY klubnapok. Tapasztalatcsere, konzultáció. További információ: Ficzere János klubvezető. E-mail: fj58@citromail.hu	+3630/856 3365
Eger	Ébredés Katoli- kus Életmód Köz- pont, Szálloda u. 5., III. em.	április 23., hétfő, 18 óra	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A bioinformáció és a harmónia törvényének megjelenése az ENERGY termékeiben, táplálás, fékezés, irányítás. Fókuszban: B!OMULTIVITAMIN, VITAMARIN, SZAPPANOK. További info Kovácsné Ambrus Imola klubvezető, természetgyógyász és Kovács László , e-mail: info@imolaenergy.hu , web: www.imolaenergy.hu	+3630/458 1757 +3630/329-2149
Szolnok	Aba-Novák Kult. Közp., Ifjúsági te- rem, Hild tér 1.	április 24., kedd, 18 óra	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az ENERGY termékek helye a gyógyító segítség rendszerében, harmonizálás, regeneráció. ENERGY és a betegségek megelőzése, akut és krónikus állapotok segítése, fókuszban a CYTOSAN, a CYTOSAN INOVUM és a BARLEY. További információ: Németh Istvánné Éva klubvezető.	+3656/375 192
Szentes	Kossuth u. 33-35., Városi Könyvtár	április 20., péntek, 18 óra	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A betegségek kialakulásának 6 külső oka és a 7 érzelem a hko szerint. További info: Fábján Julia klubvezető, metafor@vnet.hu	+3630/955 0485
Kecskemét	Inkubátorház, Oktatóterem	ápr. 20., péntek, 17 óra	Csanádi Mária természetgyógyász előadása: Az ENERGY termékek energetikája. További info Karmazsinné Mária klubvezetőnél. E-mail: karmazsinmaria@freemail.hu	+3630/855 0406 +3630/449 8078
Veszprém	Veszprém M. Ker. és Iparkama- ra, Budapest u. 3.	április 12., csütörtök, 17 óra	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az ENERGY termékek helye a gyógyító segítség rendszerében, harmonizálás, regeneráció. ENERGY és a betegségek megelőzése, akut és krónikus állapotok segítése, fókuszban a zöld termékek. Érdeklődni, jelentkezni lehet a Padma Ház elérhetőségein: Belvárosi Üzlet- ház, I. emelet (Szegelethy u. 1.), info@padmahaz.hu	+3630/ 488 4973
Pécs	József Attila u. 25.	minden hónap első csütörtök- jén, 17 órától	ENERGY klubnap. Tapasztalatcsere, konzultáció. További info Molnár Judit klubvezetőnél, energy.pecs@freemail.hu	+3630/253 1050
Sopron	NYME Benedek Elek Pedagógiai Kar, Ferenczy J. u. 5.	április 16., hétfő, 18 óra	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az ENERGY termékek helye a gyógyító segítség rendszerében, harmonizálás, regeneráció. ENERGY és a betegségek megelőzése, akut és krónikus állapotok segítése, fókuszban a zöld termékek és a PERALGIN. További info Szabó Csilla és Kurucz Tamás klubvezetőknél, energy.klub.sopron@t-online.hu • www.energyklub.sopron.blog.hu	+3630/576 2152, +3630/372 3429
Budapest 2., Budapest 3., Szeged 1., Nyíregyháza, Győr, Székesfehérvár, Keszthely, Zalaegerszeg		Havonta rendszeresen	Klubnapok, aktualitások, előadás, szaktanácsadás, terméktapasztalatok cseréje. További info a klubvezetőknél és az előadóknál: Kis Éva , Nagy Renáta , dr. Szabó Ida , Fitos Sándor , Kocsis Ilona , Ostorháziné Jánosi Ibolya , Gyenesé Ibolya , Kozsa Anita .	

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

Kényeztesse magát az új samponokkal!

A FEJ: EGY KIVÉTELES TESTRÉS Z

A fej az emberi elme központja. Ide koncentrálnak fő érzékeink: a látás, a hallás, a szaglás, az ízlelés. A tapintó receptorok a fejen helyenként úgy besűrűsödnek, ahogy a tapintás legfőbb közvetítőinek tartott kézujjakon. A fejben kelnek életre a gondolatok, amelyek lehetnek örültek, vagy épp fordítva: mélyenszántóak, innovatívak. Az érzelmek is, amelyeket egy-egy szervhez rendelhetünk hozzá, a fejben születnek. A szervek küldik az impulzust, ám maga az érzelem az agy gyermeke.

Testünk valamennyi szerve és szövete agyunk utasításait követi, amelyek célja, hogy összhangba hozzák a szervezetünkben zajló folyamatokat. Testünk úgy őrzi és óvja ezt az irányító központot, mint a legnemesebb kincsét (szervezetünk

PENTAGRAM® SAMPONOK

DROSERIN SAMPON

Elme: Szomorúak vagyunk? Nem tudunk kiállni az igazunkért? A DROSERIN sampon szertefoszlatja kétségeinket.

Test: Normál, egészséges és inkább világosabb hajra javasolt. Fokozza a haj rugalmasságát, és használata után a haj bársonyos fényt kap. Korlátozza a hajhullást (a fejtetőről).

PROTEKTIN SAMPON

Elme: Uralma alatt tart minket a harag, vagy olyan helyzetbe keveredhetünk, ahol esetleg kirobbanunk? A PROTEKTIN sampon segít, hogy megnyugodjunk.

Test: Gyorsan zsírosodó, festett, szókített hajra ajánlott, illetve előnyösen hat hajhullás esetén. Jótékony hatással van az ipari szennyező anyagok által károsított haj minőségére.

ARTRIN SAMPON

Elme: Félünk valamitől? Összeesünk a fáradtságtól? Az ARTRIN sampon a Víz életadó erejével tart fenn minket.

Test: Minden természetes hajsztin esetében használható, de inkább sötétebb hajra javasolt. Száraz hajra igen előnyös, korlátozza az ősz hajsztin megjelenését, segíti az új hajsztin növekedését, főleg férfiaknál.

CYTOVITAL SAMPON

Elme: Széthasad a fejük a gondok miatt? Szorongunk, idegesek vagyunk? A CYTOVITAL sampon segít lehorgonyozni a kimerült elmét.

Test: Minden természetes hajsztinre kiválóan alkalmazható, ám leginkább világos hajra javasolt. Regenerálja a töredező, könnyen szálasodó hajat. Nyugtatja a fejbőrt, megszünteti a viszketést.

RUTICELIT SAMPON

Elme: Kezdjük elveszíteni motivációinkat? A RUTICELIT sampon napfényt hoz a lelkünkbe, és mozgásba lendít.

Test: Inkább sötétebb hajsztinre javasolt. Csökkenti a korpa termelődését, megerősíti a hajsztin szálakat, és a fejbőr vérellátásának javításával támogatja a haj megújulását az egész fejen.



legerősebb csontja a koponyacsont). Fejünk, figyelembe véve az egyes testrészek méretét, a legjobb vérellátással büszkélkedhet. A fejen sok olyan terület van, amely kifejezetten érzékenyen reagál a hidegre vagy éppen a melegre. Ennek ellenére a fej az emberi test legedzettebb része, amely leginkább ki van téve az időjárás viszontagságainak.

A fej testünk egyetlen területe, amit sűrű bőrszarmazék, azaz haj fed. Egyedülállóságát az is bizonyítja, hogy a fejen rengeteg akupunktúrás pont található. Itt van a test legtöbb reflexzónája is.

Hogyne érdemelne meg ez az egyedülálló testrészünk a különleges gondoskodást? Ne fosszuk meg fejünket és hajunkat ugyanattól a kényeztetéstől, amiben nap mint nap bőrünket résztesztjük az ENERGY krémek és szappanok révén.

A HASZNÁLAT HÁROMFÉLE MÓDJA

Az alábbiakban bemutatjuk a haj és a fejbőr ápolására alkalmas, maximálisan kíméletes Pentagram® samponokat. Készítményeink használói természetközelséget, valamint a természet forrásainak felhasználását várhatják el a Pentagram® samponoktól. Nem kell tartaniuk a mesterséges színezékektől, tartósítószerektől és kőolajsztarmazékoktól. A samponok legfeljebb minimális mértékben ingerelhetik a bőrt, és semmi olyasmit nem tartalmaznak, ami feleslegesen megterhelné a szervezetet.

Miként azt már az ENEGY készítményeivel kapcsolatban megszokhattuk, a samponok is több szinten hatnak. Az első szint a samponoktól elvárható funkció, tehát a haj és a fejbőr ápolása. Kiválóan tisztítanak, könnyen kiöblíthetők, és maximálisan kímélik a hajat. Minden egyes

samponnal célzott hatást érhetünk el a haj típusának, állapotának, esetleges károsodásának megfelelően.

A második, nem kevésbé fontos szint: az akupunktúrás pontokon és reflexzónákon keresztül

a szervezetünkre gyakorolt hatás. A választás itt nem túl bonyolult, hiszen felhasználhatjuk az 5 elem pentagram ábráját, esetleg az optimális sampont kiválaszthatjuk biorezonanciaszt segítségével.

Mi lehet számunkra az irányadó? A lábon található fejbőr pontok, esetleg más szervekhez tartozó, egyéb pontok. A jó hír az, hogy bármilyen sampont használunk is, szervezetünkkel csak jót tehetünk.

A hatás kifejtésének harmadik szintje: a pentagram elemeivel összefüggő érzelmek. A samponok, természetes aromatikusszármazékoknak köszönhetően, hatnak az érzelmeinkre. Választhatunk nyugtató, élénkítő, idegesség-, szorongás-, szomorúság- és természetesen félelemcsillapító samponokat. Így a pillanatnyi szükségleteink alapján kiválasztott sampon segítségével – jótékony, relaxáló fürdővel vagy tisztító zuhanyozással kombinálva – felerősíthetjük az elme megtisztítását célzó hatásokat.

A RENDSZERESSÉG RÁHANGOL

Napjaink rohanó világában szokássá vált, hogy naponta zuhanyozunk és akár minden nap hajat mosunk. Ez összefügg a tisztálkodás relaxáló hatásával. A Pentagram® samponok alkalmasak a mindennapi használatra. Szem előtt kell azonban tartanunk, hogy a túlságosan gyakori bőrtisztítás felborítja a külső hatásokkal szemben lehetőleg jobb védelmet nyújtó faggyúrétet kiegyensúlyozott működését. Ezt a faggyúrétet semmivel nem lehet 100 százalékosan pótolni. A bőrgyógyászok véleménye szerint – amit a természetgyógyászok is osztanak – a heti egyszeri vagy legfeljebb kétszeri hajmosás bőven elegendő.

Ezért érdemes mérlegelni: nem lenne-e jobb, ha Ön is ennek megfelelően alakítaná hajápolási szokásait?

FENG SHUI kiegészítők és talizmánok (2.)

A feng-shui kiegészítőkről szóló, márciusban indított sorozatunkat folytatva, ezúttal a „B” betűvel kezdődő, klasszikus kiegészítőkkel foglalkozunk. Első közülük a bambusz, aztán következnek a bankók és a Buddha-figurák.

BAMBUSZ

A bambusz első ránézésre teljesen hétköznapi, gyorsan és buján növekvő, viszonylag igénytelen növény. Ázsiában azonban egészen kivételes helyet foglal el a több ezer gyorsan növő haszonnövény csoportjában. Számátlan kalligráfiát és rajzot a bambusz képével díszítenek. Kivételes és feljebbvaló pozícióval ruházták fel, mert olyan tulajdonsága van, ami után mi, emberek is hön áhítozunk.

Ha a bambuszt meghajlítjuk, nem törik el, csak alkalmazkodik. Amikor pedig elengedjük, gyorsan visszaáll az eredeti helyzetébe, hogy megint egyenesen és büszkén nyújtózkodjon az ég felé. Vagyis az, ami puha és rugalmas, legyen az, ami kemény.



A bambusz életutunk egyik legerősebb szimbóluma. Amikor megszületünk, olyan hajlékonyak vagyunk, mint a bambusz, halálunk után pedig ugyanúgy mozdulatlaná válunk, és megmerevedünk, mint ő. Életünk során ugyancsak nem egy vihart kell túlélnünk anélkül, hogy összetörnénk. A stressz, a szomorúság, a harag és a frusztráltság keménységet, merevséget hoz életünkbe, ám a bambusz jelképében olyan erő lakozik, amely lehetővé teszi számunkra, hogy megszabaduljunk ettől a nyomástól, és gyorsan, fűrgén elindulhassunk a számunkra kiszabott úton.

A képeken a bambusz mellett sokszor láthatunk napot vagy holdat. Egy laikus számára nem mindig egyértelmű, melyik égitestről van szó. Japánban a Nap a mai napig női szimbólum, az univerzális melegség és szeretet jelképe. A Nap vagy a Hold a belső hangot, a minket irányító intuitív „vezérünket” jelképezi. A bambusz/Hold és a bambusz/Nap kettős képekben csodálatos üzenet rejlik, amely azt mondja nekünk: életünk során mindig megszerezünk a szükséges erőt ahhoz, hogy ismét kiegyenesedjünk, mint a bambusz, hogy képesek legyünk megküzdeni minden nehézséggel, hogy soha ne kelljen egyedül éreznünk magunkat, mert az univerzális melegség és szeretet (Nap vagy Hold) immár örökre elkísér bennünket.

BANKÓK

A 10 ezer dolláros bankókat, amelyeket „a pokol bankja (Hell-Bank)” bocsát ki, a gonosz szellemek pénznemeként tartják számon. Hogy lecsillapítsuk őket, ilyen papírbankókat égetünk (Németországban például húszas kiserelésben árulják őket 3 euróért). Nálunk azonban ez a szokás kevésbé ismert.



BUDDHA

Buddha-szobor vagy -figura szinte minden ázsiai háztartásban van. A kínai Buddha nálunk vidám Buddhaként ismert, mert nemcsak a bölcsesség, hanem a bőség, a gazdagság és a végtelen boldogság megtestesítője is egyben. Belső mosolya annyira erőteljes, hogy egész arcán átsugárzik. A boldog Buddhának nincs minden esetben imalánca, zsákokban vagy kancsóban hozza az embereknek a bőséget és a külső-belső gazdagságot.

Kínában nagy hagyománya van a porcelángyártásnak. Ezért nem meglepő, hogy a Buddha-szobrokat előszeretettel készítik fehér porcelánból. Másrésztől viszont ez a feng-shui kiegészítő azért is különleges, mert gyakorlatilag bármiből elkészíthető, a puha viasztól kezdve a nefritig.

Miroslav Hubáček

(Brigitte Gärtner: Feng Shui Glücksbringer című könyve alapján)

A SAMPONOK KIVÁLASZTÁSA

Másrészt viszont tény, hogy a bőr felületi védőrétegének eltávolítása ezen réteg megújítására ösztönzi a szervezetet. A rendszeres hajmosás serkenti a bőr védő szubsztanciáinak termelődését. A rendszeresség ráadásul segít kialakítani azt a jó szokást, hogy lelkiileg igyekszünk ráhangolódni testünk és elménk megtisztítására. Mindez alkalmas arra, hogy valami várjunk, és már előre örüljünk az euforikus érzéseknek. Ha viszont a hajápolás túlzottan gyakori, akkor rutinná válik, mi pedig elveszítjük a beteljesülés kellemes pillanatait.

HOGYAN VÁLASSZUNK?

Egyfajta sampon kiválasztása még nem jelenti azt, hogy életünk végéig csak azt leszünk hajlandók használni. Miként testünk is hozzá-

szokik a sokáig használt koncentrátumhoz, és egy idő után már nem a szokott módon reagál rá, fejbőrünk is hasonlóképp viselkedik a samponok tekintetében.

Ráadásul az emberi érzelmek sem állandók, egy idő után megváltozik a jellegük. Ahogy módosulnak, átalakulnak az érzelmek az elménkben, úgy érdemes változtatnunk a samponokat is. Javasoljuk, hogy hajtípusa vagy érzelmi állapota, esetleg egészségi problémája alapján válasszon ki kétféle sampont, és szükség szerint felváltva használja őket. Ily módon teljes mértékben érzékelheti a samponok jótékony hatásait, legyen szó akár lelki állapotról, akár a haj vagy a fejbőr minőségéről.

A samponok hajtípus szerinti ajánlása inkább tájékoztató jellegű. Főleg akkor célszerű

tekintetbe venni, ha Önnek valamilyen konkrét problémája van a haja minőségével. Egyébként a samponok minden hajtípusra és minden hajszínre gond nélkül alkalmazhatók. Javasoljuk, hogy a döntéshozatalkor sokkal fontosabb tényező legyen az érzelmi állapot figyelembevétele, valamint az, hogy melyik sampon illata mennyire tetszik Önnek. Kapcsolatba léphet továbbá valamelyik ENERGY tanácsadóval is, aki képes kitesztelni önnek a legmegfelelőbb sampont.

Élvezze gondtalanul a testi és szellemi megtisztulás rendszeres rituáléját! Teremtse harmoniát ne csak a testében, hanem az elméjében is. A testi, lelki és szellemi működésünk kiegyensúlyozottsága az elégedett élet biztos záloga.

Eva Joachimová,
Dr. Lubomír Chmelař

KÜLÖNLEGES?

Az ENERGY a múlt század 90-es éveinek közepén kezdte meg működését a Cseh Köztársaságban. Ez idő alatt számos lelkes támogatót és elégedett fogyasztót szerzett magának. Egyikük tapasztalatait, úgy gondolom, érdemes mindenkivel megosztanom.

Nemrég esett meg az illetővel, hogy reggel emésztési gondokkal ébredt. Menjünk azonban egy kicsit vissza az időben, és hallgassuk meg őt magát: „A megelőző hetem elég nehéz volt, többször vártam vendégeket, és meg kellett oldanom a gyerekeim néhány problémáját is. Elkezdtem szedni a PROBIOSAN-t, mert egyfajta gyomoridegességet éreztem. Éjszakára nem vettem be az orvos által felírt gyógyszeremet, és nem is aludtam jól. Állandóan kavargtak bennem a gondolatok. Itt meg kell említenem, hogy az alsó 2 csakrám hajlamos az egyensúlyzavarra.

Vasárnap következett, és én elhatároztam, hogy pihenni fogok. De biztosan önök is tudják: a pihenés két gyerekkel nem igazán lehetséges... Este már kis nyomást éreztem a has tájékán („szót kért” az epehólyagom). Bevettem hát a REGALEN-t, amely mindig kéznél van ilyen esetekre, és lefeküdtem aludni. Sikerült is elaludnom, bár éjszaka ki kellett mennem (a szervóra szerint éppen az epehólyag idejében), majd visszaaludtam, bár görcsöket éreztem. Nagyjából 8 óraker keltem, alhasi görcsökkel. Ezért bevettem 1 kapszula CYTOSAN-t, és bekentem a hasam DROSERIN-nel. Még aludtam 2 órát, majd jó kis hasmenésre ébredtem. Következett néhány csepp VIRONAL,

mert az kell a beleknek. Megmosakodtam, és az érintett területet bekentem RUTICELIT-tel.

Felütöttem Louise Hay könyvét, megkerestem benne, mit jelent a hasmenés, és melyek azok a tudatalatti minták, amelyek összefüggtek az édesanyámmal (félelem, menekülés, megbocsátás). Megerősítésre találtam. Ezt követően elkészítettem a teámat, elvégeztem a reggeli rituálét (AUDIRON-t csepegtettem a tisztasági betétre, és a farkcsonttól jobbra levő, krónikusan fájó pontra egy kis DROSERIN-t kentem – most ezt a krémet részesítettem előnyben az ARTRIN-nal szemben). Már csak egy pihentető masszázs hiányzott!

Szinte még fel sem eszméltem, és a hasmenés egy csapásra megszűnt. Az egész rendszerből eltávozott, ami nem oda való volt. Ahogy most mindezt felidézem, egyfajta bensőséges, meleg érzés tölt el. Talán csendnek és hálának nevezhetném...

Bízom az ENERGY készítményeiben (szinte a teljes termékínálat megtalálható nálunk, és egyik termék sem hever parlagon, mert az egész család bizalommal viseltetik irántuk). Hat rám a színük, a csomagolásuk, az ízük, szívesen beszélgetek róluk, és ez is segít.”

Így beszélt nekünk az egyik társzvasárlónk az ENERGY-vel kapcsolatos tapasztalatairól.



És hozzátette, hogy ő különleges eset, vele „máshogy van”, mint másokkal.

De vajon valóban „másképp” történnek vele a dolgok, mint más ENERGY tagokkal?

Karla és Miroslav Hubáček
Rychvald

BÉLPROBLÉMÁK, EPEKŐ

A fiam 6 éves, és állandóan emésztési problémái voltak. Nagyon élénk, egy percre sem ül le. Kiseb korában gégegyulladással bajlódott, megnagyobbodtak a nyirokcsomói, és több mint egy évig antihisztaminokat kellett szednie.

Az asztmájára is kapott gyógyszert, én pedig akkor még nem tudtam, hogy ettől gyorsul a bélmozgás. A szedését abbahagyta ugyan, időről időre mégis jelentkezett a hasmenés. A laboratóriumi vizsgálatok semmit nem mutattak ki, az orvosok pedig azt mondták: hasmenései abból erednek, hogy a belei nem a megfelelő időben működnek. Az utolsó vizsgálat a végbél-tükrözés lett volna, de azt ilyen kis gyereknél végképp nem akartam.

Így hosszú távra PROBIOSAN-t adtunk a gyereknek, és az állapota stabilizálódott. Majd elkezdtük szedni a CYTOSAN-t. Attól



azonban vészesnek tűnő, nyálkás váladék hagyta el a testét. Ezért csökkentettem az adagot, és fiam a CYTOSAN mellé elkezdte szedni a CHLORELLA tablettát.

A kettő együtt tökéletesnek bizonyult. A nyirokmirigyei is kisebbek lettek. A CYTOSAN-t most hetente kétszer kapja, a CHLORELLA algát naponta reggel és este, fél-fél tablettát, a PROBIOSAN-t pedig naponta egyszer szedi.

Le kell kogognom, de a fiamnak már egy éve semmi baja. Azóta nálunk az első számú kedvenc a CHLORELLA.

Dr. Lucie Míková
állatorvos,
České Budějovice

A REGALENNEK KÖSZÖNHETEM

Engedjék meg, hogy megosszam Önökkel az ENERGY készítményeivel kapcsolatos tapasztalataimat. Egy éve úgy döntöttem, hogy elkezdem használni a REGALEN-t, mert már évek óta gondjaim voltak az epémel. Az ultrahangos vizsgálat után az orvos műtétet javasolt, én viszont szerettem volna elkerülni az operációt. Kiderült, hogy apró kövek vannak az epehólyagomban.

A REGALEN-t rendszeresen használtam, kis adagokban ugyan, de sokáig. Nagyjából háromnegyed év eltelté után kezdtek távozni a köveim a széklettel együtt. Hogy a testemben éppen zajlik valami, azt nagyon jól éreztem, hiszen a kövek távozása előtt erősen fájt az epehólyagom környékén. Épp csak hogy észleltem ezt a tény, és máris távozott 10 kövecske. A REGALEN-nek köszönhetően megkönnyebbültem, megszabadultam a fájdalomtól. De a legfontosabb, hogy elkerültem a műtétet. (Nagyobb epekövek REGALEN-nel való „kihajtása” előtt mindenképp javasolt a konzultáció orvossal vagy természetgyógyással, mert ilyen esetben a kúra túl radikális, sőt esetleg veszélyes lehet – a szerk.)

Marie Bočková
Mostkovice

HOGYAN MARADJUNK EGÉSZSÉGESEK? (3.)



Legyünk egészségesek a 21. században címmel a februári Vitae-ben közöltük Kiss Ágnes debreceni természetgyógyász elgondolkodtató sorait, a folytatást a márciusi számunkban olvashatták. A cikksorozat befejezéséként most arról lesz szó, hogy mennyire fontos, mi mindenre hat a személyiségfejlesztés, a lelki gyakorlatok, a relaxáció.

Cikkem mottója is lehetne a következő idézet:

„Az egészség belső állapot, amelynek külső megnyilvánulásáért nekünk előbb önmagunkban kell tudatában lenni ama gondolatnak, amely az egészséget megteremtheti.”

Dr. O. Z. A. Hanish, a mazdaznan módszer kutatója

Előző cikkeimben bemutattam, miként kell a testünkkel bánni, hogy tisztává és egészségessé váljunk. Most megfogalmazom, mi kell ahhoz, hogy ez így is maradjon.

Dr. Oláh Andortól megismertük a 9 alapvető, végigvettük mindazt, ami a testre vonatkozik. Most következzen az ember lelki és szellemi állapotának tisztítása, ami a teljes egészség megszerzésének feltétele.

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS, RELAXÁCIÓ

Személyiségfejlesztés, lelki gyakorlatok, relaxáció. Ismerős fogalmak... Mégis, kevesen gondolnak bele: a mi saját döntésünkön áll vagy bukik, hogy mennyire vagyunk sikeresek a teljes, gondtalan létünkért folytatott harcunkban. Ha a döntésünk szabadságának lehetőségét nem használjuk ki, akkor hallgatólagosan alávetjük magunkat a szenvedésnek, a betegség állandóságának.

Miben is dönthetünk szabadon? Mindenben!

Elsősorban abban, hogy akarunk-e egészségesen, boldogan élni. Mi kell hozzá? Az a szándék: *változom!*

Változni csak úgy lehet, ha időt szánunk arra, hogy megtudjuk, valójában kik is vagyunk, honnan jöttünk, mit kaptunk a neveltetés során, és mit a társadalmi környezetünkől. Megfigyeljük, mi okoz stresszt nekünk, elemezzük egyedül vagy terapeuta segítségével. Majd a megszerzett tudással újraírjuk a viselkedési mintáinkat.

Nem lesz könnyű! Az ego ugyanis nem akarja, hogy leleplezzék! Nem szívesen szabadul meg a könnyű és egyszerű emberi játszmáitól. Ezért sokat kell dolgozni rajta, újra meg újra, erővel változtatni kell az ego minőségén – még akkor is, ha ez fájdalmas nekünk vagy a környezetünknek.

LEGYEN BÉKE ÉS SZERETET A SZÍVBEN

Sokszor hallom a betegektől, hogy ehhez bátorság kell. Igen! Bátran szembe kell nézni magunkkal, azzal, hogy mit akarok, és hogy mi-vé kell válnom azért, hogy újra béke és szeretet lakozzék a szívemben. E nélkül nincs egészség. Az Isten és a természet törvényeit csak úgy tudjuk megvalósítani, ha kitartóan dolgozunk a személyiségünkön.

Ha egy élethelyzetben nem az isteni részünk cselekszik, akkor az már frusztrálja a lelkünket,

és ha ez rendszeresen történik meg velünk, akkor a testünkben, betegség formájában lecsapódik.

Hogyan hallhatjuk meg isteni énünk segítő tanácsait? Csak úgy, ha csöndben maradunk. Nem teremtünk újabb gondolatokat, hanem figyelünk a belső hangra.

Ez a szívből jön! A Kárpát-medencében – Szűz Mária országában – nagyon is hangos a szív hangja. Tiszta és érthető. Gyakorolni kell ennek a meghallását. Az isteni hang szeretetteljes és békés, a nem ártás törvénye uralja.

Testünkben a különböző frusztrációk miatt betegségek keletkeznek, széles a skála: az egyszerű megfázástól a daganatos betegségekig.

Az, hogy éppen milyen betegségtől szenvedünk, leginkább a minket érő hatásoktól függ, és attól, hogy ezeket sikerül-e feldolgoznunk.

A kínai 5 elem tanából már jól ismerjük a lelki tényezők hatásait a testünkre. Aki egyedül szeretne elindulni a változás útján, annak meg kell vizsgálnia a gyenge, beteg szervére ható érzelmeket, és megváltoztatni azokat. Vegyük sorba ezeket az érzelmeket.

AZ 5 ELEM ÉS AZ ÉRZELMEINK

Megbetegítő hatásuk akkor lép fel, ha állandóan uralják a gondolatainkat és az érzelmeinket:

Fa elem: düh, harag, elégedetlenség.

Tűz elem: hiányzó szellemi aktivitás, lelkesedési képesség, szeretni tudás (önmagunkat is!), jószívűség, zavaros beszéd, kommunikáció, hiányzó humorérzék és túlzott önleértékelés.

Föld elem: problémák meg nem emésztése, aggodás, túlzott töprengés, önbizalomhiány.

Fém elem: szomoruság, bölcsesség hiánya, az élet salkjának el nem engedése.

Víz elem: félelem, izgulás, pánikhangulat, mániák.

Ezen érzelmek túlsúlyát ki kell törölni a lelkünkben, így tudunk harmóniát teremteni.

Mivel minden egyes gondolatnak megvan a maga – pozitív vagy negatív – frekven-

ciája, építő vagy romboló hatást kelt bennünk. Így a gondolataink által lelki problémát idézhetünk elő magunknak, és ebből a helyzetből csak pozitív szándékkal és tettel tudunk kimozdulni.

Ez személyiségfejlesztés, lelki gyakorlat.

Ebben segíthet nekünk a Hellinger-féle családállítás, a kineziológia, a fitoterápia és az ENERGY alaptermékei, melyek közül bármelyik képes változást előidézni az érzelmi problémákban szenvedőknél. Kiválasztásában a terapeuta segíthetnek, a rá szoruló személy állapotától függően.

ÉLETCÉL TERÁPIA

Nem esett szó még a relaxációról. Mi is a jól végzett relaxáció?

Legkézenfekvőbb formája a szabadidős tevékenységek végzése, a pihentető alvás. Ehhez választani kell valamilyen tevékenységet, ami lehet sport, kézműves foglalkozás, zenélés... Olyat, amit boldogan gyakorolunk, még akkor is, ha kevés idő jut rá. Ezt hívhatjuk életcél terápiának.

Gyakran éppen az ilyenkor felszabaduló testi-lelki energia ad erőt ahhoz, hogy megbirkózunk az élet kihívásaival, és az immunrendszerünk is erősebb lesz. Van miért egészségesnek lenni... Aztán jöhet majd az élet valódi értelme, ami miatt igazán szeretnénk élni: a tökéletes egészség és boldogság.

Az Ember igazi célja, hogy Istenhez hasonlatossá váljunk és visszagyógyítsuk az ő tökéletességét. Az ember legyen maga, az isteni lényé.

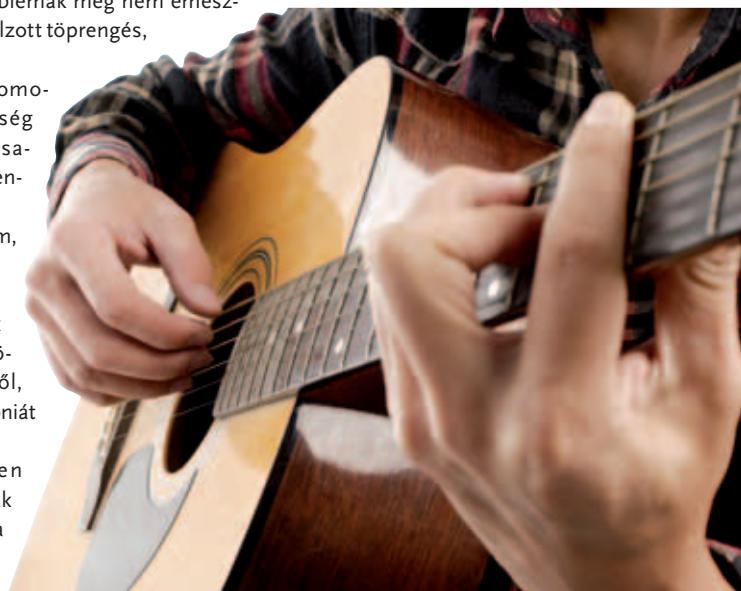
Ha elolvasta mindhárom cikkemet, kialakulhatott Önben az összkép az egészségesé válás kemény munkájáról. Jó tudni: ez mindenkinek sikerülhet, csak el kell indulnia az úton...

A test, a lélek és a szellem harmóniáját kell megvalósítanunk. Sok sikert hozzá!

Kiss Ágnes

természetgyógyász,
ENERGY tanácsadó, Debrecen

(Vége)



A 21. században is Energy HA FELBORUL A HORMONEGYENSÚLY...



Számtalan információ kering az interneten arról, mennyire tönkretettük a szervezetünket a szenvedélyeinkkel és a sok mérgező anyaggal. A helyes táplálkozásról szóló könyvekben is olvashatunk a témáról. Az egészségkárosító anyagok közé tartoznak a vegyszerek és a xenoösztrogének. (Ezek olyan vegyszerek, amelyek a szervezetbe jutva képesek az ösztrogént utánozni, így ösztrogénszerű hatást fejtenek ki – a szerk.). A végeredmény az ösztrogén dominancia, és az, hogy egyre több embernél borul fel a hormonrendszer egyensúlya.

A következmények közül az egyik legfontosabb, hogy felemelkedik a mellékvese által termelt kortizol hormon szintje. Persze ehhez a folyamatos stressz ugyancsak jelentősen hozzájárul. Egy idő után ezek a folyamatok a mellékvese teljes kifáradásához, majd a progeszteron szint drasztikus csökkenéséhez vezetnek.

A XENOÖSZTROGÉNEK OKOZTA ROMBOLÁS

Sajnos a xenoösztrogének képesek mű-petérest előidézni. Ennek következménye viszont nem más, mint görcsök, meddőség, vérzészavar, mióma, daganat stb.

Nagyon jó tudni, hogy a xenoösztrogének okozta rombolást, amihez jelentős mértékben hozzájárul az élelmiszerekben nyakra-főre alkalmazott nátrium-glutámát is, a leghatékonyabban a máriatövis képes közömbösíteni és a szervezetet tőlük megtisztítani (erről bővebben dr. Horváth István professzor tudományos kutatásai kapcsán olvashatunk a neten).

És melyik készítményben található a legtöbb máriatövis? Hát a CYTOSAN-ban. Nem hiába állja meg ez a termék a helyét a méregtelenítésben és a béltisztításban immár 10 éve, folyamatosan.

A kibillent hormonális egyensúly helyreállításában elsőként gondoljunk a REGALEN-re és a CYTOSAN-ra, majd a második kúrában következhet a KOROLEN és a GYNEX. Ha ez a kúra még nem teremtett volna rendet, akkor



érdemes hormonterapeutához fordulni, mert ilyen esetben drasztikus progeszteronpótlásra és mellékvese-támogató programra van szükség.

A hormonrendszer zavarai, a mérgező anyagok és a CYTOSAN jelentőségén túl fontosnak tartom, hogy az olvasók megismerjék az ENERGY cseppekben rejlő varázslatot, az E-vízet.

Az energetizált víz élő víz – magában képes élni. A skaláris energiával kezelt víz foton aktivitása drámai módon megnő. A Föld mágneses ereje és a bolygóközi mágneses erők egyesülnek az E-vízben, amely olyan, mint egy természetes hegyi patak. Amikor hamisítatlan forrásvizet iszunk, energikusak leszünk. Sajnos ilyen erejű vízhez manapság szinte lehetetlen (napi szinten) hozzájutni. Ilyen például a Lourdes-i víz, amely intenzív, fénytel teli struktúra. Hatását jól ismerjük.

Egy vízmolekula minőségét a geometriája és a benne tárolt rezgés határozza meg. A mi ENERGY cégünk ezt már 15 évvel ezelőtt tudta.

Készült arra, ami folyamatosan zajlik a Földön és a rajta élő lényekben. Hiszen a Föld rezgésszáma már nem 7,83 Hz (Schumann-hullámok), hanem – közeledvén a pólusváltáshoz – jelenleg 12 Hz. Napjainkban a biofotonok mindinkább mérséklődő száma és a Föld ásványianyag-készletének csökkenése miatt a növények, így a gyógynövények sem tudják azt a hatóanyagot biztosítani, amit régen.

Ezért van jelen korunkban óriási jelentősége a strukturált víznek, vagyis az E-víznek, mely képes az életet hordozó vízmolekula rezgésszámát (hatékonyságát) megemelni. Gyógyítani, harmonizálni ugyanis csak magasabb rezgésszámmal lehet.

HÍGABBAK, MÉGIS ERŐSEBBEK

Hála Istennek, az ENERGY Pentagram® termékei, valamint a KING KONG és a STIMARAL mindezt tudják, sőt még dinamizálhatók is, ha felrúzzuk őket. Más szóval, a saját rezgésünknek megfelelően adaptáljuk az adott terméket, mely mindenképpen harmonizál. És ami a legfontosabb: mindez egy magasabb rezgésszámon történik, amely teljesen megfelel a Földanya jelenlegi, emelkedett rezgésszámának, köszönhetően az E-víznek.

Eleinte magam is kételkedve fogadtam a kicsit hígabbnak tűnő cseppeket, de később kiderült: hatásuk nemhogy csökkent volna, inkább növekedett...

Próbálok a változásokkal lépést tartani, a szükséges információkat begyűjteni, hogy se magamnak, se másnak ne okozzak csalódást. Hirdetem: az ENERGY termékek nem csak azért fontosak, mert 15 év alatt a szívünkhöz nőttek (hiszen lelkük van...), hanem azért is, mert nagyon jók.

Csanádi Mária

természetgyógyász, ENERGY szaktanácsadó

TAVASZ A TÁNYÉRUNKON

A tavasz már itt toporog az ajtónk előtt, és a hagyományos kínai orvoslás (hko) szerint a tavaszhoz a Fa eleme tartozik. Ez az emberben a születéssel, gyermekkorral, fejlődéssel és a mozgással fonódik össze. Ebben az időszakban kiemelt figyelmet szükséges fordítanunk a májunkra és az epehólyagunkra. A hko szerint jó, ha azt esszük, ami ott és abban az időben nő, ahol élünk és amikor éppen elfogyasztjuk a szóban forgó táplálékot.

Kerüljük a túlságosan zsíros és sokáig főzött ételeket, mint amilyen pl. a nehéz sült hús (ürűhús, vadhús). Az olyan könnyű ételeket érdemes előnyben részesítenünk, mint a gabonafélék és a zöldségek.

Tavasszal például a rügyező zöld növények fogyasztása javasolt: kicsírázott zsázsa, gabona, lencse és zöld leveles zöldségek. Fáradtság esetén ne együnk semmit nyersen vagy hidegen. Az alapanyagokat, amelyekből ételünket készítjük, elég könnyedén leforrázni, hogy ne terheljük meg a tavaszi májenergiát, amely még csak most kezd kifejlődni.

Egy egészséges ember számára, akinek nincsenek máj- vagy epeproblémái, tavasszal az

enyhén édes és csípős ízek a legmegfelelőbbek. Az édes íz képviselői a gabonafélék és a rizs, amelyeknek étrendünk 60%-át kellene kitenniük. A tavaszhoz és a Fa eleméhez a savanyú íz illik, amely „összehúzó”, ezáltal megakadályozza a testfolyadékok elvesztését. Befelé és lefelé irányítja az életenergiát (csit), és ez belső forróság, ingerlékenység, harag és alvászavar esetén feletébb fontos. Megfázáskor viszont nem előnyös.

HAJDINA LEVES

Figyelem! Ez a recept különbözik a márciusi Vitae-ben megjelenttől.

Hozzávalók: 15 dkg hajdina, sárgarépa, brokkoli (vagy petrezselyem és zeller, a család íz-



lése szerint), alaplé, só, bors, 1 kanál olívaolaj, galambeggy saláta, tejföl.

Elkészítése: Odatesszük főni a hajdinát, és közben az olajon gyorsan megbarnítjuk a durvára reszelt vagy felkockázott sárgarépát, esetleg petrezselymet és zellert. Hozzáadjuk a brokkolit, és leöntjük a zöldséges vagy bio alaplével, amely nem tartalmaz ízkiemelő anyagokat, majd az egészet összefőzzük. A megfőtt hajdinát ízesít-

Húsvét előtt

TOJÁS – SOKFÉLEKÉPPEN

A tojás a termékenység és az élet jelképe. Mindennapi vagy ünnepi étkezéseink során nem csak tyúk tojta tojást, de a galamb-, fűj-, kacs- és strucctojáson át, egészen a gurman specialitásnak számító kaviárig, leguán- vagy teknősbékatojásig, mindenféle és -fajta tojást megesszünk, megkóstolunk.

Tyúktojásból naponta 1,4 milliárdnyit fogyasztanak el világszerte. Igazán tiszteletre méltó szám. A tojás viszonylag könnyen emészthető fehérjét, vitaminokat (főleg B₁₂-, D-, E-, K-, A-) és ásványi anyagokat tartalmaz. Nincs benne viszont C-vitamin, ezért a tojásos ételeket érdemes egy kis salátával megbolondítani.

A tojás sárgájának egyharmadát zsír teszi ki, ám a fehérjével szemben sokkal több vitamint és ásványi anyagot tartalmaz. A tojásban található nagy mennyiségű lecitin támogatja a zsírsanyagcserét, az agyműködést, és jótékony hatású idegrendszeri megbetegedések esetén.

A tojás azonban mindemellett gazdag koleszterinforrás is. Az ajánlott napi koleszterin-bevitel 300 mg, ami egyetlen tojássárgájában megtalálható. A kardiológusok ezért azt javasolják, hogy hetente legfeljebb 4 tojást együnk. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ennél kicsit megengedőbb: javaslatuk szerint hetente maximum 10 tojást lehet fogyasztani, ám ebben a mennyiségben már benne van a majonéz, a tartós pékáru, a kalácsfélék, a szendvicsskrémek stb. (Tudjuk, hogy a koleszterin-anyagcseréért főként a máj és az epehólyag felel, ezért ezek támogatása mellett, pl. REGALEN-nel, igazán nem kell tartanunk a tojástól. Hiszen ez az egyik legegészségesebb élelmiszer, minden benne van, ami az új élethez szükséges – a szerk.)

Közeledik a húsvét, és tojásból minden háztartásban biztosan rengeteg lesz. Mihez kezdünk a feleslegessé vált tojásokkal? Hogy ötleteket adjak Önöknek, most bemutatok néhány nagyon egyszerű és gyorsan elkészíthető tojásos ételt, amelyek nálam beváltak.



nálhatunk galambbegy-salátát, ruccolát vagy metélőhagymát.

SPENÓTOS OMLETT SONKÁVAL

Hozzávalók (1 adag): 100 g friss spenót, 1 tojás, 40 ml tej (kb. 3 leveseskanálnyi), 80 g sonka, 5 ml olaj.

Elkészítése: A tejjel felvert tojáshoz hozzáadjuk a spenótot és a csíkokra vágott sonkát. Megsózzuk, majd olívaolajon vagy repceolajon megsütjük. Friss zöldséggel és burgonyával, esetleg teljes kiőrlésű péktermékkel tálaljuk. Remek vacsorát készítettünk.

Végezetül pedig következzenek valami édes finomságok...

TÚRÓS TÉSZTALEPÉNY FEKETE ÁFONYÁVAL

Hozzávalók (4 adag): 250 g áfonya, 3 tojás-sárgája, 2 csomag vaníliás cukor, egy csipet só, 250 g zsírszegény túró, 100 g búzadara, 3 tojásfehérje, 20 ml olaj.

Elkészítése: A fekete áfonyát megmossuk, és hagyjuk lecsepegni. A túrot összekeverjük a tojás-sárgájával, a vaníliás cukorral, csipetnyi sóval, és beledolgozzuk a búzadarát. A tojásfehérjéből kemény habot verünk, majd könnyedén belekeverjük a túrós tésztába. Teflonos serpenyőben felmelegítjük az olajat, és aranybarnára sütjük a lepényeket. Szétnyomkodott áfonyával díszítjük.

Tipp: A fekete áfonya helyett használhatunk málnát, adhatunk hozzá tejfölt vagy joghurtot, és ha úgy tartja kedvünk, édesíthetjük egy kis juharfa sziruppal, esetleg mézzel.

Ilona Výtisková

TAVASZI RECEPTEK

jük. A levest a tányéron alaposan megmosott, nyers galambbegy salátával díszítjük. Ha valaki savanyítani szeretné a levest, egy kis tejföl hozzáadásával megteheti.

RÁNTOTT ZELLER SALÁTAÁGYON

Hozzávalók: 1 zeller, 1 tojás, finomliszt, darált zabpehely, szezámag vagy lenmag.

Elkészítése: A zellert kb. 1 cm-es szeletekre vágjuk (pl. elektromos kenyérszeletelővel), majd lefejtjük a kemény héját. A zeller szeleteket kb. 5-6 percig főzzük ecetes, sós vízben, majd hagyjuk kihűlni őket, és ízlés szerint befűszerezjük. Ezt követően a zellert bepanírozzuk a lisztbe, tojásba és darált zabpehelybe (vagy kevés darált lenmagot tartalmazó szezámagba).

Olívaolajon gyorsan barnára sütjük. Az elkészült rántott zellert fejes saláta vagy valamilyen szezonális saláta leveleire helyezzük a tányéron,

TAVASZI SALÁTA RESZELT TOJÁSSAL

Hozzávalók (4 adag): 400 g friss vagy fagyaszott zöldbab, 3 kanál dijoni mustár, 3 kanál olívaolaj, 1 lime (zöld citrom), egy marék apróra vágott metélőhagyma, 20 g fiatal spenót, 16 cherry paradicsom, 4 kemény tojás, zsáza, só, bors.

Elkészítése: A zöldbabot 2-3 percig sós vízben főzzük. Majd még a lábasban hirtelen lehűtjük, és hagyjuk róla a vizet lecsöpögni. A mustárból, olajból, a lime levéből, az apróra vágott metélőhagymából, sóból és borsból elkészítjük a dresszingset. A megfőzött zöldbabot és a fiatal spenótot összekeverjük a dresszingsgel. A salátát szépen elhelyezzük a tányérokra, körberakjuk a félbevágott paradicsomokkal, a tetejére ráreszeljük a tojást, majd az egészet megszórujuk egy kis zsázzal.

A tojás, a friss saláta és az olívaolaj kombinációja csakis jót tehet az ember egészségéért! Ezt a receptet nevezhetnénk az „örök fiatalság salátájának” is.

TOJÁS FOKHAGYMÁS JOGHURTTAL

Hozzávalók (2 adag): 4 keményre vagy félig keményre főtt tojás, 1 natúr joghurt (3% zsírtartalom), 2 gerezd fokhagyma, só, bors.

Elkészítése: Az áttört fokhagymát összekeverjük a joghurttal, majd megsózzuk, megborsozzuk. A meghámozott tojást félbevágjuk, és leöntjük a dresszingsgel. Rozskenyérrel és zöldséggel a legfinomabb. A díszítéshez hasz-

és mellé szépen felvágott sárgarépát teszünk. Egy kis sajttal megszórujuk. Tehetünk hozzá vöröslencse-salátát, és mogyoróval díszíthetjük.

(Nálunk mindig van előre megfőzött lencsealap. Mindig többet készítek belőle, és folyamatában ízesítem, illetve hozzá igazítom a főételhez.)

SZENZÁCIÓS ALMÁS SÜTI

Hozzávalók: Alma, főtt rizs, méz, mazsola, egy kis fahéj, alacsony zsírtartalmú túró, picike író, vaníliás cukor, dió, magok.

Elkészítése: A félbevágott és magházuktól megszabadított almákat megtöltjük a mézzel, mazsolával és fahéjjal összekevert rizzsel, majd sütőpapírral lefedett sütőlapra rövid időre a sütőbe tesszük.

A forró, kész finomságra ráteszünk egy kevés íróval összekevert túrot, kiskanálnyi vaníliás cukrot és csipetnyi fahéjat. Fenséges alkotá-



sunkat egy szem dióval vagy tökmaggal, esetleg napraforgómaggal koronázzuk meg.

Jó étvágyat kíván:

Milena Buriánková

Ahová az orvos már nem jut el...

...OTT SEGÍT A MACSKAKAROM

Az amazóniai esőerdők tropikus területeiről származó liános növényről, a macskakaromról a *Vitae* klubmagazin olvasói már sok mindent tudhatnak (I. *Vitae*, 2011/5). Az emberi szervezetre kifejtett hatásai azonban olyannyira fontosak és intenzívek, hogy érdemes a vele kapcsolatos ismereteinket kicsit felfrissíteni, esetleg kiegészíteni.



Egy ősi legenda szerint a macskakarmot (*Uncaria tomentosa*), valamint annak hatásait az Ashaninka törzs egyik harcosa fedezte fel. Az amazóniai dzsungelben vadászott, amikor súlyosan megsebesült, és már a halált várta. Ám ekkor megpillantott egy Otorongo tigrist, amint éles karmaival és fogaival éppen szétszaggat egy erős liánnövényt, majd kiissza a kifolyó nedvet. A tigris ez után erővel telve felugrott, és vadászatra indult, zsákmányolt egy őzsutát.

NEM CSAK INDIÁN NÉV

A sérült harcos mindezt látva, utolsó erejét megfeszítve, elküzdött ehhez a növényhez, hogy ő is igyon a levéből. Ereje szinte azonnal vissza-

tért, sebei begyógyultak. Miután visszament a törzséhez, elmesélte a vele történeteket. A többi harcos úgy hitte, mindez az istenek üzenete, ezért a növényt elnevezték *vilcacorának*, ami kecsua nyelven „szent növényt” jelent.

A növény egyéb nevei – *Uña de Gato*, *Cat's Claw*, *macskakarom* – egyrészt az említett legendára, másrészt a növény karomszerű tüskéire utalnak, amelyek segítségével felkapaszkodik a magas fákra.

A macskakarom az uncariák családjába tartozik. Megközelítőleg 60 fajtája van. Közép- és Dél-Amerika nyugati területein kívül megtalálható Afrikában és Ázsiában is. Legelterjedtebb fajtái: az *Uncaria tomentosa* (sárgásfehér virágai

vannak) és az *Uncaria guianensis* (nagy, pirosas virágokkal, amelyek narancssárga árnyalatokban is díszelhetnek). A növények akár 30 m magasra is megnőnek, és törzsük átlagosan 30 cm átmérőjű. Hatásaik szinte teljesen megegyeznek.

ÚT AZ ESŐERDŐBŐL A NAGYVILÁGBA

Az indiánok emberemlékezet óta használják a növény belső kérgét és gyökerét. A férfiak a vitalitásért és a férfias erőért fogyasztották, a nők pedig azért, hogy gyorsan erőre kapjanak szülés után, vagy akár fogamzásgátlóként is használták. Érdekes megfigyelés, hogy az ősz haj gyakori alkalmazás következtében visszanyeri eredeti színét.

A nyugati civilizáció tudósai és kutatói kezdetben nem szenteltek különösebb figyelmet a macskakaromnak. A vele végzett első kísérletek eredményeit 1952-ben hozták nyilvánosságra Franciaországban. Az igazi érdeklődés a növény iránt csak a 20. század 80-as éveiben kezdődött, amikor bebizonyították a vilcacora immunológiai, rákellenes és további kiváló gyógyító hatásait. Ez a nem mindennapi figyelem készítette az Egészségügyi Világszervezetet (WHO) arra, hogy 1994-ben, Genfben nemzetközi konferenciát rendezzen, amelynek egyetlen és központi témája a macskakarom volt.

ÉRTÉKES HATÁSOK

A macskakarom elsősorban regeneráló, allergiaellenes, antioxidáns, immunstimuláló és nem utolsósorban rákellenes hatásai miatt olyan nagyon keresett. Rendszeres fogyasztása főleg

MACSKAKAROMBÓL KÉSZÍTETT ITALOK

ALAPRECEPT

Tegyünk 1 liter vízbe 1 csapott evőkanálnyi kérget, majd takaréklángon, fedő nélkül főzzük 20 percig. Hagyjuk kihűlni, és csak az után szűrjük át. Az elfőtt vizet pótolhatjuk. Intenzívebb hatást érhetünk el, ha a kérget főzés előtt 1-2 órára hideg vízben áztatjuk.

Súlyosabb betegségnél ajánlott a teát (kis lángon) 50 percig főzni, és 3 hónapig napi legfeljebb 3 csészével fogyasztani.

Három hét után mindig tartson egy hét szünetet.

A gyógyhatások maximális kihasználása céljából érdemes a teát édesítés nélkül inni. Szükség esetén használjon mézet vagy steviát. Ha azonban az Ön állapota nem súlyos, akkor különböző ízesítésű macskakarom teákat készíthet, amelyek beindítják az elmét, serkentik a fantáziát, és mosolyt varázsolnak az arcra.

BANÁNOS MACSKAKAROM FLIPP

Az alaprecept szerint elkészített macskakarom teát összekeverjük 2 kinyomkodott banánnal, 1 narancs kipréselt levével. Díszíthetjük tejszínhabbal, ízesíthetjük fűszerekkel (fahéj, vanília).

MENTÁS MACSKAKAROM

Az alaprecept szerint elkészített macskakarom teát összekeverjük egy kis mentalevével, majd további néhány percig állni hagyjuk, aztán leszűrjük. Hidegen fogyasztjuk (mentalevével díszítjük, ízesíthetjük mézzel vagy melasszal).

CAT'S CLAW A LA COCONUT

Az alaprecept szerint elkészített teához tejet (tehén-, szója-, kókusztej stb.) és kókuszos zabpelyhet adunk.



REVERZ TÜNETEK – CSAK 5 NAPIG

► esős, hűvös napokon ajánlott, hiszen ilyenkor segít megóvni szervezetünket a megfázásos betegségektől, valamint átsegít a nedvesség és hideg okozta, fájdalmas gyulladási folyamatokon. A macskakarom hatékonyan veszi fel a harcot az ízületi gyulladással, jótékonyan hat a fájó ízületekre, ínakra, ínszalagokra. Kiválóan alkalmazható gyulladáscsökkentő, gyomorfekély, menstruációs problémák és húgyúti fertőzések esetén. Feloldja a vérrögöket, amivel segít megelőzni a trombózist, illetve az azt követő agyvérzés és szívinfarktus kialakulását. Segítségnyújt asztma, Crohn-betegség, cukorbetegség, vérszegénység fennállásakor; segít fenntartani a jótékony bélmikroflórát; előnyös depresszió, alvászavar és krónikus fáradtság tünetegyüttes ellen. Csökkenti a magas vérnyomást. „Zsírfigónak” is nevezik (mert mérsékli a vérzsírszintet), és a prosztata sejteinek rosszindulatú burjánzása esetén ugyancsak nagy sikerrel alkalmazható. A dohányosok (akár aktívok, akár passzívok) rendszeresen fogyasztásával megelőzhetik (vagy késleltethetik) a hörghurut, a köhögés és a tüdőrák kialakulását.



Külsőleg, akár borogatás formájában, láb- szárfekélyekre és egyéb bőrproblémákra is jól felhasználható. A macskakarmot állatok is fogyasztathatják (adagolását az állat súlya szerint célszerű beállítani).

DAGANATELLENES AKTIVITÁS

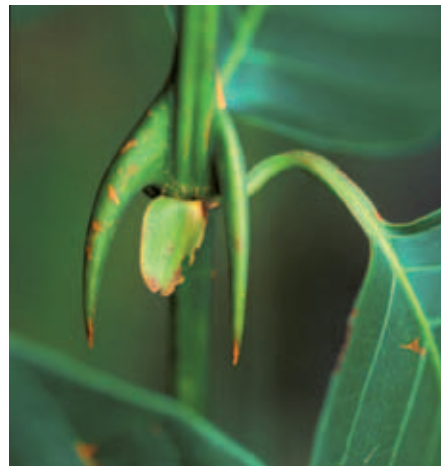
Hatóanyagai közül kiemelkedik az uncarin F alkaloid, amely jól alkalmazható leukémia kezelésében – anélkül, hogy gátolná a csontvelő új védősejtjeinek a termelődését. Kemoterápia esetén javasolt a macskakarom tea fogyasztását 3 nappal a kezelés előtt felfüggeszteni, majd 3 nappal a kemoterápia után folytatni. A lábadozás folyamata, valamint a rákellenes és antimutagén hatások ily módon annyira felgyorsulnak, illetve felerősödnek, hogy a vegyi anyagok sokkal gyorsabban kiválasztódnak a szervezetből.

ELLENJAVALLATOK, REVERZ REAKCIÓ

A macskakarom rendkívül hatékony gyógynövény, ezért mindenképpen figyelembe kell venni a lehetséges ellenjavallatokat is. Fogyasztása nem javasolt várandós és szoptató kismamáknak (azoknak sem, akik szeretnének teherbe esni), 3 év alatti gyermekeknek, valamint csontvelő- vagy szervátültetésen és transzfúzió után átesett betegeknek. A gyógynövényből készült teát ne fogyasszák továbbá az inzulinpótlásra szoruló cukorbeteg, a hormonkezelés alatt állók, vagy immunszuppresszív gyógyszereket szedő személyek.

A reverz reakció különböző lehet (izzadás, fáradtság, gyakori vizeleti inger, elszíneződött széklet stb.) Öt napig normálisnak tekintendő ezek megjelenése. Öt nap elteltével azonban fokozatosan meg kell szünniük.

Ha ez nem történik meg, vagyis az említett tünetek 5 nap után sem múlnak, akkor csökkentse az adagot, mert valószínű, hogy szervezete telítődött a hatóanyagokkal. Ne fedje, hogy a



macskakarom tea fogyasztásával együtt a bevitt folyadék mennyiségét is növelnie kell!

Bármilyen felmerülő problémát, valamint a macskakarom fogyasztásával és adagolásával összefüggő kérdéseket javasolt megbeszélni az ENERGY szaktanácsadóival vagy terapeutáival.

TIPP

A macskakarom adjuvánsként hat, vagyis segítő, kiegészítő, megerősítő hatású. Kombinálhatjuk más gyógynövényekkel; így felerősítik, kiegészítik, harmonizálják egymás hatásait.

A betegségek nem egyik napról a másikra alakulnak ki. Ezért ne feledkezzen meg a megelőzésről, használja a természet kincseit, éljen aktívan, és gondolkodjon pozitívan!

írta: **Zlataše Knollová**

Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette:
Németh Imréné Éva

(Az ENERGY nem csak tea formájában, monokészítményként kínálja, egyéb készítményei közül a BALSAMIO fogkrém ugyancsak tartalmazza a macskakarmot – a szerk.)



MIT AD A PROTEKTIN SZAPPAN?

A tavasz itt kopogtat az ajtónkon, és tőlünk egyre több aktivitást kíván. Mi viszont, mint minden évben, úgy érezzük, hogy nincs kedvünk semmihez. A tavaszi lendület helyett, sokkal inkább tavaszi fáradtság lesz úrrá rajtunk.

Am a tavaszt és a tavaszi munkálatokat mindegy cseppet sem érdekli, a napocska tiszta ablakokat követel, kis kertünk alig várja az újabb lakókat, és minden felgyűrt ingujjakért kiált. Itt az ideje tehát, hogy elővegyük a zöld élelmiszereket, amelyek mint mindig, idén is felkínálják nekünk a megérdemelt zöld energiát.

Ha szeretnénk az energiakészleteinket valóban megfelelően feltölteni, nem szabad megfeledkeznünk a „zöld” PROTEKTIN SZAPPAN-ról sem. A Fa elemhez tartozik csakúgy, mint a CHLORELLA, a BARLEY és a SPIRULINA BARLEY, tehát kombinált használatukkal érhetjük el a belső és a külső szükséges összhangját.

A BIAO-LI (külső–belső) szabály a BA GA (egészséges élet) első parancsolatához tartozik.

Eva Joachimová



VITAE KLUBMAGAZIN

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

Felelős szerkesztő: Kürti Gábor, kurti.gabor@energy.sk

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

www.energy.sk

Nyomdai előkészítés és kivitelezés:

Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu

Megjelenik: 12 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.





Echinacea

GYÖNYÖRŰ, ISMERT ÉS ISMERETLEN

A bíbor kasvirág (*Echinacea purpurea*) az utóbbi években közismert gyógynövény lett. A civilizációs terhek következtében meggyengült immunrendszerünkre gyakorolt jótékony hatása miatt világszerte egyre értékesebbnek tartják.

A bíbor kasvirág Észak-Amerika síkságain, a prériken őshonos, az indiánok jól ismert gyógynövénye, az őslakosok „napellenző kalapnak” is hívták. Ősi gyógymódjaik szerves részének számított, elsősorban fertőző betegségek és felszíni sebek gyógyítására, kígyómarás kezelésére használták. A brit gyarmatosítók tőlük vették át az alkalmazást, ők „indián toboznak” nevezték el. Később mindenre ható gyógyszerként mint egyfajta panaceát kezdték alkalmazni: skarlát, szifilisz, malária, vérmérgezés, torokgyík esetén egyaránt. Népszerűsége azonban az antibiotikumok megjelenésével az Egyesült Államokban hanyatlásnak indult.

HIVATALOSAN IS GYÓGYSZERNEK SZÁMÍT

Európában a bíbor kasvirág eleinte kerti növényként, szép virágzata miatt terjedt el a 18. században. Gyógynövényként csak a 20. században szerzett hírnevet, amikor tudományos vizsgálatoknak vetették alá, valamint Németországban hivatalosan is gyógyszernek nyilvánították. A növény botanikai elnevezése, *Echinacea*, a görög *echinos* = sündisznó szóból ered. Virágai ugyanis a nagy bíbor vagy rózsaszín százsorszöpre hasonlítanak, és a fészkesvirágzatúak családjába tartoznak. A sok apró kis virágból, amelyek a fészkesvirágzat sárga közepéből nyúlnak ki, néhány jól láthatóan a többi fölé emelkedik, és a sündisznó tuskéire emlékeztet.

A bíbor kasvirág 150 cm magasra is megnő, élő növény, amely kedveli a napos, laza talajú területeket. Magvetéssel, metszéssel, továbbá a gyökértörzs osztásával szaporítható. Júniustól szeptemberig virágzik. Európában vadon nem nő, de a kertekben megtalálhatjuk. A bíbor kasvirág egyszerű termesztése miatt az egyik

legkedveltebb növényfajtvá vált, szinte bárhol megvásárolható, színválaszték tekintetében is bőséges a kínálat.

Az *Echinacea* család 9 faja közül 3 alkalmazható orvosi célokra: a bíbor kasvirág (*Echinacea purpurea*), a keskenylevelű kasvirág (*E. angustifolia*) és a halvány kasvirág (*E. pallida*).

Gyógyászati célból a növény valamennyi része egyaránt felhasználható – gyökere, levelei és virágai –, ám mindegyik más hatóanyagokat tartalmaz. A klinikailag tesztelt kasvirág tartalmú készítmények összetétele éppen ezért jelentősen eltérhet egymástól, és fontos, hogy a megfelelő, jó minőségű készítményt válasszuk.

A poliszacharidokat, glikoproteineket és flavonoidokat tartalmazó leveleit és virágait a növény virágzásakor kell begyűjteni, a magas koncentrációjú illóolajokat tartalmazó gyökerét pedig ősszel. A gyógynövénykivonatból csep-pet, szirupot, tinktúrát, tablettát, kenőcsöt és krémet készítenek.

JOBBA TINKTÚRA, MINT A TEA

A kasvirág szárított formában sokat veszít a hatékonyságából, ezért kasvirág teát csak akkor készítsen, ha a szervezete nem jól viseli a tinktúra alkoholtartalmát, vagy pedig az alkohol ellenjavallt, tehát májproblémák vagy terhesség, 3 év alatti gyermek esetén.

A kasvirág természetes antibiotikumként segít elpusztítani a szervezetben levő kórokozókat, baktériumokat és vírusokat. Aktiválja az immunrendszer sejtjeinek működését, és támogatja a természetes, vírusellenes anyagok, az ún. interferonok termelését. Hatásai azonban viszonylag rövid ideig érvényesülnek.

A leghatékonyabb megoldás, ha a kasvirágot a betegség első tüneteinek megjelenésekor azonnal elkezdjük szedni, egymás utáni rövid

időközökben (néhány óránként). Így jelentős mértékben lerövidítheti a betegség lefolyását, és csillapítja az olyan kellemetlen tüneteket, mint a végtagfájdalom, köhögés és láz.

ERŐSÍTENI ÉS CSILLAPÍTANI IS KÉPES AZ IMMUNREAKCIÓT

Hatásai leginkább megfázás, felső légúti fertőzés vagy influenza gyógyításakor érvényesülnek. Jótékonyan hat még húgyúti fertőzés, hüvelyfertőzés, középfülgyulladás és felületi sérülések esetén. Az immunreakciót képes csillapítani is: olyan allergiás reakciók esetén, mint a szénanátha vagy ekcéma, amelyek kezelésében gyógyszerként használatos. Alkalmazható továbbá olyan autoimmun betegségek gyógyításában, mint pl. a bőrfarkas (lupus), az övsömör, a sclerosis multiplex és a reumás ízületi gyulladás.

A kasvirágot helyileg, külsőleg ugyancsak használhatjuk: kelések, tályogok, égési sérülések, felfekvések kezelésére.

Használata során – az előírt adagok figyelembevételével – nem okoz panaszokat. A fészkes virágzatú növényekre allergiás egyének végezzenek allergiapróbát, számukra elővigyázatosságot igényel az alkalmazása.

A tél után legyengült immunrendszerünket, a tavasz kezdetén megerősíthetjük, segíthetjük azzal, hogy kipróbáljuk ezt az egyedülálló hatású gyógynövényt.

Virágzó növény gyanánt is gondoljunk rá: ne felejtünk el néhány példányt ültetni a kertünkbe, hogy gyönyörködtesse a szemünket.

írta: **Vladimír Vonásek**

Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette:
Németh Imréné Éva

(Az *ENERGY* készítményei közül a *GREPOFIT* kapszula és *spray* tartalmaz *Echinaceát* – a szerk.)