

# vitae

2012/3

[www.energyklub.hu](http://www.energyklub.hu)

**Grepofit spray**  
– még hatékonyabb védelem

**Mi kell az édes álomhoz?**  
Alvás-összeállításunk

**Kényes kérdés: mellékhere-gyulladás**  
Takács Mária cikke

Újfajta használat, célzott hatékonyság

# ITT A GREPOFIT SPRAY

A GREPOFIT, amely nélkül sokan már el sem tudjuk képzelni az influenza és egyéb fertőzések időszakában alkalmazható házi vagy úti patikát, megérdemelten tartozik az ENERGY legkeresettebb termékei közé. A grépfrútmag-kivonat hatásai tudományosan bizonyítottak, és ha valaki úgy érzi, hogy megtámadta valamilyen fertőzés, bízhat ezekben a jótékony hatásokban.

A GREPOFIT célzottabb hatékonyságának elérésére – hiszen a betegség sokszor a szájüregben jelentkezik, torokfájással és kaparó érzéssel – az ENERGY most új, kellemes használati módot is felkínál. Ez nem más, mint a szájspray. A hatóanyagok így képesek helyileg, a szervezet bejáratú kapuinak egyikén hatni a fertőzés kórokozóival szemben. Az orrgaratgyulladásán kívül a GREPOFIT kiválóan alkalmazható torokgyulladás, fertőző mononucleosis, esetleg olyan nyálkahártya- és bőrbántalom esetén, mint a herpesz és az afta.

## A SZÁJÜREG ÉS AZ ORRGARAT BETEGSÉGEI

Ősszel, télen az orrgaratgyulladással találkozhatunk leggyakrabban az orvosi rendelőkben. Vírusfertőzés okozza, és az orrgarat területén jelentkező égető, kaparó érzésben nyilvánul meg. A szájüreg nyálkahártyája vörössé, vérbővé és érzékennyé válik. A betegnek lehet egy kis hőemelkedése, de gyakran még az sincs. Az orvosi kezelés fertőtlenítő, valamint gyulladásgátló hatású gyógyszer, spray vagy toroköblögető helyi alkalmazásából áll.

Súlyosabb betegség a torokgyulladás. Bakteriális fertőzés, rendszerint Streptococcus okozza.

A mandulák megduzzadnak, bevörösödnek, és fehér pontocskák, úgynevezett tüszők jelennek meg rajtuk. Megnagyobbodnak és érintésre fájdalmassá válnak az alsó állkapocs alatt, valamint a nyakon található nyirokcsomók is. A betegséget magas láz, erős torokfájás és nehéz nyelés kíséri. A torokgyulladást gyakran hidegrázás, remegés és kimerültség előzi meg. A betegséget antibiotikumokkal, lázcsillapítókkal, helyileg ható fertőtlenítő készítményekkel kezelik, emellett ugyancsak fontos, hogy a beteg ágyban maradjon, és nyugalom vegye körül. A

tüneteket csillapíthatjuk, ha priznicet (borogást) teszünk a torokra.

Különleges betegség a fertőző mononucleosis. Elsősorban a fiatalok, tinédzserek körében lép fel. Hasonlít a súlyos torokgyulladásra, a mandulákat szinte teljesen összefüggő, fehéres lepedék fedi. Mivel vírusfertőzésről van szó, antibiotikumok felírása felesleges. Cseppfertőzéssel és nyállal terjed. Szövődményeként gyakran alakul ki májprobléma, ami hosszan tartó diéta bevezetését és egy ideig a sportolás mellőzését követeli meg.

A száj és a szájüreg nyálkahártyáját egyéb betegségek is megtámadhatják. Felettebb gyakori az ugyancsak vírus okozta ajak- vagy orrherpesz. A kórokozó képes sokáig „elélni” a szervezetben, maga a betegség pedig csökkenti az immunitást, lát vagy teljes legyengülés esetén tör elő.

Rendkívül kellemetlen és fájdalmas az afta. Olyan kis fekélyekről van szó, amelyek a szájüreg nyálkahártyáján vagy a nyelv felszínén jelennek meg, és gyakran vissza-visszatérnek. Az afta kialakulásának oka nem teljesen ismert. Kialakulását előidézheti baktériumfertőzés, krónikus stressz, B-vitamin-hiány vagy béldiszbiozis.

## HOGYAN SEGÍT A GREPOFIT SPRAY?

Az említett betegségek kezelésében nagy segítségünkre lehet az ENERGY legújabb terméke, a GREPOFIT SPRAY. A készítmény olyan természetes anyagok hatékony kombinációjából áll, amelyek némelyike már a GREPOFIT kapszulában is sokat bizonyított: grépfrútmag-, fokhagyma-, propolisz-, kasvirág- és mentakivonat.

A készítmény fő összetevője a grépfrútmag-kivonat, amelyet ipari méretekben, őrléssel és hengerléssel nyernek ki. Elsősorban flavonoidokat, glikozidokat és fehérjéket tartalmaz. A grépfrútmag-kivonat gátolja a baktériumok, a

vírusok és a gombák szaporodását. Ezeket a hatásokat a világ számos táján elvégzett különböző laboratóriumi vizsgálatok, valamint élő szervezeteken végrehajtott (*in vivo*) kísérletek mindegyike bizonyította. A torokfájás szempontjából ki kell emelnünk a kivonat hatékonyságát a különféle Streptococcus és Staphylococcus baktériumokkal szemben. A grépfrútmag-kivonat a Candida albicans gombával szemben ugyancsak hatékony. Összegezve: olyan természetes anyagról van szó, amely alapos vizsgálaton esett át, széles körben hat, nem károsítja az immunrendszert és hipoallergén.

A citrusfélékre allergiás felhasználóknak javasoljuk, hogy eleinte kisebb adagban használják a GREPOFIT SPRAY-t: naponta 1x1 fújással. Később az érzékenység függvényében növelhetik az adagolást, és használhatják a készítményt akár a cikkünkben később olvasható ajánlás szerint.

Segít a készítmény ínyvérzés esetén. Ilyenkor ideálisan kombinálható a BALSAMIO fogkrémmel.

Használata előnyös lehet még a szájszag kiküszöbölésében. A kellemetlen szájszagot rendszerint fog- vagy ínybetegség, krónikus torokgyulladás vagy gyomorbad okozza, és sokszor stresszhez vezet, illetve korlátozza az érintett számos napi tevékenységében. Ráadásul – és ezt nem mindenki tudja – gyakran nincs is összefüggésben a helytelen szájápolással.

## ALKALMAZÁSI JAVASLATOK

A GREPOFIT SPRAY-ból naponta 4x2 puffot fújunk a torok bal és jobb oldalára, vagy közvetlenül az érintett területre. A készítményt antibiotikum-kezeléssel egy időben is alkalmazhatjuk, kölcsönösen erősítik egymás hatásait.

A GREPOFIT SPRAY piaci megjelenése előtti tesztelés során szerzett tapasztalataink megerősítik a készítmény magas hatékonyságát és a vele szembeni toleranciát. A spray összetevői nem ingerlik, nem is „égetik” a gyulladt nyálkahártyát, viszont felgyorsítják a sebgyógyulást. Kelleme-sen jóleső a készítmény enyhén mentolos íze.

A praktikus csomagolás lehetővé teszi, hogy a spray-t Ön bárhová magával vihesse. Egyszerű használata is biztosan elnyeri tetszését. Egészítse ki házi patikáját, és próbálja ki a GREPOFIT SPRAY-t!

**Dr. Jiří Hanzel**  
általános orvos  
Valašské Meziříčí



# MÁRCIUSI AJÁNLATUNK

E számunk nyomdába adásakor gyakran még mindig a hideg uralkodik, de már igencsak vágyunk a tavaszra. A napocska olykor érezeti jelenlétét, és imitt-amott néhány előbújó virág is jelzi az idők változását. Este, egy jó kis tavaszi túra után eszünkbe jut, hogy a tavaszhoz nemcsak az ébredező természet, hanem a tavaszi fáradtság is szorosan hozzá tartozik.

Tény az is, hogy a nyirkos időjárást gyakran különböző vírusfertőzések kísérik. És hogy ez még ne legyen elég: az allergiások lassan készülődhetnek a virágpor szezonra. Az allergiás tünetek megelőzésében nagy segítségünkre lesz a **PERALGIN**, amely emellett energiával is feltölt minket, amire a tavaszi kirándulások vagy a kerti munkák alkalmával biztosan szükségünk lesz.

Ha viszont a fáradtságunk oka mélyebben gyökerezik, ha kimerültek vagyunk, érdemes inkább a **RENOL**-t elővenni. A **RENOL** feltölti alap-energiakészleteinket, és gondoskodik arról, hogy az egész szervezetünk elégedett legyen. Ez elengedhetetlen, mert az idén biztosan nem fogunk lustálkodni: gondoskodik erről a Víz Sárkány energiája... A **RENOL** ad nekünk egy kis Sárkány Vizet szervezetünk megújulásához. Az ellazulást elősegíti a **BIOTERMAL**-os fürdő is.

A vízből idén sosem lesz elég. A változékony időjárás okozta problémák kiküszöbölésében segítségünkre lesz az **IMUNOSAN**, amely stabilizálja testünk védelmi energiáját, és megóv minket a szezonális fertőzésektől.

A tavasz egyben a Szél ura, ezért ne feledkezzünk meg a sapkáról és az **AUDIRON**-ról. Megvéd bennünket a kellemetlen fülfájástól, gyermekeinket pedig a fájdalmas fülkezeléstől.



(Joa)

## KRÉMEK ÚJ KISZERELÉSBE

Harmónia, szépség, természet – ez a három szó tökéletesen jellemzi a Pentagram® bio-információs krémjeinek nemcsak a tartalmát, hanem az új megjelenését is. A megszokott és közkedvelt **DROSERIN**, **ARTRIN**, **RUTICELIT**, **CYTOVITAL** és **PROTEKTIN** krém megújult, izléses tubusai már messziről, markáns színvilágukkal jelzik, hogy az 5 elem közül melyik bennük a meghatározó.

## NEM ÉREZZÜK AZ ÁFA-EMELÉST

A magyar vásárlók az év eleje óta az országban szinte mindenütt találkozhattak áremeléssel, amit a gyártók és a forgalmazók elsősorban az áfa-kulcs növekedésével magyaráztak. Nos, az ENERGY ebben az ügyben is kivételes cégnak számít, mert vezetői úgy döntöttek: nem emelnek árat, és nem háritották tovább a többletköltséget a vásárlókra, klubtagokra. Bravó, ENERGY!

## Budapesti változások KÖLTÖZÉS

Költözik az ENERGY magyarországi leányvállalatának központja, amely egyben a Budapest 1. sz. Klubnak ad otthont. Új címük március 26-tól: *1146 Budapest, Hermina út 55.* – vagyis maradnak a XIV. kerületben. A nyitva tartási idő és az elérhetőségek (telefon, e-mail) változatlanok maradnak.

Ugyancsak néhány változást jelzett szerkesztőségünknek *Nagy Renáta*, a Budapest 3. sz. Klub (1072 Bp., Rákóczi út 44., III. em.) vezetője. Márciustól kezdve a nyitva tartásuk módosul: hétfőn 12-19; kedden, szerdán és csütörtökön 10-16:30, pénteken 10-15 óra között várják a vásárlókat. Új szolgáltatásaikat *Nagy Enikő* és *Varga Judit* természetgyógyászok félmjelzik. Minden hónap 2. keddjén 16-18 óra között klubdelutántartanak, ahol a igényeknek megfelelő, kötetlen beszélgetés és tanácsadás folyik, Nagy Enikő részvételével.

## TAVASZI EGÉSZSÉGVÉDŐ TRÜKKÖK

Ha jól teszünk a gyomrunkkal (tavasszal is), az jó kezdet lehet az egészség védelmében. **Am ávégett, hogy az életerőnk károsodás nélkül túlélje a hidegből melegbe történő átmenetet, testünk többi részét és a lelkünket is fel kell élénkítenünk.**

Tavasszal sokan lehangoltnak, kimerültnak, kedvetlenül érezhetik magukat. Ilyenkor próbáljanak meg lassan, mélyeket lélegezni, fogják meg a fülüket, húzogassák ide-oda, masszírozzák át – a fülük magától is tudja, hová kell egy kis boldogságot sugározni. Sokat segíthet az is, ha tompa fésűvel átfésüljük a hajunkat, vagy lefekvés előtt veszünk egy 20 perces meleg lábfürdőt. A víznek a vádlinkig kell érnie, és ha közben felváltva körözzünk egy kicsit a bokánkkal, biztosan „végzünk a szomorúsággal”, és megörvendeztetjük, kényeztetjük egy kicsit magunkat.

Ebben az időszakban sokunknak fájhat a feje, aminek több oka is lehet. Hívjuk ilyenkor segítségül ismét a fülünket, és masszírozzuk végig fölfelé és lefelé. Jót tesz, ha egy kicsit megmasszírozzuk a lábfejünket, méghozzá a nagylábujj és a 2. lábujj közötti pontokat. Ezt követően nyomkodjuk meg a kézfejen a hüvelykujj és a mutatóujj közötti területet, a hüvelykujj tövéénél.

Elfogadhatjuk a gyógynövények baráti segítségnyújtását is. A létfonosságú központok

karbantartója, a **KOROLEN** a szív- és érrendszer bodyguardja, az agy edzője, a rossz kedv elűzője, az álmatlanságban szenvedők reménye, valamint a sérült memória legjobb szerelője. Mindannyiunknak lehetőséget nyújt az életerőnk megújítására, valamint életünk meghosszabbítására.

A szervezet méregtelenítésében segítségünkre lesz a **REGALEN**, amely a máj kíméletesen tisztító kefeje, az indulatos és ingadozó hangulatú jellemek terapeuta, a mérgek és a fájdalom megállítója és elűzője, valamint a kórokozók szakértője.

A **SPIRON** zsebben hordható pszichotro-nikus szakemberként és aromaterapeutaként nemcsak a levegőt, hanem a fejet és a tüdőt is kitisztítja. A benne levő gyógynövények egy-szerűen, légzés közben megbirkóznak minden rejtett problémával.

Tehát ha szeretnék megóvni önmagukat, érdemes átlépni az elméletből a gyakorlatba. Vágjanak neki félelem nélkül a tavasznak!

Milena Buriánková

## A TARTALOMBÓL

Aludj jól – alvás-összeállítás	4
Pentagram® sorozat, Renol	5
Tanácsadói válaszok	6
Kolloidok: cink	6
Klubelőadások, egyéb programok	7
Terméktapasztalat a Cytosanról	8
Kényes kérdés..., Takács Mária cikke	8
Feng-shui talizmánok és kiegészítők	9
Lapacho, nem csak az inkák kincse	10-11
Hajdinareceptek	11
Állatgyógyászati immunvédelem	12-13
Holistic pulsing, Kurucz Tamás írása	13
Kiss Ágnes cikksorozata, 2. rész	14
Gyógycsokorok: hernyógomba	15
Gyógynövényeink, benedekfű	16

# EGÉSZSÉGES ALVÁS: MINDENKI MÁSKÉPP CSINÁLJA...

Sokak számára az alvás a legédesebb jutalom és az álmok világába vezető, legbódítóbb út. Ez azonban nehezen hiszik el azok, akik gyötrelmesen alszanak el, éjszakánként fel-felébrednek, forgolódnak, reggel pedig teljesen összetörve kelnek. Ha majd Ön március 21-én reggel felkel az ágyából, valószínűleg azt a napot is ugyanolyannak érzi, mint az összes többit. Ám jó, ha tudja: éppen erre a napra esik az Alvás Nemzetközi Világnapja.



Egyesek egetverő időpocsékolásnak, mások a valóságból való menekülés legegyszerűbb módjának tartják az alvást. Egyértelműen leszögezhető azonban, hogy alvásra – korra és nemre való tekintet nélkül – mindegyikünknek szüksége van. Szervezetünk számára az alvás jelenti a leghatékonyabb relaxálást, regenerációt és pihenést.

## KÉT FONTOS ALVÁSFÁZIS

Alvás közben két, egymástól eltérő fázis változik egymással. Az első, rendkívül fontos fázis neve rövidítve REM: ebben a fázisban a lezárt szemhéj alatt láthatóan remegnek a szemgolyók. A REM fázisban, amelynek időtartama a kora változik, álmodunk. Olykor vad és félelmetes, máskor gyönyörű álmokat.

A másik fázis neve röviden NREM, és elsősorban a lelki relaxációt szolgálja. Alvás közben ez a két fázis akaratunktól függetlenül és tudtunk nélkül váltja egymást.

## KÜLÖNFÉLE ALVÁSPROGRAMOK

*Pacsirta és bagoly.* Két jelző, két különböző típusú emberre (ami az alvási szokásokat illeti). Míg a pacsirta korán fekszik, hogy másnap időben felkeljen, addig a bagoly ennek a fordítottja. Este nem siet a lefekvéshez, reggel viszont gondot okoz neki a kelés. Az orvosok azt állítják, hogy mindenkinek megvan a maga bioritmusa, és senkit nem lehet „átprogramozni”, illetve megvan a szerepe az örökletességnek is.

Ebből adódik, hogy ha valaki reggelente korán kel vagy este nem képes korán elaludni, nem azt jelenti, hogy kóros betegségben szenved. Ugyanakkor bizonyított tény, hogy az éjszakázóknak több alvásra van szükségük, mint azoknak, akik hajnalban vagy korán kelnek. Ez is (közvetve) igazolja, amit kutatások is alátámasztanak: az éjjel előtti alvás a leghatékonyabb.

Mindenkinek más és más az alvási igénye. *Leonardo da Vinci* mesterről például az a hír

járta, hogy – napjaink szóhasználatával élve – munkamániás volt, nem akarta alvásra pazarolni az idejét. A pihenés azonban számára is fontos volt, ezért, hogy relaxáljon is, mégse veszítsen túl sok időt, állítólag naponta hatszor 15 percet aludt. Huszonnégy óra alatt így mindössze másfél órát töltött alvással.

Az időmegtakarítás ezen módja azonban, amely a zseniális Leonardónál remekül bevált, többünkkel biztosan csődöt mondana, és valószínűleg az orvosok sem javasolnák senkinek. A tudósokat persze felettébb foglalkoztatja a kérdés, hogy az ember meddig bírja alvás nélkül. 1989-ben, Új Mexikóban alávetette magát egy ilyen kísérletnek egy 27 éves olasz hölgy, foglalkozására nézve belső építész. Több mint 4 hónapig élt egy plexiüveges modulban, amit egy barlangban építettek fel, hogy a nappalok és éjszakák váltakozása ne legyen rá hatással.

A tudósok számára is óriási meglepetést jelentett, hogy azt tapasztalták: egy idő után az életritmusa igencsak megváltozott. Úgy állt be, hogy 30 órát folyamatosan fenn volt, majd a következő 24 órát átaludta.

## NAP KÖZBENI PIHENÉS

Minél idősebb az ember, annál kevesebb alvásra van szüksége. Az idősek gyakran panaszkodnak, hogy rosszul alszanak, reggel korán felébrednek, este pedig nem tudnak elaludni.

Az álmatlanság azonban a fiatalabb generációk tagjainak ugyancsak megnehezítheti az életét. A legújabb kutatások szerint napjainkban a népesség 40%-a szenved alvászavarban. A leggyakoribb problémák közé tartozik az álmatlanság, valamint az ún. nyugtalan láb szindróma.

## AZ ENERGY ÉS AZ ALVÁS

A nyugodt és békés alvást – gyógyszereszedés nélkül – elősegíthetjük a Pentagram® koncentrátumok és krémek használatával. A probléma típusának megfelelően érdemes választanunk.

**REGALEN (PROTEKTIN)** – nyugtatja a lelket, hathatós segítséget nyújt olyan esetekben, amikor harag, bosszúság érzése miatt nem tudunk elaludni, illetve segít álmodni.

**KOROLEN (RUTICELIT)** – oldja a feszültséget, segít elaludni, ha túlhajszoltak vagyunk, vagy fáznak.

**GYNEX (CYTOVITAL)** – stabilizál, aggodás és idegeskedés esetén használjuk.

**VIRONAL (DROSERIN)** – támogatja a szervezet működését akkor, ha „valami bujkál bennünk”.

**RENOL (ARTRIN)** – elősegíti a mély alvást, valamint a túlzott melegben való elalvást.

## ISTENI ÁLOM

Az alvás jótékony hatásaival már az ókori görögök és rómaiak is tisztában voltak. Annyi bizonyos, hogy jelentőségét semmi esetre sem becsülték alá – erről az a tény is tanúskodik, hogy az alvásnak megvolt a maga istene, *Hypnos*. Éjszakáról éjszakára erősítő álmot bocsátott minden élőre, sőt még magát *Zeuszt*, az istenek istenét is képes volt elaltatni. Az antik művészek pillangószárnyakat viselő fiatal fiúként, férfiként, olykor öregemberként ábrázolták. Kezében mákvirágot tartott, azt érintette hozzá az emberek haláltékáéhoz.

Az istenség nevét felfedezhetjük a hipnózis szóban, amely az alváshoz hasonló állapotot jelöl. Az alvással foglalkozó tudományág, a hipnológia szintén magában hordozza az alvás istenének nevét.

Az álmok istene *Morpheus* volt: karcsú, jóképű fiatalember – legalábbis a görögök és a rómaiak ilyennek képelték. Az éjszaka istenője *Nyx*: titokzatos nő, sötét köpenyben, eltakart arccal.

Az utóbbiban szenvedőknek fáj a lábuk, és képtelenek nyugodtan, lábmozgatás nélkül aludni, ami igencsak zavarja a nyugodt alvást.

Az orvosi rendelőket egyre több kimerült férfi, nő, sőt gyermek keresi fel, kisebb-nagyobb alvászavarra panaszkodva. Ez nem csoda, hiszen míg az ember korábban tiszteletben tartotta a természet változásait, az évszakok, a világosság és a sötétség váltakozását, és ehhez igazította a saját életritmusát, napjainkban ez már egyáltalán nincs így.

Élég megnyomni egy gombot, és a fény lehetővé teszi a féktelen éjszakázást. A bennünket szinte már szó szerint támadó információhalmaz pedig egyre csak növekszik. Nyugtalanok, stresszesek lettünk, napjainknak nincs meg a maguk rendje. Ezért sokan nem képesek a ki-

# JÓ ÉJSZAKÁT, SZÉP ÁLMOKAT!

vánt időpontban elaludni. Az alváshiány pedig nemcsak fáradtságot, rossz kedvet és csökkent munkaképességet okoz, hanem gyakran súlyos lelki problémákhoz vagy betegségek kialakulásához is vezet.

Ezért ha megtehetjük, pihenjünk napközben is, időnként szundítsunk egyet. Ma már vannak olyan cégek, amelyek a munkahelyen lehetővé teszik, hogy az alkalmazottak szunyókáljanak egy kicsit. Igazolt tény, hogy még a rövid ideig tartó pihenés is többszörösére növelheti a teljesítményt.

## ALVÁS ÉJJEL-NAPPAL?

És mi a helyzet akkor, ha valaki pontosan az ellenkező miatt szenved? El tudja Ön képzelni,

hogy naponta többször „alvásrohama” van? Hogy egyszer csak elalszik munka vagy kávézás közben, és ezt nem képes megakadályozni? Ez nem az a helyzet, amikor egy átmulatott éjszaka után reggel szunyókál egy kicsit, és utána napközben automatikusan lecsukódnak a szemei... Ezúttal egy kevésbé ismert, *narkolepsiának* nevezett betegségről van szó. A narkolepszias naponta többször, kontroll nélkül, akarata ellenére alszik el. Gyakorlatilag bármikor, váratlanul megtörténhet ez: munka, uzsonna, beszélgetés vagy akár síelés közben.

Az Európai Alváskutató Társaság 2010. március 18-án úgy döntött, hogy ez a nap lesz a Narkolepsiások Világnapja. Ennek célja, hogy az említett krónikus betegségről (amely 10 ezer

emerből 2–5-öt érint) felhívják a közvélemény figyelmét.

Brit tudósok kiderítették, hogy a narkolepszia hátterében gyakran immunzavarok állnak (autoimmun folyamat), sőt például egy Streptococcus-fertőzés ugyancsak kiváltó ok lehet. Tudósok azt is vizsgálják, hogy a betegség milyen mértékben örökletes, illetve miként gyógyítható.

Tulajdonítson Ön az alvásnak akár kis, akár nagy jelentőséget, azt kívánom Önnek, hogy március 21-én, az Alvás Nemzetközi Világnapján ébredjen kipihenten, este pedig azzal a jóleső érzéssel térjen nyugovóra, hogy ez a nap is jól sikerült.

Miloslava Martinková

## Pentagram minden elemében (5.)

# RENOL: CSILLAPÍTJA HARAGUNK TŰZÉT

Sorozatunk korábbi cikkeiben említettük a három muskétás jelszavát: „Egy mindenkiért, mindenki egyért”. *Dumas* muskétásai azonban nem sejtették, hogy jelmondatukban ezeréves törvényt idéznek: a kölcsönös egymáshoz tartozás törvényét. Ez a törvény egy felettebb egyszerű, ám a pentagrammal dolgozók számára különösen fontos dolgot tesz érthetővé: minden elem tartalmazza, magában hordozza a többi elemet is. Most eljutottunk a hagyományos kínai orvoslásban (hko) és a hétköznapi gondolkodásunkban egyaránt alapvető fontosságú élethelemhez, a Vízhez.

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

„A Víz rejtett jelenléte a további elemekben a következőképpen néz ki. A Fában nedvek vannak (ez a Víz a Fában), a Tűzben pára (vagyis Víz a Tűzben), a Földben források (ez a Víz a Földben), a Fémekben pedig folyadékok vannak (tehát Víz a Fémekben). A Víz az alkotás forrása, és minden dolog születésének kezdete a vízben rejlik. Ezért az öt elem közül egyik sem lehet olyan, amely ne tartalmazná a Vízet.” (Dr. Vladimír Ando: *Hagyományos Kínai Orvostudomány, I. rész*).

Az ENERGY Pentagram® koncentrátumainak, krémjeinek és szappanjainak köszönhetően úgy dolgozhatunk a több ezer éves szövegek bölcsességével, hogy közben a legmodernebb készítményeket használjuk. A Vízet egyszerűen behelyettesítjük a RENOL-lal és az ARTRIN-nal, és megnézzük, milyen módon nyilvánulnak meg a többi elemében.

## A FA ERŐSÍTÉSÉNEK MÓDSZEREI

A Fához tartozik a máj, a szem, az epehólyag, az inak. A májat és az epehólyagot erősíthetjük REGALEN-nel, de az eredmény negatív is lehet, mert a májra és az epehólyagra túl nagy nyomás nehezedhet. A RENOL a májat és az epehólyagot is táplálja, így azok sokkal inkább képesek lesznek megbirkózni problémájukkal,

és később ezerszer jobban fognak reagálni az általában javasolt REGALEN-re.

## TŰZ ÉS VÍZ: EGYMÁS SEGÍTŐI

A Tűzhöz rendeli a hko a szívet, a nyelvet, az izzadságot, a vékonybelet, az idegrendszert, az ereket és a vért. A Tűz és a Víz az élet nélkülözhetetlen részei, és az egyiket gyakran pótoljuk a másikkal. Amikor mérgesek vagyunk, olykor az is segít, ha megiszunk egy pohár vizet. A RENOL képes csillapítani haragunk tüzét, mérgezős vagy érzelmi feszültség esetén pedig csökkenti a vérnyomást. A vérző sebek környékét, illetve a gyulladást általában hűteni igyekszünk, ezért ilyenkor tökéletesen hat az ARTRIN.

## A FÖLD „TŰZES” ZAVARAI

A Földhöz a lép (hasnyálmirigy) és a gyomor tartozik. A Földre jellemző problémáknál ismét olyan helyzetekben használhatjuk a RENOL-t, amikor túl sok a Tűz. Például „gyomoridegeség” esetén vagy akkor, ha a nagy meleg okozta étvágytalanságban szenvedünk.

A Föld elemhez igen fájdalmas duzzanatok is kapcsolhatunk. Ilyenkor megkönnyebbülést hozhat az ARTRIN.

## A FÉM ÉS A LÉGZÉSI RENDELLENSÉGEK

A Fémhez illeszkedik a tüdő és a vastagbél. A RENOL-t sikerrel alkalmazhatjuk a meleg miatt



kialakult légzési zavaroknál, az ARTRIN pedig jótékonyan hat a bőr viszkető foltjaira, továbbá a meleg- vagy a napallergiára. Enyhébb égési sérülések esetén ugyancsak „bevethető”.

\*\*\*

Hogy mikor melyik koncentrátumot használjuk, leginkább attól függ, mennyire van szükség a hűtésre és a táplálásra. Soha ne feledjük, hogy minden, ami él, a Vízből született, éppen ezért a víz univerzális, mindenre ható gyógyszer. Víz nélkül nincs élet, megfelelő mennyiségű víz fogyasztása nélkül pedig nincs egészség.

A RENOL segít energiával feltölteni szervezetünket, hogy önmaga is képes legyen elbánni az egyszerűbb problémákkal. Viszont télen, amikor a depresszióra hajlamos embereknek romlik a közérzetük, inkább a RENOL ellenpólusát, a KOROLEN-t vegyük elő.

Szervezetünk működésének harmonizálása az 5 elem segítségével (a mi esetünkben ez azt jelenti, hogy a Pentagram® koncentrátumok, krémek és most már szappanok alkalmazásával) kivételesen hatékony módszer – kiváltképpen akkor, ha sikerül megtalálnunk a legmegfelelőbb készítményt.

Ne féljenek, amikor a tapasztalati táblázattól eltérő készítményt választanak, mert az idős, tapasztalt mesterek velünk vannak...

Eva Joachimová

(Folytatjuk)

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.energyklub.hu](http://www.energyklub.hu) honlapon.



## KOTRICZNÉ SZILÁGYI JUDIT

Kilencéves kisfiammal kapcsolatban kérném a segítségét. Több probléma is van vele, ezért nem tudom eldönteni, melyik szerzedésével tudok neki a legtöbbet segíteni. Gondolom, több minden kellene, de szeretnék segítséget a lépésekben. Röviden: a gyermek allergiás, 2011 nyarán légzési nehézségek után asztmát diagnosztizáltak nála, koncentrációs zavarai vannak az iskolában, nagyon fáradékony, diszlexiás, nem szereti a váratlan helyzeteket, mindentől szorong, stresszeli magát, nehezen enged el dolgokat. Amióta iskolás, számos kezelésen vettünk részt: mozgásfejlesztő torna, logopédia, fejlesztő pedagógus, jelenleg (2 hónapja) pránanadi kezelésre járunk heti

egyszer. Az asztma gyógyszert most el tudtuk hagyni, ami nagy eredmény, de új tünet a székrekedés, ami azért eddig is jelen volt, de most rosszabbodott. Gondolom, lelki eredetű az egész problémakör...

*A problémakör eredete valóban lehet lelki eredetű. Én a lelki részhez kineziológus segítséget is javaslok. A székrekedés kezelésére először felkelés után 1 pohár langyos víz megivását ajánlom. Reggeli után a SPIRULINA BARLEY készítményből 2 db-ot. A többi kérdés megoldásához: VIRONAL, 2x1 csepp, majd emelni az adagot 1x3 cseppre, PERALGIN kapszulából napi 1 db iskola után. Lehet, hogy fél-egy évig is kell folytatni, vagy tovább. Furcsának tűnhet, de azt javaslok, hogy a VIRONAL-t Ön is szedje, vele együtt. Napi 1x3 csepp elég lesz. Az asztma mögött lehetnek öröklött dolgok, és ezt a szülőknél kell kezelni.*



## RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Most derült ki, hogy egy hónapos terhes vagyok.

Már 3 hónapja szedem a GYNEX-et és a FYTOMINERAL-t. Hagyjam-e abba a szedésüket, és ha igen, mikor és mit szedjek annak érdekében, hogy a gyermekem minden vitamint megkapjon, amire szüksége van?

*Ha jól érzi magát, felfüggesztheti a GYNEX szedését. Javasolt a FYTOMINERAL (2x8 csepp), a VITAMARIN (1-2x1 kapszula), a BARLEY (1-2 pohár) és esetleg a SKELETIN (1-2x1 kapszula). Fontos a rendszeres, természetes, kiegyensúlyozott étrend (tojás, vaj, hal, csirke, zöldségek, gyümölcsök).*

Ásványi anyagok, nyomelemek – kolloid formában (6.)

# CINK: LENDÜLET AZ IMMUNRENDSZERNEK

Az ásványi anyagokról és nyomelekekről szóló sorozatunkban eljutottunk a fémekhez. Lehet, hogy nehezen hisszük el, de a fémek sejteink valóban nélkülözhetetlen alkotóelemei, és több alapvető fiziológiai funkcióban játszanak igen fontos szerepet. Elsőként a cinkkel foglalkozunk, amely természetesen kolloid formában található meg a közkezdelt FYTOMINERAL készítményben.



A cink a leggyakoribb intracelluláris (sejten belüli – *a szerk.*) nyomelem, amelynek katalizáló, szerkezetépítő és szabályozó funkciója van. A biomembránok alkotórésze, jelenléte létfontosságú az RNS, a DNS és a riboszómák stabilizálásában. Részt vesz az anyagcsere irányításában, bizonyos enzimek termelésében, továbbá előnyösen befolyásolja az idegrendszer és az immunrendszer működését, emellett jóhatáson hat a bőrre.

Kutatók bebizonyították, hogy a cink serkenti a limfocita-termelést. Alkotóeleme a szuperoxid-diszmutáz enzimnek, amely részt vesz a szervezet antioxidációs védelmének biztosításában.

Méregtelenítő hatású, csökkenti az ólom és a kadmium toxikus hatásait. Kofaktora több metalloenzimnek, valamint részt vesz a fehérjeszintézisben.

Vírus- és baktériumfertőzéseknél szinergikusan (egymás hatását fokozva – *a szerk.*) hat a C-vitaminnal. Több mint 200 enzimből van

jelen. Segít fenntartani a stabil vércukorszintet, és közreműködik a tesztoszteron hormon termelésében.

**Előfordulása:** osztriga, rákok, puhatestűek, vörös hús, földimogyoró, napraforgó- és tökmag, kakaó, hagyma, tojás.

**Hiánya:** a cinkhiány igen gyakori jelenség napjaink társadalmában. Tünetei: étvágytalanság, fejlődési rendellenességek, lelassult növekedés, bőrproblémák, szürkevaktság, csökkent sebgyógyulási képesség, hajhullás, csökkent nemimírigy-funkció.

A cinkhiányt hosszan tartó terhelés is előidézhetheti. Elégtelen veseműködés (rossz kiválasztás) vagy hormonzavar esetén ugyancsak előfordulhat, hogy felborul a szervezet cinkháztartása.

**Túltengése:** Hétköznapi, átlagos étkezés mellett nem fenyeget ilyen veszély, csak étrend-kiegészítők túladagolásával alakulhat ki. Az akut mérgezést hasmenés, hányás, rosszullet és izomfájdalom jelzi.

A FYTOMINERAL termékdokumentációja alapján írta:  
**Veronika Hanzlíková**

(Folytatjuk)

# ENERGY KLUBOK ELŐADÁSAI, RENDEZVÉNYEI

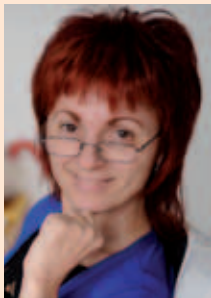
Település	Cím	Időpont	Rendezvény témája, előadó, kapcsolat	Telefon
Budapest 4.	ENERGY Klub, 1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.	március 30., péntek, 17 óra	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása (továbbképzés): A kiválasztó rendszer működése és ennek segítése az ENERGY termékeivel. Klubvezető: <b>Czimeth István</b> . További információ és a részvételi szándék bejelentése <b>Koritz Edit</b> nél. E-mail: <a href="mailto:energybuda@energyklub.hu">energybuda@energyklub.hu</a>	+3620/504 1250
Debrecen	Nagy Lajos király tér 1-5., Technika Háza I. em. Nagy- terem	március 26., hétfő, 18 óra	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A bioinformáció és a harmónia törvényének megjelenése az ENERGY termékeiben, fókuszban: B!OMULTIVITAMIN, VITAMARIN További info <b>Kovácsné Ambrus Imola</b> klubvezető, természetgyógyász és <b>Kovács László</b> , e-mail: <a href="mailto:info@imolaenergy.hu">info@imolaenergy.hu</a> , web: <a href="http://www.imolaenergy.hu">www.imolaenergy.hu</a>	+3630/458-1757 +3630/329-2149
Nyíregyháza	SZÜV Székház, Vasvári Pál u. 1.	március 29., csütörtök, 18 óra	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A bioinformáció és a harmónia törvényének megjelenése az ENERGY termékeiben, fókuszban: B!OMULTIVITAMIN, VITAMARIN További info <b>Fitos Sándor</b> klubvezető, <a href="mailto:thetan@freemail.hu">thetan@freemail.hu</a>	+3620/427 5869
Miskolc	Zsolcai kapu 9-11. I. em. 116.	március 5., hétfő, 15-17 óra között	Ingyenes orvosi tanácsadás. Tartja: <b>dr. Hegedűs Ágnes</b> holisztikus orvos. Részvétel előzetes bejelentkezéssel <b>Ficzere János</b> klubvezetőnél. További információ: <b>Ficzere János</b> klubvezető. E-mail: <a href="mailto:fj58@citromail.hu">fj58@citromail.hu</a>	+3630/856 3365
	Erzsébet Fürdő, Kiselőadó terem, Erzsébet tér 4.	március 13., kedd, 17 óra	<b>Ráczné Simon Zsuzsanna</b> fitoterapeuta, természetgyógyász előadása: Holisztika, tavaszi tisztítás, feltöltődés és harmonizáció. Fókuszban az ENERGY bioinformációs termékei.	
	Pránaház, Beth- len Gábor u. 3.		Ingyenes mozgásszervi állapotfelmérést és tanácsadást tart <b>Pepich Erika</b> gyógytornász a miskolci ENERGY Klub és a Pránaház közös szervezésében. Bejelentkezés: <b>Pepich Erika</b> . Bővebb információ: <a href="http://www.pranahaz.hu">www.pranahaz.hu</a>	+36/30 318-2155
Szentes	Kossuth u. 33-35., Városi Könyvtár	március 23., péntek, 18 óra	<b>Dr. Rideg Sándor</b> főorvos előadása: Táplálkozási allergia, tej- és lisztérzékenység, a regeneráció folyamata ENERGY termékekkel. További info: <b>Fábján Julia</b> klubvezető, e-mail: <a href="mailto:metafor@vnet.hu">metafor@vnet.hu</a>	+3630/955 0485
Baja	Malom Étterem, Szegedi u.2.	március 13., kedd, 17,30	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A bioinformáció és a harmónia törvényének megjelenése az ENERGY termékeiben, fókuszban: B!OMULTIVITAMIN, VITAMARIN További info <b>Hargitainé Mónika</b> klubvezetőnél, <a href="mailto:hargitainemoni@freemail.hu">hargitainemoni@freemail.hu</a>	+3630/449 8078 +3630/ 326 5828
Kecskemét	Inkubátorház, Oktatóterem	március 30., péntek, 17 óra	<b>Ráczné Simon Zsuzsanna</b> fitoterapeuta, természetgyógyász előadása: Bőjtöljünk az ENERGY termékek támogatásával. További info <b>Karmazsinné Mária</b> klubvezetőnél, <a href="mailto:karmazsinmaria@freemail.hu">karmazsinmaria@freemail.hu</a>	+3630/855 0406 +3630/449 8078
Pécs	Pécsi Tud. Egy. FEEFK, Szántó Kovács János u. 1.	március 9., péntek, 17 óra	<b>Ráczné Simon Zsuzsanna</b> fitoterapeuta, természetgyógyász előadása: A női dolgok kezelése, tabu témák, mit rejt a női lélek. További info <b>Molnár Judit</b> klubvezetőnél, <a href="mailto:energy.pecs@freemail.hu">energy.pecs@freemail.hu</a>	+3630/253 1050
Győr	Kereskedelmi és Iparkamara, Szt. István u. 10/A.	március 20., kedd, 17 óra	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A bioinformáció és a harmónia törvényének megjelenése az ENERGY termékeiben, fókuszban: B!OMULTIVITAMIN, VITAMARIN. További info: <b>Kocsis Ilona</b> klubvezető, tanácsadó, biofeedback és SVT terapeuta.	+3696/335 650 +3620/395 2688
Keszthely	Fő tér, Keszthelyi Balaton Színház	március 6., kedd, 18 óra	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A bioinformáció és a harmónia törvényének megjelenése az ENERGY termékeiben, fókuszban: B!OMULTIVITAMIN, VITAMARIN. További információ: <b>Gyenesé Ibolya</b> klubvezető, <a href="mailto:ibi-bazsa@freemail.hu">ibi-bazsa@freemail.hu</a>	+3630/560 7785 +3630/225 4917
Siófok	Kele utcai Ált. Iskola, a Mentő- állomás mögött	március 22., csütörtök, 18 óra	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A bioinformáció és a harmónia törvényének megjelenése az ENERGY termékeiben, fókuszban: B!OMULTIVITAMIN, VITAMARIN További info: <b>Ángyán Józsefné</b> klubvezető, <a href="mailto:margagitika@gmail.com">margagitika@gmail.com</a>	+3620/314-6811
Sopron	ENERGY Klub, Fapiac u. 2.	március 5., hétfő, 18 óra – a februárban el- maradt előadás helyett.	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A bioinformáció és a harmónia törvényének megjelenése az ENERGY termékeiben, fókuszban: B!OMULTIVITAMIN, VITAMARIN. További info <b>Szabó Csilla</b> és <b>Kurucz Tamás</b> klubvezetőknél, <a href="mailto:energy.klub.sopron@t-online.hu">energy.klub.sopron@t-online.hu</a> • <a href="http://www.energyklub.sopron.blog.hu">www.energyklub.sopron.blog.hu</a>	+3630/576 2152, +3630/372 3429
Budapest 2., Budapest 3., Szeged 1., Szeged 2., Kazincbarcika, Székesfehérvár, Szombathely, Veszprém, Zalaegerszeg		Havonta rendszeresen	Klubnapok, aktualitások, előadás, szaktanácsadás, terméktapasztalatok cseréje. További info a klubvezetőknél és az előadóknál: <b>Kis Éva, Nagy Renáta, dr. Szabó Ida, Mészáros Márta, Ficzere János, Ostorháziné János Ibolya, Nánási Tiborné, Mezei Tünde, Kozsa Anita</b>	

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

# KÉNYES KÉRDÉS: MELLÉKHERE-GYULLADÁS



Vannak dolgok, amelyekről az ember nem szívesen beszél. Ilyen például az is, amikor egy férfi hasító fájdalmat érez a gát tájékán. Majd elmúlik, gondolja magában, és nem tulajdonít neki nagy jelentőséget. Aztán vizeléskor csipő érzés jelenik meg. Biztosan felfáztam, gondolja magában, s újra elhessegeti azokat a gondolatokat, hogy forduljon orvoshoz.

Hanem amikor a heréje már tapintásra érzékenyebbé válik, sőt jól kivehető csomót is észlel benne, akkor rádöbben, hogy valóban gond lehet. Főleg, ha a környezetében megesett már, hogy valaki későn fordult orvoshoz...

Esetünk főszereplője azonnal bejelentkezett egy szakorvoshoz, és előjegyzést kapott egy 3 héttel későbbi időpontra. Igen ám, de amikor az emberben már benne van a félsz és a bizonytalanság, akkor 3 hét iszonyú hosszú idő! Így jutott el hozzám a probléma. Csak annyit tudtam, hogy az illető valószínűleg

összeszedett egy fertőzést, és gyulladás alakult ki a szervezetében. Mivel napi 30 csepp DRAGS IMUN-t teszteltem neki, vélhetően a fertőzés igen jelentős mértékű volt.

Pár nap múlva jelezte is, hogy enyhülnek a tünetei. És mire az orvoshoz ért, már csak arról tudott beszámolni, hogy mit érzett. Múlt időben. Az orvos minden vizsgálatot elvégzett, s megállapította, hogy húgyúti fertőzésből kiinduló további fertőzések sorozatáról volt szó, amely érintette a prosztatát is, végül a mellékherékben landolt. Az ultrahangos vizsgálat szépen kimutatta a mellékherékben a gyulladásból visszamaradt heget.

Csak egyetlen dolog nem stimmelt: a 3 hét. Az orvos szerint egy ilyen gyulladás leküzdéséhez

több kúra széles spektrumú antibiotikumra és feltétlenül több időre van szükség. Meg is jegyezte: nem tudja, mivel kúrálhatta magát a kedves beteg, de kiváló szer lehet. Amikor meghallotta, hogy DRAGS IMUN-nak hívják a készítményt, akkor csak annyit mondott: nem ismerem.

Mi viszont ismerjük, s bátran ajánljuk a férfinek, hogy hasonló tünetek esetén végezzen egy kúrát DRAGS IMUN-nal. Megígérjük, hogy nem fogjuk faggatni, miért issza!

**Takács Mária**  
tanácsadó, Zalaegerszeg



## SEGÍTETT A CYTOSAN

Barátnóm gyomor- és bélpanaszaira (*Helicobacter pylori* fertőzés, nyálkahártya-kitüremkedés és székrekedés) a CYTOSAN-t javasoltam. Amikor egy hónap múlva Brnóba utaztam hozzá látogatába, vittem magammal még egy adag CYTOSAN-t, súlyosan beteg anyukája és férje számára. Ők eleinte hallani sem akartak a természetes eredetű készítményekről, ám amikor a saját szemükkel látták, milyen áldásos hatása volt a CYTOSAN-nak a barátnőmnél, maguk kérték, hogy nekik is vigyek belőle. Alább olvashatják köszönő soraikat.

„Tanácsaid megfizethetetlenül hasznosak. Ha belegondolok, hogy anyut műteni akarta az orvos (súlyos vastagbélgyulladás volt, amit másképp nem tudtak kezelni), sőt már az operáció időpontját is kitűzték, és szegénykém nagyon félt, ráadásul a szíve miatt egy másik orvos nem javasolta a műtétet, most nagyon-nagyon örülök, hogy a történetünk így alakult.

Csoda történt. Anyu valószínűleg nem élte volna túl a beavatkozást, és nagyon rossz volt nézünk, hogy akár egy egész hét is eltelt a nélkül, hogy WC-re tudott volna menni. Most már ismét rendszeresen van széklete. Mondtam neki, hogy változtasson egy kicsit az étrendjén is, ezért remélem, hogy minden rendben lesz.

A férjemnek, akit cukorbetegséggel kezelnek, a CYTOSAN szedése után elmúlt a gyomorgége. Az orvosa által elvégzett kontrollvizsgálatokból kiderült: alacsonyabb lett a vércukor- és a koleszterinszintje, illetve összességében is sokkal javultak az eredményei. Ez hihetetlen!

Nem akarom elkiabálni, de magam is remekül vagyok. Biztos vagyok benne: ez annak köszönhető, hogy most is tisztítom a bélrendszeremet, jelenleg a CYTOSAN INOVUM-mal, és fogyasztom az általam javasolt REGALEN-t is....”

**Ilona Výtisková**  
Modletice



## ENERGYT MINDENRE

Az első találkozásom az ENERGY-vel szinte észrevétlenül történt, néhány évvel ezelőtt. Az ember ritkán panaszodik az aranyerébe a nagy nyilvánosság előtt, de miért is ne sérhatná ki magát felnőtt lányainak a vállán...

És milyen jól tettem! A lányom a lehető legtermészetesebb egyszerűséggel a KOROLEN koncentrátumot és a RUTICELIT krémet ajánlotta nekem. A készítmények szinte azonnal megkönnyebbülést hoztak, és alig 2 hét elteltével a problémám megszűnt létezni.

Három évvel ezelőtt elmentem nőgyógyászati szűrésre. Már előre sejtettem, hogy nincs minden rendben. A doktor úr, akihez már 25 éve járok, sokkal súlyosabbnak ítélte meg az állapotomat, mint gondoltam (elváltozás a méhnyakon), és nagyon „megszidott”.

Felírta a szükséges gyógyszereket, a lányom pedig otthon kiegészítette őket a RENOL-lal, a GYNEX-szel, a CYTOVITAL-lal és a DRAGS IMUN-nal. A doktor úr a kontrollvizsgálaton előbb hitetlenkedve nézegette az ultrahangos felvételeket előlről, hátulról, majd a vizsgálatot azzal zárta le, hogy ezúttal szerencsénk volt, és felhívta a figyelmemet, hogy a jövőben rendszeresen járjak szűrésre.

A munkahelyemen, ahol állandóan működik a klíma, megtanultam a SPIRON alkalmazását (csodálatosan könnyű vele lélegezni), és ott-honról nem hiányozhat a DRAGS IMUN sem. Rendszeresen használom még az ARTRIN-t az ízületeimre.

**Jana Skálová**  
Zdice



# FENG SHUI kiegészítők és talizmánok

A *Vitae* klubmagazinban 2009-2010-ben olvashattuk azt a cikksorozatot, amely gyakorlati tanácsokkal szolgált lakásunk berendezésének, bútorainak elhelyezéséről. Kiderült az is, miképp használhatjuk ki, illetve hogyan befolyásolhatjuk az energia áramlását otthonunk egyes helyiségeiben, segítve ezzel az ott lakók egészséges, elégedett életét. Az alábbiakban arról lesz szó, mi mindent érhetünk el feng shui kiegészítővel, és hogyan közbönsíthetjük a negatív hatásokat különböző talizmánokkal.



Ki gondolná, mennyire számítanak az apróságok közérzetünk, boldogságunk szempontjából... Pedig oly egyszerű a recept: itt egy szélharang, ott egy gömblámpa, bágua (pa kua) tükör a megfelelő helyen, vagy egy szobaszökőkút, kristály, pénzérme, üvegspirál... A megfelelően elhelyezett talizmánok valódi csodákra képesek.

## HAGYOMÁNYOSAK, KÜLÖNLEGESEK

A feng shui kiegészítőkről és talizmánokról szóló, most induló cikksorozatunkból többet is megtudhat az említett eszközök jelentéséről, valamint arról, miként ajánlott velük dolgozni. Ne hagyjuk tehát, hogy a „kényelmetlen” helyiségek továbbra is bosszantsanak minket. A hagyományokon alapuló kínai bölcsesség jobb életet nyújt, és ugyan kinek ne lenne szüksége egy kicsivel több szerencsére?



A feng shui kiegészítők és talizmánok első számú szakértője Európában *Brigitte Gärtner*. Remélem, nem sértem meg vele, ha a nagy nyilvánosság előtt barátnőmnek nevezem. Együtt dolgoztunk ugyanis egy közös projekten... Vele együtt nézünk meg majd néhány gyakran használt feng shui kiegészítőt.

Az ún. hagyományos segédeszközökön kívül speciálisak is léteznek. Ilyenek: az energia három forrásának jelképe; a szerelem jelképe; a pénzt és a gazdagságot támogató szimbólumok; védelem és energia a háznak, valamint a benne élő embereknek; a boldogság különleges jelképei... Mi most a hagyományos kiegészítőknél szenteljük figyelmünket, és megnézzük őket abc sorrendben. Kezdjük az A betűvel.

## ASZTROLÓGIA, AMULETTEK

A kínai asztrológia alapja a „nagy év”, amely 12 évig tart, és 12 földi ágat tartalmaz. Ezt a 12

ágot mi kínai állatövként ismerjük (a személyes horoszkóp tartalmazza még a sors 4 pillérét és az 5 elem belső felosztását). Mivel minden év a 12 állat valamelyikének uralma alá tartozik, azaz az adott év megfelel az illető állat jellegzetességeinek, a kínai holdújévben mindig új „patrónus” érkezik, akinek erejét mindenki szívélyesen üdvözlözi. Vigyázat, a kínaiak nem január 1-jén kezdik az évet, mint mi, hanem holdújévben számolnak, amelynek kezdőnapja évről évre változik. Mindig az első holdhónap azon napjára esik, amikor újhold van, 4-8 héttel tavasz előtt. A holdújév napja január 21. és február 21. közé esik; 2012-ben ez a dátum január 23. volt.

A kínai újév alkalmával az emberek az „év patrónusát” tisztelő amuletteket ajándékoznak egymásnak. Ezeket általában egész évben egy adott helyre akasztják fel, és a következő esztendőben felváltja őket a soron következő állati uralkodó.

Az amuletteket elhelyezhetjük a bejárati ajtónál, a házi oltáron, vagy akár magunkkal is hordhatjuk. De letehetjük az egészség, a gazdagság, a partnerkapcsolat zónájába vagy egyéb helyekre is, hiszen az év uralkodója iránti tiszteletünket, valamint azon reményünket jelképezik, hogy az adott patrónus erős kezű és jóindulatú uralkodónk lesz. Segítségnkre lehetnek az amulettek a döntéshozatalban, és „spirituális társunkká” válhatnak.

Az alábbi táblázatból megismerhetik az egyes patrónusok jellemzőit, és ezek alapján nyilvánvalóvá válik alkalmazásuk legelőnyösebb módja. (Például a Nyúl évét legoptimálisabban az használta ki, aki tevékenységének középpontjába az egészséget és a tanulást állította.)

Miroslav Hubáček

(*Brigitte Gärtner: Feng Shui Glücksbringer című könyve alapján*)

ÉV	URALKODÓ	TULAJDONSÁGOK
2011	Nyúl	előrelátás, gyógyító erők
2012	Sárkány	optimizmus, fantázia
2013	Kígyó	rejtélyesség, lágyság
2014	Ló	csapatsszellem, szónoki képességek
2015	Kecske	gondoskodás, diplomácia
2016	Majom	sokoldalúság, találékonyság
2017	Kakas	határozottság, vitalitás
2018	Kutya	hűség, belső erő
2019	Disznó	gondoskodás, megvalósítás
2020	Patkány	báj, alkotókészség
2021	Bivaly	megbízhatóság, bizalom
2022	Tigris	tüzes, vezetői szellem
2023	Nyúl	előrelátás, gyógyító erők (újra kezdődik a ciklus)

# LAPACHO: NEM CSAK AZ INKÁK KINCSE

Erről a kivételes hatékonyságú növényről sok mindent olvashattak már a *Vitae* korábbi számaiban. Cikkünk ezért elsősorban emlékeztetőül íródott, de nem titkolt célja az sem, hogy további adatokkal, ismeretekkel szolgáljon az érdeklődőknek.



A Lapacho tea a lapacho (*Pau d'arco*) nevű robusztus, életkörülményeit tekintve viszonylag igénytelen fa belső, élő kérgéből készül. A lapacho fa Közép- és Dél-Amerika területein honos. Találkozhatunk vele az esőerdő borította alföldeken csakúgy, mint a magas hegyekben, akár 4000 méteres tengerszint feletti magasságokban is.

## AKÁR 700 ÉVIG ELÉL

A kifejlett példányok 25 m magasra is nőhetnek, törzsük átmérője elérheti a 75 cm-t, és akár 700 évig is élhetnek.

Megközelítőleg 100-fajta lapacho fa él a Földön, ezeket elsősorban leveleik és virágaik formája különbözteti meg egymástól. A fák decembertől februárig virágoznak, trombitászerű virágaik a sárga világosabb árnyalataitól kezdve, a narancsos tónusokon keresztül, egészen a mély piros színéig bármilyen színárnyalatot magukra ölthetnek. Virágaik hűsevők.

Export célokra elsősorban két lapacho fajta szolgál: a *Lapacho morado* (lila lapacho) és a *Lapacho colorado* (ipe roxo, azaz vörös lapacho). Ezeknek nincsenek nem kívánatos mellékhatásai, ezért használatuk a laikusok számára is biztonságos.

Gyógyító célokra a kb. 40 éves fa belső kérge az ideális, mert a növény kambiumában (osztódó szövetében) ekkorra alakul ki a hatóanyagok legjobb koncentrációja. Nagyrészt a legnagyobb gyögyerő hordozójának tartott bíbor virágzatú fákat szokták felhasználni.

Érdemes említést tennünk arról is, hogy gyógyító hatásai mellett a lapacho remek, kemény faanyag is egyben. Az inkák idejében gyakran készítettek belőle rendkívül ellenálló íjakat. Napjainkban főképp az építőiparban és a bútoriparban használják. Csodálatos zöldes-sárga-zöldesbarna színének köszönhetően a dekorációs tárgyak készítői is kedvelik.

## ELLENTMONDÁSOS TÖRTÉNET

Az indián sámiánok ősidők óta használják a lapachót.

Gyógyító eljárásaikat olyan technikákkal kötötték össze, amelyek az istenek és a védőszellemek jóslataihoz kapcsolódtak. A sámiánok transz

állapotba jutva aktiválták tudatalatti képességeiket. és szemtanúk szerint, ha hozzájárulást kaptak a gyógyításhoz, sikerük szinte mindig 100 százalékos volt.

Természetesen modern tudományos alapokon álló kutatásokkal is próbálták igazolni a lapacho gyógyító hatásait. Például *Accorsi* professzor, a Sao Paulo-i városi kórház orvosa betegein úgy tapasztalta, hogy a lapacho súlyos betegségek esetén csillapítja a fájdalmat, jótékonyan hat a vörösvérsejt-képzésre, pozitív hatásai vannak krónikus betegségek, illetve számos bőrprobléma esetén. A kísérleti eredményeket az egyik brazil magazin nyilvánosságra hozta. A kórház vezetői azonban megijedtek, hogy orvosaikat „sarlatánnak” fogják tartani, ezért a lapacho orvosi alkalmazását betiltották. Az akadémikusok abban az időben ugyanis kissé szkeptikusan és gyanakvóan viselkedtek a „harmadik világ” gyógyító eszközei iránt.

A következő tényező, amely paradox módon ismét még csírájában elfojtotta a lapacho hatásai iránti érdeklődést, egy igen részletes tanulmány volt 1884-ben. A brazil kormány az említett kutatás szenzációs eredményeit titkosította, ezért azok csak az embargó feloldását követően, 1981-ben válhattak ismertté.

## MIÉRT EGYEDÜLÁLLÓ A LAPACHO?

- ☉ Méregteleníti a szervezetet a legapróbb szennyeződésektől kezdve a nehézfémekig.
- ☉ Serkenti az anyagcserét (pl. kemoterápia vagy hosszan tartó pszichofarmakon szedés után stb.)
- ☉ Jótékonyan hat olyan krónikus betegségek lefolyására, mint pl. a sclerosis multiplex, a Parkinson-kór, reumás ízületi gyulladás stb.

## ITALLAP

### Alaprecept

Egy liter forrásban levő vízbe tegyen 4 teáskanálnyi lapachót, főzze 5 percig, majd hagyja 15-20 percig állni. Ezt követően szűrje át. Agyagedények használata nem javasolt, mert csökkentik a tea hatékonyságát!

Ha a teát gyógyszerként issza, ne édesítse, hanem fogyassza langyosan vagy hidegen, naponta 0,2-2 liter mennyiségben: reggel éhgyomorral, majd napközben, étkezések között.

A teát forrón nem javasolt fogyasztani. Bizonyos fajták csersavat vagy tannint (pl. a teában vagy kávéban is megtalálható) tartalmaznak, amely – ha viszonylag sokáig forró állapotban fogyasztjuk – károsíthatja a szájüreg, a nyelőcső és a gyomor nyálkahártyáját. A tannin hatásait tej vagy tejszín hozzáadásával semlegesíthetjük.

### Az immunrendszer teája

Az alaprecept alapján elkészített teába tegyünk egy csipetnyi Cayenne borsot, 2 csipetnyi gyömbért, 1 citrom levét. Mindez erős izzadást vált ki, amellyel elősegítjük a vírusok és a baktériumok eltávolítását a szervezetből.

**Lapacho gyerekeknek** (3 évnél idősebbeknek)  
A hagyományos módon elkészített lapacho teát gyümölcslével ízesítjük, gyümölcscsel díszítjük.

### Lapacho tea à la Aphrodité

Az alapteát fűszerezzük vaníliával, fahéjjal, szegfűszeggel. Tejszínhabbal vagy például meggyel és reszelt csokoládéval díszítjük. Igazi specialitás ínycsecknek.

### Matés lapacho

A teát hagyományos módon kezdjük készíteni, majd mielőtt átszűrénénk, hozzáadunk (kb. 1 literhez) egy kiskanálnyi matét, és még 3 percig állni hagyjuk. Így nagyon finom, frissítő, élénkítő italt készíthetünk.

### Lapacho Mint

A felfőzött lapachóhoz hozzáadunk 1 kiskanálnyi mentát, majd együtt 15 percig állni hagyjuk. A teát átszűrés után díszíthetjük mentalevéllal és citromkarikával, esetleg nádcukorral ízesíthetjük. Hidegen is kiváló.

### Lapacho brazil módra

A lapachót hagyományos módon készítjük, de a víz mellett száraz bort is felhasználunk. Narancslével ízesíthetjük. (Az ily módon elkészített ital állítólag hathatósan javítja az egészségi állapotot!)

**Tipp:** Az alap lapacho főzetet levelek készítéséhez is felhasználhatjuk. A lapacho a kutyáknak és a cicáknak is ízlik, emellett hatékony a belső és külső parazitákkal szemben. Készítsen ezért lapacho főzetet házi kedvenceinek is.



# SZÉLES KÖRŰ, EGYEDŰLÁLLÓ HATÉKONYSÁG

- ☉ Támogatja a hasnyálmirigy működését, ezáltal az inzulin termelését.
- ☉ Előnyösen alkalmazható migrén és fogfájás esetén, csökkenti a stresszt, elősegíti a nyugodt alvást.
- ☉ Erősíti az immunrendszert (rendszeres fogyasztás mellett akár 60%-kal is emeli a hatékonyságát).

- ☉ Harmonizálja a máj, a vese és a lép működését, serkenti az emésztést.
- ☉ Hasznos kiegészítő lehet leukémia kezelésében.
- ☉ Jótékonyan hat az érrendszerre, kiválóan alkalmazható visszerekre és agyvérzés esetén, valamint erősíti a szív működését.

- ☉ Támogatja a vérképzést, felveszi a harcot az érzelmeszedéssel, tisztítja a vért.
- ☉ Jól használható gombák (köztük a Candida-fertőzés), vírusok és különböző baktériumok ellen.
- ☉ Erősíti és normalizálja a nemi szervek működését.
- ☉ Segítséget nyújt kiütések, ekcéma, pikkelysömör és gennyező bőrproblémák esetén.
- ☉ Csillapítja az allergiás reakciókat, a széna nátha tüneteit.
- ☉ Megszünteti a szemfáradtságot.

## ALKALMAZÁS KÜLSŐLEG

### Intenzív tisztító kúra

Fogyasszon 6 héten át legalább napi 2 liter, az alaprecept szerint elkészített lapacho teát (12 év alatti gyermekek napi 1 liternél többet ne igyanak)! Emellett készítsen magának hetente 1-3x lapacho fürdőt.

### Lapacho fürdő

Öntsön a fürdővízhez 2-3 liter lapacho főzetet (kb. 3 l vízben főzzön fel 10 teáskanálnyi lapachót, főzze 5 percig, majd hagyja 15-20 percig állni). Feküdjön a fürdővízben kb. 30 percig. A fürdő után ne öblítse le a testét, csak finoman itassa fel a nedvességet. A fürdővízbe ne tegyen sót vagy egyéb adalékanyagot. A fürdő után azonban bekenheti testét pl. babaolajjal. Ezzel csak még inkább elmélyíti a lapacho hatását.

### Részleges fürdő

Tetszés vagy szükség szerint készíthetünk akár csak kéz- vagy lábfürdőt is. Hogy ehhez mennyi lapacho teát használunk, azt a felhasznált víz mennyisége dönti el (lásd fent). Áztassuk bele

a kezünket vagy a lábunkat 15-20 percre, majd itassuk fel a nedvességet.

### Borogatások

Ekcéma, kisebb sérülések, ízületi fájdalom, szemfáradtság esetén érdemes borogatást készítenünk.

Készítsen kétszer olyan erős teát, mint a fürdő esetében, mártsa bele a gézlapocskát, majd helyezze a sérült felületre. Tegyen rá még egy nem szőtt anyagú gézlapot (a szemre vattakorongot alkalmazzon).

A teaforzetnek elviselhetően melegnek kell lennie. A nedves vatta vagy gézlap kihülése után cserélje a borogatást.

Nyílt seb esetén minden felhasznált anyag steril legyen!



Ezek tehát a lapacho tea legfontosabb hatásai, ám a főzet hatékonysága ennél is sokkal szélesebb. Az ENERGY készítmények közül a KOROLEN koncentrátum és a BALSAMIO fogkrém tartalmaz lapacho kivonatot, így Ön a növény egyedülálló tulajdonságait az említett készítmények alkalmazásakor is élvezheti.

A lapacho számos egészségi probléma esetén hatékony segítséget nyújthat. Ezért javasolom, hogy egy kis lapachót mindig tartsanak maguknál, bárhova is menjenek. A nagy utazók, tengerészek és hegymászók is így tettek. A vikingek oly nagy becsben tartották, hogy drágaköveket adtak cserébe a lapacho kérgéért...

Összeállította:  
Zlataše Knollová

Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette:  
Németh Imréné Éva

## Pohánka receptek

# AZ ÚJRA FELFEDEZETT HAJDINA

Nagymamám igazán különleges nő volt. Sajátos hozzáállás jellemezte az élethez, a gyerekneveléshez és – be kell valljam – az ételekhez is. Mivel a nagymamám jelentős mértékben kivette részét a nevelésből, és időnként kihívóan hangoztatta, hogy ő két világháborút is átélte, gyermekkoromban hihetetlen és megismételhetetlen élményekkel gazdagodtam, illetve olyan élelmiszereket ismerhettem meg, amelyek nagymamám fiatalkorában alkották az ételek szerves összetevőit.

Egészséges étrendjében szerepelt egy olyan alapanyag is, amit akárhogy igyekezett, nem tudott megszerettetni velünk. Ez volt a pohánka, amelynek főzésekor mindig jellegzetes, ám akkor számomra cseppet sem vonzó illat lengte be a konyhát. Hiába próbálkoztam a nagy, hiába mondogattam, hogy ha ezt megeszem, felnőttkoromban nem lesznek visszerek a lábaim. Úgy gondoltam, ez a nagy „reklámfogása”, amivel próbál rávenni a hajdina megkóstolására. Mindez jó két éve jutott eszembe, amikor „ismét felfedeztem” magamnak a pohánkát, és rádőbentem, hogy a nagymamámnak igaza volt. Ám tőle eltérően én hajdinapelyhet kezdem használni, és összekevertem még néhány olyan hozzávalóval, amit nagyon szeretek, hogy az étel számomra is izletes legyen.

A pohánka megfelelő elkészítése azért is fontos, hogy megőrizzük a benne található, szervezetünket gazdagító, jótékony hatóanyagokat, főleg a rutint és a magnéziumot.

A hajdinát alapvetően nem szabad főzni, csak „leforrázni”.

## HAJDINA KÁSA

Fokhagymás dresszingsel és paradicsommal készítem.

### Hozzávalók (2 adag):

200 g hajdina, kb. 300 ml hideg víz, egy csipet só, 1/2 pohár tejföl, 1-2 gerezd fokhagyma (tűrőképeség és tetszés szerint), 1/2-1 kiskanál majonéz, cherry paradicsom.

**Elkészítése:** Tegyük a lábast a tűzhelyre, öntsük bele a hajdinát, majd öntsük rá a hideg vizet, és egy percig hagyjuk főni. Vegyük le a tűzről, és fedő alatt hagyjuk 15-20 percig állni.

Ez alatt elkészítjük a dresszingset. Keverjük össze a tejfölt a fokhagymával, és adjunk hozzá jó minőségű majonézt. A paradicsomokat vágjuk félbe.

Vegyük le a fedőt a hajdináról, sózzuk meg, keverjük át, és tegyük tányérra vagy kis tálakba.

Öntsük le a dresszingsel, díszítsük paradicsommal, esetleg más friss zöldséggel, amit szeretünk.

## HAJDINA LEVES ZÖLDSÉGGEL

**Hozzávalók:** 1,2 l víz, egy fél kisebb zeller a zöldjével együtt, 1 nagyobb sárgarépa, 1 kiskanál vaj, só, 2-3 gerezd fokhagyma, 2 babérlevél, 70 g hajdina.

**Elkészítése:** A sárgarépát karikákra, a zellert kockákra vágjuk, és egy kisebb tálba előkészítünk egy kevés felvágott zellerzöldjét. A lábasba beletesszük a vajat, a felvágott zöldséget, és kis lángon kb. 3-5 percig kevergetjük, miközben a vaj enyhén habosodik. Ez után hozzáöntjük a vizet, beletesszük a babérleveleket, összekeverjük, és kb. 10 percig kis lángon főzzük. Megsózzuk, hozzáöntjük a hajdinát, a karikákra vágott fokhagymával együtt, egy percig összefőzzük, majd levesszük a tűzről.

Tálalás előtt a levest megszórjuk egy kis zellerzöldjével. Ha valaki úgy érzi, hogy ebben az ételben túl sok vegetáriánus hozzávaló volna egyszerre, nyugodtan „feljavíthatja” magának főtt husidarabokkal.

Renáta Pekařová

# ÁLLATGYÓGYÁSZATI IMMUNVÉDELLEM

A tavaszi fáradság nem csak az embereket sújtja. Négy lábú családtagjaink szervezetének ellenálló képessége ugyancsak nagy kihívásokkal néz szembe. Egész biztosan házi kedvenceink hasznára válik, ha a várható hátrányos és kellemetlen környezeti hatásokkal szemben megerősítjük az immunvédelmüket.

Az állatok hasonló fertőzésektől szenvednek, mint az ember, és bár az ő ellenálló képességük erősebb, esetükben nagyobb a súlyosabb betegségek kialakulásának kockázata. Ez azzal magyarázható, hogy rendszerint túl későn fedezzük fel: beteg az állat. A felismerés után kezdődnek a végeláthatatlan orvoslátogatások, miközben négy lábú kedvencünk folyamatosan stresszel a várható injekciók és kivizsgálások miatt. Ez pedig egyáltalán nem segíti az immunrendszert.

## VÉDELMI GÁT A FERTŐZÉSSEL SZEMBEN

Sokszor előfordul, hogy egy enyhe fertőzés életfogytig tartó hátrányos helyzethez, maradandó károsodáshoz vezet. Érdemes ezeket az állapotokat megelőzni. A VIRONAL bioinformációs készítmény növeli az állat ellenálló képességét, jelentős mértékben erősíti az immunrendszert, és védi a szervezetet a nem kívánatos mikroorganizmusok támadásától. Hatékony betegségmegelőző, védelmi gátként használható a vírus és baktérium okozta betegségek széles spektrumával szemben.

Alkalmazása minden állatfaj esetében előnyös. Leginkább különböző fertőzések esetén ajánlatos. Kiváló hatású a kezdeti stádiumban lévő vírusfertőzésekkel szemben. Remek kiegészítő készítmény lehet légúti gyulladásban, beleértve a tüdőgyulladás kezdeti fázisát is. Elősegíti a specifikus ellenanyagok minőségi termelését, ezért oltások kapcsán kifejezetten előnyös a használata. Adagolhatjuk az állatnak oltás előtt is, de közvetlenül utána, amikor kialakul az elsődleges immunitás, talán még hatékonyabb lesz. Két héttel az oltás után az immunválasz már biztosan kialakult, ezért a VIRONAL e célból történő, további adagolása felesleges.

Előnyösen hat továbbá a vastagbél működésére bélproblémák és emésztőrendszeri gyulladások esetén – azok kezdeti fázisában. Támogatja az emésztőenzimek termelődését a hasnyálmirigyben, és serkenti a lépműködést. Mindig kiválóan alkalmazható, amikor a kötőszövetekről van szó, főleg ín-, hashártya-, mellhártyagyulladásnál és összenövéseknél. A kötőszövetek a VIRONAL hatására ellazulnak.

A készítmény ebben az összefüggésben segít leküzdeni az átélt szomorúsággal kapcsolatos problémákat, amelyek kialakulhattak a nyájtól, csordától, falkától, párjuktól és természetesen a gazditól való elszakadás következtében. A szomorúság ugyanis fizikailag is megnyilvánul az állat testtartásán: leszegi a fejét. Ilyenkor a tüdő, a nyaki és az első két háti csigolya reflex területei sérülnek. Az állatnak valószínűleg fájni is, ha felemelt fejjel kéne járnia. Hosszan tartó probléma esetén a VIRONAL megteremti a Víz elem – azaz a vese, a kiválasztó rendszer, az

immunrendszer és a nyirokrendszer – megfelelő működéséhez szükséges feltételeket. Erősíti a szervezet nyálkahártyáinak ellenálló képességét.

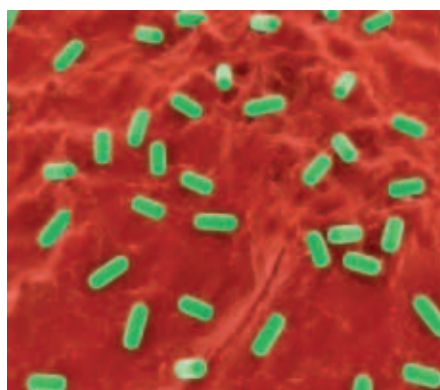
Kedvenceink egészségének megővására azonban több más lehetőség is a rendelkezésünkre áll. Az egyik alternatíva, hogy immunrendszerüket a bélmikroflórán keresztül erősítjük meg a PROBIOSAN segítségével.

## JÓTÉKONY BAKTÉRIUMOK

Az őszi és téli fertőzések megbetegedésekkel szembeni ellenálló képesség növelésében leginkább az állat humorális (ellenanyaghoz kötött) immunitása játszik fontos szerepet. Az állati szervezet egyik leghatékonyabb védőgátja a vastagbél immunrendszere, amely a szervezet teljes immunrendszerének mintegy 60%-át teszi ki. Itt történik meg leggyakrabban a kórokozó baktériumok észlelése, a szimbiotikus, azaz jótékony baktériumoktól való megkülönböztetése. Ennek alapfeltétele azonban az, hogy a bélben jelen legyenek a szimbiotikus baktériumok.

Egy hétköznapi fertőzés, antibiotikum-kezelés, túl sok tartósítószerrel tartalmazó táp fogyasztása vagy elégtelen étkezés következtében a vastagbél jótékony mikroflórája helyén rohadó mikroflóra vagy rosszabb esetben gombás környezet alakul ki. A szervezetben termelődő ellenanyagok a vastagbél tartalmát „veszik célba”, és drámai módon csökken az immunitás.

Sok esetben elegendő a természetes mikroflóra megújítása a vastagbélben, aminek köszönhetően magához tér az immunitás, az állat pedig problémamentesen élheti át a kockázatos fertőzésveszélyes időszakot.



## HOGYAN ÚJÍTHATJUK MEG A BÉLMIKROFLÓRÁT?

A PROBIOSAN adagolásával. Nem kell hosszasan tartóan adagolni az állatnak, elég esetleg csak 3-5 napig, szükség szerint. Mondjuk havonta kétszer. Granulált táp használata esetén érdemes a PROBIOSAN-t rendszeresen adni az állatnak. Higgye el, megéri, és az eredmény tükröződni fog szőrös barátja egészségi állapotán.

A PROBIOSAN a vastagbél és az immunrendszer megfelelő működéséhez elengedhetetlenül fontos probiotikus baktériumokat, illetve azok növekedési stimulátorait tartalmazó készítmény. A PROBIOSAN-t leginkább kicsinyeknél jelentkező, perverz étvágy (pl. fekália evése esetén) és antibiotikum-kezelés mellett szokás adagolni. A készítmény jótékonyan hat továbbá emésztési problémákra, gázosodásra és a keményebb állagú hasmenésre. Erősíti a szervezet immunrendszerét, ezáltal növeli a test ellenálló képességét a daganatos megbetegedésekkel és a baktériumfertőzésekkel szemben, illetve megakadályozza azok krónikussá válását.

A PROBIOSAN a bélmikroflóra helyreállításával gátat szab a toxikus vegyületek kialakulásának a vastagbélben, ezáltal közvetett módon optimális feltételeket teremt a máj, a vesék és további belső szervek megfelelő működéséhez. Idősebb állatoknál a PROBIOSAN az öregedés olyan tüneteit is enyhíti, mint a szőrzet szürkülése vagy az ízületi panaszok.

## SÚLYOSBODÓ FERTŐZÉSEK

Tegyük fel, hogy kedvencünket nem sikerült megvédeni a fertőzéstől, és az állat megbetegedett. A baj rendszerint abból fakad, hogy nem sikerül időben, még az elején „megfogni” a fertőzést, ezért a tünetek súlyosbodnak.

Szerencsére az ENERGY ilyenkor is hathatós segítséget kínál. Ha a fertőzés köhögéssel jár, használjuk a KING KONG-ot, amely erősíti a baktériumellenes immunitást. Noha a betegség kialakulásáért a vírusok okolhatók, nagyjából 3 nap múlva megjelenik a másodlagos baktériumfertőzés. A KING KONG segíti a hörghurutos tüdő tisztulását is. Aktiválja a légcsőben a csillószőrös hámszövetet, ezáltal elősegíti a letapadt nyák és a tönkrement nyálkahártya maradékának eltávolítását.

Lázás állapotban vagy a lábadozás időszakában javasolom az IMUNOSAN használatát, amely aktiválja a sejtimmunitást, ezáltal befejezi a nyálkahártyák tisztítását. Ugyanakkor támogatja az új, működőképes szövet kialakulását, és természetes antibiotikumként hat a baktériumokkal szemben. Alkalmazása bármilyen súlyosabb fertőzés esetén ajánlott, mert hatásai a fertőzés által roncsolt szövetek megújításának terén felbecsülhetetlenek. A KING KONG-ot etetés előtt, az IMUNOSAN-t pedig utána javasolt adagolni.

## A TERMÉSZETES VITAMINOK REMEK FORRÁSA

Ahhoz, hogy minden rendszer – beleértve az immunitást és a szervezet (fertőzésekkel szembeni) ellenálló képességét is – gőzerővel működjön, jól teljesítő motornak kell hajtania őket. A folyamatok motorját az állatok testében a fehérjeenzimek jelentik. Ezeknek az optimális környezeten túl (ásványianyag-tartalom, elemek jelenléte, a körülöttük levő víz sűrűsége, megfelelő pH, hőmérséklet) sok esetben szükségük van egy aktív elemre, koenzimre.

# A HOLISTIC PULSING ÉS AZ ENERGY

**A holistic pulsing vagy lélekmasszázs manuális (kézi) terápia, amely tágabb értelemben véve a masszázsfarmákhoz tartozik: gyengéd, mégis intenzív, testorientált lazítási technika. A testben áramló energiák blokádjainak feloldására, a szervezet természetes védekező- és öngyógyító erejének aktivizálására összpontosít. Célja az energetikai egyensúly elérése.**

A ringató és vibráló mozgáson keresztül az egész test gyengéd rezgésbe jön, ami a fejtőtől a lábujjakig hat. Néhány pillanat múlva a kezelt személy kellemes, mély ellazulást él át. A ritmussal – ami a szívveréshez hasonló – a sejtemlékezet aktiválódik, így a sejtek „visszatalálnak saját, ősi rendeltetésükhöz”. A lélekmasszázs az egész lényünkre hat, a teljes egységet, test-lelket-szellemet egyaránt stimulálja, beindul a gyógyulási folyamat a fizikai testben, kialakul a hármas egységen belüli egyensúly.

Az ENERGY bioinformációs készítményeivel kombinálható, sikeres terápiás módszer segíti a pszichoszomatikus, valamint a krónikus degeneratív betegségekben szenvedők gyógyulását, egyúttal segítségével megelőzhető a betegségek kialakulása, tehát prevencióra is megfelel. Jó eredménnyel alkalmazható a félelmek oldásában, egyénileg kombinálva az ENERGY Pentagram® és kiegészítő készítményeivel. A pánikbetegség és a depresszió gyógyításában kiegészítő terápiaként van helye. Várandós kismamáknál ugyancsak jótékonyan hat az ellazulást segítő, stresszoldó, nyugalmat fenntartó lélekmasszázs.

A holistic pulsing kezelés azoknak ajánlott, akik túlterheltek, mindennapi erős stressznek vannak kitéve, testi-lelki egyensúlyzavartól szenvednek, nem lokalizálható, pszichoszomatikus eredetű panaszai vannak, vagy csak egyszerűen nem tudják, miért érzik rosszul magukat.

Jómagam ugyancsak a terápia részének tekintem a beszélgetéssel egybekötött állapotfelmérést, melynek keretében megkeressük a megfelelő ENERGY terméket a gyógyuláshoz.

Mindenki egyedi lény, a természet egyszeri és megismételhetetlen csodája, ezért a látszólag azonos tünetek különböző gyógymódokat, eltérő ENERGY készítmény használatát kívánhatják meg.

Egyre több holistic pulsing terapeuta egyben ENERGY tanácsadó, így én is. *Schneider Ferenc*, a holistic pulsing oktatója szintén ENERGY tanácsadó, sokakon segített már az ENERGY és a lélekmasszázs terápia kombinációjával.

Mindenkinek jó szívvel ajánlom az ENERGY és a lélekmasszázs kombinációját. Gyengéd,

ugyanakkor hatásos módja ez annak, hogy a hozzánk fordulók megnyíljanak önmaguknak, és elindulhassanak a gyógyulás útján. Ajánlom mind a tanácsadónak, mind a terapeutának is, hogy pontosabb képet kapjanak a segítséhez. Érdemes kipróbálni!

**Kurucz Tamás**

## Elérhetőségek:

*Holistic pulsing és ENERGY:*  
Zalaegerszeg, Mikes Kelemen u. 1/E.  
06/30/372-3429  
www.lelekmasszazs.hu  
*ENERGY Klub és Holistic pulsing:*  
Sopron, Fapiac u.2.  
www.energyklubsonpron.blog.hu



## ÓVJÁK MEG IDŐBEN A KEDVENCEIKET

A koenzymeiket rendszerint vitaminok és fém nyomelemek alkotják. Az immunreakciókban részt vevő, kb. 100 enzim esetén szükség van valamilyen vitamin vagy ásványi anyag közvetítésével történő aktiválásra.

Azt nem lehet megmondani, melyik vitamin a legfontosabb. A legjobb eredményeket minden esetben akkor lehet elérni, ha az említett, biológiailag aktív anyagok kiegyensúlyozott arányban vannak jelen a szervezetben. A vitaminok pótlása azonban önmagában kevés, hiszen sok múlik azon is, hogyan képes azokat az állat szervezete felhasználni.

A különböző készítményekben található vitaminok és ásványi anyagok felhasználhatósága rendszerint 10%-nál alacsonyabb. Csak a természetes formájú vitaminok biztosítják a magas hatékonyságot. A B!OMULTIVITAMIN csak természetes alapanyagokból készül, ezért alkalmazásakor minimális a szennyezettség kockázata.

A B!OMULTIVITAMIN optimális arányban tartalmaz vitaminokat, ásványi anyagokat és

biológiailag aktív anyagokat, amelyeket az állatok szervezete könnyedén fel tud használni. Támogatja az egyes szervek megfelelő működését, erősíti az immunrendszert, lassítja az öregedés folyamatát, és felgyorsítja a betegségek utáni lábadozást.

A B!OMULTIVITAMIN adagolásának leggyakrabban javallatai: fertőzések vagy műtéti beavatkozások utáni lábadozás, esetleg az állat ellenálló képességének megerősítése. Fontos megemlíteni még, hogy a készítmény felettébb jótékonyan hat a gyomorgyulladás utáni regenerációra.

A B!OMULTIVITAMIN tonizálja az állat szervezetét, növeli aktivitását. Használata minden állatfajnál előnyös. Mivel az állatok néhány kivételtől eltekintve – pl. a C-vitamint az emberhez hasonlóan a máj és a tengeri malacok sem tudják önmaguk szintetizálni – saját maguk képesek a vitaminok előállítására, a vitaminok pótlása leginkább a lábadozás és a leküzdött fertőzés utáni egészség-helyreállítás során válik fontossá.



Ez alól a hüllők és a madarak kivételt képeznek. Esetükben a B!OMULTIVITAMIN adagolása ellenálló képességük megerősítése céljából történik.

**Dr. Lubomír Chmelař**  
állatorvos

# HOGYAN MARADJUNK EGÉSZSÉGESEK? (2.)



**Legyünk egészségesek a 21. században** címmel a februári *Vitae*-ben közöltük Kiss Ágnes debreceni természetgyógyász elgondolkodtató sorait. Most cikkének folytatását olvashatják, amelyből többek között kiderül, milyen méregtelenítő módszereket érdemes alkalmazni. A szerző arra is választ ad, hogy mivel érdemes elkezdni a folyamatot.

Már tudjuk, miért szükséges és mennyi tiszta vizet kell fogyasztanunk, és hogy tiszta és szabad levegőn kell mozognunk. De vajon tudjuk-e, hogy miért és miként szükséges helyesen méregtelenítenünk ilyenkor, tavasszal?

## ALKALMAZZUK A TERMÉSZET TÖRVÉNYEIT

Minden emberben megvan az igyekezet, hogy egészséges, életerős és aktív maradjon. De a mai kor emberét senki sem tanította meg szervezete működésének elemi szabályaira. Ezen ismeretek hiánya viszont magában hordozza a betegségek okait.

A természet nem öregszik, hanem folyamatosan megújul. Tavasszal még az isteni törvények is segítenek nekünk ebben. Gondoljunk csak a húsvéti nagyböjt jelentésére.

Ilyenkor tudjuk leghatékonyabban alkalmazni a természet törvényeit a megtisztuláshoz. Ez a folyamat az embernél a méregtelenítést jelenti.

A méregtelenítő módszerek a következők:

1. Böjt.
2. A belek tisztítása.
3. A bélflóra rendezése.
4. Ésszerű táplálkozás.
5. A máj és az epehólyag tisztítása.
6. Az érrendszer tisztítása.
7. A nyirokrendszer tisztítása.

## BÖJT, BÉLTISZTÍTÁS

Lássuk mindezt részletesebben.

1. **Böjt.** Miért van rá szükség? Már a rövid böjtök alatt is alaposan tisztul és pihen a szervezet. Minél többet böjtöl valaki, annál erősebb, egészségesebb lesz, mert a szervezetnek nem kell energiát pazarolnia az emésztésre, a kiválasztás feladataira.

Minden héten 1 nap – eleinte kellemetlen a toxinok miatt, de kibíráható! (Csak vizet fogyasztunk.) Kipróbálás előtt javasolom, hogy tessék elolvasni Paul C. Bragg: A böjt csodája című könyvét.

A hosszabb ideig tartó böjtnek még erősebb a jótékony hatása, mind testileg-szellemileg. De erre fel kell készülni, akár terapeuta segítségével!

2. **Béltisztítás.** A tapasztalatom az, hogy nem mindenkinek van rendszeres, napi egyszeri széklete. Ez igen nagy probléma! Így ugyanis a vérünk folyamatosan toxinokkal telítődik, és ez salakanyagok lerakódásához vezet a szervezetben. Ügyelnünk kell erre, ha egészségesek akarunk maradni, ezért időnként – alkattól, állapottól függően – beöntést, hashajtást kell végezni. A CYTOSAN INOVUM használata segít nekünk ebben.

## BÉLFLÓRA-RENDEZÉS, HELYES TÁPLÁLKOZÁS

3. **A bélflóra rendezése.** A bél-mikroflórát az ember helyes/helytelen táplálkozási szokásai alakítják ki, és ott nemcsak hasznos mikroorganizmusokat, hanem ártalmas, ún. patogéneket is találunk.

Ezek „befészkelik” magukat az emésztőszervek nyálkahártyáiba, és ott a toxikus anyagcsere-melléktermékek révén károsítanak bennünket. Nincs más hátra: a rosszakat pusztítjuk, a jókat erősítjük, pl: PROBIOSAN-nal.

4. **Ésszerű táplálkozás.** (Ez megér egy külön fejezetet!) Minél ősbibb módon táplálkozunk, nem a modern technikai eljárásokkal „kikészített” alap-élelmiszereket használva, annál jobb! Ugyanakkor egyúttal változatosnak, figyelve arra, hogy rost és nyers zöldség is rendszeresen szerepeljen az étlapunkon, de ételünk ne tartalmazzanak „fehér mérget”: cukrot, finomított lisztet, tejet. Ha minderre ügyelünk, akkor annyi tapasztalatot szerzünk testünk reakcióból, hogy könnyedén megállapíthatjuk: mi az, ami kell a testünknek – vitaminok, nyomelemek –, és mi az, ami káros: ízfokozók, édesítőszer.

## MÁJ, ÉRRENDSZER, NYIROKRENDSZER

5. **A máj és az epehólyag tisztítása.** A máj kínai neve: „védőpajzs”. Méregteleníti a vért, termeli az epét, biztosítja az energia szabad áramlását a testben, befolyásolja a gondolkodást, az érzelmeiket. Az epehólyag felelős a dolgok működésbe hozataláért, a döntésekért, a fej energiájának kontrolljáért. Ezek a szervek a külvilággal a szemem keresztül tartják a kapcsolatot.

A máj működésében bekövetkező kóros változások a szervezet elszennyeződéséhez, be-



tegségek kialakulásához vezethet. Ez akár a szemből is kiolvasható, és ekként az életre való rálátásunk is csorbát szenvedhet. Tisztítása nekünk, ENERGY tagoknak a REGALEN segítségével a legoptimálisabb.

6. **Az érrendszer tisztítása.** Ha már sikerült a vért minőségileg javítani, érdemes időt és energiát áldozni az érfalakra is. Meg kell szabadítani az érfalakat a lerakódásoktól, hogy azok többé ne terheljék a vérédegyeinket. Erősek és egészségesek maradunk a tiszta és jól áramló vérünk segítségével, így lelkünk is képes megbirkózni a napi kihívásokkal. Kiválóan alkalmas erre a célra a KOROLEN.

7. **A nyirokrendszer tisztítása.** Miért is fontos? Sok minden történt a télen az immunrendszerünkkel. A szerzett immunitás minősége a nyirokrendszer állapotától is függ. Szükségünk van az első- és másodvonalbeli védelemre a kórokozók szemben.

A jól működő szervezet alapfeltétele a stabil állapot, minden szinten. Kell az erős védelem, hogy testünk mindig készen álljon az ellenállásra, és szükség van egy erős harcra, hogy legyőzze az elszaporodott vagy betolakodó kórokozókat. A GREPOFIT és a DRAGS IMUN ebben nyújt segítséget.

## MIVEL KEZDJEM?

A „minden mindennel összefügg” elv alapján csakis a méregtelenítés teljes, komplex rendszere szavatolja, hogy tökéletesen működjön minden sejtünk, szervünk és szervrendszerünk. Ezért érdemes végigmenni a teljes méregtelenítési folyamaton. Hasznos lehet egy terapeuta segítségével igénybevétele.

Kizárólag rajtunk múlik szervezetünk megújítása, újjászületése! Fogjunk neki, itt az idő!

**Kiss Ágnes**

természetgyógyász, ENERGY tanácsadó,  
Debrecen

(Folytatjuk)

# CSODA A GOMBÁK BIRODALMÁBÓL

A hernyógomba (*Cordyceps*) nemcsak a gombászokat, hanem a gyógyszerészeket és a természetgyógyászokat is lázba hozza. A kínaiak már több ezer évvel ezelőtt hagyományos gyógyszerként használták az egészség megőrzése, energiapótlás, valamint a szervezet ellenálló képességének növelése céljából.

A hernyógomba jelentőségét egyesek a ginszengéhez hasonlítják. A kínai népi gyógyászok „csodatévő isteni remekműnek” vagy „az élet meghosszabbítójának” tartják és élő teremtménynek tekintik a *Cordyceps* gombát.

A biológusok számára azért olyan érdekes ez a gombafaj, mert megtámadja a rovarokat. Csehországban léteznek olyan hernyógombák, amelyek a darazsakon, lódarazsakon és futrinkákon élősködnek.

## GOMBA ÉS LÁRVA EGYSZERRE

A kínai hernyógomba, latin nevén *Cordyceps sinensis*, Kína és Tibet magashegyi legelőin, 3000 méteres magasságban érzi magát igazán otthon. A gomba kínai nevének fordítása: „télen bogár, nyáron fű”. A kínai hernyógomba ugyanis az éjjeli fonólepkék vagy molylepkék hernyóin – amelyek szélsőségesen magashegyi környezetben is életképesek – élősködve fejlődik ki. A megfertőzött hernyók beássák magukat a földbe. A tél folyamán a hernyó burka sértetlen marad, a gomba viszont folyamatosan kitölti a hernyó egész testét, és gombafonalzatot hoz létre. Tavasszal a gomba spórái a hernyó testében kicsíráznak, nyáron pedig kinő a föld feletti termőtest, amely spórákat bocsát ki magából, és azok újabb hernyókat fertőznek meg. A ha-

gyományos kínai orvoslás (hko) ezért tekinti egyszerre gombának és lárvának a *Cordyceps*-et, amely hatékonyan képes erősíteni és harmonizálni mind a jinget, mind a jangot.

A kínai hernyógomba számtalan jótékony hatású anyagot tartalmaz: aminosavakat, szterolokat, ásványi anyagokat és vitaminokat, de elsősorban immunserkentő, antibiotikus és rákellenes hatású poliszacharidokat. A kínai hernyógomba hatásait ezért a természetgyógyászat és az orvostudomány több területe is kihasználja. Az immunrendszer sejtjeinek aktiválásával jelentős mértékben hozzájárul az immunitás megerősítéséhez és harmonizálásához, és ezzel egy időben korlátozza az olyan aránytalan immunreakciókat, mint az allergia vagy az ekcéma.

## TERMÉSZETES ANTIBIOTIKUM

A hernyógomba egyfajta természetes antibiotikumként felveszi a harcot a baktériumokkal és a gombákkal, beleértve a különféle *Pneumococcus*okat és *Streptococcus*okat, valamint a *Staphylococcus aureus*-t. Feloldja a letapadt nyákot, és gyorsan segít a légúti betegségekben (köhögés, légszomj, tbc, asztma).

Sokoldalú regeneráló hatásáról híres: óvja és támogatja a vesék, valamint a máj működését.



Stabilizálja a vérnyomást, javítja a vér koleszterin- és cukorszintjét, ezért szív- és érrendszeri rendellenességek, illetve cukorbetegség esetén kifejezetten javasolt a fogyasztása. Hatékony afrodiziákumként segít a szexuális problémákon, a potenciazavaron – érdekesség, hogy a tibetiek erre a célra nem használják.

Stresszellenes hatású, nyugtat, javítja az alvás minőségét, támogatja a memóriát. A hko olyan esetekben is a hernyógomba használatát javasolja, amikor a nyugati orvoslás már „hagyományosnak” mondható gyógyszerek szedését írja elő. A kínai hernyógombát hosszú távon is alkalmazhatjuk, mert nincs semmiféle káros mellékhatása az emberi egészségre.

## KERINGÉSJAVÍTÓ, STRESSZELLENES

A kínai hernyógomba a sport világában ugyan csak közkedvelt. Javítja a vérkeringést, növeli az atléták teljesítőképességét, és segít leküzdeni a fáradtságot. A gombából származó kivonat ráadásul szteroid hatású, azaz serkenti az izomtömeg növekedését, javítja az állóképességet.

Előszeretettel használják a hernyógombát a konyhában is. Az Ázsia-szerte népszerű gyógykeverékekben gyakran ginszenggel és méhpepővel kombinálják, ám sokak szerint a leghatékonyabb az, ha elfogyasztjuk az egész gombát, a lárvával együtt.

Az ENERGY ennél kellemesebb megoldást kínál, a kínai hernyógomba ugyanis megtalálható a PERALGIN összetevői között.

Szinte varázslatosnak mondható hatásainak köszönhetően a kínai hernyógomba egész biztosan a jövő legfontosabb gyógy-alapanyagai közé fog tartozni, Talán már most is azok közé sorolható, mert napjainkban sem árt megerősíteni az immunrendszert, illetve növelni a potenciát. Ne feledjük: a *Cordyceps* akkor is segít, ha egy kicsit több alkohol csorgott le a torkunkon.

Vladimír Vonásek



### 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

Nyomdai előkészítés és kivitelezés:  
Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu  
Megjelenik: 10 000 példányban.  
A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.





## Benedekfű

# ÁLDOTT, SZÚRÓS GYÓGYNÖVÉNY

A fészekvirágotúak családjába tartozó, minden részében rendkívül keserű ízű, egyéves gyógynövény. Latin elnevezése (*Cnicus benedictus* L.) a növény jótékony hatásaira utal. A benedictus szó magyar fordításban: áldott jelentésű. Számos népi elnevezése szerint ismert, ilyenek a bárcs, áldott bárcs, áldottfű, keserű bogáncs, áldott haloványka, pápafű.

Az áldott benedekfű akár 60 cm magasra is megnövő, egészében erőteljesen serteszőrös növény. Hosszúcsás, szúrós hegyű levelei miatt csak megfelelő kesztyűben tanácsos gyűjteni. Világossárga virágai júniusban és júliusban nyílnak. A gyógyászati szempontból legértékesebb szárát – oldalhajtásaival, valamint felső virágos, leveles részeivel – virágzása idején a legalkalmasabb gyűjteni. Árnyékos helyen szárítva megőrzi színét, értékeit és nem fakul ki.

## A MODERN TUDOMÁNY IS ELISMERI

Gyógyhatásait már az ókorban is ismerték. A Földközi-tenger vidéke és Elő-Ázsia a hazája, itt őshonos, ezen a vidéken vadon terem. Magyarországon termesztik; napos, szélvédett, kevésbé igényes talajon is megél. Magjai könnyen szóródnak, jól szaporodik.

A benedekfű elterjedésében, megismerésében nagy szerepük volt a bencés szerzeteseknek, akik Itáliából honosították, szorgalmasan termesztették kolostorok kertjében. Ennek eredményeként a XVI. században már egész Európában elterjedt. A hétköznapi emberek is megkedvelték, és érdekes nevekkel illették: keserű túske, széphaj, számartóvis, nyuszifűl, áldott szúrós növény. Vértisztító és a „rothadást kiűző” gyógynövényként a pestis elleni, legismertebb gyógyszeré vált a középkorban.

Matthioli mester azoknak a szoptató kismamáknak javasolta a benedekfű használatát, akiknek elapadt a tejük. (Ezt mi nem ajánljuk, mert a benedekfű keserű anyaga bejut az anyatejbe – a szaklektor.)

Napjainkban a keserű túske már kevésbé áll a „nyilvánosság” figyelmének középpontjában, gyógyító erejét azonban mindinkább elismeri a modern tudomány. A benedekfű nemcsak a természetgyógyászatban és a homeopátiában

használatos, hanem a hivatalos orvostudomány is alkalmazza, elsősorban komplex fertőtlenítő hatása miatt – legyen szó az emésztőrendszerrel vagy bőrbetegségekről. Nemsokára talán már a daganatok gyógyításában is szerephez jut (citoszztatikus hatását jelenleg vizsgálják), és esetleg a HIV vírus elleni terápiába is beépítik (egyes tanulmányok beszámolnak a hatásosságáról).

## KIVÁLÓ FERTŐTLENÍTŐ SZER

A benedekfű kivonata jellegzetesen keserű ízű. Az I. világháború után komlópótlóként próbálták hasznosítani a sörgyártásban, sikertelenül. Gyógyító anyagokat, illóolajokat, cserzőanyagokat, gyantát, vitamint, mikroelemeket és sok egyéb kiváló hatóanyagot (knicin, nikotinsav, mikroelemek, keserűanyag) tartalmaz. Fő tulajdonságai közül az antivirális és antibakteriális hatásait emelhetjük ki.

Gyógyító tulajdonságai révén előnyösen alkalmazható az emésztőrendszer és a kiválasztó rendszer problémáinál. Javítja és elősegíti az emésztést, támogatja a gyenge gyomorműködést, gyógyítja az étvágytalanságot, mérsékli a hasmenést, megnyugtatja a hasnyálmirigyet. Az epehólyag és a máj betegségeiben (sárgaság) kifejezetten javasolt a használata. Segíti az epe kiválasztását. Vizelethajtó és egyéb hatásával támogatja a húgysav kiválasztódását is, ezért jótékonyan hat köszvény és reuma esetén, és méregtelenítő kúrákhoz is kiválóan alkalmas.

Fertőtlenítő hatásának köszönhetően, tinktúra vagy forrázat formájában, külsőleg hatékonyan alkalmazható nehezen gyógyuló sebekre, keletekre, bőrgyulladásra; akne, lábszárfekély, ekcéma vagy sömör kezelésére. A benedekfű hozzáadásával készült krémek enyhítik a bőr és a nyálkahártya elváltozásait, elsősorban a gyulladáshoz vezető folyamatok gyógyulását támogatják.

Vírusellenes gyógyhatása a fájdalmas övsömör kezelésekor is tapasztalható, mert hatékonyan

csillapítja a neuralgiás fájdalmat, meggyorsítja a gyógyulást. A herpesz vírus ellen is hatásosan alkalmazható, külsőleg és belsőleg egyaránt.

Benedekfüves ülőfürdővel megelőzhető az aranyér kialakulása, illetve elősegíti a már kialakult betegség gyógyulását.

## HASZNÁLATA GYÓGYÍTÁSRA ÉS A KONYHÁBAN

**Belsőleg:** egy teáskanálnyi szárított növényt egy csészenyi (2 dl) forrásban levő vízzel leforrázunk, majd lefedve 15 percig áztatjuk. Leszűrve mindig étkezések előtt 20-30 perccel, az édesítés teljes elhagyásával fogyaszthatjuk.

A növény gyökerét kellemetlen szájszag és ínygyulladás esetén (kicsi adagban, kevés alkalommal) rágcsválva alkalmazzuk.

A benedekfű túlادagolása rosszul érezhető, hányást, veseingerlékenységet idézhet elő, ezért vesebetegség esetén kerüljük a használatát. Külsőleg tartózkodjunk a növény érintésétől az esetleges bőrirritációk miatt.

Várandós és szoptató anyukák kerüljék a benedekfű használatát.

A benedekfű a konyhában is felhasználható. Szárított virágát ételünk színezésére, „befestésére”, sáfrányként, illetve annak pótlására használhatjuk fel. Gyökerét felfőzve likőrök vagy gyógyborok készítésénél alkalmazhatjuk; keserűnyest íz kölcsönöz az italoknak, de gyógyhatása kiváló (mértékkel használva). Készíthetünk benedekfüves forrást bort is, amely a gyógynövénynek köszönhetően kellemes ízű lesz.

A benedekfüvet megtalálhatjuk a különféle svédcsépekben is.

Az ENERGY termékei közül a VIRONAL tartalmazza. A benedekfű áldásos gyógyító tulajdonságai – további 15 kiváló gyógynövényvel együtt – teljes mértékben érvényesülnek ebben a rendkívül népszerű koncentrátumban.

Összeállította:  
Vladimír Vonásek

Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette:  
Németh Imréné Éva