

vitae

2013/5

www.energy.sk

A daganatok és az Energy

Dr. Barta Gizella onkoradiológus cikksorozata

Támogassuk az agyműködést

Tanuljunk, gondolkodjunk hatékonyan

A Supertronic új nemzedéke

Elektroakupunktúrás tesztelés műszerrel

Az egészséges vérért és a daganatok ellen

A cékla és a nagy csalán természetes módon erősítik és tisztítják szervezetünket. Miközben méregtelenítenek, megadják a szervezet számára fontos anyagokat, támogatják a vérképzést és a daganatok kialakulásának megelőzését, erősítik az immunitást, javítják az agytevékenységet, pótolják az energiát, visszaadják az életerőt. Mondanunk sem kell, hogy tavasszal mindez mennyire fontos.

Ha nem tettük meg áprilisban, még májusban sem késünk el a tél utáni nagytakarítással, valamint az élénkebb életritmus felvételével. A múlt hónapban már sokak által kipróbált ENERGY újdonság, a BETAVIT két növény speciális kombinációjából jött létre. Ezek kölcsönösen együttműködnek, kiegészítik egymás hatásait, és „egyedülálló mesterműben” olvadnak eggyé.

Cégünk legújabb termékének nevét és dizájnját a cékla, más néven a céklarépa (latinul: *Beta vulgaris* var. *Conditiva*) ihlette, amely ebben a készítményben a nagy csalánból származó kivonattal egyesül. A cékla – méregtelenítő, antioxidáns és egyéb hatásainak köszönhetően – „színe ellenére” az úgynevezett zöld élelmiszerek kategóriájába tartozik.

KELL A SZÉPSÉGHEZ ÉS A SZERELEMHEZ

A mitológia szerint már a szerelem és szépség ókori istennője, *Aphrodité* is evett céklát, hogy megőrizze üdeségét és fiatalos külsejét. Az ókori görögök és rómaiak lázcsillapításra, az emésztés javítására, székrekedés ellen és nem utolsósorban afrodisziákumként használták a céklából készült főzetet. A növény elődeink által is feltételezett illetén hatását az utóbbi idők tudományos vizsgálatai is alátámasztották. A céklalében található bór például valóban serkenti a nemi hormonok termelődését.

A rómaiak olyannyira megkedvelték a céklarépat, hogy szép lassan mindennapi étrendjük részévé vált (levesek, töltelékek stb.) A növény leveleit is felhasználták: pakolásokba, borogatásokba tették, később kiszáradtatták, összemorzsolták és fűszerként alkalmazták.

Ma tudjuk, hogy a cékla remekül kiegészíti a savképző ételeket, például a vörös húsokat,



mivel magas ásványianyag-tartalmával és lúgos jellegével leköti a gyomorsavat. Segítségét nyújt továbbá gyomorégés és reflux esetén, támogatja a máj és az emésztőrendszer működését.

A LÉNYEG A VÉRTISZTÍTÁS

A cékla vörös színe mindig is a vért jelképezte, ezért hittek abban, hogy a növény tisztítja és erősíti a vért. Viszonylag magas vas-, mangán- és folsavtartalma elősegíti a vérképzést, hasznos vérszegénységben, és ösztönzi a hemoglobin termelődését a vérben. A céklában levő E-vitamin gátolja az érlemezésedést, mivel semlegesíti a sejtkárosító szabad gyököket, így megakadályozza a koleszterin oxidációs károsodását, ami az érfalak összeszűküléséhez vezet. A kálium gondoskodik a megfelelő vérnyomásról, ennek következtében csökken a szélütés veszélye. A megfelelő mennyiségű kálium elengedhetetlen a megfelelő szív működéshez is.

A XX. század közepén több tudományos vizsgálat is bebizonyította, hogy a céklarépa számtalan olyan daganatellenes hatóanyagot tartalmaz, amelyek együttesen gátolják a szabad gyökök kialakulását, és védik az egészséges sejteket a lehetséges károsodásoktól. Az allantoin sebgyógyító hatóanyag, nyugtatja a bőrt, és hozzájárul a jó minőségű szövetek növekedéséhez. A pektinek magukhoz kötik, majd kiválasztják a nehézfémeket, valamint a radioaktív anyagokat.

Bizonyítást nyert továbbá, hogy a betain növeli a szerotonin szintet, valamint egyes ideg ingerület-átvivő anyagok (neurotranszmitterek) számát a testben, ezzel nyugtatja az elmét, hozzájárul a kedélyállapot javulásához, illetve a jókedvhez. Jótékonyan hat továbbá a homocisztein anyagcserejére, és részt vesz számtalan biológiai aktív molekula szintézisében.

MINT HAL A VÍZBEN

A népi gyógyászatban a rossz vérellátású alsó végtagok kezelésére vagy az ízületi fájdalom csillapítására ajánlották a csalánt. A gyógyítók tanácsa a következőképpen hangzott: „Fuss végig a csalánmezőn, és olyan jól fogod érezni magad, mint hal a vízben.” Persze mindannyian tudjuk,



milyen kellemetlen reakciót vált ki, ha bőrünk kapcsolatba kerül ezzel a vadon élő növényvel. Ám szerencsére más mód is kínálkozik a kivételes gyógyhatás kihasználására.

A csalán erős vizelethajtó növény, és képes „kiűzteni” a testből a salak- és méreganyagokat. Zsírtalanító diéta megkezdésekor ugyancsak javasolt a csalánból készült főzet fogyasztása.

Köszvény esetén segít eltávolítani a szervezetből a húgysavat, így csillapítja az ízületek fájdalmát és érzékenységét. Erős reumaellenes hatású. Védi az ízületi porcokat, mert blokkolja bizonyos porccsoporsó citokininek nem kívánatos hatásait.

Segít elejét venni a húgyhólyaggyulladásnak, sőt a vese megfelelő működését is támogatja. Mérsékli a vizenyőt (ödéma) az alsó végtagokon; elégtelen vérellátás esetén is kiváló. A rutin biztosítja a hajszálerek rugalmasságát, és javítja a vénafalak minőségét, ezzel segít megelőzni a visszértágulatok kialakulását. A kovásv hozzájárul a szövetek, valamint a bőrfüggelékek (haj, köröm stb.) feszességéhez, keménységéhez. Prostatap problémák esetén is hasznos lehet.

A céklához hasonlóan a csalán is számtalan vitamint és ásványi anyagot tartalmaz, amelyek segítik az immunrendszer működését, és erősítik a szervezet lelki és fizikai ellenálló-képességét.

A fenti áldásos hatások mellett a készítmény fogyasztói biztosan nagyra értékelik a BETAVIT eredetiségét is, valamint azt, hogy az alapanyagok csehországi forrásból származnak.

Zlataše Knollová

Májusi ajánlatunk

A május elméletileg a nyár előszobája – és nem csak a kínai naptár szerint. A hőmérő higanyszálának magasra kellene kúsznia, ám a hónap első harmadában vár ránk még néhány rendkívül hideg nap.

Ez a hónap ugyanakkor rendszerint igencsak megterhelő. Az iskolások készülnek a vizsgákra, mi pedig a kert, az otthon és a munkahely között osztjuk meg energiánkat. Eközben még mindig nincs megfelelő kínálat nyári gyümölcsökből a piacon, hogy végre megszabadulhassunk a jó ideje tartó tavaszi fáradtságtól. És bár a kakukkszó szerelemre hív, mi mégis inkább azt a stresszt és feszültséget érzékeljük, amely a Kígyó uralmának vejejárója. Idén még az is súlyosbítja a helyzetet, hogy a Kígyó nemcsak a május, hanem az egész év, a Víz Kígyó évének uralkodója is egyben.

A nap megújulásra hívogat, és ugyan mi más lehetne jó szolgálatunkra az újrakedésben, mint a **REVITAE** (ez a korábban **GERIATRIM** néven ismert készítmény új neve). Ha agyunk szürkeállományának sejtjeit szükséges mozgósítanunk, vegyük elő a **STIMARAL**-t, amit akár a **REVITAE**-vel kombinálva is használhatunk. A fáradtsággal a **PERALGIN** ugyancsak képes elbánni, sőt ez a készítmény megerősíti szervezetünket a nyíló fákból, virágokból és növényekből származó allergének támadásával szemben.

A májusban magasra kúszó hőmérséklet igénybe veheti a vénákat, főleg akkor, ha sokat kell kutyagolnunk a városi betonon. Egy jó kis lábfájás persze senkinek sem hiányzik, ezért ne feledkezzünk meg a **RUTICELIT** használatáról. A **RUTICELIT**-et ne hagyjuk otthon akkor sem, amikor nyaralni indulunk, mert hasznát vesszük, ha útközben sokat kell ücsörögnünk.

A májust természetesen a bőrünk is élvezheti. A **CARALOTION** megadja a szükséges rugalmasságot, felkészíti a bőrt a nap első „forró csókjaira”, és később már nincs más dolgunk, mint hogy leheveredjünk a virágba borult cseresznyefa alá.

(Joa)



Aki tud – és aki nem...

Miközben az e havi *Vitae* cikkeit szerkesztettem, felfigyeltem *Hargitainé Móni* kalocsai klubvezetőnk írásának alábbi soraira: „A mai napig rendszeresen találkozzunk, mint egy nagy baráti kör, ahol mindenki megoszthatja egyéni tapasztalatait, ismereteit és élményeit. Mi így tanulunk folyamatosan egymástól. Mi így ösztönözzük egymást a mélyebb megismerésekre!”



Aki már találkozott és beszélgetett Mónival, az tudja, hogy a személyisége is ilyen: kedves, segítőkész – miközben nyitott arra, hogy folyamatosan tanuljon másoktól...

Miért fontos minderről szólni? Többek között azért, mert mai világunk telis-tele van önjelölt mindentudókkal és próféttákkal, „parabolikus” (apoztrófós) doktorokkal – ezek egy része a médiában is gátlástalanul „osztja az ész” –, és bizony nem mindenki képes kivonni magát a hatásuk alól. Eszembe jut e téma kapcsán az ősi hindu bölcsesség, amit néhai jógamesteremtől, *Dely Károlytól* hallottam először: „Aki nem tud, és nem tudja, hogy nem tud, az ostoba, hagyjátok! / Aki nem tud, és tudja, hogy nem tud, az tudatlan, tanítsátok! / Aki tud, de nem tudja, hogy tud, az alszik, ébresszétek fel! / És aki tud, és tudja is, hogy tud, az bölcs, azt kövessétek!”

Az internetes források egy része kiegészíti a fentieket még egy mondattal: „Aki nem tud, és azt hiszi, hogy tud, azt kerüljétek!” Úgyhogy mindent pontosan tudó, önmagukat csálhatatlannak tartó hölgyek és urak, egy kicsit több szerénységet, ha kérhetem...

Mégis, mi lehet a legjobb alapállás ahhoz, hogy a világ dolgaiban biztonságosan eligazodjunk? Úgy vélem, erre nincs egyértelmű válasz. Tapasztalataim azonban azt mondatják velem, hogy a hindu bölcs talán még pontosabb lett volna, ha eljut egy további következtetéshez: *aki tud, az tudja, hogy milyen keveset tud...*

Egyes vélemények szerint a létező világnak mindössze az 1%-át ismerjük (vagy véljük ismerni), és azt is csak igen felületesen. Hogy mennyire igaz ez, arra bizonyíték lehet, hogy az anyag szerkezetére vonatkozó tudományos ismereteink mekkora változásokon mentek át az elmúlt századokban, mire eljutottunk a jelenlegi szemléletünkhöz. Mai tudásunk szerint az anyag kettős természetű: anyagi részecskék és energia formájában egyaránt létezik, ráadásul egyszerre több helyen – és ezek a megjelenési módok folyamatosan átmennek egymásba. Kicsit leegyszerűsítve és illő szerénységgel azt mondhatnánk, hogy az anyag (és a világ) természetéről ma szinte semmi bizonyosat nem állíthatunk. Az azonban igencsak érdekes, hogy a legmodernebb kvantummechanikai modellek sok tekintetben hasonlóságot mutatnak a több ezer éves hindu filozófia világszemléletével...

Hogy mi köze az előbbieknak az ENERGY-hez, készítményeihez és termékfilozófiájához?

Nagyon is sok, hiszen éppen az ENERGY az általunk ismert egyetlen rendszer, amely az anyag és az energia – így a gyógynövények és a bioinformációk – egységét, együttes hatását kínálja termékeiben az egészséges egyensúly helyreállításához, a gyógyuláshoz.

Jegyzetemet hadd zárjam a világ egyik legnagyobb tudósának, *Albert Einsteinnek* a szavaival: „Hiszek a megérzésben és az ihletben. A képzelet fontosabb, mint a tudás. Míg a tudás véges, addig a képzelet felöleli az egész világot, haladásra ösztökél, létrehozza az evolúciót.”

Kúrti Gábor

szerkesztő, Vitae klubmagazin

A TARTALOMBÓL

Hajgyógyászat Kis Évával, 2. rész	4
A daganatokról – dr. Barta Gizella sorozata	5
Netes tanácsok	6
Klubelőadások, más rendezvények	7
Terméktapasztalatok Csehországból	8
Természetes kozmetikumok	9
Az agyműködés rejtelméi	10-11
Klubkörkép: Kalocsa	12
Feng-shui kiegészítők és talizmánok	13
Megújult a Supertronic	14
Étlap tavaszra	15
Gyógynövények: mezei zsurló	16

Hajgyógyászati sorozatunk (2)

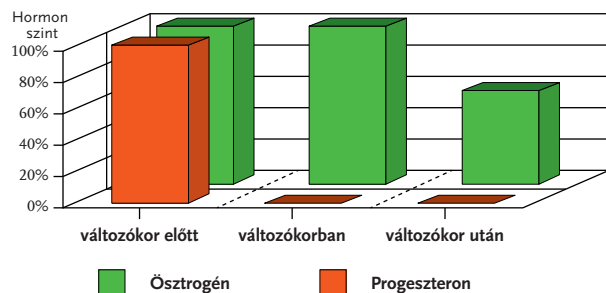
A haj- és fejbőrpanaszok hormonális oldala

Hormonjaink nagyon finom és érzékeny rendszerben működve irányítják az egész szervezet folyamatait. Alapvető fontosságú, hogy a hormonokat termelő belső elválasztású mirigyjeink harmonikusan működjenek, hiszen az egyensúly felborulásának kisebb-nagyobb, látható, érezhető tünetei lehetnek. A nem megfelelő táplálkozáson, enzimihiányon, bizonyos élelmiszerekre való érzékenységen, mikrobiológiai egyensúlyvesztésen kívül a hormonális egyensúlytalanságok is okozhatnak bőrproblémákat, fejbőrproblémákat.

Holisztikus hajgyógyászati, természetgyógyászati munkám során gyakran előforduló panasz a hajhullás, férfias és női kopaszodás, zsíros haj, zsíros fejbőr, pattanásos bőr, fejbőrviszketés, májfolt, neurodermatitisz, csalánkiütés, ekcéma, pikkelysömör, rosacea. A napjainkban egyre gyakoribb lisztérzékenységnek vagy a Candida gomba kóros elszaporodásának hátterében is lehetnek hormonális rendellenességek.

AZ ÖSZTROGÉNTÖBBLET KÖVETKEZMÉNYEI

Hajunk mennyiségi és minőségi változásai mögött is gyakoriak a hormonrendszer „hibái”, melyeket minden esetben pontosan fel kell derítenünk, mert a megoldás így lesz csak végleges.



Az alkalmazott ENERGY termékek jótékony hatását fokozhatjuk tudatos táplálkozással, hiszen alapvetően fontos az elfogyasztott étel minősége, tisztasága, egymással való társítása, a szervezet reakciója bizonyos élelmiszerekre.

Hölgyek esetében a hormonrendszer zavarát jelzi a férfias szőrösödés, a hajritkulás. A kórosan erős testszőrzet kialakulásáért a többlet tesztoszteron felel, a fejtetői hajritkulásnak a többlet DHT lehet a hormonális oka.

Az ellensúlyozatlan ösztrogén többlet – pl. a menopauza állapotában – a szervezetben a következő tüneteket produkálja: az alhas megnagyobbodása, krónikus fáradtság, szorulás, ciszta, mióma, hõhullámok, az arc kiszõrõsödése, bõrszárasság, súlygyarapodás, hajhullás, fejtetõi kopaszodás, erős hajritkulás, ízületi fájdalmak stb.

Korai menopauzánál – 35-40 éves nõ esetében – a petefészkek mûködése leállhat a túl sok ellensúlyozatlan ösztrogén miatt. A petefészkek leállása miatt egyre kevesebb ösztrogén és progészteron termelõdik. Elõjelzõje lehet ennek a folyamatnak a hajszálak elvékonyodása, a haj jelentõs megritkulása.

A szõrtûszõk és a faggyûmirigyek is változnak – például a serdülõkorban – a hormonális

változások következtében. A hormonális hatásra elõbukkanó pattanásokra rendszerint nem a normálisnál magasabb hormonszint, hanem az androgénekre érzékeny szõrtûszõk adnak magyarázatot.

PATTANÁSOK, AKNÉK

A kamaszkori akne esetében a túlmûködõ 5-alfa-reduktáz enzim alakítja a tesztoszteront DHT hormonná. Az 5-alfa-reduktáz enzim pedig progészteron hiány esetén fog túlmûködni. Minél magasabb az androgén hormonok, fõleg a DHT szintje az adott szervezetben, annál több lesz a faggyûtermelés és így az aknék mennyisége az arcon, háton, mellkason is.

A magas DHT-szint férfiaknál a haj ritkulásával, a „férfias kopaszodás” elindulásával válik láthatóvá. A fogyatkozó tesztoszteron pótlása nem a legjobb megoldás, mivel az prosztatamegnagyobbodást, nemiszerv-sorvadást, alacsony libidót és rákot is okozhat.

A pattanásos bõrû fiatal lányoknak az orvosok az antiandrogén hatású fogamzásgátlókat javasolják. A fiatal felnõtt nõknél kialakuló akne – menstruációs zavarokkal, meddõséggel, hajhullással társulva – a policisztás petefészkek tünetegyüttest (PCOS) jelzi. A belsõleg történõ orvosi terápiára csak receptre kapható gyógyszer-csoport szolgál: antibiotikumok, hormonok stb.

Természetesen a gyógyszeres megoldások tüneti kezelést jelentenek, nem számolják fel a valódi okot: az ösztrogén domináns jelenlétét, a

progészteron ösztrogénhez viszonyított hiányát, illetve a hyperandrogenizmus kialakulásának a valódi okát, ami lehet pl. az inzulin rezisztencia vagy a krónikus anovuláció.

Ekcéma (dermatitis) és pikkelysömör (psoriasis) esetében a bõr krónikus gyulladásban van, ami a bõr viszketését, kipirosodását és felhõlyagosodását okozza. Ezek a bõrelváltozások szoros összefüggésben állnak a mellékvese által termelt kortizol hormonnal, így természetesen a stresszel is. A krónikus stressz okozta tartósan magas kortizolszint vezet – többek között – a bõr ilyen típusú krónikus gyulladásaihoz. Vegyük figyelembe azt is, hogy az emésztõrendszer által nem feldolgozható étel fogyasztása ugyancsak stressznek minõsül a szervezet számára.

NINCS ÁLTALÁNOS SÉMA

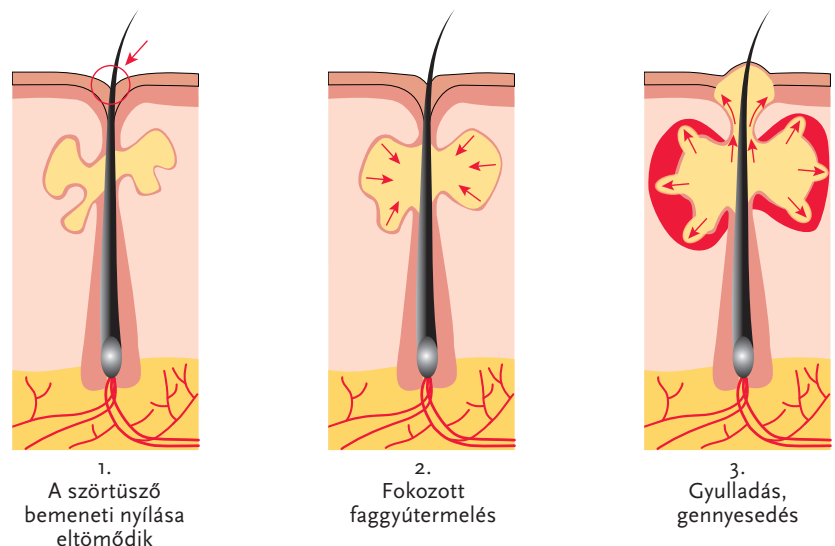
Skalpdiagnosztikai elemzésünk, állapotfelmérésünk és mûszeres vizsgálataink segítségével kiderül, mely szervek érintettek a panaszok kialakulásának hátterében, milyen aktív kórokozóval kell megküzdeni, milyen hormonális „baki” alakult ki, így a kiválasztott ENERGY készítmények segítségével természetesen, mellékhatás nélkül tudunk beavatkozni ezekben a finom folyamatokban.

Azt gondolom és a tapasztalataim is arra utalnak, hogy ezeknek az eseteknek a megoldására nincs általánosan alkalmazható séma, hiszen mindig az aktuális állapot, terheltség, mûködési zavar, lelki probléma határozza meg a terápia módszereit, az alkalmazott termékeket, valamint azok sorrendjét, adagolását. A termékpaletta színesebbé válásával lehetõségeink is egyre szélesebbek mind a külsõ, mind a belsõ terápiára vonatkozóan.

Kis Éva

skalpdiagnosztika, holisztikus hajgyógyász, hormonegyensúly-tanácsadó klubvezetõ, Budapest 2. ENERGY klub

(Folytatjuk)



A daganatok és az Energy (1.) Prognózis: még 6 hónap

Immár 15 év telt el azóta, hogy P. D. úr felkereste sugárterápiás ambulanciánkat. A gátorban (mediastinum) növekvő súlyos, rosszindulatú daganata miatt sugárkezelést javasoltak neki; ekkor már 2 hete túljutott 6 igen megerőltető kemoterápiás kúrán. A daganat eredeti mérete átlagosan 12 cm (!) volt. A sugárterápiás kezelés a daganat elhelyezkedését tekintve igencsak kényesnek számított, mert a sugárzás negatív hatásai a mellkas több szervét is érintették, ráadásul a szegycsont csontveleje is ki volt téve bizonyos sugármennyiségnek.

P. D. úr kétségbeejtő állapotban volt. A kemoterápia, amelynek következtében a daganat 1 cm-rel lett kisebb, alapos kárt tett a vérképzésben, a máj, a vese és az immunrendszer működésében. A beteg állapota egyáltalán nem volt megfelelő a sugárkezelés megkezdéséhez. Mindenről tájékoztatták, sőt elárulta nekem a magasabb szinteken dolgozó szakemberek „prognózisát” is: a sugárterápia 6 hónappal hosszabbíthatja meg életét, amely 6 hónapot ő természetesen nagyon szeretne volna megélni.

ÚJ LEHETŐSÉGEKET KÍNÁLOK

Abban az időben már harmadik éve foglalkoztam az alternatív gyógyászattal, az ezotériával, a természetes eljárásokkal és a gyógynövénykészítményekkel, ezért számomra természetesnek számított, hogy a megfelelő gyógyszerek felírása mellett kihasználjuk az alternatív gyógyászat kínálta lehetőségeket is. Először is helyre kellett billenteni P. D. úr szervezetének állapotát, és ehhez enzimterápiát, jukkát, vitaminokat, akkoriban kelát formában elérhető ásványi anyagokat, immunstimulálást stb. alkalmaztunk. Mindezt a vérkép, a máj- és a vesefunkció szerint állítottuk össze.

Öt-hat hét elteltével elkezdhattuk a sugárterápiás kezelést – az enzimek és egyéb támogató készítmények további használata mellett. A gyógykezelés szövődménymentesen zajlott, a kontroll röntgenvizsgálat egy hónappal később a daganat kismértékű kisebbedését (kb. 5-7 mm-rel) mutatta. P. D. úr 1997 júliusában és augusztusában még gyakori ellenőrzésekre járt.

Abban az időben kezdtem megismerkedni az ENERGY készítményeivel. Próbálgattam őket

saját magamon, „teszteltem a mellékhatásaikat”. (Hamar rájöttem azonban, hogy a készítményeknek csak „jó mellékhatásaik” vannak!) Nagyjából 1997. szeptember-október táján mutatkoztam be D. úrnak, mert belső szerveinek állapotában és működésében jelentős problémák mutatkoztak. Például állandóan magas értékek jelentek meg a májtesztjeiben és a kreatinin szintje is magas volt – ezt még rendbe kellett hozni nála. Hamarosan néma ámulattal olvastam a biokémiai mutatók ellenőrző vizsgálatának eredményeit, amire az első REGALEN kúra alatt került sor; 2 hét REGALEN-fogyasztás után a májteszt értékei a megfelelő keretek között mozogtak, a kreatinin szint is normális volt, a vérképe stabilizálódott stb. A páciens állapota egyértelműen javult.

JAVULÁS MINDEN SZINTEN

Egy bizonyos idő és további ENERGY készítmények (RENOL, KOROLEN, VIRONAL) után a javulás minden téren érzékelhető volt. A többi készítmény alkalmazhatóságával több lehetőség nyílt a célzottabb kombinációk előírására.

Soha nem felejttem el, amikor 2000 novemberében a CYTOSAN-t (amit először magamon is kipróbáltam) írtam elő D. úrnak a KOROLEN mellé. 2001 januárjában jött el a megbeszélte kontrollvizsgálatra, és a megszokott köszönés után a következőt kérdezte: „Eddig miért nem adta nekem azt a CYTOSAN-t?!” „Mert eddig nem volt!”, hangzott a válaszom. D. úr elmesélte, hogy már kb. 2 hete szedte a CYTOSAN-t, amikor elindult rendszeres kétórás sétájára a „szigetre”, ahol volt egy kis kertjük és nyulaik. A nyuszik megetetését követően elment sétálni,



többször körbejárta a szigetet, és csak utána döntött úgy, hogy hazamegy, de otthon már mindenki aggódott érte. Kiderült, hogy 6 órát sétált egyhuzamban, amit ő egyáltalán nem is érzékelt, mivel nem volt fáradt.

Ami azonban mindennél szebb, és megmengetti a szívemet, hogy P. D. úr ma is él, és ma is aktív. A mellkasi röntgen és CT felvételeken lehet látni „valami” kereket. (Kötőszövetileg megváltozott daganat? Aktívna biztosan nem aktív, mert nem nő...) Ám P. D. úr az utóbbi 14 évben nem igazán betegedett meg, még az influenzát sem kapta el azóta egyszer sem.

ÉLNI AKART, NEM ADTA FEL A REMÉNYT

Könnyen megbirkózik az előrehaladott életkorával, amikor szükség van rá, az unokákra vigyáz, ha kell, bevásárol – egy szó, mint száz, ugyanolyan hétköznapi életet él, mint bárki más. Azzal a különbséggel, hogy még ma is, viszonylag rendszeresen, szedi az ENERGY készítményeit. Mindig a megérzései diktálják (igen jó pontossággal!), mely készítményeket alkalmazza. Kontrollvizsgálatokra már nem jár, elmondása szerint minek, habár a kollégánom és én is javasoltuk neki.

Immáron 14 év telt el azóta, hogy először meghallotta a 6 hónapos túlélésre vonatkozó előrejelzést, de ő nem adta fel a reményt. Mert senki nem tudhatja előre, mire képes az isteni közbenjárás és a saját akarat, illetve a megfelelően megválasztott gyógymód és a saját öngyógyító erőnk.

És a legszebb, hogy közben egyáltalán nem kell azon töprengenünk, mely gyógyító folyamat működött nála elsősorban. Egy dolog viszont nagyon fontos: szencziós, hogy ha csak egy kis mértékben is, de részesei lehettünk ennek a lenyűgöző folyamatnak.

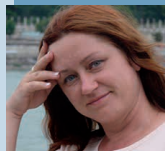
Dr. Barta Gizella
onkoradiológus szakorvos, Komárno



Válaszolnak a természetgyógyászok

Tanácsadás a neten

Ebben a rovatunkban az internetes tanácsadás kérdéseiből és válaszaiból tallózunk, 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

Jelenleg a második antibiotikumomat kezdem el szedni. Olvastam 2

készítményről, melyek segítenének a bélflórám mielőbbi visszaállításában. Sajnos korábban volt egy nagyon csúnya 3 hónapos hasmenésem egy nem megfelelően megválasztott antibiotikum szedését követően. A REGALEN és a PROBIOSAN termékeket találtam alkalmasnak, de nem ismerem őket, nem használtam eddig.

A bélflóra helyreállításához a legalkalmasabb a PROBIOSAN kapszula, ebből 2-3 db-ot is be lehet venni. Emellett a VIRONAL cseppet vagy az Ön által kiválasztott REGALEN-t és mellé a GREPOFIT kapszulát is ajánlom, a bélgombás fertőzés megelőzésére. Natúr, cukormentes joghurtal kiegészítheti a kúrát. Ne egyen édességet, fehér pékáru.

Mindenképpen muszáj antibiotikumot szednie? Az elkezdett adagot természetesen be kell fejezni, de lehet, hogy érdemesebb legközelebb (ha tudja, hogy milyen betegségre hajlamos) a megelőzésben gondolkodni, és ENERGY készítményt szedni kis adagban a kritikus időszakokban. Ha pedig mégis

előjön valamilyen baj, akkor érdemes természetes úton támogatni az immunrendszert, pl. FLAVOCEL, DRAGS IMUN, GREPOFIT, VIRONAL, IMUNOSAN vagy más ENERGY készítmény segítségével.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Néhány hete heveny ízületi gyulladásom lett, valószínű a csípőízületem lenti

részén folyadék van, alig tudok járni. A reumatológus szteroidot tartalmazó gyógyszert írt fel, amellyel elég jól éreztem magam. Ahogy abbahagytam, ismét fokozódtak a fájdalmak, sőt nagyon vizes lett a lábam is. A szakorvos szerint ez köszvény. Egy ismerősöm is hasonló betegségben szenved, ő tanácsolta, hogy végezzek egy 10 napos barnarizs-kúrát, az majd kihajtja belőlem a méreganyagot. De 10 napig ki lehet bírni csak barna rizsszel és vízzel, vagy mást is lehet fogyasztani?

Természetesen ki lehet bírni 10 napig rizsen és vízen, ahogy az emberiség és az egyes emberek is már több komolyabb éhezést is kibírtak. De nagyon fontos a fokozatos átállás! Az első 1-2 napon csak húst ne egyen, majd 1-2 napig az állati fehérjéket is hagyja el, újabb néhány

napig a finomított szénhidrátokat is vonja ki az étkezésből, majd próbálkozhat 3-6 napos barnarizs-kúrával, amit ki lehet egészíteni vesetisztító gyógyteák fogyasztásával. A visszatérés a normál étkezéshez szintén fokozatosan történjen, de fontos lenne az állati fehérjék jelentős csökkentése vagy elhagyása! A köszvény gyógymódja a szigorú diéta.

Javaslom a fájdalom enyhítésére és a gyulladás támogatására helyileg a fájdalmas részre kenni az ARTRIN kenőcsöt. A rizskúra elvégzése után lassan elkezdheti szedni a RENOL gyógynövény-koncentrátumot (1-2x1 cseppet). Fokozatosan, hetente egy cseppel emelheti az adagolást, amíg el nem éri az Önnek optimális dózist (2-3x4-5-6 cseppet). Tapasztalhatja majd, hogy bizonyos adagolásnál fokozódhatnak a betegség tünetei, ilyenkor kicsit csökkentse a cseppszámot és fogyasszon több vizet. Amikor enyhültek a tünetek, újra próbálkozhat a dózis emelésével. Ezek a tünetek gyógyulási reakciók, általában örülünk nekik.

Támogatja a regenerációt a hetente 2-3 alkalommal végzett BALNEOL fürdőolajos fürdő vagy végtagáztatás (legfeljebb 20 perc!) Fontos, hogy betartsa a 3 hét szedés, 1 hét szünet ritmust a szerek alkalmazásakor.

A gyermekgyógyász javasolja

Hatéves kislányom allergiája miatt írok Önnek. A mogyoróra és az égerfára allergiás. Az orvos Zodac gyógyszert és szemcseppet írt fel neki, de a kislányom összességében fáradtabb és lehangolt lett.

Ebben az időszakban a REGALEN a legjobb készítmény: az 1. héten 0-0-3, a 2. héten 3-0-3, a 3. héten 3-0-5 csepp adagolásban. Egy hét szünet után szedjék még a készítményt 3 hétig 3-0-5 csepp adagban. Ne feledkezzenek meg a megfelelő mennyiségű folyadékbevitelről!

Kislánya állapota átmenetileg rosszabbodhat (reverz hatások), ez esetben csökkentse az adagot, de ne hagyják abba a készítmény szedését. Változtassanak a kislány étrendjén is: kerüljék a tejet, a fehér pékárukat és az édességeket.

Azt tanácsolták, hogy újszülött gyermekemnél a PROTEKTIN krémet használjam, ha fáj a pocija. Milyen gyakran alkalmazhatom a krémet?

Panasz esetén naponta akár 3x is masszírozhatja PROTEKTIN-nel a kicsi pocakját. Megelőzőképpen naponta 1x alkalmazza.

Kaphatja-e a BARLEY-t 3 éves gyermek? Ha igen, akkor milyen adagolásban? Ihatom én is, ha 3 hónapos csecsemőt szoptatok?

A BARLEY-t Ön és gyermeke egyaránt fogyaszthatja: naponta 1x1 kávéskanálnyi BARLEY-t keverjen el 1,5 dl vízben.

Dr. Renáta Gerová



Energy klubok előadásai, rendezvényei

BUDAPEST 2.

ENERGY Klub Zugló, XIV. Stefánia út 81.

Minden kedden 11-14 óráig ingyenes orgonkezelés.

Minden hétfőn és csütörtökön 10-15 óráig ingyenes műszeres termékbemérés.

Minden hétfőn és csütörtökön ingyenes Candida szűrés.

Minden nap ingyenes tanácsadás a hajproblémákkal, fejbőrpanaszokkal kapcsolatban.

Minden hónap első péntekjén ingyenes hormonegyensúly tanácsadás.

Előzetes bejelentkezés: kiseva@nicehajgyogyaszat.hu

További info: **Kis Éva** klubvezető, 06-30/754-5417,

Kertes Csilla, 06-30/754-5416. Aktuális csoportos klubfoglalkozások: www.nicehajgyogyaszat.hu

BUDAPEST 4.

ENERGY Klub Buda, 1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.

május 10., péntek, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Kényeztessük a testünket: krémek, szappanok, BALNEOL, BIOTERMAL, CARALOTION, DERMATON olaj, fókuszban a SKELETIN.

További információ és a részvételi szándék bejelentése:

Koritz Edit, 06-20-504-1250, energybuda@energyklub.hu

BUDAPEST 5.

Energy Belváros Klub, 1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1., kaputela: 12. (2 percere a Kálvin tértől).

május 7., kedd, 17 óra

Környezeti mérgek hatása szervezetünkre, semlegesítési lehetőségek ENERGY termékekkel. Előadó: **Dr. Czinege László** toxikológus, ENERGY tanácsadó.

május 28., kedd, 17 óra

Az öt elem tana és az Energy Pentagram-rózsájának elméleti összefüggései, az alkalmazás lehetőségei.

Előadó: **Németh Imre** klubvezető.

Május 25-én, szombaton egész napos tanfolyam *Akupresszúra – tű nélküli akupunktúra kezdőknek címmel.*

Vezeti: **Kürti Gábor** természetgyógyász, akupresszőr. Jelentkezés, további információ: kurti.gabor@naturesziget.com, +3630/996 2787 vagy klubunkban.

Klubtagoknak ingyenes mérések, előzetes bejelentkezéssel:

Meridiánok felmérése Supertronic és Meridimer készülékkel keddtől csütörtökig (17-19 óra között).

A javasolt ENERGY termékek személyre igazítása.

További állapotfelmérések, terápiák:

Talp-, arcdiagnosztika, állapotfelmérés az 5 elem tan alapján, csakrák, biorezonancia Sensitiv Imagóval.

Rife frekvenciaterápia: *pénteken 16-19.30 óra, szombaton 12-15 óra között.*

Szerdánként homeopátiás szaktanácsadás, tartja **dr. Túri Katalin** homeopátiás orvos, tüdőgyógyász.

Csütörtöki napokon Mozdulj-lazulj rendezvényünk keretében rendhagyó jóga. Előzetes bejelentkezés, további információ: **Németh Imréné Éva** klubvezetőnél.

Telefon: +36 1/235 0789, energy.belvaros@gmail.com

Szombaton is nyitva, hétfőn zárva.

DEBRECEN

Nagy Lajos király tér 1-5., Technika Háza I. em.

Nagyterem

május 27., hétfő, 18 óra

Ráczné Simon Zsuzsanna természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az anyaságtól a nagymama korig; progeszteron hiány, ösztrogén túlsúly, hormonális kérdések. Az ENERGY készítmények és a természetes alapú progeszteronpótlás szabályai.

További info **Kovácsné Ambrus** Imola klubvezető, természetgyógyász: 0630/458-1757 és **Kovács László**

0630/329-2149, e-mail: info@imolaenergy.hu, web: www.imolaenergy.hu

GYŐR

Kereskedelmi és Iparkamara, Szent István u. 10/A.

május 7., kedd, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Fókuszban a légzőszervek és működésük, bővebben a RENOL, ARTRIN, VIRONAL, DROSERIN, felkészülés a nyárra, bőrápolás és higiénia.

A klubban **Végh Elvira** várja önöket: +36 30 353-8607, energy.elvira@gmail.com

KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.

Május 10-én, pénteken 10-15 óráig az Ideál Egyesülettel

közösen "Szűrésekkel az egészségért" programra várjuk az érdeklődőket a Táncsics Művelődési Házban.

Klubnapok minden szerdán 16-18 óráig.

További információ: **Ficzere János** klubvezető.

0630/856-3365, fj58@citromail.hu

KESZTHELY

Hotel Kristály, Lovassy u. 20.

május 14., kedd, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Fókuszban a légzőszervek és működésük, bővebben a RENOL, ARTRIN, VIRONAL, DROSERIN, felkészülés a nyárra, bőrápolás és higiénia.

További információ: **Gyenesé Ibolya** klubvezető.

0630/560 7785; 0630/225 4917, ibi-bazsa@freemail.hu

MISKOLC

Május 13-án, hétfőn 15-17 óra között ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk.

Tanácsadó orvos: **Dr. Hegedűs Ágnes**.

Bejelentkezés **Ficzere János** klubvezetőnél a 30/856-3365 telefonszámon.

NYÍREGYHÁZA

május 23., csütörtök, 17.30, Egészségügyi Főiskola, Sóstói út 2-4. A épület, 1. emelet. **Ráczné Simon Zsuzsanna** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Krónikus fáradtság és energiahányos állapot javítása ENERGY termékekkel.

Május 16-án és 30-án 14 órától Supertronic állapotfelmérés vagy kvantumterápiás (mátrix energetikai) oldás ingyenesen a nyíregyházi ENERGY Klubban:

Ferenc krt. 5. Csak bejelentkezéssel!

További info **Fitos Sándor** klubvezető, 0620/427-5869, thetan@freemail.hu, www.nyirenergy.hu.

NYÍREGYHÁZA

május 23., csütörtök, 17.30, Egészségügyi Főiskola, Sóstói út 2-4. A épület, 1. emelet. **Ráczné Simon Zsuzsanna** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Krónikus fáradtság és energiahányos állapot javítása ENERGY termékekkel.

Május 16-án és 30-án 14 órától Supertronic állapotfelmérés vagy kvantumterápiás (mátrix energetikai) oldás ingyenesen a nyíregyházi ENERGY Klubban:

Ferenc krt. 5. Csak bejelentkezéssel!

További info **Fitos Sándor** klubvezető, 0620/427-5869, thetan@freemail.hu, www.nyirenergy.hu.

NYÍREGYHÁZA

május 23., csütörtök, 17.30, Egészségügyi Főiskola, Sóstói út 2-4. A épület, 1. emelet. **Ráczné Simon Zsuzsanna** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Krónikus fáradtság és energiahányos állapot javítása ENERGY termékekkel.

Május 16-án és 30-án 14 órától Supertronic állapotfelmérés vagy kvantumterápiás (mátrix energetikai) oldás ingyenesen a nyíregyházi ENERGY Klubban:

Ferenc krt. 5. Csak bejelentkezéssel!

További info **Fitos Sándor** klubvezető, 0620/427-5869, thetan@freemail.hu, www.nyirenergy.hu.

NYÍREGYHÁZA

május 23., csütörtök, 17.30, Egészségügyi Főiskola, Sóstói út 2-4. A épület, 1. emelet. **Ráczné Simon Zsuzsanna** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Krónikus fáradtság és energiahányos állapot javítása ENERGY termékekkel.

Május 16-án és 30-án 14 órától Supertronic állapotfelmérés vagy kvantumterápiás (mátrix energetikai) oldás ingyenesen a nyíregyházi ENERGY Klubban:

Ferenc krt. 5. Csak bejelentkezéssel!

További info **Fitos Sándor** klubvezető, 0620/427-5869, thetan@freemail.hu, www.nyirenergy.hu.

NYÍREGYHÁZA

május 23., csütörtök, 17.30, Egészségügyi Főiskola, Sóstói út 2-4. A épület, 1. emelet. **Ráczné Simon Zsuzsanna** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Krónikus fáradtság és energiahányos állapot javítása ENERGY termékekkel.

Május 16-án és 30-án 14 órától Supertronic állapotfelmérés vagy kvantumterápiás (mátrix energetikai) oldás ingyenesen a nyíregyházi ENERGY Klubban:

Ferenc krt. 5. Csak bejelentkezéssel!

További info **Fitos Sándor** klubvezető, 0620/427-5869, thetan@freemail.hu, www.nyirenergy.hu.

bővebben a RENOL, ARTRIN, VIRONAL, DROSERIN, felkészülés a nyárra, bőrápolás és higiénia.

május 24., péntek, 18 óra

Ráczné Simon Zsuzsanna természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Krónikus fáradtság és energiahányos állapot javítása ENERGY termékekkel.

További info: **Fábján Julia** klubvezető, 0630/955 0485 metafor@vnet.hu

SZÉKESFEHÉRVÁR

Fejér Megyei Kereskedelmi és Iparkamara, Gazdaság Háza, Hosszúesetátér 4-6.

május 13., hétfő, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Fókuszban a légzőszervek és működésük, bővebben a RENOL, ARTRIN, VIRONAL, DROSERIN, felkészülés a nyárra, bőrápolás és higiénia.

További info **Ostorháziné János Ibolya** klubvezetőnél,

0620/568-1759; janosi.ibolya@gmail.com

SZOLNOK

Borostyán Művelődési Ház, Szapáry út 23. I. em.

május 7., kedd, 17.30

Ráczné Simon Zsuzsanna természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A családi energiák megismerése és a harmónia megtalálása önmagunkban és a családban.

május 14., kedd 15 órától

Klubnap a Zsálya Herbaházban (5000 Szolnok, Arany János út 23.), témája: A személyes évek szerepe.

Előadó: **Dr. Kissné Veres Erzsébet** természetgyógyász

További információ: **Németh Istvánné Éva** klubvezető,

0656/375-192

SZOMBATHELY

MMIK, Ady tér 5.

május 6., hétfő, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Fókuszban a légzőszervek és működésük, bővebben a RENOL, ARTRIN, VIRONAL, DROSERIN, felkészülés a nyárra, bőrápolás és higiénia.

További info: **Nánási Tiborné** klubvezető,

tel.: 0630/534-2560.

SZOMBATHELY

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

május 27., hétfő, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Fókuszban a légzőszervek és működésük, bővebben a RENOL, ARTRIN, VIRONAL, DROSERIN, felkészülés a nyárra, bőrápolás és higiénia.

Egyéb klubprogramok:

május 6-án, hétfőn 17-18: Egyensúly az 5 elemmel, Fa

május 7-én, kedden 17-18: Nyitott Klub, bevezetés az ENERGY világába.

május 8-án, szerdán 17-18: Személyes terméktanácsadás.

május 13-án, hétfőn 17-18: Belső gyermek.

május 14-én, kedden 17-18: Parazitaszűrés.

május 15-én, szerdán 17-18: Tanácsadók továbbképzése, bőrbetegségek kialakulása a szervezetben.

május 22-én, szerdán 17-18: Mit tehetsz magadért? Földelés.

május 28-án, kedden 17-18: Tanuljunk talpmasszázszt!

máj. 29-én, szerdán 17-18: feng shui, a Tudás területe.

A meghirdetett programokat kizárólag az ENERGY Klub tagjai és hozzátartozói vehetik igénybe. A programok a résztvevők számára ingyenesek.

A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető. Érdeklődni: 70/60-777-03 vagy mara.energy@gmail.com, www.maraboszi.hu

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

Az Energy országos klubhálózata:

Budapest: 061/354 0910, +3620/261 2243 – Debrecen: +3630/458 1757 – Győr: +3620/395 2688 – Kalocsán és Baján: +3630/326 5828 – Kazincbarcika: +3630/856 3365 – Kecskemét: +36 76/324-4444 – Keszthely: +3630/560 7785 – Miskolc: +3630/856 3365 – Nyíregyháza: +3620/427 5869 – Pécs: +3630/253 1050 – Siófok: +3620/314 6811 – Szeged: +3630/289 3208 és 0662/480 260 – Szentes: +3630/955 0485 – Székesfehérvár: +3620/568 1759 – Szolnok: 0656/375 192 – Szombathely: +3630/534 2560 – Veszprém: +3630/488 4973, +3670/703 7489 – Zalaegerszeg: +36 70/60-777-03

TERMÉKTAPASZTALATOK

Sikeres küzdelem a szarkoidózis ellen

Negyven éves vagyok, és 2002-ben tüdőszarkoidózisom lett. Ez rendkívül kellemetlen és a mindennapi életet megnehezítő betegség, amelyet senkinek sem kívánnék ezen a világon. (Szarkoidózis: sarjdaganat, vagyis kórosan felszaporodott gyulladásosejt-tömeg, más néven granuloma képződésével járó megbetegedés – *a szerk.*). Az említett betegséggel összefüggésben többféle szövődmény is jelentkezett.

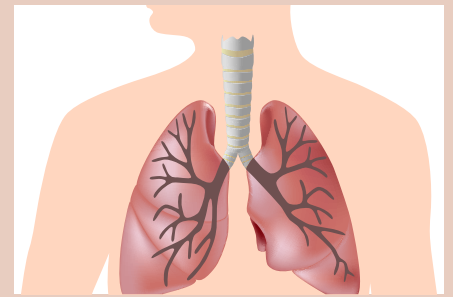
Megemlítem például a túlsúlyt (a feltétlenül szükséges Prednison nevű gyógyszer szedése miatt), a csökkent csontállományt (osteopenia), a természetes védekezőképesség hiányát stb. Szerencsétlenségemre kiderült, hogy esetemben a szarkoidózis egy súlyosabb típusáról van szó, amely folyamatosan kiújul (bár a tünetek egy időre elmúltak, később újból megjelentek). Betegségem ideje alatt, azaz 10 éve a problémám ötször tért vissza, és egy műtéten is átesem (a bal tüdő eltávolítása). Noha az utóbbi öt

évben folyamatosan szedtem a Prednison, állapotom nem javult.

Tavaly felajánlották, hogy mérsem meg állapotomat a SUPERTRONIC-kal, majd próbáljam ki az ENERGY készítményeit. Nem igazán reménykedtem a változásban, de végül, hosszú mérlegelés után, úgy döntöttem, hogy kipróbálom ezeket a szereket is. Azt mondtam magamnak, hogy mivel természetes készítményekről van szó, olyan nagy bajt talán nem okozhatnak velük.

Az ENERGY termékei közül a REGALEN-t, a GYNEX-et, a DRAGS IMUN-t és a CYTOSAN-t alkalmaztam. A készítményeket két hónapja szedtem, amikor elmentem a kórházba a rendszeres kontrollra, és legnagyobb meglepetésemre, sőt orvosaim meglepetésére is kiderült, hogy állapotom jelentősen javult. Ennek köszönhetően csökkentették a Prednison adagomat.

Fizikailag most sokkal jobban érzem magam. Nem vagyok fáradt, és sokkal aktívabb életet



élek. Jóllehet eleinte nem voltam teljes mértékig meggyőződve ennek az alternatívának a hatékonyságáról, ma már saját tapasztalataim alapján mindenkinek csak ajánlani tudom az ENERGY készítményeit. Biztos vagyok benne, hogy önöknek is ugyanúgy segíteni fognak, mint nekem.

Václava Kožnarová
Plzeň

Kullancscsípés után: volt, nincs Borrelia

Az ENERGY készítményeket 3 éve alkalmazom, és nem engedem, hogy bárki rosszat mondjon rólu... A kolléganóm körülbelül fél évvel ezelőtt elmondta, hogy egy korábbi kullancscsípés kellemetlen „emlékeként” Borrelia baktériumot találtak nála. Nem tétlenkedtem, hanem azonnal elküldtem neki az ENERGY weboldalainak linkjét, és közvetlenül a Borreliáról szóló ismertetőhöz irányítottam. (A Borrelia baktérium okozta fertőzés áll a Lyme-kór hátterében – *a szerk.*)

Persze nem erőszakoskodtam, csak vártam, miként dönt. A javasolt készítmények közül a REGALEN-t, majd egy hónap múlva a FYTOMINERAL-t választotta. Két héttel ezelőtt



ment el kontroll vérévételre. Aztán lelkesen újságolta, hogy már nem volt Borrelia a vérében.

Ez még nem minden: a nőgyógyászati kivizsgáláson orvosa csodálkozva kérdezte, miként lehetséges, hogy a régóta fennálló nőgyógyászati problémái ilyen nagy mértékben javultak.

A vizsgálatok eredményei mindkettőnknek óriási örömet okoztak, és én ismét megbizonyosodtam arról, hogy az ENERGY készítményei egyszerűen csodálatosak.

Eva Fromelius
Ostrava

Már a Vironalt is megkóstoltam

Sofinka Mrázkovának hívnak, két és fél éves vagyok. Anyu és apu nem félték már néhány hetes koromban megelőzőképpen adni nekem mindig a megfelelő ENERGY készítményt. Minden alkalommal mini cseppekben kaptam őket, így egyáltalán nem betegeskedem.

A krémeket is nagyon szeretem: anyu a bibikre vagy a pocakomra, esetleg a mellkasomra, a homlokomra vagy a nyakamra szokta kenni őket, én pedig oda kengetem a szüleimnek, ahol úgy gondolom, hogy hatniuk kell. Mindezt azért akartam megírni, hogy más gyerekek szülei se féljenek természetes készítményeket adni gyerekeiknek a kémiai gyógyszerek helyett.

Jómagam már a VIRONAL-t, a KOROLEN-t, a FYTOMINERAL-t, sőt vízben feloldott kevés CYTOSAN-t is megkóstoltam, és egyszerűen szuperül vagyok. Időnként már ellátogatok

egy magánviba is, ahol sok gyerekkel vagyok együtt.

Szüleim jól felkészültek, és tudják, mit kell tenniük az egészség megőrzéséért. Ezért az egészséges hamikat választjuk, és már kipróbáltunk néhány receptet a Vitae-ből is.

Minden kortársamnak és a szüleiknek kívánom, legyen elég erejük ahhoz, hogy felelősséget vállaljanak a saját egészségükért.

Sofinka nevében megírta az édesapja:

M. Mrázek
Cheb

Az univerzális Artrin

Egy ideje erős menstruációs fájdalmaim vannak. Mindig úgy oldottam meg a dolgot, hogy fájdalomcsillapítót vettem be, főleg a menstruáció első két napján. Ám úgy döntöttem, hogy ez így nem mehet örökké. Igaz, hogy a fájdalom csillapodott, de fölöslegesen sok vegyi anyagot jutattam be a gyógyszerekkel a szervezetembe.

Aztán eszembe jutott, hogy az ARTRIN mindenféle fájdalom enyhítésére alkalmas: fejfájás, torokfájás, ízületi fájdalom, sérülés miatti fájdalom stb. Így a menstruációm előtt egy nappal mindig elkezdtem használni (a lényeg a megelőzés), és a menstruációm első 2 kritikus napján naponta 3x kengettem vele a hasam.

A hatás pár perc alatt érezhető volt! És mindezt természetes úton értem el. Az ARTRIN az én favoritom.

Mindig velünk utazik, hátha... – hiszen bátran mondhatom: bármire jó.



Ingrid Mánková
Ostrava

Szépülés természetes kozmetikumokkal

Kozmetikusként 18 évvel ezelőtt hagyományos, vegyi anyagokból gyártott készítményekkel kezdtem dolgozni. Annak idején ez nem tűnt természetellenesnek, tulajdonképpen nem foglalkoztam a kérdéssel, ahogy sokan mások sem. Az életem során átéltem különböző betegségek és allergiák azonban rámutattak arra, hogy számomra ezek a készítmények nem megfelelőek. Bölcs testem már nem akarta, hogy további felesleges toxinok kerüljenek bele.

Így elkezdődött a keresgélés időszaka, rengeteg kozmetikumot és különböző terméket próbáltam ki. Nagy örömmel szolgál, hogy ráakadtam az ENERGY-re, amelynek termékeit nyugodt szívvel használhatom munkám során. Az ENERGY-től ugyanis a kozmetikai készítmények mellett olyan szereket is kapok, amelyek segítenek a test és a lélek egészségének visszaállításában. Az arc szépsége ugyanis nemcsak attól függ, milyen krémet kenünk rá, hanem attól is, hogy a szervezetünk mennyire egészséges, illetve működése mennyire harmonikus. Arcunk olyan, mint egy tükör, amely tökéletesen kivetíti egészségi állapotunkat és elégedettségünket vagy épp fordítva, elégedetlenségünket.



AZ ENERGY KOZMETIKUMOK ELŐNYEI

Otthon és a munkámban is szívesen használom a BEAUTY KOZMETIKUMOK CYTOVITAL termékcsaládját. Ezért nagyon örültem, amikor megtudtam, hogy ismét kapható valamennyi, ide tartozó termék, beleértve a CYTOVITAL RENOVE-t is.

A BEAUTY KOZMETIKUMOK ugyanis megadnak nekünk mindent, amire szükségünk van. A CYTOVITAL CLEANSING arctisztító tej és a CYTOVITAL LOTION hidratáló arctonik segítségével eltávolíthatunk minden felületi szennyeződést. A CYTOVITAL RENOVE szérum pedig táplálja, regenerálja és óvja bőrünket. Tökéletesen beszívódik, ezért nem hagy zsíros nyomot maga után. Kisimítja a ráncokat, és megakadályozza az új ráncok keletkezését. Lágyítja, életre kelti és ragyogóvá varázsolja a bőrt. Az ENERGY kozmetikumok kiváló minőségének és kíméletes hatásainak köszönhetően a készítmények a szem környékén is nyugodtan alkalmazhatók.

ÉJSZAKAI BŐRÁPOLÁS

Első lépésként a zsírban oldódó szennyeződések, a por, a smink eltávolításához használjuk a CYTOVITAL CLEANSING arctisztító tejet. A

krémet enyhén nedves kezünkkel vigyük fel az arcra, a nyakra és a dekoltázsra. A krémet körülbelül egy percig, körkörös mozdulatokkal masszírozzuk a bőrbe, majd vattakorong segítségével töröljük le. Kevésbé érzékeny, vegyes, zsírosodásra hajlamos arcbőr esetén a krém használata előtt nedvesítsük be az arcbőrt is.

A második lépésben a megfelelő tonizálás és tisztítás céljából használjuk a CYTOVITAL LOTION hidratáló arctonikot. Vattakorong segítségével vigyük fel az arcra és a dekoltázsra, vagy öntsünk belőle egy keveset a tenyerünkbe, és mintha arcot mosnánk, kenjük szét rajta, majd a maradékot vattával itassuk fel. Ezzel a módszerrel bőrünk minden hatóanyagot képes lesz maximálisan felhasználni.

A folyamat befejezéseként a bőr táplálása és regenerálása végett vigyük fel arcbőrünkre a CYTOVITAL RENOVE-t: 2-3 adagnyi körkörös mozdulatokkal kenjük szét az arcon, a dekoltázon és a szem környékén.

REGGELI BŐRÁPOLÁS

A bőr reggeli élénkítéséhez alkalmazzuk a CYTOVITAL LOTION arctonikot, ha lehet, vatta nélkül.

Ezt követően a táplálásért és a védelemért vessük be újra a CYTOVITAL RENOVE-t. A bőr reggeli életre keltéséhez jó, ha kicsit megütögetjük az ujjainkkal.

Ha az Ön bőre túlságosan érzékeny, és már annyira átmelegszik, hogy az kellemetlen, akkor



reggelente használja nyugodtan a DROSERIN vagy a PROTEKTIN krémet. (A BEAUTY KOZMETIKUMOK és más márkájú kozmetikai termékek együttes használatát viszont nem javaslom.)

Fokozhatja a CYTOVITAL RENOVE hatásait, ha tesz bele egy cseppnyit a DERMATON olajból, de erre inkább csak az őszi és a téli hónapokban lesz szüksége. Az olaj vékony védőréteget hoz létre a bőr felszínén, amely óv az időjárás viszontagságaitól. Bónuszként ráadásul szép arany árnyalatot kap a bőr, mintha könnyed, nyári hangulatot varázsolna vissza a zordabb őszi és téli napokba.

Marie Bílková
kozmetikus

CYTOVITAL RENOVE – a ráncok ellen

A CYTOVITAL RENOVE bioinformációs, erős regeneráló hatású, hidratáló készítmény. Kifejezetten a ráncok ellen készült. Erős antioxidáns hatású, nők és férfiak egyaránt használhatják.

Elsősorban hidratálja a bőrt, és lassítja az öregedés folyamatát. Néhány hetes, rendszeres használata után a bőr rugalmasabb és hidratáltabb lesz. A kevésbé mély ráncokat jól láthatóan kisimítja. Segítségével összességében javul a bőr vér- és tápanyagellátása, felfrissül és egészséges színt kap.

Könnyen adagolható, és könnyen szétkenhető. Igen gyorsan beszívódik, és vízzel lemosható. Hatása rendkívül gyors, a bőr már néhány percen belül feszesebb és hidratáltabb lesz.

Az arcbőr megfelelő ápolása azért is rendkívül fontos, mert a legtöbb energetikai pálya áthalad rajta, és rengeteg idegvégződés van benne. Az arc konkrét helyein, a reflexzónákon hatást gyakorolhatunk belső szerveink egészségi állapotára.

Több mint 60-féle ásványi anyagot és nyomelemet tartalmaz. Emellett fitohormonok, AHA gyümölcssavak, azelainsav, borostyánkősav, A-, C- és E-vitamin, cink, valamint ceramid tartalmú, hidegen sajtolt növényi olajok és természetes illóolajok is megtalálhatók a készítményben.

Hidratáló tonik és arctisztító tej

A CYTOVITAL LOTION arctonik tisztítja, tonizálja, hidratálja és regenerálja az arcbőrt. Enyhén sós, serkenti a bőr vérellátását, és javítja a tápanyagellátását, segít fenntartani a bőr megfelelő pH értékét, védi a bőrt az időjárás kellemetlen hatásaitól. Használata után a bőr sokáig selymes tapintású és friss marad.

A CYTOVITAL CLEANSING arctisztító tej bőrünkhöz hasonlóan enyhén sós, éppen ezért igen kíméletesen hat, tökéletesen tisztítja a bőrt.

Agyműködésünk a számtalan inger és a rohanó idő szorításában

Napjainkban sokkal több ingert kell feldolgoznunk, mint mondjuk 10 évvel ezelőtt. Határidőkkel, feladatokkal és kötelességekkel teli, rohanó tempójú világunkban nap mint nap ki vagyunk téve a stressznek és az idő szorításának. Ez azért is van így, mert az információkat sugárzó „adók” száma egyre több, és az átvitel módja egyre agresszívabb. Telefon, sms, internet, billboard reklámok, világitó hirdetőablák, a műsorokat megszakító, annál hangosabban sugárzott tv- és rádióreklámok, három tévécsatorna helyett több száz... Szervezetünknek folyamatosan hozzá kell szoknia, hogy képes legyen a sok reklám közül kiszűrni a fontos információkat.

Agyunk igyekszik, hogy megbirkózzon a környezetből ránk zúduló számtalan ingerrel, és ezzel párhuzamosan szüntelenül fogadnia kell a neki alárendelt szervek jelzéseit, illetve szabályoznia és irányítani kell a szervezet túléléséhez szükséges folyamatokat. Ezért ne csodálkozzunk, hogy sokszor „túlterhelt a szoftver”, és agyunknak energiára, felfrissülésre van szüksége. Természetesen az agy számára is elengedhetetlen a pihenés, szüksége van arra, hogy néha „kikapcsolják”, „újraindítsák”, így utána ismét megbízhatóan, jól és gyorsan szolgálhasson.

MI MINDEN KELL AZ IDEGSEJTEKNEK?

Az agy szövetei az artériákban áramló vérnek köszönhetően jutnak energiához (elsősorban glükózhoz és oxigénhez). Abból a célból, hogy a vér áramlása megfelelő legyen, fenn kell tartani az erek átjárhatóságát, rugalmasságát, és meg kell őrizni az az ereket bélelő hámszövet (endothelium) jó állapotát.

Persze más körülmények ugyancsak számítanak, gondolok itt elsősorban a már jól ismert, ún. civilizációs kockázati tényezőkre: főleg a dohányzás, a kevés mozgás, az egészségtelen – számos állati zsiradékot, kevés zöldséget, rostanyagot és vitamint tartalmazó – étrend, továbbá a túl sok mindennapos stressz, a kóros elhízás, a kezeletlen (vagy nem megfelelően kezelt) magas vérnyomás, a cukorbetegség stb.

A megfelelő agyműködés fenntartásának, valamint a felsorolt problémák elkerülésének egyik legegyszerűbb módja az egészséges életvitel.

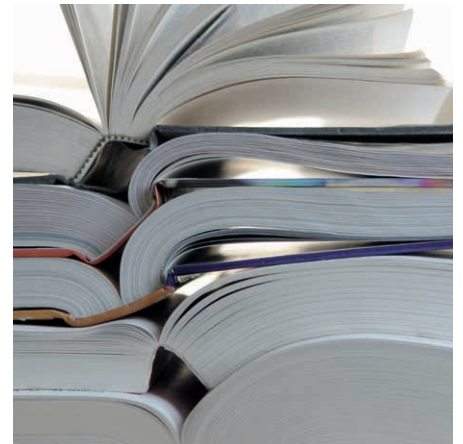
Az azonban gyakorlatilag lehetetlen, hogy az artériákra és a vérkeringésre negatívan ható tényezők mindegyikét kizárjuk, illetve távol tartjuk. Nagyon fontos a rendszeres, mindennapi aktív mozgás: elég egy fél óra gyors gyaloglás. Tanuljunk meg ismét gyalog járni! Szakítsunk időt a pihenésre, étkezzünk nyugodtan, ráérősen, és ne feledkezzünk meg a megfelelő mennyiségű folyadék beviteléről!

Változatos étrendünket érdemes étrend-kiegészítővel gazdagítani, mert így biztosítani tudjuk szervezetünk számára a kiegyensúlyozott anyagbevitelt, amivel serkenthetjük a működését. Az étrend-kiegészítők használata főleg azok számára előnyös, akik nem éppen a legegészségesebben táplálkoznak, és a rendszerességet hírből sem ismerik.

TÁMOGASSÁK MUNKÁJÁBAN AZ AGYUKAT

Az ENERGY természetes készítményei segítenek megelőzni az agyműködéssel kapcsolatos problémákat, a kimerültséget, illetve számtalan úgynevezett civilizációs betegséget, mi több kiegészítő készítményként hozzájárulnak az említett problémák gyógykezeléséhez, és ami nagyon fontos: kíméletesen hatnak az emberi szervezetre.

A vezető készítmény ebben a kategóriában a KOROLEN, amely harmonizálja a szív és az érrendszer, valamint az idegrendszer működését, illetve méregteleníti a szervezetet. Javítja az agy, a szív és az erek oxigénellátását. A készítményt eleinte kisebb adagban kell szedni: naponta 2-3 x



2-3 cseppet egy pohár vízben (fél órával étkezés előtt vagy egy órával utána). Később az adagot szépen folyamatosan lehet növelni a megszokott napi 2-3 x 6-7 cseppre (bővebb információkat a készítmény prospektusában olvashat).

A szellemi vagy akár a fizikai teljesítőképesség fokozására kiváló készítmény a STIMARAL gyógynövény-koncentrátum, amely sokféle területen jótékonyan hat. Koffein nélkül serkenti a teljesítőképességet, így nem fenyeget a függőség veszélye, mint mondjuk a kávé vagy egyéb koffeintartalmú italok esetében. Támogatja az alkalmazkodást a megváltozott környezethez, segít leküzdeni a stresszt, javítja a memóriát és az érzékszervek működését, azaz a látást, a hallást stb. Jól jön még lelki eredetű potenciazavar, kedélyállapot-ingadozás esetén, bevált továbbá hosszú utakon „ébresztőként” az autósoknak, és hatékony segítőtárs egy-egy átmulatott éjszaka vagy túlzott alkoholfogyasztás után is. Adagolása rendszerint naponta 2 x 3-6 csepp, illetve alkalmanként serkentésre egyszeri 9 csepp.

HALOLAJJAL EGYÜTT JOBBAN HATNAK

A következő a sorban a CELITIN, amely Ginkgo biloba és lecitin tartalmának köszönhetően segít tágítani és tisztítani az artériákat, ezzel segíti az agy oxigénellátását, javítja az emlékezőképességet és az összpontosítást. Rendbe teszi a zsírsavcserét, és táplálja az idegrostok burkát. Alkalmazása: reggelente 1 kapszula.

A VITAMARIN jótékonyan hat az agy működésére, és javítja a memóriát. Többek között többszörösen telítetlen omega-3 zsírsavakat tartalmaz, amelyek hozzájárulnak az erekben lerakódott koleszterin és zsírok bontásához, javítva ezzel az erek átjárhatóságát és rugalmasságát. Adagolása: naponta 2-3 x 2 kapszula. Szedhető a fent említett étrend-kiegészítővel egy időben is, mert hatásai erősítik egymást (szinergikusan működnek).

Dr. Július Šipoš
kardiológus



Tanuld meg irányítani életed paripáját (1.)

A vizsgaidőszak közeledtével figyelmükbe ajánljuk klubmagazinunk legújabb cikksorozatát, amelyek középpontjában a tanulás áll. Igyekszünk érdekes információkat és szélesebb összefüggéseket feltárni, hogy a lényeg megértésével képesek legyünk önmagunknak vagy akár gyerekeinknek is segíteni a hatékony, értelmes tanulásban és a tudatos életvitelben.

Amikor megszületünk, megtanuljuk, miként működhetünk a fizikai testünkben. Először megtanuljuk, hogyan tudjuk a szájunkon át befogadni a táplálékot, majd elsajátítjuk a kúszás művészetét. Vagyis megtanuljuk, hogyan irányítsuk a kezünket és a lábunkat. Később azt is megtanuljuk, hogyan álljunk, majd járjunk. Ha már megtanultunk járni, megtanulhatunk szaladni. Ha már megtanultunk futni, megtanulhatunk fára mászni. Elsajátítjuk a beszéd művészetét is. Ha már megtanultunk beszélni és helyesen használni az anyanyelvünket, elsajátíthatunk más nyelveket is. Mindezt azért tesszük, hogy képesek legyünk kifejezni magunkat a testünkön keresztül: mozdulatokkal és szavakkal.

FOLYAMATOSAN TANULUNK

A tanulás folyamata azonban ezzel még nem ért véget. Mindezek után azt is meg kell tanulnunk, hogyan létezhetünk, működhetünk az emberi társadalomban. Miként bánhatunk sikeresen, okosan a velünk azonos, illetve az ellenkező neműekkel. El kell sajátítanunk azt is, hogyan beszéljünk, viselkedjünk a nálunk idősebbekkel, miképp tartunk fenn jó kapcsolatot a kollégáinkkal és a főnökeinkkel a munkahelyünkön. Folyamatosan tanuljuk, hogyan alakítsunk ki kölcsönösen sikeres, tartalmas és harmonikus

párkapcsolatot. Szüntelenül tanuljuk, hogyan szeressünk, miképp éljünk.

A legtöbb ember számára a tanulás szinonimája az iskola. Igen, beadtak minket az élet iskolájába, és mi szépen sorban elvégezzük az osztályokat, aztán mindig – kisebb vagy nagyobb sikerekkel – továbblépünk a felsőbb évfolyamokba. És időnként bizony pótvizsgázunk vagy a nehezen emészthető tananyag miatt olykor osztályt ismétlünk. A materiális világunk fizikai valóságában ilyenkor elválunk, szakítunk, kényszerűségből munkahelyet váltunk, megbetegszünk, balesetet szenvedünk, vagy más, látszólag sikertelen dolog esik meg velünk.

Amíg a családban vagyunk, azaz a születéstől (fogamzástól) az iskolába lépésig számítva, úgy tűnik, hogy viszonylag minden rendben van. A családban – általában és szerencsés esetben – hozzánk közel álló és szerető emberek vesznek körül minket, minden egyszerűen és könnyen megy, mintha nem is kerülne (tudatos) erőfeszítésünkbe, hogy valamit megtanuljunk.

NINCS VÁLASZTÁS?

A törés a kötelező iskolalátogatás kezdetén következik be. Az iskolában már nincs választásunk, egyszerűen muszáj tanulnunk. Életünk színpadán tehát megjelenik a kötelesség. És



ami még rosszabb: megkezdődik az értékelésünk. Nekünk pedig kötelező sikeresnek lennünk, legalább is mindenki ezt várja el tőlünk. Vagyis nem azért tesszük a dolgokat, mert akarjuk, mert szeretnénk, hanem mert kénytelenek vagyunk. Az iskolához való hozzáállásunk tehát azt tükrözi, hogy mennyire vagyunk képesek és hajlandók új dolgok befogadására, illetve hogy mennyire nem vagyunk képesek és hajlandók erre – bár ezek az új dolgok végső soron rendkívül hasznosak és előnyösek lennének számunkra.

Praxisom során sokszor találkozom a hozzám fordulóknál az ún. „sötétség időszakával”, amely pontosan a kötelező iskolalátogatás idejére vezethető vissza. Vajon milyen stresszhelyzetekkel kellett annak idején szembenéznünk, hogy még innen a távolból sem akarnak visszatekinteni? Mekkora lehetett az akkoriban átélt érzelmi fájdalom, hogy inkább úgy döntöttek: az egészet besöprik életük szőnyege alá?

NEM ERŐSZAK – SZÓRAKOZTAT

Nem olyan régen ismét „diákká” váltam. Úgy döntöttem, hogy – úgymond – megtanulok lovagolni. Azért az „úgymond”, mert inkább arról van szó, hogy megtanuljuk, miképp adjunk a lónak világos utasításokat a testünkkel, hogy arra menjen, amerre szeretnénk.

Szerencsére nem azért tanulok lovagolni, mert kényszerítettek rá, hanem mert akarom. És az eredményeim és a sikereim is ennek megfelelőek. Így a tanulás valóban szórakoztat engem!

Sorozatomban következő cikkemben tehát arról olvashatnak majd, hogyan adjunk világos, érthető és főleg egyértelmű utasításokat.

Michal Kolář



Kalocsai siker – tudatos marketing nélkül

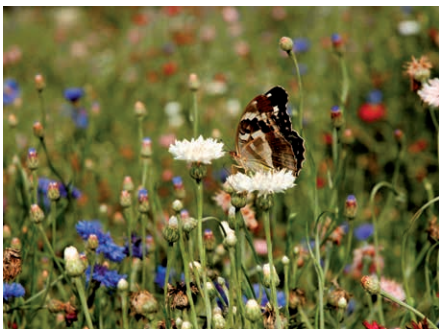
Tavaly decemberben vehettem át az arany menedzsereknek járó plakettet, amely mintegy megkoronázta az elmúlt 12 évem munkáját. Akik ismernek, tudják, hogy mindennek az elérésében a szokásos „üzletpolitika”, vagyis a rendszerépítés, valamint a tudatos marketing tulajdonképpen nem játszott szerepet... Gondolom, most a fejetekhez kaptok azzal a kérdéssel, hogy akkor mégis hogyan történt? A válaszom: egyszerűen...

Minél mélyebbre ástam magam az ENERGY készítményekkel való ismerkedésben, annál inkább elbűvölt a cég filozófiája. Ezzel a megismeréssel kinyílt számomra egy teljesen új világ! Természetesen első körben a családban kezdtem alkalmazni, így a közvetlen környezetemben figyelhettem meg a készítményekre adott reakciókat. Mivel a gyermekeim állandó gyakorlóterepet szolgáltatnak, már a szűk családi körben is sokat tanulhattam és rengeteg összefüggést felismerhettem.

SZEMÉLYRE SZABOTT KEZELÉS

Innen indultam, aztán az egészséggé váló gyermekeim láttán egyre több és több szülő keresett meg és kezdte használni a termékeket, mind a gyerkőcnél, mind pedig saját részre. Mire feleszméltem és tudatosodott bennem az, hogy tulajdonképpen tanácsadó vagyok, már egyre több „kísérletező” kedvű embertársam talált meg, aki kereste az alternatív megoldásokat szervezete egyensúlyának helyreállítására.

Ezen a ponton lépett be az életembe a SUPERTRONIC, ami még inkább tisztázta a gyógyulni vágyóról alkotott „kórképet”, valamint személyre szabottabbá tudta tenni a készítmé-



nyekkel való kezelés menetét. Ez akkor még nagy újdonságnak számított, így viszonylag ismeretlen területre kalauzolta el a változásra vágyókat. A készülékkel már mérhetővé vált a meridiánok intenzitása, és ez a tény már önmagában előrevetítette a kezelési folyamatok megújulását – mégis a mérési folyamattal való ismerkedés és a gyakorlás során tudatosult számomra, hogy a bennem zajló folyamatok ténylegesen kinyerhetőek és elemezhetőek a testem által adott jelzéseken keresztül.

Ezt követően a kezelési folyamat megajzolásában már nem becsülésekre és a hagyományos kínai orvoslás ajánlásaira hagyatkoztunk, hanem a gyógyulni vágyó szervezetét kérdeztük meg arról, hogy mit szeretne, mi tenne jót neki. Sok kérdés nyílt meg bennem, és hajtott is a vágy ezek megválaszolására. Ezáltal ismertem meg számos terápiás eljárást és módszert, mint például az akupresszúrát, az akupunktúrát, a kineziológiát, a meditációt, a craniosacralis terápiát, a mátrixenergetikát stb.

MI ÍGY TANULUNK EGYMÁSTÓL

A képzéseknek volt egy számomra igen jelentős hozadéka: nagyon sok terapeutával ismerkedtem meg, és a folyamatos tapasztalatcsere során fény derült arra, hogy tetszik nekik az általam mutatott lehetőség. Így hamarosan egyre több „ENERGY sejtecske” kezdett a dél-alföldi régióban aktívan tevékenykedni, akikhez szerencsére egyre több embertárs jut el, megoldást keresve. A mai napig rendszeresen találkozunk, mint egy nagy baráti kör, ahol mindenki megoszthatja egyéni tapasztalatait, ismereteit és élményeit.

Mi így tanulunk folyamatosan egymástól. Mi így ösztönözzük egymást a mélyebb megismerésekre!



Dióhéjban ez az én történetem...

Mindannyian ismerjük azt az örök és alapvető igazságot, hogy *ahány ember van a Földön, annyiféle gondolati és tapasztalati világ is létezik, velük egyszerre*. Erre alapozva elmondható, hogy ha tudjuk segíteni, támogatni ezeket a sajátos meglátásokat és gondolati rendszereket, akkor az embertársaink önmagukból kinyílnak, már a leggyorsabban és leghatékonyabban tudják kiegyensúlyozni magukat és a meglévő problémáikat.

Köszönöm az ENERGY cégnek, hogy minden támogatást megadott nekünk.

Köszönöm a terapeutáknak, munkatársaimnak és immár barátainknak, hogy elfogadtak, és együtt tudtuk elérni ezt az eredményt.

Végül pedig köszönöm annak a sok-sok embernek, akik bizva bennünk és a készítményekben, tanácsért fordulnak hozzánk, így biztosítva, hogy mi is haladjunk és változunk az utunkon.

Hargitainé Mónika
ENERGY klubvezető, Kalocsa

Félénkségből bátorság

Egy anyuka 6 éves kislívával érkezett klubunkba azzal a panasszal, hogy a kisfiú vérszegény, étvágytalan és félénk. A felsoroltak alapján kiderült, hogy a kisfiú szigorú nevelésből kifolyólag akarategyenge. Ez bizony gyakran okoz vérszegénységet, amit több esetben is tapasztaltam. Következésképpen kialakul a félénkség, és étvágycsökkenéssel is társul, ha olyasmit akarnak ráerőltetni a gyerekekre, amit ő nem akar.

Beszélgetésünkben kiderült, hogy ez mind igaz. Kértem a szülőket, próbálják megérteni a kisfiuk tiltakozását. Senki sem szeretné, ha olyat akarnak tőle, amit ő nem szeretne, de azért helyes mederbe kell terelni az élet folyását.

Továbbá javasoltam: a VITAMARIN-t (2x1 kapszula), a STIMARAL-t (2x6 csepp), a FYTOMINERAL-t (2x10 csepp) és lelki terápiát, később pedig a BIOMULTIVITAMIN-t (napi 1 kapszula). A VITAMARIN-t 3 hónap után elhagyták.

Az anyuka egy hónap után örömmel közölte, hogy a kisfia teljesen megváltozott. Az óvodában is nyílt és bátor lett, elsőként jelentkezett, ha valami feladatról volt szó, és az ünnepélyeken sírás nélkül tudott részt venni, verset mondani. Más tekintetben is javult – mind a vérképe, mind az étvágya.

Gyenesé Ibolya
terméktapasztalati tanácsadó
ENERGY klubvezető, Keszthely



Feng-shui kiegészítők és talizmánok (7.)

Jin-jang szimbólum és kaktusz

A jin-jang szimbólum egész biztosan a kínai jelképek egyik legismertebbike. Ez az ugyanolyan erővel és hatalommal bíró két erő egy körré egyesül, tehát egyik sem tud létezni a másik nélkül (illetve egyik csak a másiknak köszönhetően létezhet). A jin (a hegy árnyékos oldala) és a jang (a hegy napos oldala) abszolút harmóniában és teljes kölcsönös egyensúlyban áll egymással.

Ha életünk során kiesünk a saját középpontunkból, az azt jelenti, hogy a jin és a jang közti harmónia felborult. Ha harag, méreg, szomorúság, fájdalom, stressz, frusztráció, csalódás, öröm vagy bármilyen más érzelem lesz úrrá rajtunk, akkor az említett egyensúly kibillen – vagy a jin, vagy a jang irányában.

A LEGFONTOSABB AZ EGYENSÚLY HELYREÁLLÍTÁSA

A hagyományos kínai orvoslás (akupunktúra, akupressúra), valamint a gyógyító testmozgás (tajcsi, csikung) alapja a „feltöltés és kiürítés”. A test energiáit tudatosan ismét egyensúlyi állapotba kell hozni, és csak azt követően, ha már kiegyensúlyozottan és harmonikusan áramlanak, lehet építeni, erősíteni, növelni őket.

Amikor a lábunkra rászik egy téglá, akkor – bár nem szándékosan – a feltöltődés állapotába kerülünk, ami a test többi részénél kiürülést eredményez, hogy az állapot ismét egyensúlyi helyzetbe kerüljön. Stressz vagy harag esetén is energiát halmozunk fel, ami egészségtelen feltöltéshez vezet, hiszen úgy érezzük, hogy fel tudnánk robbanni. A kimerültség és a csalódás viszont az üresség érzésével járnak. Ilyenkor energiapótlás, új energia után kell nézni.

A jin és a jang energiák a meridiánok mentén haladnak, állandó mozgásban vannak az emberi testben. Elsősorban érzelmeink, másodsorban testalkatunk serkenti és befolyásolja őket.

A jin-jang szimbólumot bárhol felhasználhatjuk az egyensúly és a harmónia visszaállítása

céljából. Attól függően, hogy hol helyezük el a lakásunkban (1. az ábrát), életünk különböző területeire hat. Erősíthetjük vele a partnerkapcsolatunkat (2. zóna), vagy az egészségünknek adhatunk több erőt és stabilitást (5. zóna). De akkor is működik, ha azt szeretnénk, hogy kevesebb stressz érjen minket a munkahelyünkön (1. és 9. zóna), ha több örömrre vágyunk az élettől (7. zóna), esetleg több belső és külső gazdagságra áhítozunk (4. zóna).

A jin-jang szimbólum mindenhol univerzálisan segít.

KAKTUSZ

A kaktusz a feng-shui „nyugati” szabályai szerint semmire sem alkalmas. Ázsiában azonban minden szabály alól van kivétel, és ott a kaktusz igen nagyra értékelt növény.

Olyan képességgel büszkélkedhet, mint egyetlen más, hasonló éghajlati viszonyok között élő növény sem: képes tárolni a vizet. A víz pedig egyenlő a gazdagsággal. A kaktuszok éppen ezért bizonyos értelemben a „gazdagság raktárai”. Tüskéi apró szuronyokat jelképeznek (Fém elem), amelyek képesek sikeresen megvédeni minden kincset.

A kaktuszokat rendszerint az ablakpárkányon helyezik el, hogy tüskéikkel megakadályozzák a kintről betörni készülő negatív energiák beáramlását. Amikor a kaktusz kivirágzik, várható a gazdagságunk felvirágzása is.

Miroslav Hubáček

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

4 BŐSÉG	9 TISZTELET, MEGBECSÜLÉS	2 KAPCSOLATOK
3 ELŐDÖK ÉS UTÓDOK	5 „ÉN”, EGÉSZSÉG	7 ÖRÖM
8 ELMÉLKEDÉS	1 KARRIER, ÚT	6 SEGÍTŐ BARÁTOK

BA GUA – mágius négyzet (a zónák elhelyezkedése a lakásban, házban, telken stb.)



Hogyan működik a Supertronic?

A készülék működésének alapelve a *dr. Voll* szerinti elektroakupunktúra (EAV). A SUPERTRONIC ebből a módszerből indul ki, és az ENERGY tanácsadóinak szükségleteihez igazodva fejlesztették ki. Olyan elektromos készülékről van szó, amely a bőr elektromos vezetőképességét pontosan meghatározott akupunktúras pontokon méri. Ezekből az adatokból következtetni lehet egy-egy akupunktúras meridián, illetve az ahhoz tartozó szerv pillanatnyi energetikai állapotára.

Laikusok számára érthető kifejezésekkel: a mérés során azt regisztráljuk, hogy az agyban és a gerincvelőben található autonóm központok milyen módon irányítják az egyes szerveknek és azok szöveteinek tevékenységét. Lehetővé teszi továbbá az adott személy pillanatnyi szükségleteinek megfelelő bioinformációs készítmény közvetlen tesztelését.

A SUPERTRONIC készülékkel történő mérés célja a működési zavarok feltárása, tehát nem orvosi diagnosztikáról van szó, hiszen az utóbbi esetén a szervi zavarok és az anatómiai elváltozások felderítése a cél. Az orvosi diagnózis felállítása semmiképp nem cserélhető fel az energetikai állapotfelméréssel, amely az orvosi diagnosztikai eljárások alternatívája, és a klasszikus orvosi módszerek megfelelő kiegészítője.

A SUPERTRONIC ÁLLAPOTFELMÉRÉS ELŐNYEI

A SUPERTRONIC készülékkel történő mérés nem invazív módszer (vagyis a vizsgálat során nem hatolunk be a testbe vagy valamelyik testnyílásba), és idejében képes rámutatni bizonyos szerv vagy szervek működési zavaraira. A betegségek megelőzésében van a legnagyobb jelentősége, amikor a regeneráció a leghatékonyabb, és amikor még megbízhatóan meg lehet szüntetni a szerv működésbeli zavarának okát.

Ha egy egészséges ember félveként legalább egyszer megmérte állapotát egy hozzáértő ENERGY tanácsadóval, akkor nem kell tartania a veszélyes krónikus megbetegedésektől. A készülék ugyanis képes arra, hogy még a tünetek megjelenése előtt feltárja az esetleges problémákat.

A tesztelés segítségével kiválasztott készítmény regeneráló hatása megakadályozza a probléma további súlyosbodását, és segít visszaállítani az adott szerv megfelelő működését. Ha az illetőnek már vannak bizonyos tünetei, a SUPERTRONIC segítségével meghatározha-

tó a célzott regeneráció, vagyis lehetséges annak a készítménynek a kitesztelése, amely közvetlenül a probléma okozójára hat, így a szervezet sokkal gyorsabban fog regenerálódni. Hat-kilenc hónapon át tartó, irányított regenerációval gyakran

súlyos, sokszor gyógyíthatatlan betegségek esetében is elérhető legalább részleges állapotjavulás.

Hogy milyen sokáig tart a regeneráció, az a betegség súlyosságától függ. F fiatal emberek vagy csak nemrégiben kialakult probléma esetében a regenerációs folyamat akár 3 hét alatt is végbemehet. A regeneráció rendszerint kombinálható a klasszikus orvosi kezeléssel, mivel a regenerációs hatások teljesen eltérnek a hagyományos gyógyszerek hatásmechanizmusától. Léteznek bizonyos kivételek, ám ezeket az ENERGY tanácsadói nagyon jól ismerik, és tudják, hogy melyik készítmény, milyen esetben alkalmazható.

MIRE KÉPES A KÉSZÜLÉK?

A kézfejen és a lábfejen található pontok mérésével, majd a kapott értékek elemzésével viszonylag pontosan megállapítható az esetleges problémák forrása. A készülék képes meghatározni a



stressz fajtáját, azt, hogy melyik enzimszisztéma nem tud 100%-osan teljesíteni, vagy hogy például a vékonybél elégtelen működése áll-e a bajok hátterében.

Még egyszer hangsúlyozzuk: nem orvosi diagnosztizálásról van szó, hanem a szervezetben levő egyes rendszerek működésének a megfigyeléséről.

A képzett ENERGY tanácsadó az említett elemzés után a készülék segítségével kitesztelhet egy konkrét készítményt, esetleg több készítmény kombinációját, amely segít regenerálni az adott szerv működését.

KI VETHETI ALÁ MAGÁT A VIZSGÁLATNAK?

Mindenki – korra, nemre, betegségére való tekintet nélkül – megvizsgáltathatja magát a SUPERTRONIC-kal. Idősek esetén fokozottabb figyelemre van szükség, mert náluk a krónikus állapotok igen mélyen gyökerezhetnek, és hosszabb regenerációs idővel kell számolni. A mérésen pacemakeres betegek vagy állapotos nők is részt vehetnek.

A gyermekek vizsgálatának csak az ujjacskák mérete szabhat gátat. A gyerekeket rendszerint 3 éves koruktól kezdve lehet mérni, de minden csak a gyermek együttműködési hajlamán múlik. Kisebb gyerekek vagy állatok közvetítő személyen keresztül is mérhetők. A készülékkel sérült vagy ekcémás bőr nem vizsgálható.

(lch, jm)

A KÉSZÜLÉK ÚJ NEMZEDÉKE

Nemrég került a piacra a SUPERTRONIC új, sorrendben immár negyedik generációja. Milyen előnyöket, többletet kínál az új kivitelű készülék?

A megújult SUPERTRONIC készülék innovatív elektronikával működik, amely jóval pontosabbá teszi a mérést, és felgyorsítja a visszajelzést, ami a mért eredmények kiértékelése szempontjából nagyon fontos. Mindkét elektróda megmaradt, viszont a kábeleken újítottunk, tartósabb anyagból készülnek, ily módon most

már ellenállóbbak lesznek a hajlításokkal és törésekkel szemben.

Az egyik leglátványosabb változás a csomagolásnál történt, mind a készülék, mind a hordozható alumínium táska tekintetében, amelynek most sokkal jobb a minősége, és akár 45 tesztampulla is elfér benne.

Varázsoljunk tavaszt a konyhánkba

Az igencsak hosszú nyúlt tél után végre kisütött a nap, zöldellnek a rétek és mezők, a tavasz gyorsan ébredezett. Igyekeznie kell, mert idén is rövidere szabott az ideje: néhány hét, és máris itt a nyár. Úgyhogy a tavasz teljes erővel illatozik, szépségesen kinyílik, energiát és új életet hoz nekünk. Töltődjünk fel egy frissítő sétával, öleljük át kedvenc fáinkat, hunyjuk be a szemünket, és figyeljük légzésünket, így olvadjunk eggyé a természettel, és relaxáljunk! Majd nyissuk ki lassan a szemünket, és nézzünk körbe! Minden növény, amit meglátunk, hasznos, még azok is, amelyek nem akarunk „magunk körül tudni”. Mielőtt elövennénk a növényölő szereket, adok néhány tippet, miképp használhatnánk őket a konyhánkban.



A zöld növények vitaminokat és ásványi anyagokat adnak a szervezetünknek, élénkítenek és tisztítják a vért. Olyan helyekről gyűjtsük őket, ahol biztosak vagyunk a talaj és a környezet tisztaságában. Szedjük a virágokat és a fiatal leveleket fonott kosarakba, és használat előtt többször mossuk át őket vízzel.

Gyűjtsünk példának okáért:

Podagrafüvet (köszvényfű): levesekbe, pesztóba, ételek díszítésére – mint a petrezselyem – kiválóan használható.

Medvehagymát: levesekbe, salátákba, burgonyára, szendvicsekbe, töltelékbe és sós péksüteményekbe.

Gyermekláncfűvet: salátákba, esetleg spenótba, levesekbe, pesztóba. Már az ókori Görögországban is tisztító és vizelethajtó szerként alkalmazták. A növény leveleit sör és bor készítéséhez használják, virágaiból méz vagy szirup készíthető. Száritott és őrölt gyökere koffeinmentes kávépótló. Gyökéréte inulin poliszacharidot tartalmaz, amely segít a hasnyálmirigynek a vércukorszint szabályozásában. A gyökérből készített főzet étvágyserkentő, támogatja az emésztést és a máj működését.

Csalánt: levesekbe, mártásokba, vajkrémekbe, töltelékbe, spenótként és párolt húshoz.

Illatos ibolyát: virágait rizskásába, teákba, ehető dekorációként tortákra, esetleg salátákba. Leveleit salátákba vagy párolt húshoz tegyük.

Százszorszépet: levesekbe, salátákba, mártásokba, esetleg kenyérré a metélőhagyma helyett, vagy teákba, szirupokba, tinktúrákba. Leveleit belefagyaszthatjuk jégkockákba, amelyekkel aztán hűtött üdítőket, frissítőket díszíthetünk.

A hasznos tippek után következnek két bevált recept.

SZÁZSZORSZÉP – BEFŐZVE

Csak hogy elvirágzásuk után is legyen belőlük.

Hozzávalók: 2 befőttesüvegnyi (200 ml) még ki nem nyílt százszorszép virág, 150 ml fehér borecet, 150 ml víz, 4 bors golyócska, 2 szegfűbors golyócska, 1/2 teáskanálnyi mustármag, só.

Elkészítése: A százszorszépek virágait alaposan mossuk meg, majd hagyjuk lecsepegni. Az ecetet a vízzel és egy teáskanálnyi sóval 5 percig főzzük. A befőttesüvegek aljára szórjuk be a fűszereket, töltjük meg az üvegeket a százszorszép bimbókkal, és öntsük le őket az enyhén kihűlt ecetes, sós vízzel. Zárjuk le a befőttesüvegeket, tegyük őket egy lábasba, amelyet kb. háromnegyedig töltünk fel vízzel, majd 10 percig melegítsünk. Tíz perc után vegyük ki az üvegeket, kupakjukkal lefelé helyezzük a konyharuhára, és hagyjuk kihűlni. Tároljuk sötét, hűvös helyen, majd ha



úgy tartja kedvünk, tegyük bele salátákba, mártásokba, pizzára.

Ugyanígy befőzhetjük a gyermekláncfű vagy a kerti sarkantyúka bimbóit is.

ZÖLDSÉGLEVES TAVASZI GYÓGNÖVÉNYEKEL

Hozzávalók: 2 sárgarépa, 1 póréhagyma, 2 burgonya, 1 teáskanálnyi vaj vagy repceolaj, 800 ml víz, só, bors, parmezán.

Pesztó: 2 teli bögre tavaszi gyógynövény (podagrafü, gyermekláncfű fiatal levelei, medvehagyma), 1 bögre enyhén megpörkölt mogoró, 1/2 bögre olívaolaj, 1/2 bögre reszelt parmezán, 2 gerezd fokhagyma, só, bors.

Elkészítése: A megmosott és megszáritott gyógynövényeket, a fokhagymát és a mogorót robotgéppben keverjük, illetve vágjuk össze. Folyamatosan öntsük hozzá az olajat, míg zöld masszát nem kapunk, amelyhez hozzákeverjük a parmezánt, megsózzuk és megborsozzuk.

Olajon vagy vajon kb. 5 percig pirítsuk a karikákra vágott sárgarépát, a póréhagymát és a felkockázott burgonyát. Majd öntsük le vízzel, sózzuk, borsozzuk, és 8 perc alatt főzzük puhára. A leves felét botmixerrel krémesítsük. Adjunk hozzá két teáskanálnyi pesztót, majd az egészet rakjuk vissza az eredeti levesünkbe.

Reszelt parmezánnal tálaljuk. A maradék pesztót hűvös helyen tároljuk, és tésztát vagy pirított bagettet adjunk mellé, úgy fogyasszuk.

Ilona Výtisková



VITAE KLUBMAGAZIN

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.
Felelős szerkesztő: Kurti 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: 15 000 példányban.
A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.





Mezei zsurló

Az ősi gyógyító

A harasztok törzsén belül jól elkülönül a zsurlók családja, amelyek közé a mezei zsurlót (*Equisetum arvense* L.) soroljuk. Egyéb ismert elnevezései: kannamosófű, békarokk, bábaguzsaly, lófarkfű. Latin elnevezése a növény külső megjelenési formájára utal: a latin *equus* szóból ered, jelentése ló, vadló és lófarok. Élvelő, virágtalan növény, spórával szaporodik. Mintegy 20 fajt sorolhatunk közéjük.

A zsurlók a Föld legelső növényei közé tartoznak. Több millió évvel ezelőtt az ősz zsurlók fatermetűek voltak, a 30 méteres magasságot is elérték, erdőket alkottak, fosszilis maradványok bizonyítják létüket. A ma létező zsurlófajok között található olyan példányok, amelyek akár 8 méteres magasságig is nyúlnak, de a fajok többsége fél méter magasra nő. A zsurlófajok napjainkban rendkívül elterjedtek, olyannyira, mint valaha az őspéldányaik. Az Antarktisz kivéve a Föld minden részén megtalálhatók.

KÜLÖNLEGES NÖVEKEDÉSI CIKLUS

A mezei zsurló a lazább, savanyú, állandóan nedves talajt kedveli. Megtaláljuk az alföldektől a hegyek lábáig, a lápoktól a patakpartokig, és gymnovényként gyakori nedves mezőkön, vasúti töltések mentén, nedvesebb szántóföldeken, illetve ágyásokban is.

A mezei zsurló éves ciklusa különleges: tavaszszal a hosszú, szerteágazó és mélyen növekvő gyökértörzsükből kibújnak sárgás, helyenként barna színű (klorofill nélküli – nem fotoszintetizáló) termékeny növény szárai. Azok tetején, április folyamán bújnak elő az 1-4 cm hosszú, henger alakú, spórákat tartalmazó „kis kalászkok”.

A tavaszi növény a spórák kiszóródása után elhal. Ugyanezen gyökérből egy kétszer akkora, nyári, zöld növény szár növekszik a magasba (nyári meddő szár), amelynek az a feladata, hogy elegendő tápanyagot gyűjtsön az eljövendő télre és tavaszra. Zöld, örvösen elágazó hajtásai kicsi, szabályos fenyőfákra emlékeztetnek.

Az egész növény hosszanti irányban barázdált, rendkívül erős, és durva tapintású. A legfinomabb tapintása az erdei zsurlónak van, amely a mezei zsurlóhoz hasonlóan szintén gyógyhatású. A zsurlók többi fajtája azonban (Európában főleg a mocsári zsurló honos) toxikus. A bennük

levő alkaloidák képesek a legelésző állatokat is elkábítani, szénája a lovakra mérgező hatású.

SZÁMOS KIVÁLÓ HATÓANYAG

A gyógyító mezei zsurló alsó ágainak első ízkeze hosszabb, mint a levélhüvely, amelyből kinő. A mérgező mocsári zsurlónál a levélhüvely hosszabb az ízkeznél. Ezért a növény gyűjtésekor többször ellenőrizzük a levélhüvely hosszát!

A mezei zsurló áldásos hatásait májustól szeptemberig mindannyian kipróbálhatjuk, Gyógyászati célokra a fiatal, úgynevezett meddő, zöld hajtását kell begyűjteni.

A gyógynövény számos kiváló hatóanyagot tartalmaz: flavonoidokat, szaponinokat, szerves savakat, cserzőanyagokat, keserű anyagokat, illóolajokat, karotint, káliumot, kalciumot, C-vitamint, de egyik legfontosabb hatóanyaga a szilícium-dioxid (benne 3-16% kovasavval).

Jótevény hatása a gyógyászatban az ókortól kezdve ismert, külsőleg és belsőleg egyaránt felhasználható. Elsősorban vérzéscsillapító (külső-belső) tulajdonsága ismert, jelentős gyógyító kiválasztási problémák esetében (vízhajtó, epetermelést fokozó, méregtelenítő), emellett hathatós segítség köszvény, ekcéma, hüvelyi folyások, nehezen gyógyuló, gennyesedő sebek esetében.

VÍZHAJTÓ, FERTŐTLENÍTŐ, MÉREGTELENÍTŐ

Belsőleg, főzetként fogyasztva vízajtó és fertőtlenítő hatású (a kovasav védi a húgyutak hámszövetét), ezért a leghatékonyabb urológiai szerek közé sorolható. A méregtelenítő teakeverékek alkotórésze, de magas vérnyomás esetén is segítségül hívhatjuk vízajtóként.

Pótolja a szükséges ásványi anyagokat (kálium, alumínium, kovasav), segíti a kollagéntermelődést, erősíti a kötőszövetek ellenálló képességét, támogatja a sebgyógyulást,

az erek regenerálódását (érelmeszesedésben), sőt az atherosclerosis megelőzésére is alkalmas. Támogatja a törött csontok forradását, növeli az inak rugalmasságát, az ízületek mozgékonyágát, ezért reumatikus panaszok esetén ugyancsak kiválóan használható. A mezei zsurlóból főzött tea hosszú távú fogyasztása segít a daganatos betegségek megelőzésében.

Az amerikai indiánok, a koreaiak és a japánok előszeretettel fogyasztják a mezei zsurló hajtásait nyers vagy akár főtt állapotban is – úgy, ahogy a spárgát készítik.

A gyógynövényt gyakran megtalálhatjuk különböző teakeverékekben, elsősorban a csalánnal együtt. A javasolt időt meghaladó fogyasztása vagy a megengedett napi mennyiségnél nagyobb adagban történő használata rosszul érezhető. Az adagok pontos betartásával elkerülhetők a nem kívánatos mellékhatások.

Áldott állapotban lévő kismamák, valamint szív- és veseelégtelenségben szenvedők beszéljék meg a mezei zsurló használatát kezelő orvosukkal, mert ezen esetekben használata ellenjavallott.

ALKALMAZÁS KÜLSŐLEG

Külsőleg meleg borogatások, fürdők, öblítők formájában kiütésekre és gyulladásokra, fagyási sérülésekre, lábszárfekélyre, aranyérrre, orrvérzésre, korpás fejbőrre, hajhullás ellen és lábizzadás esetén is ajánlott. Öblögetőként és gargarizáló szerként jótevény szájüregi gyulladásokban, torokgyulladásban, fogszuvasodás és ínyvérzés esetén egyaránt.

A zsurló csiszolópapírnak is jó: fényesítésre, polírozásra, akár a körmünkön is. A népgyógyászatban kannamosófűként is ismert, mert miként a neve is sejteti, a fém öntözőkannák tisztára mosására szintén alkalmas volt.

Használjuk a mezei zsurlót akár gyógyításra, étkezésre, akár manikűrözésre vagy kannamosásra, mindenképpen érdemes figyelniük zöld meddő hajtásait.

Írta:

Vladimír Vonásek

Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette:

Németh IrménÉ Éva