

# vitae

2014/10

[www.energy.sk](http://www.energy.sk)

**Bővül netes tanácsadóink csapata**

Dr. Gulyás Gertrúd bemutatkozása

**A férfi változókor rejtelsei**

Dr. Július Šípoš cikke

**Új sorozatunk: színterápia**

Mi mindent jelez a fehér?



# Októberi ajánlatunk

Október mottója nálunk: **tisztítsd meg a szervezeted!** Ez a jelszó gyönyörűen összecseng az ókori Kína októberi célkitűzésével. Az október a Kutya uralma alá esik, ő pedig határozottan és kíméletlenül kitakarít minden kis hézagot és repedést, illetve leleplez és eltávolít minden ellenséget..

Kínában nem is olyan régen még bírósági per fenyegette azokat a szülőket, akik októberben nem adtak kutyahúst a csemetéknek. Számunkra az ebédre felszolgált kutyahús elképzelhetetlen ugyan, ám az immunrendszerünkkel való törődést semmiképp sem szabad elhanyagolnunk.

Ebben hatékony segítségünkre lehet a méregtelenítő tulajdonságairól nevezetes **CYTOSAN** és **CYTOSAN INOVUM**, mivel magukhoz kötik a szabad gyököket, a nehéz fémeket és további, nem kívánatos szennyező és mérgeanyagokat. Alkalmazásuk radioaktív sugárzás (például sugárterápia) esetén kifejezetten javasolt, mert segítségükkel a szervezet gyorsabban regenerálódik. Használatukkal a daganatos megbetegedések gyógykezelését is meg lehet támogatni.

A **CYTOSAN FOMENTUM GÉL** ápolja a testet, és beindítja a regenerációs folyamatokat, amelyek a salakanyagok bőrön át történő leadásán, valamint a hatóanyagok bőrön keresztül való felszívódásán alapszanak. A **CYTOSAN SZAPPAN**-t nem csak tisztításra használjuk, hiszen jótékony hatású a legkülönbözőbb bőrproblémákra. Hasonlóképpen a **CYTOSAN SAMPON** is előnyösen hat a fejbőr állapotára.

Remek szolgálatot tehet még az **IMUNOSAN**, amely összességében javítja a szervezet védekezőképességét (a specifikusat és a nem specifikusat egyaránt). Használatával megakadályozhatjuk a fertőző betegségek kialakulását, illetve elősegíthetjük a gyorsabb felépülést mindenféle betegségből, megelőzhetjük az újabb fertőzéseket.

Az **ENERGY** termékcsaládjának legújabb tagja az **ANNONA**, amelynek alkalmazását egyre gyakrabban emlegetik a rák elleni alternatív és kiegészítő gyógymódok között. (Hamarosan Magyarországon is elérhető lesz – A szerk.) A hagyományos orvoslás egyéb betegségek kezelésében is élt áldásos hatásaival: így hasznos lehet parazitafertőzésben, emellett érdemes megemlítenünk a készítmény antimikrobiális és nyugtató hatásait is.

Semmiképpen se feledkezzünk meg a **PROBIOSAN INOVUM**-ról, amely elsősorban a bélrendszer működését befolyásolja előnyösen, támogatja továbbá az immunrendszert, és kiválóan alkalmazható allergiás megbetegedések esetén.



(Joa)

## Egy sárkányhajós naplójából

Megjöttünk az edzőtáborból. A 3 nap folyamatos terhelés igen alkalmas volt a „kegyszereim” tesztelésére. Úgy érzem, hogy ki sem bírtam volna nélkülük, de a 2-3. napon már többen is éltek a lehetőséggel, nem csak a szobatársaim.

A RUTICELIT krém jó szolgálatot tett nemcsak az elgyötört vállak, háta és derek regenerálásában, hanem egy makacs visszérgyulladás enyhítésében is. A terheléstől kissé kötöttebb

ízületeket pedig szépen kengettük ARTRIN-nal napközben és éjszakára is.

A zöldárpa ismét étrendem részévé vált, így az izomláz nyomokban sem jelentkezett!



A KING KONG hatására a reggeli  $\frac{3}{4}$ -es futást minden megerőltetés nélkül tudtam teljesíteni – olyan értelemben, hogy fel tudtam kelni, és az előírt távot végig bírtam –, persze a magam tempójában.

Kipróbáltam egy hasmenéses sporttársron is, akinél pszichés hátteret gyanítottam. Nem tudom, hogy ettől-e, de rendbejött. Csupán egyszer vett be KING KONG-ot.

Különben a borzasztó – állítólag a poznavi megmérettetéshez nagyon hasonló – szeles és hullámzó vizen lerovandó kilométerek hadán is sikerült átverekednem magam. Eközben erőnlétem és technikám tekintetében dicséretek zsebelhettem be a hajóban mögöttem ülőtől.

Szóval elmondhatom: testben, lélekben fitt vagyok, felkészültem a versenyre.

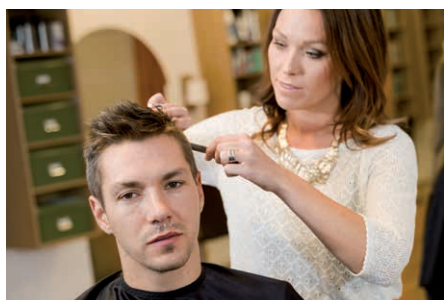
Ivánfi Mónika  
Győr

# Spiron a fodrászszalonban

Egyik kedves barátnóm időnként különböző alternatív segédeszközökkel és készítményekkel lep meg, és ezek rendszerint jól is jönnek. Többször meg is beszéltek, hogy mindezzel egyfajta láncreakciót indítunk be, és ahogy ő inspirál engem, én úgy ösztönzők majd másokat. Igaznak bizonyult ez az ENERGY készítményeire is.

Fodrászszalonban dolgozom, ahol a kolléganőim amúgy nem mutatnak túl nagy érdeklődést az alternatív gyógyászat iránt. Idén nyáron viszont, amikor lecsapott ránk a tropikus meleg, a munkában mindennap, rendszeresen befújtam a lábaimat SPIRON-nal, mert észrevettem, hogy így jobban bírom az egész napos állást, és sokkal frissebb is vagyok.

Először egy rövid szünetben fújtam be a lábamat, amikor egyik vendégem hajára felvittem a festéket, és vártuk a hatóidő végét. Ő azonnal megkérdezte, mi ez az érdekes illat, és miért



permeteztem a spray-t a lábamra. Elmondtam neki, mi mindenre használom a SPIRON-t – a fertőtlenítéstől kezdve a felfrissülésig –, hozzátéve, milyen rendkívül gyorsan hat. A vendégem azonnal kijelentette, hogy ő is szeretne vásárolni egyet. Ezzel a lendülettel azonnal csatlakozott hozzá egyik kolléganőm is, aki a légzési nehézségekben szenvedő anyukájának kért egyet. Végül a kozmetikus kolléganőnk is jelentkezett, mondván, hogy SPIRON segítségével biztosan nyugodt atmoszférát teremthetne a saját kuckójában.

Így tehát örömmel megrendeltem kapásból 4 flakon SPIRON-t. Fokozódott az örömöm, amikor a kolléganőm beszámolt róla, hogy édesanyja lakásában rendszeresen fújnak belőle a levegőbe, és édesanyja nem győzi dicsérni, amiért a permet megkönnyíti számára a légzést.

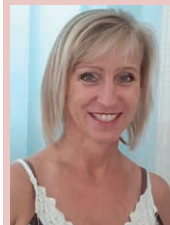
Köszönöm szépen az ENERGY-nek ezt a csodálatos inspirációt, és boldogan adom tovább másoknak.

**Sabina Jurašková**  
Háj ve Slezsku

## ÚJ NETES TANÁCSADÓNK

### Dr. Gulyás Gertrúd

Internetes tanácsadónk népszerű csapata tovább bővült: két természetgyógyásznunk mellett mostantól egy orvos is bekapcsolódik a webes felületen érkező kérdések megválaszolásába. Az alábbiakban dr. Gulyás Gertrúd bemutatkozását olvashatják.



„1993-ban végeztem a Semmelweis Orvostudományi Egyetemen. 1998-ban szakvizsgáztam házi-orvostanból, 20 éve ezen a területen tevékenykedem a fővárosban.

Az ENERGY termékeit évek óta használom a pácienseim körében, de saját magam és a családom részére is nagy meglepéssel alkalmazom őket.

Gyógyító munkám során a holisztikus szemléletet képviselem, általános orvosként széles területen bővíttem az ismereteimet. Érdeklődéssel fordulok egyéb gyógyító technikák felé – pránanadi energetikai gyógyítás, quantum balance tanácsadás, gyógyítás.

Legjobb tudásom szerint igyekszem megválaszolni a kérdéseiket, és köszönöm a bizalmat.”

# Egyetlen terhességi csíkom sincs

Szeretném megosztani a *Vitae* magazinban minden klubtársammal, mennyire boldog vagyok, hogy találkoztam az ENERGY-vel. Teljesen véletlenül alakult így, amikor bementem a kedvenc gyógynövényszaküzletembe, és egyszer csak észrevettem a polcon néhány terméket, amelyek felkeltették az érdeklődésemet.

Az legeslegelső, általam kipróbált ENERGY készítmény a CARALOTION volt, amely igazán elégedetté tett. Korábban viszkető, világosabb színű pontok jelentek meg a karomon és a vádlimon, ezek a testápolóval való néhány hetes kenetések után teljes egészében eltűntek. A CARALOTION-t megelőzően számtalan termék – gyógyszerárít is – kipróbáltam, de semmi nem segített.

Attól a pillanattól kezdve kezdtem felkutatni a többi ENERGY készítményt is, és utána olvastam, mi mindenben lehetnének még a segítségemre (főleg azért, mert jobban kedvelem az alternatív gyógyászatot). A sort a CYTOVITAL-lal folytattam, amely jelenleg is segítségemre van.

Elkezdtem fogyasztani a GYNEX-et, hogy felkészítsem szervezetemet az áldott állapotra. Sikerült gond nélkül, szinte azonnal teherbe

esnem. Várandósságom alatt az internetes tanácsadásukon keresztül jutottam el odáig, hogy kipróbáljam a VITAMARIN és a PROBIOSAN készítményeket.

A tájékoztatókban akadtam rá arra az információnra, hogy növekvő pocakomat kenegethetem CYTOVITAL KRÉM-mel, amely megakadályozza a terhességi csíkok kialakulását. Ezért a CYTOVITAL-t a terhességem utolsó napjáig alkalmaztam egy másik, kismamáknak szóló olajjal együtt – és ma nincs egyetlen egy terhességi csíkom sem!

**Helena Štípková**  
Ústí nad Labem

## MÉG JELENTKEZHET AZ OKTÓBERI SZAKMAI KONFERENCIÁRA

Az ENERGY Magyarország Kft. október 25-én 10-16 óra között a budapesti Hotel Flamencóban (1113 Budapest, Tas vezér u. 3-7.) rendezi meg idei szakmai konferenciáját.

Az előadók között – több év elteltével – ismét külföldi vendéget üdvözölhetünk. Eljön hozzánk dr. Lubomír Chmelař, az ENERGY csehországi központjának, szakmai testületének vezető munkatársa, és a Pentagram® regeneráció törvényszerűségeiről fog beszélni új megközelítésben,

További előadónk lesz dr. Rideg Sándor főorvos, ENERGY szakoktató. Előadásának címe: Érzelmi zavarok energetikai szemlélete (depresszió, alvászavar, szorongás, pániktünetek).

Ráczné Simon Zsuzsanna természetgyógyász, fitoterapeuta, ENERGY szakoktató előadása a következő címet kapta: Vitaminhiányok jelei, tünetei, pótlás az ENERGY készítményeivel. Az illóolajok szerepe és hatása.

Dr. Veress János sportorvos, orvos-természetgyógyász előadásának címe: A sportolók testi-lelki teljesítőképességének fokozása az ENERGY készítményeivel.

A konferenciára jelentkezni lehet a klubvezetőknél, valamint az info@energyklub.hu email címen vagy a 06-1-354-0910 telefonon.

A részvételi díj 4000 Ft, amely a svédasztalos ebéd költségét is magában foglalja.

## A TARTALOMBÓL

A gyulladás természetrajza	4-5
Megfázások és a VIRONAL	5
Klubelőadások, más programok	6-7
Netes tanácsok	7
A férfi változókor	8-9
A sokoldalú Cytosan	9
Vénás trombózis	10-11
Miért hiszek az ENERGY-ben?	11
Új sorozatunk: szinterápia	13
Egy magyar zárándok: Kocsis Ilona	14
Hív a szauna	15
Gyógynövényesorozatunk: mirha	16



# Nem mindig kíséri ödéma, bőrpír vagy láz Gyulladás és vidéke

Nézzük először is, hogy valójában mi az a gyulladás? Nos, ez a szervezet reakciója a támadásra és a károkozásra. Két elemből tevődik össze, közülük az első nem specifikus, azaz minden helyzetben ugyanúgy reagál, és az a feladata, hogy időt nyerjen a betolakodó felismeréséig, illetve a lehetséges hatékony védekezés megválasztásáig.

Ezek a pillanatok rendszerint drámaiak. Lázunk egyre magasabbra szökik, kimerültek vagyunk, mindenünk fáj, semmi mást nem akarunk, csak lefeküdni, és megengedni a szervezetünk belsejében harcoló magánhadserégünknek, vagyis az immunrendszerünknek, hogy bevetésre induljon. (Szaknyelven szólva, először mindig a *nem specifikus immunitás* működik a szervezetünkben.)

Abban az esetben azonban, ha testünk memóriája nem tartalmaz feljegyzéseket a konkrét támadóról, szervezetünknek új harci stratégiát kell választania, és ez rendkívül megerőltető. További erő, tartalékok és rendszerek mozgósítására van szükség. Ily módon számtalan sejt és biokémiai anyag jut szóhoz, tevékenységüket szüntelenül ellenőrizni, irányítani, vezérelni kell. A szervezet végezetül „összefoglalja” a történeteket. Áttekinti, hogy mi számított hatékonyak, és „elmenti a fájlokat” a lezajlott küzdelemről. Más szóval: létrejön az úgynevezett *specifikus immunitás*, magyarul az ellenanyagok (antitestek). És akkor, ha ez a már ismert ellenség valamikor újra próbálkozna, szervezetünk előhívja a korábbi küzdelemről készített és elmentett adatokat, hogy a kórokozónak semmi esélye ne legyen. Így gyorsabban és pontosabban képes reagálni.

## MELEG ÉS HIDEG GYULLADÁS

A gyulladásnak több jellegzetessége is van. Növekszik a hőmérséklet azon a helyen, ahol felbukkan, vagy akár az egész testben. Továbbá bevörösödést, fájdalmat, dagadást és működési zavart okoz.

A gyulladásnak van azonban még egy típusa, amelyik nem jár látható dagadással vagy bőrpírral. Ezt nevezzük „hideg gyulladásnak”. Rendszerint autoimmun állapotokról van szó, amikor az ember immunrendszere hibázik, mert úgy értékeli, hogy bizonyos szövetek ellenségesek, és elkezd megsemmisíteni őket – ugyanúgy, mint bármelyik más betolakodót. Ez az oka



az úgynevezett autoimmun betegségeknek. Számtalan különféle betegség sorolható ide: a reumás ízületi gyulladástól kezdve, a fekélyes vastagbélgyulladás (colitis ulcerosa) vagy a Crohn-betegségen át egészen a sclerosis multiplex (SM) vagy a sclerodermáig.

Voltaképpen az allergia is egyfajta gyulladás. Az allergiánál, amit túlérzékenységnek is nevezünk, arról van szó, hogy a szervezet túlságosan erősen, drámai módon reagál teljesen hétköznapi dolgokra. De miért történik ez így?

Az allergiának több oka is van. Vagy arról van szó, hogy az allergén túlságosan is hasonlít valamilyen anyaghoz, amely korábban kárt okozott a szervezetben, vagy a szervezet tekinti úgy, hogy az adott allergén káros lehet rá nézve.

## MIT VÁLASSZUNK, ÉS MIKOR...

Azt tehát már tudjuk, miért alakul ki az „igazi” gyulladás. Konkrét tüneteit mindnyájan ismerjük – legyen az akár láz, köhögés, fájdalom, akár hasmenés, esetleg szemkönnyezés vagy bőrfekély. A meleg gyulladások csoportjába tartozik a fertőzőes hasmenés is.

Szervezetünknek ezekben az esetekben kétfelől jövő támogatásra van szüksége. Egyrészt sokat segít, ha csökken a fertőzést előidéző kórokozók száma. Legyen szó akár vírusról, akár baktériumról, akár különböző gombákról, a GREPOFIT mindig segít. Minél erősebb a fertőzés, annál magasabb adagolásra van szükség. Amint jobban érezzük magunkat, csökkenthetjük az adagot.

A másik oldalról viszont növelni szükséges a harcba bevetett erőnket. Ebben a VIRONAL leszt segítségünkre – ilyen munkában egyszerűen nem akad párja. Olykor olyan helyzet is előállhat, amikor már túl sok a gyulladás okozta meleg. Teljesen mindegy, hogy növekvő lázról, égésről, bőrpírról vagy a test bármely területén jelentkező forróság érzetről van-e szó, mert mindegyik ilyen esetben hatékony segítséget nyújt a DRAGS IMUN, mind belsőleg, mind külsőleg történő alkalmazásban.

## GENNY ÉS VÁLADÉK JELENLÉTE

A gyulladásos folyamat részeként olykor a gennyel és a felgyülemlett, lerakódott váladékkal is meg kell küzdenünk. Ekkor érkezik el a CYTOSAN ideje. Ha pedig a bélrendszerrel van szó (például hasmenés, akár krónikus hasmenés jelentkezik), akkor eljött a CYTOSAN INOVUM bevetésének pillanata.

És mi a helyzet az ún. „hideg gyulladásokkal”? Esetükben mindig a klinikai tünetek az irányadóak. Genny vagy krónikus ödéma, duzzanatok esetén használjuk a CYTOSAN-t. A bélrendszert érintő



betegségekben (például colitis ulcerosa vagy Crohn-betegség), mint említettem, a CYTOSAN INOVUM a legjobb választás, kiegészítve a sérült szervnek megfelelő készítménnyel. Röviden szólva: a RENOL-t az ízületeknél és a veséknél, a VIRONAL-t a vastagbélnél, a tüdőnél és a bőrnél, a KOROLEN-t a vékonybélnél, a REGALEN-t az ínknál és a szemnél vagy allergia esetén, a GYNEX-et pedig a belső elválasztású mirigyek autoimmun betegségeinél szükséges elővennünk.

Ha az immunitás téves úton jár, vissza kell térítenünk a helyes vágányra. Nem növelnünk vagy csökkentenünk kell a dolgokat, hanem felügyelet alatt tartanunk a belső kontroll mechanizmusokat. Erre az IMUNOSAN képes. Ezeknek a gyulladásos betegségeknek a kezelése igen hosszadalmas, és erre számítanunk kell, de az ENERGY készítményeinek segítségével nekem már többször sikerült sokáig kiváló szinten tartanom hosszú-hosszú évek óta beteg páciensek állapotát. Sőt voltak esetek is, amikor a panaszok teljesen eltűntek.

## LEGYENGÜLT IMMUNITÁS

Az utóbbi években egyre több szülő keres fel azzal a problémával, hogy gyermeküknek gyenge az immunrendszere. Olykor a felnőttek is ezzel a panasszal fordulnak hozzám. Csakhogy az immunitás nem különálló, független szerv, amely a szervezet teljes, komplex egészségügyi állapotán felül vagy azon kívül állna. Éppen ellenkezőleg.

Az immunitás tulajdonképpen erőnknek az a része, amelynek a feladata a külső támadókkal szembeni küzdelem (a hagyományos kínai orvoslás nézőpontja szerint). Tehát az esetek nagy többségében, ha valaki legyengült immunitással keres föl, kiderül, hogy rendszerint az egész szervezete gyenge. Ezért segít olyan sokat az étrend és az életmód megváltoztatása. A szervezet legyengülése és kimerült állapota gyorsan rendbe hozható a STIMARAL és a REVITAE segítségével.

Ne feledjük azonban, hogy először mindig a gyengeség okát kell kinyomoznunk, ami gyakran ered krónikus túlhajszoltságból – legyen szó akár fizikai, akár szellemi szintről. Ilyenkor olyan alapvető változásokra van szükségünk, amelyek mérséklik vagy kiküszöbölik a legyengülést okozó stresszt.

Jó egészséget és sok örömet kívánok Önöknek!

Dr. Alexandra Vosátková

## TERMÉKTAPASZTALATOK

# Gyakori megfázások és a Vironal

Már kora gyerekkorom óta gyenge az immunitásom, és rengeteg gyógyszert szedek a pajzsmirigy és az agyalapi mirigy működési zavaraira. Emlékszem, hogy szinte minden hónapban beteg voltam, és súlyos tüdőgyulladásokon is átestem, amelyek során kórházi kezelés is szükségessé vált.



Másnaponként fáj a fejem, és elég volt egy enyhe időjárás-változás – eleredt az eső vagy elkezdett fújni a szél –, és azonnal megfáztam. Később rátaláltam az ENERGY készítményeire, és a gyógyítók tanácsára elkezdtem szedni a VIRONAL-t, napi 2x5 csepp adagban, 3 héten át. Emellett változtattam az életstílusomon, és megtanultam szeretni a gyümölcsökből és főleg zöldségekből készült italokat, beleértve a zöldárpalét is. Jelenleg reggel és este VITAFLOREN-t veszek be, hogy támogassam az immunrendszerem megfelelő működését.

Nagy örömmre szolgál, hogy már 2 hónapja nem voltam beteg, és érzem a javulást. Igencsak meglepett, mennyire hatékonyak ezek a készítmények, és biztos vagyok benne, hogy a jövőben is alkalmazni fogom őket.

Filip Zeman  
Pardubice

## Gyorssegély Grepofit spray-vel

A dolog péntek délután kezdődött. A „legjobbkor”, hiszen másnap egy, már 2 hónapja tervezett rajztanfolyamot kellett vezetnem, 300 km-re a lakhelyemtől. Már nem lehetett lemondani.

Mivel korábban nem hallgattam testem jelzéseire, amelyek azt sugallták, hogy pihennem kell, a kimerültségem torokfájásba, lázba és náthába csapott át. Azonnal elkezdtem szedni a GREPOFIT-ot, „lórúgásnyi” adagban, óránként 2 kapszulát.

Estére már csillapodott a torokfájásom, és csökkent a lázam! A GREPOFIT kapszula mellett félóránként fújtam a torkomba a GREPOFIT SPRAY-ből. Másnap a szemináriumon CHANCA PIEDRA (kőtörőfű) teát iszogattam, és továbbra is óránként bevettem egy szem GREPOFIT-ot, illetve félóránként fújtam a GREPOFIT SPRAY-ből. Ráadásul – saját magam és mások védelmében – néhányszor szétpermeteztem a helyiségben SPIRON-t. Képes voltam mosolyogni a diákjaim-

ra, mert a náthám csillapodott, és rájuk egyetlen kórokozó sem „ragadt át”, sőt sikerült teljesen ellazulniuk, és a végén nagyon elégedettek voltak.

J. Štěpánka Hampeková  
Nový Knín

\*\*\*

Az utóbbi egy évben gyakran jelentek meg a számban az afták. De az egész történet előbb kezdődött, a meggyengült immunrendszeremmel. Tavaly télen megbetegedtem, és többször egymás után kellett antibiotikumokat szednem. Akkoriban elég volt, ha a fogkefémmel véletlenül egy kicsit erősebben értem hozzá az ínyemhez, és másnapra már ott virított a kellemetlen afta. Naponta 3-szor öblögtem jódos, sós tink-

túrával, de így is egy hétig tartott, míg az afta eltűnt.

Az ENERGY készítményei közül megézés alapján választottam a GREPOFIT SPRAY-t, amelyet ráadásul javasolnak is aftára és torokfájásra. Magam is meglepődtem, milyen gyorsan hatott a spray. Naponta 2x fújtam be vele a sérült területet, és a szájnyalvákhártya szinte azonnal kezdett megnyugodni. Az afta 3 nap elteltével eltűnt. Úgyhogy most már tudom, hova forduljak segítségért, ha ismét megpróbálná megkeseríteni az életem.



Helena Staňková  
Úpice

## Droserin és még egyszer Droserin

Nemrégiben a kellemetlen időjárás ellenére lementem a telekre, és a kertben becsületesen leszűrettem a homoktövis termést. Azért tettem, hogy tétre legyen elegendő szirupunk, hiszen a hideg idő nemcsak csodálatos fehér hótakarót, hanem megfázást és torokgyulladást is tartogat számunkra.

Egész délelőtt kint dolgoztam az esőben. Kellemetlen volt ugyan, de nem tudott megállítani.

Bár aznap még egészségesnek éreztem magam, másnapra ez megváltozott. Kapart a torkom, zsongott a fejem, és fáj az egész testem. Amikor este már nem bírtam tovább, kinyitottam a ruhásszekrényt, ahol „elrejtettem” az anyukámtól kapott DROSERIN SZAPPAN-t, és vettem egy forró fürdőt.

Azt hiszem, hogy a szappan illóolajainak és a forró víznek köszönhetően elmúlt a fejfájásom,

és már a fáradt izmaid is jobban érezték magukat. A gyógymódot megtámogatandó, azonnal kinyitottam egy homoktövis szirupos üveget, és bevettem egy evőkanálnyi folyadékot. A homoktövisből származó C-vitamint kiegészítettem 7 csepp VIRONAL-lal. Ezt egyébként még néhány napig tovább használtam. Azóta a homoktövis szirup és a VIRONAL kettőse nálam mindent kenterbe ver...

A DROSERIN SZAPPAN-t azonban gyakrabban használom. Tulajdonképpen mindig,



amikor kellemessé szeretném tenni a napomat, és kivételessé az esti fürdőt.

Jaroslava Ďurošková  
Úpice

# 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.  
 Mindennap ingyenes tanácsadás a hajproblémákkal, fejbőrpanaszokkal kapcsolatban.  
 Minden hónap első péntekjén ingyenes hormon-egyensúly tanácsadás.  
 Előzetes bejelentkezés:  
 kiseva@nicehajgyogyaszat.hu  
 További info: **Kis Éva** klubvezető, 06-30/754-5471,  
**Kertes Csilla**, 06-30/754-5416.  
 Aktuális csoportos klubfoglalkozások:  
 www.nicehajgyogyaszat.hu

## BUDAPEST 3.

1072 Budapest, Akácfa u. 13. II. emelet, 22-es kapucsengő  
 október 9., csütörtök, 18 óra  
**Dr. Faragó Csilla** előadása: Az immunrendszer erősítése természetes módon.  
 október 22-23-24.  
**Nagy Enikő** Theta Healing haladó tanfolyama. szerdánként 18-20 óra között  
 Kezdő tradicionális jóga foglalkozások, tartja **Gombos Livia** természetgyógyász, jógaoktató. Az óra felépítése: relaxáció, lazítás, ászanák, test gyakorlatok, meditáció, pránajama, légzőgyakorlatok. Kiemelt területek: hormonrendszer (PCOS, meddőség, klímax) stresszoldásra, ideális testsúly elérésére.  
 Előzetes bejelentkezés szükséges a 06 30 611 3093-as telefonszámon!  
 csütörtökönként  
 Személyes konzultáció, bemérés és orvos-természetgyógyászati tanácsadás, tartja: **dr. Faragó Csilla**. Bejelentkezés a 0630-854-5255 telefonszámon.

## BUDAPEST 4.

ENERGY Klub Buda, 1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.  
 október 31., péntek, 17 óra  
**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Összefüggések az elemek között az 5 elem tanában. Az immunrendszer felkészítése a télre: VIRONAL, DROSERIN, FLAVOCEL, IMUNOSAN, RENOL, ARTRIN.  
 További információ és a részvételi szándék bejelentése **Koritz Edit**nél, 06-20-504-1250. A terem korlátozott befogadóképessége miatt a részvételi szándékot telefonon kérjük jelezni!  
 0620/504 1250, energybuda@energyklub.hu

## BUDAPEST 5.

ENERGY Belváros Klub, 1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1., kaputel.: 12.  
 ELŐADÁSOK:  
 október 7., kedd, 17.30  
**Dr. Czinege László** orvos-természetgyógyász előadása: Élet és energia az ENERGY termékek tükrében.

október 21., kedd, 17.30

**Ráczné Simon Zsuzsanna** fitoterapeuta, természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Táplálkozási anomáliák rendezése az ENERGY termékeivel.

EGYNAPOS, TANFOLYAMI JELLEGŰ TOVÁBBKÉPZÉSEK, TÉRÍTÉSSEL, SZOMBATONKÉNT:  
 október 4. (9.30 és 16 óra között)

Alapfokú személyiségelemzés I. – A személyiségelemzés eredményéből kiinduló ENERGY termékajánlás lehetőségei, módszerei. Vezeti: **Kiresné Vincze Ilona** parapszichológus. Jelentkezés, regisztráció: energy.belvaros@gmail.com vagy 06-30-570-3449.

október 18. (9.30 és 16 óra között)

Alapfokú személyiségelemzés II. – A személyiségelemzés eredményéből kiinduló ENERGY termékajánlás lehetőségei, módszerei. Vezeti: **Kiresné Vincze Ilona** parapszichológus. Jelentkezés, regisztráció: energy.belvaros@gmail.com vagy 06-30-570-3449.

KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSSEL:

Meridiánok mérése, Meridimer készüléssel csütörtökön új, pénteken kontroll mérések (időpont-egyeztetéssel). A javasolt ENERGY termékek személyre igazítása, adagolás beállítás. TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK, TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK:

Talpdiagnosztika és reflexológia kezelés Pentagram® krémek speciális felhasználásával, keleti arcdiagnosztika terápia javaslatl, állapotfelmérés az 5 elem tana alapján, valamint a Magnetspace testelemző készüléssel. Fitoterápiás szaktanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége Sensitiv Imago készüléssel, ENERGY termék javaslatl és a személyre szóló adagolás beállításával.

október 21-én (kedden)

Hormonegyensúly-tanácsadás **Ráczné Simon Zsuzsanna** fitoterapeuta természetgyógyásszal. Előzetes bejelentkezés a klub elérhetőségein.

keddenként 15.30-18.30 óra között

Theta Healing terápia módszer **Czukorka Katalin** konzulens, alap és haladó tanfolyam tanár közreműködésével.

Szerdánként

Személyiség, önismeret numerológiával, asztrológiával, kronobiológiai módszerekkel, valamint az ENERGY termékeinek támogatásával. **Kiresné Vincze Ilona** parapszichológus, asztrológus.

Szerdánként két csoportban: 16.30 és 18.30 órai kezdéssel

Mozdulj-lazulj! rendezvényünk keretében rendező jóga: **Juhász Irén** irányításával.

Csütörtökönként

Reflexológia kezelés Pentagram® krémekkel, **Nebehaj Edit** buddhista tanító, asztrológus, reflexológus közreműködésével. Jelentkezés az energy.belvaros@gmail.com címen vagy a klub más elérhetőségein.

október 28-án, kedden 17.30-19.30 között

Egészség Klub, havonta más-más aktuális té-

mában. Ezúttal fókuszban: légúti betegségek megelőzése, otthoni kezelése. Ismerkedés az „illatos” csikunggal. Vezeti: **Kürti Gábor** természetgyógyász, az otthoni gyógyítással, öngyógyítással foglalkozó több népszerű könyv szerzője, a Natúrsziget portál (www.natursziget.com) alapító főszerkesztője.

Bejelentkezés, info: www.kurtigabor.hu weboldalon, valamint **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetőknél. Telefon: +36 1/235-0789. E-mail: energy.belvaros@gmail.com

## GYŐR

Kereskedelmi és Iparkamara, Szent István u.10/A.  
 október 2., csütörtök 16.30  
 Klubnap. Tanuljunk egymástól. Felhasználói tapasztalatok cseréje. A jövőben minden hónap első csütörtökjén klubnap 16.30-18.30 között.  
 További info: **Kocsis Ilona**, 0620 395-2688;  
**Vég Elvira**, +36 30 353-8607

## KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.  
 Klubnapok minden szerdán 16-18 óra között.  
 Info: **Ficzere János** klubvezető, 0630/856-3365.

## KECSKEMÉT

Inkubátorház, Oktatóterem  
 október 17., péntek, 17 óra  
**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Összefüggések az elemek között az 5 elem tanában. Az immunrendszer felkészítése a télre: VIRONAL, DROSERIN, FLAVOCEL, IMUNOSAN, RENOL, ARTRIN.  
 Info **Mészárosné Lauter Erzsébet** klubvezetőnél, +36 76/324-444. fitoteka@freemail.hu

## KESZTHELY

Hotel Kristály, Lovassy u. 20.  
 október 16., csütörtök, 17 óra  
**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Részletesen a Föld elemről, a nyárutó jellemrajza és karaktere. A hormonrendszer működése és harmonizálása az ENERGY termékeivel: GYNEX, CYTOVITAL, CYTOSAN INOVUM, FYTOMINERAL.

## MISKOLC

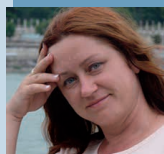
ITC ház, Oktatóterem  
 október 10., péntek, 17 óra  
**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Részletesen a Föld elemről, a nyárutó jellemrajza és karaktere. A hormonrendszer működése és harmonizálása az ENERGY termékeivel: GYNEX, CYTOVITAL, CYTOSAN INOVUM, FYTOMINERAL.  
 október 6-án, hétfőn 15-17 óra között  
 A miskolci klubban (Zsolcai kapu 9-11. I. em.) 15-17 óra között ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**.  
 Előzetes bejelentkezés szükséges időpont-egyeztetés végett. Bejelentkezni **Ficzere János** klubvezetőnél lehet a 30/856-3365 telefonszámon.



## Válaszolnak a természetgyógyászok

# Tanácsadás a neten

Ebben a rovatunkban az internetes tanácsadás kérdéseiből és válaszaiból tallózunk, némi szerkesztéssel és rövidítéssel. A természetgyógyászoktól, **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](http://www.energy.sk) honlapon.



### KOTRICZNÉ SZILÁGYI JUDIT

10 éve tartó fülzúgásra halláskárosodással, illetve fülzsír okozta fül dugulással milyen ENERGY terméket javasol? Milyen adagban, mennyi ideig kell szedni?

*Belsőleg CELITIN, KOROLEN, RENOL bevált már. Fontos lenne először kitisztítani a fület. Vagy orvosi fülmosással, vagy fülgyertyázással. Fülgyertyát lehet havonta 1-2 alkalommal is használni, jól tisztítja a fület. Ezután jöhet 3 nap múlva külsőleg, vizes és kicsavart vattára cseppentve, az AUDIRON fülcsepp. Ezt kell beletenni a fülbe éjszakára. Amikor megszárad a vatta, vagy pedig reggel ki lehet venni. Ezzel a cseppel le is lehet mosni a fülkagylót.*



### RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Egy barátnőm ajánlotta a GYNEX cseppeket. Kb. 3 éve szinte folyamatos

nőgyógyászati fertőzésekkel küszködöm: Chlamydia, herpesz; legutóbbi leitem szerint pedig Candida albicans, Haemophilus parainfluenzae és Staphylococcus aureus. Nincs állandó párkapcsolatom, de az esetek 99%-ában óvszerrel védekezünk. Nuvaring fogamzásgátlót használok évek óta. Érdeklődni szeretnék, hogy a GYNEX csepp hatásos megoldás lehet-e ezekre a visszatérő bakteriális és gombás fertőzésekre, és ha igen, akkor milyen adagban javasolná? A Nuvaring használatát, remélem, ez nem befolyásolja.

*Valószínűsíthető (sajnos sok tapasztalat után), hogy a hüvelygyűrű alkalmazása lehet a rendszeres fertőzés hátterében. Jó volna mellőzni.*

*A fertőzések leküzdésére a DRAGS IMUN cseppet javaslom irrigálásra (lehet kúpot is készíttetni), este 10 csepp fél liter langyos vízbe, egy-két héttig.*

*Feltétlenül ajánlott belsőleg valamilyen probiotikum (PROBIOSAN INOVUM) szedése is.*

*Jó hatású lehet tisztasági betétre cseppentett AUDIRON fülcsepp rendszeres használata.*

*Három hónap elteltével próbálkozhat a PROBIOSAN INOVUM készítménnyel. A bőrfelszínt pedig kengetheti DERMATON olajjal, illetve géllal is.*

## Energy klubok előadásai, rendezvényei

### SZENTES

Városi Könyvtár, Kossuth utca 33-35.  
október 10., péntek, 18 óra

**'Dr. Rideg Róbert** természetgyógyász előadása: Növeljük fogyókúránk eredményességét az ENERGY Pentagram® készítményeivel.  
Info: **Fábján Julia** klubvezető, 0630/955 0485  
metafor@vnet.hu

### SZÉKESFEHÉRVÁR

Kereskedelmi és Iparkamara, Gazdaság Háza, Hosszúséta tér 4-6.

október 13., hétfő, 17 óra

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Részletesen a Föld elemről, a nyárutó jellemrajza és karaktere. A hormonrendszer működése és harmonizálása az ENERGY termékeivel: GYNEX, CYTOVITAL, CYTOSAN INOVUM, FYTOMINERAL.

### SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház (Arany János út 23.)  
október 5., vasárnap, 9-17 óra között

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató szintre hozó előadása 30 órában, ENERGY továbbképzés 1. része.

október 7., kedd, 17 óra

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Részletesen a Föld elemről, a nyárutó jellemrajza és karaktere. A hormonrendszer működése és harmonizálása az ENERGY termékeivel: GYNEX, CYTOVITAL, CYTOSAN INOVUM, FYTOMINERAL.

október 12., vasárnap, 9-17 óra között

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató szintre hozó előadása 30 órában, ENERGY továbbképzés 2. része.

október 19., vasárnap, 9-17 óra között

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató szintre hozó előadása 30 órában, ENERGY továbbképzés 3. része.

Továbbra is ingyenesen lehet igénybe venni klubunkban az állapotfelmérést, melyet **dr. Kissné Veres Erzsébet** természetgyógyász végez Supertronic készülékkel és numerológiai elemzéssel. Az állapotfelmérés alapján mindenki személyre szabottan kapja meg a számára megfelelő ENERGY-termékeket.

További információ: **Németh Istvánné Éva** klubvezető, 0656/375-192, 0630/292-8399, szolnokegeszseghaz@gmail.com, www.szolnokegeszseghaz.hu

### SZOMBATHELY

Megyei Művelődési és Ifjúsági Központ, Ady tér 5.  
október 27., hétfő, 17 óra

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Részletesen a Föld elemről, a nyárutó jellemrajza és karaktere. A hormonrendszer működése és harmonizálása az ENERGY termékeivel: GYNEX, CYTOVITAL, CYTOSAN INOVUM, FYTOMINERAL.

Info: **Nánási Tiborné** klubvezető, 0630/ 534-2560.

### VESZPRÉM

Diófa u. 3., Zöld Lak  
október 9., csütörtök, 17 óra

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY

szakoktató előadása: Összefüggések az elemek között az 5 elem tanában. Az immunrendszer felkészítése a télre: VIRONAL, DROSERIN, FLAVOCEL, IMUNOSAN, RENOL, ARTRIN.

Info: +36 88/789 481, +36 30/488 4973, +36 70/703 7489, info@padmahaz, www.padmahaz.hu

### ZALAEGRSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

október 7-én (kedd), 17-18: Refluxszűrés.

október 8-án (szerda), 17-18: Termékhasználat helyesen.

október 13-án (hétfő), 17-18: Parazitaszűrés.

október 14-én (kedd), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Földelés.

október 15-én (szerda), 17-18: Teázunk!

október 20-án (hétfő), 17-18: Pajzsmirigyszűrés.

október 21-én (kedd), 16.30: **Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Összefüggések az elemek között az 5 elem tanában. Az immunrendszer felkészítése a télre: VIRONAL, DROSERIN, FLAVOCEL, IMUNOSAN, RENOL, ARTRIN.

október 22-én (szerda), 17-18: Mudrák.

október 27-én (hétfő), 17-18: Belső gyermek.

október 28-án (kedd), 17-18: Személyes termék-tanácsadás.

A meghirdetett programokat az ENERGY Klub tagjai és hozzátartozói, illetve a Curves női fitness klub tagjai 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

# A népesség egyre nagyobb hányadát érinti

## A férfi változókor

Az andropauza, vagy más néven climacterium virile (azaz a férfi változókor) az 50 évesnél idősebb férfiaknál jelentkező klinikai tünetek és egészségi változások összessége. A női változókor vagy klimax egyfajta analógiájáról van szó, bár a tünetei nem annyira szembetűnőek. Az andropauza az előregedő társadalomban egyre nagyobb problémává válik, amivel a világnak igenis foglalkoznia kell, mert Földünk népessége napról napra öregszik (2050 után kb. háromszor több 60 év feletti ember lakja majd bolygónkat, mint 2000 előtt).

Az andropauza egyik legjellemzőbb tünete a férfi nemi hormonok, főleg a tesztoszteron szintjének csökkenése. A tesztoszteron a legfontosabb férfi nemi hormon, amely a herékben termelődik és a férfi nemiség kialakulásáért felelős (a kisfiú ennek a hormonnak köszönhetően válik a pubertás korban férfivá). A tesztoszteron felel a szexualitásért, a libidóért, a férfi test- és arcszövet megjelenéséért, a hang mélységéért, az izomtömeg növekedéséért, és ezen túlmenően támogatja a vérképzést, kiegyensúlyozza a kedélyállapotot, javítja a memóriát és a koncentrációt. Számtalan fontos szerepet tölt be, ezért az egész életen át szükség van rá.

### A CSÖKKENŐ HORMONSZINT KLINIKAI TÜNETEI

Tudjuk, hogy a tesztoszteronszint már a 30. életév körül szép lassan mérséklődni kezd, ám drasztikusabb mértékű csökkenése a férfiak 50. életéve után következik be. A férfi társadalom mintegy 10%-ánál mindez klinikai tünetekben nyilvánul meg (esetükben a vérvizsgálat kimutatja, hogy a tesztoszteronszint a fiziológiai határérték alá esett). A hatvanas éveikben járó férfiaknak már a 20%-nál jelentkeznek az andropauzával kapcsolatos problémák, és a kor előrehaladásával ez az arány egyre nő. Természetesen az andropauza tüneteinek mértéke a genetikai adottságtól és az illető egyéb betegségeitől, valamint életmódjától is függ: kóros elhízás, cukorbetegség, magas vérnyomás, dohányzás, alkoholfogyasztás, stressz stb.

Az andropauza klinikai tünetei a szexuális élet működési zavaraiiban, csökkent, sőt elvesz-

tett libidóban, elégtelen erekcióban és spermiumtermelésben, valamint terméketlenségben nyilvánul meg. A tesztoszteronhiány ezenkívül izomtömeg-csökkenést, fokozott szőrösödést, bőrsorvadást (atrophia), sőt akár csonttrikulást (osteoporosis) vagy vérszegénységet (anémia) is okozhat. A szervezet zsírtermelése és a zsír ezt követő lerakódása is fokozódik.

Gyakori a rosszkedv, az ingerlékenység, fokozódik a depresszióra való hajlam, a partner és a társasági élet iránti érdektelenség, romlik az emlékezőképesség, az alvás minősége, csökken a szellemi és fizikai teljesítőképesség. Sokszorosára nő az érrelmeszedés (arteriosclerosis), az infarktus, az agyvérzés, valamint a cukor- és zsírsanyagcsere zavaraiával kapcsolatos betegségek (cukorbetegség, kóros elhízás, dyslipidaemia) kialakulásának kockázata, sőt a rák, a csonttrikulás és a vérszegénység megjelenésének veszélye is. Főleg azokban az esetekben igaz mindez, amikor a csökkent tesztoszteronszint problémája kezeletlenül marad.

### AZ ANDROPAUZA GYÓGYÍTHATÓ

Sajnos a férfiaknak csupán a 10%-a fordul orvoshoz andropauzás tünete miatt.

A vér hormonszintjének vizsgálata révén diagnosztizált andropauzát szubsztitúciós terápiával kezelik, vagyis a páciens tablettát, injekciót, krémeket vagy tapaszokat formájában tesztoszteront visz be a szervezetébe. Az érintett férfiak túlnyomó többsége az injekciós kezelést választja, mert az a legkényelmesebb megoldás (az injekciót elég 3 havonta egyszer beadni). A hormonok alkalma-



zását csakis szakorvos – urológus, andrológus, esetleg szexológus – kezdeményezheti. A gyógyszeradagot a vér hormonszintje alapján állítják be. A kivizsgálás nem jár fájdalommal és nem hosszadalmas, ezért félelemre senkinek nincs oka. Fontos megértenünk, hogy az andropauza nem betegség, csupán az öregedés folyamatával együtt járó jelenség, amely azonban sikeresen kezelhető. (Az utóbbi években megjelent egyes szakcikkben a mesterséges tesztoszteronpótlás kockázataira hívják fel a figyelmet – A szerk.)

Maga a tesztoszteron hormon semmiféle táplálékkiegészítővel nem helyettesíthető. Ám mind az andropauza megelőzésében, mind pedig klinikai tüneteinek enyhítésében, valamint az andropauzával összefüggésbe hozható betegségek rizikójának csökkentésében az ENERGY készítmények már sokat bizonyítottak.

Természetesen mindemellett az egészséges életvitel is rendkívül fontos, illetve alapvető jelentőségű, hogy az érintett férfiak elhagyják rossz szokásaikat: ne dohányozzanak, ne fogyasszák mértéktelenül az alkoholt, ne egyék túl magukat, ne fogyasszanak túl sok kalóriadús, édes és zsíros ételt. Nagy hangsúlyt kell fektetni továbbá a megfelelő mennyiségű és minőségű mozgásra, a pihenésre, a szabad levegőn való tartózkodásra, a hobbiakra és más olyan tevékenységekre, amelyek során a test és a szellem is felfrissülhet. Igen lényeges a megfelelő mennyiségű pihenés és alvás.

### AZ ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK SZEREPE

A „sokat próbált” szív és érrendszer, valamint az idegrendszer működését valószínűleg a KOROLEN képes leghatékonyabban harmonizálni. Mindemellett hatékonyan méregteleníti a testet, javítja a szív, az agy és egyéb szervek oxigénellátását.

A STIMARAL gyógynövény-koncentrátum segít megszüntetni a kedélyállapot ingadozását, ezáltal javítja a fizikai kondíciót. Jótékonyan hat a szellemi és lelki folyamatokra, koffein nélkül serkent, és nem okoz függőséget. Támogatja a szervezetet abban, hogy jobban alkalmazkodjon az új feltételekhez, ellenálljon a stressznek, emellett javítja az emlékezőképességet, az érzékszervek (például a látás és a hallás) működését. Segítségét nyújt továbbá potenciazavar esetén,





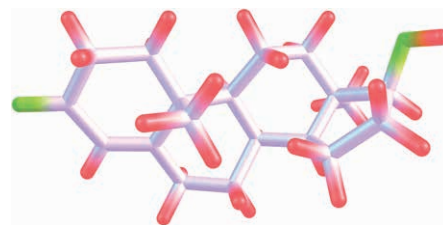
# Jótekonny testi-lelki hatások

főleg akkor, ha az nagyrészt pszichés eredetű. A STIMARAL-t és a KOROLEN-t akár egyszerre is alkalmazhatjuk. Vagy úgy, hogy egyik nap az egyiket, másik nap a másikat vesszük be, vagy szedhetjük őket akár egy napon belül is (a STIMARAL-t rendszerint reggelt, a KOROLEN-t délben és este).

A RENOL és a KING KONG gyógynövény-koncentrátumok áldásos hatásait a test méreg-

telenítéséhez használhatjuk fel. Hozzájárulnak a mozgásszervek regenerációjához, jótekonny hatnak csontritkulás esetén, javítják az izomzat állapotát, segítenek lebontani a felesleges zsírt, és előnyösen befolyásolják a húgyúti és a nemi szervek működését.

A páfrányfenyő (Ginkgo biloba) kivonatát tartalmazó REVITAE és CELITIN csillapítja az öregedéssel együtt járó tüneteket, támogatja



az erek működését, segít kitágítani és tisztítani őket, hozzájárulva a szervek, főleg az agy megfelelő vérellátásához. Alkalmazásukkal javul az emlékezőképesség és az összpontosítás.

A FYTOMINERAL olyan ásványi anyagok kolloid oldata, amelyek nélkülözhetetlenek a sejteken belül zajló megfelelő biokémiai folyamatokhoz, így az enzimtermeléshez, a hormonfunkciók ellenőrzéséhez és a méregtelenítéshez. A kivételes felszívódó képességű ásványi anyagok közül a szervezet sokat felhasznál a csontok, a haj, a körmök regenerálására, valamint a csontritkulás és a cukorbetegség megelőzésére.

Az andropauzával járó panaszokra és a vele összefüggő öregedési tünetekre jótekonny hatással van még a VITAMARIN, a SKELETIN, a VITAFLOLIN, a BARLEY JUICE, továbbá az ENERGY gyógyteái közül elsősorban a SMILAX OFFICINALIS, a TRIBULUS TERRESTRIS, a LYCIUM CHINENSE és a GREEN TEA – GABA.

Dr. Július Šipos



# A sokoldalú segítőtárs

**Praxisomban főleg aromaterápiával és masszázssal foglalkozom. Az aromaterápiás masszázssok alkalmával az én testem is magába szívja az illóolajokat. Alaposan mérlegelem az egyes olajok kiválasztását, odafigyelek a készítmények adagolására, és megfelelően hosszú szünetet tartok két vendég kezelése között. Ennek ellenére olykor megesik, hogy a szervezetembe több hatóanyag kerül, mint amennyit a testem képes elviselni.**

Ennek egyik tünete a hihetetlen fáradtság, valamint a fejfájás. Ilyenkor több folyadékot fogyasztok, hogy a nem kívánatos anyagokat „kiúsztassam” a szervezetemből. Munka közben rengeteg vizet iszom. Avégett, hogy a testem gyorsabban reagáljon, elkezdtem használni a CYTOSAN-t. És valóban, úgy érzem, hogy már nem vagyok annyira kimerült, rosszkedvű, fáradt és megfázásra hajlamos. Ugyanakkor meglepett, hogy sokkal jobban alszom, és az álmaim is nyugodtabbak.

Családom egyik tagja építési vállalkozó. Rendkívül poros környezetben mozog, sokat dolgozik építőipari vegyszerekkel, és gyakran előfordul, hogy a csupaszkézét használja munka közben. Szervezete nap mint nap óriási adagban kapja a nem kívánatos, káros anyagokat. Ráadásul van egy rossz szokása is, dohányzik. Életmódja sem nevezhető a legegészségesebbnek: állandó rohanásban, stresszben él, nem figyel oda a megfelelő táplálkozásra és a pihenésre. Mindez sajnos az emésztésén is megmutatkozott.

Neki a CYTOSAN INOVUM segített. Panaszai enyhültek, csillapodott a reggeli köhögése is, ám világossá tettem számára, hogy a CYTOSAN nem csodabogyó, amely képes egy csapásra

meggyógyítani a helytelen életmód következményeit. Viszont ha legalább annyit sikerül elérni vele, hogy az illető elgondolkodik, miként kellene bánnia a saját testével, akkor már nagyon boldog leszek.

A CYTOSAN remekül felhasználható még a különböző fertőzések kezelésekor. Amikor a gyerekek megfáztak, előfordult, hogy a VIRONAL önmagában már kevés volt. Éjszaka felkeltek a saját köhögésükre, és a nátha miatt nem kaptak levegőt. A CYTOSAN segített elbánni a hurut-

tal, a váladékkal, jobban aludtak, gyorsabban regenerálódtak, és lerövidült a kényszerűségből ágyban töltött idő is.

Bélfertőzésnél a DRAGS IMUN-nal együtt adom nekik a CYTOSAN-t, de fontos, hogy a két készítmény alkalmazása között legalább egy órának el kell telnie. A CYTOSAN önmagában használva jótekonny hat a bélproblémákra, hasfájásra, például romlott étel fogyasztása után, vagy akár másnaposság esetén.

Emellett a fájó területet rendszerint bekenem a megfelelő Pentagram® krémmel vagy CYTOSAN FOMENTUM GÉL-lel. Ez utóbbit édesanyám is nagyon dicséri. Őt reumás ízületi gyulladás kínozza, és főleg a kezének kisebb ízületei fájnak.

Véra Pospíšilová  
Liberec



# Vénás megbetegedések

A leggyakoribb vénás megbetegedések közé a főleg az alsó végtagokban jelentkező vénás trombózis és vénafal-gyulladás – tromboflebitisz, azaz vérrögök és vénagyulladás kialakulása, valamint a varixokat (visszértágulatok) – soroljuk. A trombózis, kiváltképpen a mélyvénás, fokozott kockázattal jár, mert előidézheti a vérrögöknek a tüdőverőérbe kerülését, ami tromboembóliához vezethet.

Ez utóbbi esetben már életveszélyes, súlyos egészségügyi problémáról beszélünk. Éppen ezért, ha túl sokáig kell ülnünk bármilyen járművön úgy, hogy alsó végtagjainkat nem tudjuk felemelni, az bizony veszélyes lehet az egészségünkre.

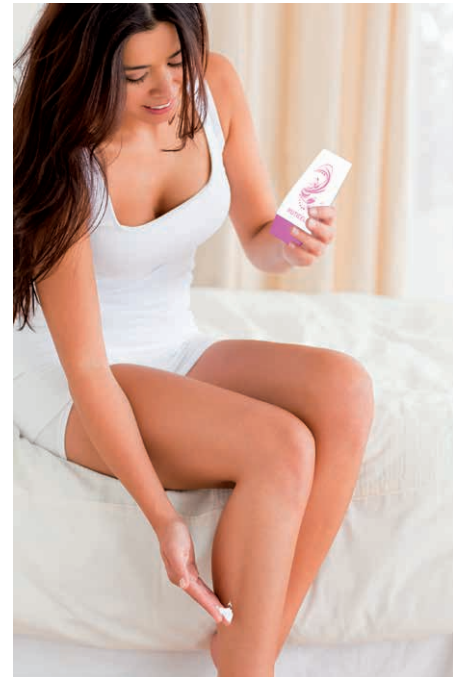
A vénás trombózis kialakulását több tényező, illetve ok is előidézheti. A leggyakoribb okok közé tartozik az endotél-diszfunkció (ez a vénák belső hámszövetét érinti), valamint a vénabillentyű elégtelen működése. Már a visszér (varix) jelenléte és a vénaműködés krónikus elégtelensége (ödémára való hajlammal) is kockázatot

jelent. A trombózis kialakulhat továbbá hosszú ideig tartó, permanens katéterezés (például irritatív anyagok befecskendezése utáni infúziós kezelés) esetén. E probléma megjelenésének kockázata vérmérgezés (szepszis) során is növekszik.

Az okok között megemlíthetők még az úgynevezett hiperkoagulációs állapotok, amelyek során nagyobb az esélye a vérrögök kialakulásának, valamint a daganatos megbetegedések és a szájon át bejuttatott fogamzásgátlók használata – az utóbbiakkal kapcsolatban elsősorban a dohányosok a legveszélyeztetettebbek. Ide tartozik továbbá az elégtelen vérellátás, azaz úgynevezett vénás pangás. Ilyen helyzet alakulhat ki például hosszabb műtétek vagy szülés után, amikor az érintettek hosszabb időre ágyhoz vannak kötve, és nem tudnak megfelelően mozogni. A trombózis kialakulásának kockázatát növelik az olyan krónikus betegségek, amelyek korlátozzák a beteget a mozgásban (például krónikus szívpanaszok, a mozgásszerveket károsító agyvérzés, súlyosabb balesetek stb.)

## A MOZDULATLANUL ÜLÉS VESZÉLYEI

A hosszú ideig tartó, szinte mozdulatlan ülés, leengedett lábakkal, akármilyen közlekedési eszközön (autóbuszon, autóban, repülőn stb.) még az egyébként egészséges emberek számára is kockázatos lehet! Főleg akkor, ha korlátozott, szorító körülmények uralkodnak: túl szűk a hely, túl szoros a biztonsági öv, az alsónemű vagy a harisnya, a zokni gumija, amely esetleg még bele is vág az alsó lábszárba stb. A helyzetet tovább



ronthatja, ha nem figyelünk oda a megfelelő mennyiségű folyadék bevitelére.

Mi a legfontosabb a megelőzés szempontjából?

Lehetőség szerint próbáljuk meg elkerülni az alsó végtagok hosszú ideig tartó mozdulatlanlanságát, mert ez megakadályozza a vér folyamatos, szabad áramlását. Hosszú utazás esetén mindenképpen tartsunk rövidebb, de rendszeres szüneteket (kb. 2-3 óránként). Ha ez nem lehetséges, sokat segíthet az alsó végtagok helyzetének megváltoztatása, a lábak emelgetése vagy a lábujjak, esetleg a lábfej megmozgatása, hiszen az izmok mozgásával (főleg a vádliban) bekapcsoljuk az úgynevezett izompumpát. Az izompumpa serkenti a vérkeringést, megakadályozza a vénás pangást, az ödémák kialakulását, és javítja az artériás vér áramlását is. Ezzel egy időben igen fontos odafigyelni a megfelelő mennyiségű folyadék bevitelére. Igyunk rendszeres

## MI A TROMBÓZIS?

Nem más, mint vérrögök (thrombusok) kialakulása a vénákban. Az erekben fellépő helyi vérszegénység (ischaemia) rontja a vérkeringési képességét, és érdugók (embolusok) kialakulását okozhatja. A helyi vérszegénységet előidézheti: érfal-károsodás (gyulladás, meszesedés következtében), fokozottabb vérárvadás (pl. antikoaguláns tényezők károsodása vagy koaguláns tényezők sérült szövetekből történő felszabadulása következtében), valamint az erek átjárhatóságának csökkenése (például fekvést igénylő betegségeknél).

Ezekhez a mechanizmusokhoz a vér megnövekedett viszkozitása is hozzájárul (polycythemianál és dehidratáltságnál stb.) A szív koszorúereinek elmeszesedett érfalain is kialakulhat trombózis, és ez a szívinfarktus leggyakoribb oka. Az alsó végtagok mélyvénás trombózis (flebotrombózis) tüdőembóliát okozhat.

(Forrás: Orvosi szótár, Maxdorf, 2004)

## A NŐGYÓGYÁSZ ÉS A KARDIOLÓGUS NETES TANÁCSAI

Rákos megbetegedés miatt eltávolították mindkét petefészket. Most készítenek elő a mesterséges megtermékenyítésre idegen petesejtrel, és már két hónapja gondot okoz a méh nyálkahártyájának növekedése. Hormongyógyszereket szedek. Segíthetném a nyálkahártya fejlődését a GYNEX-szel?

A GYNEX (a petefészkek működésének befolyásolása nélkül) nem képes elősegíteni a méhnyálkahártya növekedését. Ám „energetikai” szempontból aktiválja a fogantatást befolyásoló akupunktúrás pályát. Az általam javasolt adagolása ebben az esetben: naponta 3x5 csepp.

A tervezett gyermekvállalás előtt elkezdtem fogyasztani a GYNEX-et, a CHLORELLA-t és a FYTOMINERAL-t. Kellene-e még ezek mellett folsavpótló készítményt is szednem, amit a terhesség alatt javasolnak? Vagy az ENERGY készítmények fedezik a folsavszükségletemet?

A CHLORELLA napi 3x1 tablettát adagban, valamint elegendő zöldség fogyasztása fedezi a szükségletet folsavból. Talán már csak a BARLEY JUICE használatával egészíteném ki a kúrát (naponta 1x), amennyiben az étrendje nem teljesen optimális. Szintetikus folsavat nem kell szednie.

**Dr. Bohdan Haltmar**  
nőgyógyász szakorvos

\*\*\*

Hasznos-e használni a RUTICELIT krémet beszűkült nyaki artériára? Esetleg a FLAVOCEL is segítségemre lehet a probléma megoldásában?

A RUTICELIT hatását érdemes lenne felerősíteni a KOROLEN gyógynövény-koncentrátum és a CELITIN kapszulák együttes használatával. A FLAVOCEL általános antioxidánsként lehet a segítségére. Megakadályozza ugyanis a „rossz” koleszterin (LDL) oxidációját, így az nem lesz annyira agresszív az érfal endotél sejtjeivel szemben, tehát a FLAVOCEL közvetve segít megelőzni a meszesedési folyamat beindulását. Ezzel egy időben természetesen nagyon fontos az érlemeződést gátló diéta és életmód, továbbá a dohányzás mellőzése stb.

**Dr. Július Šípoš**  
kardiológus szakorvos



# A megelőzés módszerei, eszközei

▶ időközönként, ha lehet, tiszta vizet, és erről a nap egyetlen szakaszában se feledkezzünk meg, főleg akkor, ha hőség uralkodik!

## RUTICELIT KRÉM – A LÁBFEJTŐL MINDIG FELFELÉ HALADVA

A vénák falát elsősorban a RUTICELIT gyógynövénykrém befolyásolja, mivel serkent, tonizál. Támogatja a vér áramlását, csökkenti az ödéma kialakulásának veszélyét, jótékonyan hat az elnehezült lábakra, és csillapítja a vádlikban jelentkező, feszülő érzést. A krémet javasolt naponta többször használni (általában 2-3x), és mindenképpen alulról felfelé haladva kell

felvinni a lábra, azaz a talptól és a lábfejtől kezdve a vádlin keresztül a combig. Soha nem fordított irányban! Ha nem így járunk el, azzal „lenyomnánk” a vért a fiziológiai (normális) keringésével ellenkező irányba, aminek következtében növekedne a nyomás a vénákban, és sérülhetnének a billentyűk.

A KOROLEN gyógynövény-koncentrátum javítja a szív-érrendszer működését. Harmonizálja, regenerálja és méregteleníti a szívet és az érrendszert. Eleinte (az első 7-10 napban) kisebb adagokban szedjük: általában naponta 2-3x2-3 cseppet, egy pohár vízben elkeverve, majd növeljük az adagot napi 2-3x5-7 csepre. A készítményt 3 hétig használjuk, majd tartsunk egy

hét szünetet, és ezt követően ismét 3 hétig szedjük. Visszér esetén érdemes a KOROLEN-t megelőzésképpen alkalmazni a nyaralás, illetve a hosszú utazás előtt.

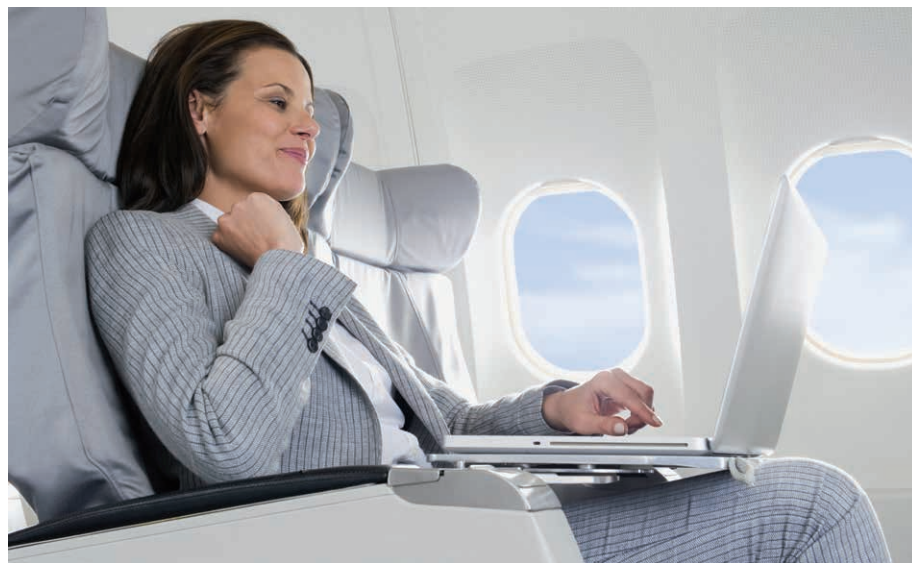
Kiváló kiegészítő készítmény a FLAVOCEL, amely a bioflavonoid és C-vitamin tartalmának köszönhetően antioxidáns védelmet nyújt az endotél sejteknek.

A szervezet mélyreható tisztításához és méregtelenítéséhez a humáttartalmú CYTOSAN készítményt ajánljuk. Ez a kizárólag természetes alapanyagokból álló, humátokban gazdag étrend-kiegészítő mélyrehatóan méregteleníti a szervezetet, és ezzel párhuzamosan javítja a vér úgynevezett reológiai tulajdonságait, aminek köszönhetően mérsékli a vérrögök kialakulásának veszélyét. *Ajánlott adagolása:* naponta 1-2x1 kapszula.

A következő jótékony hatású kiegészítő készítmény a VITAMARIN. Tulajdonképpen omega-3 telítetlen zsírsavakat tartalmazó halolajról van szó. Segít lebontani a koleszterint és a zsírokat a vérben, ezzel javítja az erek átjárhatóságát, rugalmasságát, és segíti a vér áramlását. *Adagolása:* naponta 2-3x1 kapszula.

Jelentős antioxidáns és gyulladáscsökkentő hatásuk miatt érdemes a következő zöld élelmiszerek valamelyikét is fogyasztani: BARLEY, SPIRULINA BARLEY és CHLORELLA. Ajánlom még a kivételes hatású GREEN TEA-GABA zöld tea fogyasztását is, amely ráadásul fel is frissíti a testet és az elmét.

**Dr. Július Šipoš**  
kardiológus szakorvos



# Miért hiszek az ENERGY-ben?

**A barátaim gyakran kérdezik, hogyan ismerkedtem meg az ENERGY készítményeivel, és minek köszönhető, hogy ennyire bízom bennük? A történet háttérében a kislányom áll, akinek egyre több problémája adódott az iskolában a figyelemmel és az összpontosítással. A helyzet egyre romlott, míg egyszer csak szembetaláltuk magunkat az antidepresszáns szedésére vonatkozó orvosi ajánlással...**

Mivel nem vagyunk a gyógyszerek hívei, erre azt mondtam, hogy „azt már nem”! Felvettük a kapcsolatot családom természetgyógyászával, aki arra ösztönzött, hogy próbáljuk ki a természetes készítményeket. A STIMARAL és a VITAMARIN kombinált használatát javasolta.



Eleinte mi is szkeptikusak voltunk csakúgy, mint mások, és meg kellett küzdenünk a belső kétségeinkkel: lehet, hogy ez az egész csak pénzkidobás? Ám az embernek csak egyetlen egy egészsége van, és a gyermekünkért bármire hajlandók vagyunk. Így aztán a lányom elkezdte szedni a hagyományos kínai orvoslás alapelvei szerint összeállított készítményeket. Alig hittünk a szemünknek: már az első hét után látható volt a változás. A változásra nemcsak mi figyeltünk fel, hanem a lányom osztályfőnöke és a délutáni tanító nénije is. Minden sokkal jobb lett. Lányom állapota javult, és bár a problémák nem tűntek el egy csapásra, a javulás kézzel fogható volt. Ma már tudjuk, hogy a helyes úton indultunk el.

Aztán én következtem... Megerőltető munkám miatt hamarosan szellemileg teljesen kimerültem. Nem tudtam koncentrálni, odafigyelni, összpontosítani a munkámra. Álmatlanságban szenvedtem, és állandóan fáradt voltam. Korábban

már megtapasztaltam a saját bőrömmön, milyen mellékhatásai és következményei vannak az antidepresszánsok szedésének, ezért úgy döntöttem: „nem hajtok be még egyszer ugyanabba a zsákutcába”. Ha a készítmények segítettek a lányomnak, akkor nekem miért ne segítenének?

Elkezdtem tehát szedni a STIMARAL-t, valamint a REVITAE-t, és a tüneteim enyhültek. Persze a természetes alapanyagú étrend-kiegészítővel folytatott terápia hosszadalmasnak tűnhet. Tudnunk kell azonban, hogy más a helyzet, mint a gyógyszerekkel – alig hogy lenyeljük a tablettát, pár perc múlva már érezzük is a hatását –, ám sokan hajlamosak elfelejteni, hogy a rengeteg gyógyszerrel mennyi minden, oda nem való anyag kerül be a szervezetükbe, illetve hogy ezek később mi minden bajt okozhatnak.

Gondolom, most már Önök is értik, miért hiszek annyira az ENERGY termékeiben, és miért fogunk a jövőben is élni velük.

Ön, Kedves Olvasó, használja vagy adna gyermekeinek olyan készítményeket, amelyek rosszak vagy nem segítenek?

**Pavel Zítek**  
Plzeň

# Bölcs testünk üzenetei (5.)

Sorozatomban legutóbbi részében megígértem, hogy még egy cseppet elidőzünk a kóros elhízás témájánál. Ahogy a múltkor is említettem, a testnek megvan a maga belső mintája. A belső kép, belső minta nem minden esetben egyezik a saját testünkről alkotott elképzelésekkel. Ezt a beállítást nem is olyan egyszerű megváltoztatni.



Már önmagában az is nehéz, hogy elfogadjuk az arról szóló információt, hogy ez igenis lehetséges. Ez után meg kell értenünk, hogy a belső mintánk mi-ből is ered, mitől függ, mi befolyásolja. És a legeslegnehezebb változtatni rajta. Sajnos a túlsúlyos embereknek ez igen ritkán sikerül. Csak a legellenállóbbak képesek kemény önfegyessel, tartósan csökkenteni a súlyukat. Életük nagy részében így is túlsúlyosak, mert a régi minta egyszerűen állandóan felülkerekedik rajtuk.

A belső minta sokszor nagyon mélyen el van rejtve. A legutóbbi részben egy olyan családlításról írtam, amelyben a főszereplő hölgy a sérüléstől való félelmében „csomagolta körbe magát”, ám a félelem nem az övé volt, nem a saját életéből eredt. Egy régi, mélyen „elásott” mintáról volt szó, amely a család női vonaláról származott.

A túlsúlyosság konstellációkban szinte mindig hasonló összefonódásokat látunk. A belső mintánk a számunkra ideális testsúlyt mutatja (amiről mi sokszor nem tudjuk, miért éppen az az ideális). Csakhogy az ideális nem feltétlenül jelent normális. Ráadásul joggal kérdezhetjük: ki határozza meg, mi a normális?

## SZERELEM HELYETT EVÉS

A családi előéletünkből főleg az ételekhez való viszonyunkat, étkezési mintákat, összességében pedig az életmóddal kapcsolatos mintákat hordozzuk magunkkal. A megszületett gyermek az anyatejen keresztül szívja magába a táplálékot és egyben a szeretetet. Az a kapcsolat, amely a gyermek és az anya között a méhben alakult ki, már soha többé nem lesz lehetséges. Az anyát szép lassan kezdi pótolni a cumi.

A gyermek tudat alatt szeretne visszatérni a régi egységhez. Az anyával alkotott egységre

vágyik. Sokaknál ez a vágy akár felnőttkorig is kitart. „A szerelemhez a gyomron át vezet az út” – ez a mondás már a gyermek kora gyerekkorával összekapcsolódik, és sok esetben hosszú ideig kitart. Ha az illető kamaszkorban nem szabadul meg az anya főztjétől való függőségtől, akkor a szerelem is csak később talál rá. A férfi olyan nőt keres, aki szeretetteljesen gondoskodik róla, aki elsősorban főz neki... Bizony nagyon sok kapcsolat ezen az „alappilléren” nyugszik.

A hízásnak számtalan oka van, és ezek az okok alattomosan, észrevétlenül támadnak. A bánat okozta hízást valószínűleg mindnyájan el tudjuk képzelni. Rendszerint hihetetlen erővel vágyunk arra, hogy visszaszerezzük az elvesztett szeretetet – úgy, ahogy annak idején az anyatejre vágytunk. A hiány érzését evéssel igyekszünk kompenzálni. De minek a hiányát?

Mindenki helyettesítse be magának azzal, amivel akarja. Említettük már a környezettel szembeni védekezést is. Ha nem leszünk annyira vonzóak, annyira aktívak, annyira kíváncsiak... – végül is ez sokkal kényelmesebb megoldás. A nyugalom, a kényelem iránti vágy. Passzivitás. Vagy tulajdonképpen nem is szeretnénk semmiben sem részt venni. És ha már túl sok kilót szedtünk fel magunkra, akkor nem is tudunk semmiben részt venni. „De hiszen én nem tudok...”

## A JÓ KISFIÚ SZÉPEN HAMIZIK

Térjünk vissza a gyerekekhez, és ahhoz, mi mindenre tanítjuk őket. Ha hagynánk a gyereket úgy enni, ahogy akar, soha nem enné magát túl, és soha nem enne olyasmit, ami árt neki. Csakhogy mi, szülők erről igen korán leszoktatjuk a legifjabb családtagot. „Hamizzál szépen, jó kisfiú vagy!” (A nem jó kisfiú tehát rosszul eszik?) „Egyet anya kedvéért, egyet apa kedvéért.” Akad olyan gyerek, aki ezt visszautasítaná? Még ha már tele is a pocija. Szépen lassan megtanulja, miként hagyja figyelmen kívül az alapvető ösztönt.



Emlékeznek még azokra az időkre, amikor a gyerekek túros kenyeret vittek tízóráira az iskolába? És ma? Snickers, Bounty, Mars csokit... Ki volt az, aki a gyerekek orra alá toltta ezeket? A legjobbat akarta nekik? És mi a helyzet a „cserekereskedelmekkel”? „Ha itt szépen megvár, ha nem árulsz el, adok neked valami finomat.” És akkor a bibit gyógyító, édes ragtapaszról még nem is beszéltünk. „Lehorzoltad a térded? Nem baj, teszünk rá egy kis csokoládét, és már nem fog fájni.” A lista igen hosszú.

A gyerekek számára mindig a szülő példája a legfontosabb, mindig az a meghatározó. És ezzel ismét visszakanyarodtunk a családfához: a nagy is törte magát, az anya is, akkor én is ezt fogom tenni. Ha ezt nem veszem észre, akkor a belső mintám, amelyet régóta magammal hurcolok, tovább táplál engem.

## A DIVAT DIKTÁL

Essék pár szó a divatról. A női szépségideál (ha ezúttal inkább a hölgyekre összpontosítunk) minden kultúrában más volt, egymással összehasonlíthatatlan. A női formákat az évszázadok során sokféleképpen értékelte a társadalom. Ám a nőt elsősorban a nőies formái teszik nővé.

Napjaink divatja mást mond. Kevesen gondolkodnak el azon, hogy a divattervezők, akik arra kényszerítik a nyugati világ hölgyeit, hogy úgy nézzenek ki, mint egy ruhafogas, sokszor nincsenek tisztában a nő működésével és küldetésével a világban. Az önmagukban is bizonytalan hölgyek nagy része aláveti magát a divatdiktátorok által alkotott képeknek.

A magabiztos nő viszont nem hagyja, hogy mások alakítsák külsejét és megjelenését. Korábban, a matriarchális társadalmakban a nő volt a törzs anyja, igazi Anyja, nagy A-val, és a testformája is ennek felelt meg. De ez már nagyon régen volt...

És most válasszanak, melyik úton kívánnak járni!

Dr. Ivana Wurstová  
(Folytatjuk)





## Színterápia sorozatunk (1.)

## A bonyolult fehér

Elindulunk a színek jelentésének útvesztőjében. Azt mindenki tudja, hogy a színek képesek megváltoztatni a kedvünket, az aktivitásunkat, az érzéseinket. Hatásmechanizmusuk megértésével kihasználhatjuk a színek ránk, illetve környezetünkre kifejtett hatását. Ezen alapul a színekkel való kezelés, gyógyítás és öngyógyítás (kromoterápia). Kezdjük cikksorozatunkat a legösszetettebb színnel, a fehérrel.

A fehér napjainkban nem számít túlságosan modernnek, sőt sokan nem is tartják színnek – azt állítva, hogy a fehér gyakorlatilag nem más, mint a színek hiánya. A lakberendezési magazínok tele vannak színes, változatos enteriőröket bemutató képekkel. Mindenhol harsog ránk az üzenet, hogy „ne féljünk a színektől!”, ezt sulykolják az internetről és a tv képernyőjéről egyaránt. Már-már lassan úgy érezhetjük, hogy ha nincs otthon legalább egy piros falunk, akkor a lakásunk távolról sem számít trendinek.

Még mindig sok ember szereti azonban a saját patyolatfehér falait, és nem hagyja, hogy elcsábítsák az éppen aktuális divatirányzatok. Az ő lakásukban más színeknek nincs semmi keresnivalójuk. Mi lehet akkor az igazság?

## AZ ÉGIEK SZÍNE

A fehér a kínai világszemlélet (kozmológia) szerint rendkívül összetett szín. Ahhoz, hogy megértsük a hatásmechanizmusát, legalább a nagylábujjunkkal el kell merülnünk a régi idők és vonások tengerében. Egy legenda szerint a kínai *Fuxi (Fu-si)* császár jó 5 ezer éve olyan ecsetvonásokat adott a világnak, amelyek a *jin* (anyag, forma) és a *jang* (energia, működés) folyamatait ábrázolták. A mesterek ezeknek a vonásoknak köszönhetően megismerték a világ minőségi és mennyiségi változásait, és – felettből költőien – korábbi és későbbi égboltnak nevezték el őket.

Mi a *későbbi égbolt* mennyiségi változásait vagyunk képesek elfogadni és megérteni: tehát a születést, a növekedést, az érést, a hervadást, a pihenést, az alvást és az elmúlást. A minőségi változás egyelőre a nyugati tudományok látószögén kívül rekedt, bár a modern biológia, fizika vagy

asztronómia kezd rátalálni a közös vonásokra. Számunkra a későbbi égboltból induló energia útjának magunk elé képzelése válik fontossá ebben a pillanatban, mert ez a meghatározó abban, hogy a korábbi égbolton átjutva megújul-e ez az energia, vagyis megtörténik-e az erővel való feltöltődés, hogy valami új születhessen, vagy az energia útja véget ér a későbbi égboltnak, ahol az anyag megsemmisülésre van ítélve.

*Az élet, tömören szólva, azonos a korábbi égbolt–későbbi égbolt átjárójával*, és biztosan nem meglepő számunkra, hogy ezt a minőségi változást a jang indítja el. Ennek ősi ábrázolása három jang vonás, amelyet – hogyan másképp? – *quian-nak (csien-nek)*, azaz égboltnak nevezünk.

És most térjünk vissza a fehér színhez (vagy nem színhez). A fehér szín az égbolthoz tartozik. Az, hogy a fehéret *szín–nem színnek* érzékeljük, éppen azzal magyarázható, hogy bizonyos pillanatokban eltűnik a szemünk elől, éppen akkor, amikor átmegegy a későbbi égbolt létezéséből a korábbi égbolt nem létezésébe. Elmondhatjuk tehát, hogy a fehér szín nyitja meg az égboltok átjáróját, ő indítja útjára az energia és az anyag minőségi megújulását. Minderről leginkább télen győződhetünk meg, hiszen amikor a gazdák rá néznek hóborította termőföldjeikre, elégedettség tölti el őket, mert tudják, a termésük védve van.

## CSAK MÉRTÉKKEL

Hurrá, akkor tehát fessünk mindent fehérre? És a többit bízzuk az égiekre? Ők mindent rendbe tesznek, mi pedig mehetünk sörözni. Am ahogy az élet minden területén, itt is érvényes a *mértékletesség szabálya*. Lelkesedésünket gyorsan lehűti az öreg *Lao-ce* mester, aki a *Tao Te King* című művében (Az Út és Erény könyve) a következőket



írja: „Az Égben és a Földben most nincs egy fikarcnyi jóakarát sem, tízezer élőlény számukra most nem más, mint kidobásra váró csont.”

És ha tudjuk, hogy a tisztító szertartások során csontokat dobáltak a folyóba, akkor ennél a pontnál eszünkbe jut, hogy ezzel az égbolt dologgal nem kellene túlzásokba esnünk. Valóban: az Égben eltöltött élet olyan, mint az úrbéli lét, és a csillagok közötti tér nem túl kényelmes.

Nem árt tehát, ha a földi létünk során tiszteljük a fehér színt, és körbe vesszük magunkat vele, de ezzel egy időben tegyük emberivé környezetünket olyan színekkel, amelyek kifejezik vágyainkat, érzéseinket, szükségleteinket.

## HATÁRVONALAINK JELKÉPRENDSZERE

Most nézzük meg, mit mond nekünk a fehér szín az első három határvonalunkban.

**Bőr:** én nem én vagyok, belőlem valaki más lép ki. – Ezt a jelenséget jól ismerjük. Képzelnünk csak magunk elé egy festett képű bohócot vagy egy indiánt, aki harci arcfestéket visel. Ő sem a hétköznapi énjét mutatja, hiszen amikor kifesti magát, vadásszá vagy harcossá válik.

**Öltözék:** az énem rejtve van, jelenleg más szerepet öltök magamra. – A mennyasszonyi ruha vagy egy pap fehér szertartási ruhája azt hivatott mindenki tudtára adni, hogy olyan különleges pillanatról van szó, amely közvetlenül a lét valódi lényegének átélését előzi meg. A fehér ruházat a pillanat fontosságára hívja fel a figyelmet.

**Szoba:** itt már kicsit összetettebb a kép. *Fehér falak, fehér mennyezet:* részévé válok a változásnak, nem ragaszkodom az anyagi létehez. *Fehér falak, színes mennyezet:* részévé válok a változásnak, de az életemet én irányítom. *Színes falak, színes mennyezet:* körbeveszem magam az anyagi dolgokkal, de képes vagyok felülemelkedni. *Minden fehér (még a bútor is):* Az énem az elvontság hűvössége mögé rejtőzött. Életem sterilitásába belépni tilos.

Eva Joachimová  
(Folytatjuk)



Kicsivel túl a 7. X-en

# 6 nap alatt 400 km, 2 keréken

Nem világcsúcs, mégis örülök, hogy megcsináltam! Kérdezték tőlem előtte, miért? A válasz többnyire: csak. Úgy érzem, mennem kell. Ezen a zárandókúton, Esztergomtól Máriagyűd, kerékpárral. A másik leggyakoribb kérdés ez volt: nem félsz? Erre csak visszakérdeztem: mitől? Elérendő célt fogalmaztam meg, néhány alternatív lehetőséggel. A félelem nem szerepel közöttük.

Valójában életemnek egy új szakaszába léptem, a régit pedig le akartam zárni. Úgy gondoltam: ez a magányos egy hét kemény fizikai próbatétellel, sok kihívással, komfortzónámon igencsak kívül, alkalmas terep lesz az újrarendődéshez.



Mikor az ember egy ilyen útra a „málhát” összeállítja, minimalista szemlélettel teszi, és még azon is csavar egyet, mire elkészül. Az ENERGY-s készletemnek csupán a méretén tudtam spórolni úgy, hogy napra kiszámolva készítettem össze a szükséges adagot, amiből csak lehetett. Reggel és este 2-2 VITAMARIN és SKELETIN, a lábamra, karomra és a „nyereg megszelídítésére” RUTICELIT.

Indulás előtt egyik fél literes flakonban 5 csepp KING KONG, a másikban 20 csepp FYTOMINERAL, 2 FLAVOCEL-lel. A FYTOMINERAL-t és a SPIRULINA BARLEY-t könnyen elérhető helyen tartottam. Az utóbbiból 6-8-at is bekaptam napközben. DRAGS IMUN, GREPOFIT és GREPOFIT SPRAY volt még velem „tűzoltásra”, de nem volt szükségem rájuk. Illetve mégis: a GREPOFIT SPRAY jó volt szűnyogcsípésre...

A végeredmény engem is meglepett. Nap 66 km-es átlag – izomláz és kimerültség érzés

nélkül, 6 napon át! Nehezebbre számítottam, mivel nem edzek olyan szinten, ami indokolhatná ezt az erőnlétet.

Az út egy részét közúton tettem meg. Ott több figyelmet igényelt a világ.

Az első nap a permetező esőben, magas páratartalom mellett, a hegymenet Dobogókőre vagy a következő egész napi kiadós esőben az út a Normafág – igazán jó kezdet volt. A feladás, önsajnálát vagy panaszok helyett az *elfogadás, megtapasztalás* címkét helyeztem a két nap mellé, így valódi élményként élhettem meg a létezésemet ilyen körülmények között.

Az út nagyobb részét kerékpárral tettem meg. A Duna töltésén való kerekedés volt igazán alkalmas „lelki nagytakarításra”. *Csak a természet és én, az itt és most. Ritkán élhető meg ilyen teljességgel az egység.* Hála és köszönet, hogy ebben részem lehetett. Biztos vagyok benne, hogy sokszor visszanyúlhatok majd ehhez az önmegerősítő élményhez utam következő szakaszában.

Írtam ezt bátorításul mindazoknak, akik elolvasták.

**Kocsis Ilona**

ENERGY klubvezető, Győr

Váci karatésok

## Aktívan, egészségesen

A váci *Hinomoto Harcművészeti Sportegyesület* (kyokushin karate klub) tagjai és az egyik ifjú sportoló édesanyja szólal meg egy velük készült videóban, beszámolnak a tapasztalataikról. Szavaikat alább szerkesztett formában adjuk közre. A film megtekinthető az ENERGY sporttal foglalkozó weboldalán, amelynek címe: [www.energysport.hu](http://www.energysport.hu).

Sempai *Meck Krisztina*: Edzői feladataim között fontos szerepet játszik, hogy figyelemmel kísérjem a tanítványaim étkezését, valamint a táplálékkiegészítővel történő ellátását. Közel 25 éve foglalkozom harcművészettel. Párommal, Sempai *Mészáros Józseffel* együtt néhány éve a kyokushin karatét oktatjuk Vácon (és immár Dunakeszin is – *A szerk.*).

Jelenleg 45 fős csoporttal dolgozunk, többek között országos és világbajnok is van a sorinkban. A kyokushin karate alapítója – Sosai *Masutatsu Oyama* – egyik jelmondata így hangzik: „A karate az élet, az élet a karate”. Ezt a filozófiát próbáljuk átadni tanítványainknak, hogy a karate számukra ne csak versenysport legyen, hanem életfilozófia is; váljanak képessé úgy megítélni az élethelyzeteket, hogy azok mind maguk, mind a körülöttük lévő emberek számára a legpozitívabbak legyenek, és boldog, kiegyensúlyozott életet élhessenek.

A táplálkozás nagyon fontos része az egész emberi létnek. Fontos, hogy olyan értékes tápanyagokat vigyünk be a szervezetünkbe, amelyeket teljes mértékben tudunk hasznosítani, főleg mi, sportolók. Az ENERGY számunkra ezt adja meg.

Az ENERGY készítményeivel egy éve kerültünk kapcsolatba. Számunkra ezek a termékek elsősorban az immunrendszerünk és állóképességünk erősítéséhez, energiatartalékaink maximális kihasználásához, valamint a teherbírási fokozásához járulnak hozzá, így még jobban tudunk teljesíteni.

Nálunk a felnőttek és a gyermekek is egyaránt szedik, természetesen megfelelő adagban, az ENERGY táplálékkiegészítőt.

*Mjazovszky Orsolya*, az egyesületbe járó, kiskorú *Ádám* édesanyja: Fiam kezdettől fogva kapja a FYTOMINERAL-t, a FLAVOCEL-t és a VITAFLOLIN-t. Mióta ezeket szedi, sokkal aktívabb, nem voltak betegségei, legfeljebb enyhe, rövid ideig tartó megfázás. Mindenkinek tudom ajánlani ezeket a készítményeket.

*Dr. Téglás Levente*: A civil életben fogorvosként dolgozom. Egy-két éve kezdtem el a karatét. Először a fiamat hoztam le karatézni. Egy évig ültem a kispadon, amikor szólt az edző, hogy indít egy felnőtt csoportot. Egyszer jobban kezdtem odafigyelni a táplálkozásomra, táplálékkiegészítőt is szedtem.

Az egyik edzésen megsérült a lábfejem. Az edző adott egy krémet az ENERGY készítményei



közül, ez volt az ARTRIN. Igaz, otthon már volt sokféle kenőcsöm, de ez a krém másként, azonnal hatott. Hamar rendbe jött a lábam, sokkal jobb állapotba kerültem. Ezt követően kezdtem jobban odafigyelni az ENERGY termékeire. Kipróbáltam a STIMARAL-t, és remek élénkítő hatással volt rám. Reggel könnyebben ébredtem, és nehezebben fáradok el. Kiemelem még a KING KONG-ot, amitől fittebbnek érzem magam.

A fiam nagy álma volt, hogy karatézzen, persze ő is kap az ENERGY étrend-kiegészítőiből. Mindketten azt tapasztaljuk, hogy egészségesebbek vagyunk, nem betegeskedünk. Úgy érzem, ennél több nem is kell.



# Itt az ősz, hív a szauna!

Testünk számára az egyre rövidülő nappalok és a csökkenő hőmérséklet következtében egyre nagyobb kihívást jelent, honnan szerezhetne egy kis többlet meleget. Ezzel egy időben jó lenne, ha foglalkoznánk egy kicsit az immunrendszerünkkel is. Emellett fontos, hogy megszabaduljunk a felhalmozódott káros anyagoktól, a toxinoktól, vagyis megkezdjük a méregtelenítést.

Beletehetjük még a mérleg serpenyőjébe a szív-érrendszeri edzést, valamint a barátokkal való kellemes ücsörgést és az azt követő relaxálást, amelynek során ráébredünk a test és a lélek megtisztulásának előnyeire. A felsoroltakat gyönyörűen összekapcsolhatjuk egyetlen élményben: a finn szauna látogatásában.

A szaunázásnak az emberi szervezetre kifejtett jótékony hatása bizonyított tény – mind a laikusok, mind az orvostudomány szempontjából. A szaunázás egyik legnagyobb ismerője és támogatója dr. Antonín Mikolášek, akinek a kutatói és publikációs tevékenysége ebben a témában jócskán túlnyúlik a Cseh Köztársaság határain. Több mint 90 éves, és élő példája a saját tanításainak. Ezeknek szentelte az életét, és még mindig lelkesen népszerűsíti őket, hiszen még ebben az elismerésre méltó korban is mértékkel ugyan, de látogatja a szaunákat, és a különböző előadásokon, beszélgetésekben hívja fel a figyelmet a szaunázás jótékony hatásaira.

## ELŐNYÖK, JÓTÉKONY HATÁSOK

A szaunázás előnyei összefoglalva a következők:

- > serkenti a vérkeringést;
- > csillapítja a mozgásszervek krónikus és akut fájdalmát;
- > csillapítja az izmok feszülését, javítja az ízületek mozgékonyaságát;
- > ellazítja az egész testet;
- > támogatja az anyagcserét, serkenti a méregtelenítő folyamatokat;
- > regenerálja a sport vagy nehéz munka által megerőltetett testet;
- > hatékonyan relaxál (serkenti az endorfintermelést);
- > mivel méregtelenít, javítja a bőr minőségét;
- > hatékonyan segíti a súlycsökkentést.

A szauna és az ENERGY készítmények közötti kapcsolódási pontot nem kell sokáig keresgelnünk. Elég, ha a józan eszünkre hallgatunk, és elővesszük a gyakorlati ismereteinket, tapasztalatainkat. Ha megértjük, hogy mindig egyfajta méregtelenítő, tisztító folyamatról van szó, akkor világossá válik, hogy a módszerek önmaguktól is egy irányba tartanak, mi csupán segítünk abban, hogy találkozzanak egymással.

## KAPCSOLAT AZ ENERGY KÉSZÍTMÉNYEIVEL

A tervezett szaunázás előtt mindig fogyasszuk megfelelő mennyiségű vizet. Csak a megfelelően „elárasztott” szervezet képes válaszolni azokra a kihívásokra, amelyekkel együtt jár a szaunázás folyamata. Gyakran éppen a folyadékhiány okozza, hogy az ember rosszul érzi magát a szaunában, nehezen viseli, ezért a későbbiekben elutasítja a felkeresését.

A megnövekedett sóigény pótlására jól felkészít bennünket a FYTOMINERAL kolloid oldat, amit használhatunk egyszeri alkalommal, vagy az adott napon kisebb adagokban, folyamatosan is bevihetjük a szervezetbe. Fontos azzal is tisztában lennünk, hogy a szauna a *hirtelen hőingadozás* alapelvén működik. Ezért szaunázás előtt javasolt a STIMARAL alkalmazása, amely amúgy is kiváló adaptogén készítmény szezonális hőmérséklet-ingadozások alkalmával, és tulajdonképpen bármilyen változásokor.

A szaunába való belépés előtt, az első átmelegítő ciklust megelőzően, javasolt a *test felületének alapos megtisztítása*. Az általában kapható kereskedelmi termékek helyett vegyük elő a CYTOSAN SZAPPAN-t, és a humátok segítségével nyissuk meg bőrünk pórusait, hogy a verejtékkúra hatékony legyen. Szaunázás közben a légutakat



is felfrsíthetjük, ha illóolajokat cseppentünk a szaunakövek locsolására szolgáló vízbe (eukaliptusz, jegenyefenyő, kubeba stb.), vagy akár a szauna légtérébe is fújhatunk közvetlenül a SPIRON-ból. Javasoljuk azonban a SPIRON viszszafogottabb használatát, és csakis azt követően permetezzünk belőle, hogy a többi szaunázóval ezt megbeszéltük, mert esetleg nem mindenkinél találunk kedvező fogadtatásra.

A második körben összeköthetjük a melegedést a BIOTERMAL sóval történő, *az egész testet érintő peelinggel*, hiszen tudjuk, milyen áldásos hatásai vannak ennek a harmadkori Podhájaska forrásból származó természeti kincsnek. Az utolsó körben pedig, amikor a bőr már megfelelően tiszta ahhoz, hogy képes beszívni a gyógyító anyagokat, *pakolás* formájában felvihetünk különböző, személyre szabott, előre összeállított pakolásokat. Ilyen lehet például a CYTOSAN FOMENTUM GÉL + RUTICELIT KRÉM vagy CYTOVITAL RENOVE szérum. Ilyenkor hasznos, ha van velünk *vízpermetező*, mert ha időnként vízpermetet juttatunk a levegőbe, akkor a pakolásunk nem szárad ki, és nem fog feszülni a bőrünkön.

A harmadik kör után semmiképp se mossuk le a hatóanyagokat magunkról szappannal vagy tusfürdővel. Csakis forró vizet használjunk.

## EGÉSZSÉGES SZERTARTÁS

Végül a relaxáló helyiségben tegyük fel az i-re a pontot a DERMATON OIL vagy a DERMATON GÉL használatával. Élvezzük a semmittevést, a lenyűgöző illatokat, valamint a halkan szóló, lágy, pihentető dallamokat.

Mindenkinek csodálatos szauna élményeket kívánunk, és bízunk benne: sokakat arra sarkalltunk, hogy kipróbáljanak valami újat, kísérletezzenek. Az „veterán szaunázók” számára ez a mindennapi egészséges szertartás függőségé, sőt már-már metamorfózissá, egyfajta nirvánává vált.

**Jana és Radovan Oprál**

Moravské Budějovice

(Ellenjavallt a szaunázás szívbetegségek és magas vérnyomás esetén – *A szerk.*)

## A SZAUNÁZÁS TÖRTÉNETE

A „szauna” szó finn eredetű. Olyan helyiséget jelöltek ezzel a szóval, amelyet melegedőnek használtak. Európában a szaunázásról szóló első feljegyzések a XI-XII. századból származnak, amikor is a közép-ázsiai vándortörzsek közvetítésével elterjedt Skandináviában a sátras, gőzfürdős felmelegedés. Mivel Európa északi részén akkoriban különösen hideg időjárás uralkodott, ez a szokás gyorsan elterjedt, tovább fejlődött, tökéletesedett, míg ki nem alakult a mai „finn szauna”.

Bár hasonló módszerek, szokások más kultúrákban is megtalálhatók voltak – vegyük például az indián izzasztó kunyhókat, a római fürdőket, az orosz gőzfürdőket –, Európában mégiscsak a finn szauna terjedt el leginkább, ezért Finnországot a szaunázás bölcsőjének tekinthetjük. A szaunázás egyébként a XX. század második felében vált igencsak népszerűvé valamennyi társadalmi réteg képviselői között, az egész földrészen.



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: 13 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.







## Mirha

# A megváltás reménye

A balsamfa néven is ismert mirha (*Commiphora myrrha*) emberemlékezet óta része a spirituális és vallási szertartásoknak, de a természetgyógyászati és orvosi kezeléseknek is. A mirhafa fajok többsége Kelet-Afrika, Afrika szarva (Jemen, Szomália, Eritrea és Kelet-Etiópia), valamint az Arab-félsziget sivatagos területeiről származik.

Egyéb fajai megtalálhatók Madagaszkár szigetén, valamint Indiában is. A balsamfa aromás gyantát termel, a bibliai mirhát, amely a gyógynövény-történelem egyik legértékesebb anyaga.

### A SIVATAG CSERJÉJE

A balsamfa lombhullató cserje vagy inkább kisebb fa, amely minden tekintetben kiválóan alkalmazkodott a sivatagi körülményekhez. Törzse vastag, ágai tüskések, apró, fogazott, rövid nyelű leveleket hordoz. Az önállóan vagy kisebb csokrokban növekvő, háromlevelű virágai a megtermékenyítést követően 1-2 magot tartalmazó csonttermés alakulnak. A mirha a balsamfa fájának sérült csatornáiból folyik ki: mézserű, sárgásbarna, átlátszó anyag, amely a levegővel érintkezve gyorsan megkeményedik, és sötét színűvé válik. Egy fából évente akár 1 kg mirha is nyerhető.

A szirupszerű gyanta bonyolult cukrok, szteroidok, gyanta és illóolajok elegye. A legjobb



minőségű mirha neve *herabol*, ezt a szomáliai, valamint az etiópiai balsamfákból nyerik ki. A kevésbé jó minőségű *bisabol* az Arab-félszigetről származik. Maga a mirha szó az arámi és arab „murr”, azaz „keserű” szóból ered. A héber (bibliai) neve „már”, görögül pedig „myrrha”. Az ókorban tevekaravánokkal szállították Dél-Arábiából a Földközi-tenger minden szegletébe.

A mirha már a civilizáció bölcsőjénél jelen volt. Az ókori egyiptomiak templomaikban és palotáikban füstöltek vele, illetve a múmiák balsamozásánál is alkalmazták. A görög daliák mirhával „illatosított” bort ittak, míg szeretőik hajuk ápolására, illatosítására használták a mirhát. Napjainkban is megtalálhatjuk a parfümök összetevői között. A mirha egyik legnagyobb „reklámozója” pedig a napkeleti bölcsek egyike volt, aki ezt a növényt ajándékozta az újszülött kis Jézusnak (Máté Evangéliuma, 2:11).

A mirha a tömjénnel együtt a legjelentősebb keresztény ünnepek, templomszentelők elválaszthatatlan szereplője. Kozmetikai és spirituális felhasználhatóságán túl a mai napig igen nagyra értékelik a gyógyászatban is.

### CSODÁKRA KÉPES

Elsősorban gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító és összehúzó (adsztringens) hatásai vannak. Ezért kiválóan alkalmazható nyílt sérülések, horzsolások, fekélyek kezelésére még a szájüregben is (afta,ínyvérzés, fogfájás). Használata légúti fertőzések és gyulladások, megfázás, valamint asztma esetén kifejezetten javasolt (megkönnyíti a váladék felköhögését). Malária, tifusz, valamint emésztési panaszok, hasfájás gyógyításában ugyancsak hatásos.

A hagyományos kínai és az ájurvédikus orvoslásban az egyik leghatékonyabb reuma-

ellenes gyógyszernek tartják. Javasolják ízületi panaszok, keringési problémák, a változókorral kapcsolatos egészségügyi tünetek, idegrendszeri betegségek kezelésére. A nyugati orvoslásban azonban felhasználása csak a szájüreg ápolására korlátozódik (tannint tartalmaz): öblögetők, szájvizek, fogkrémek és porok, parodontózis elleni készítmények stb. összetevője.

A modern kutatások bizonyították a mirha varázslatos hatását az emberiséget fenyegető súlyos megbetegedésekre is. Kivonata még a legellenállóbb daganatsejteket is elpusztítja! A kuvaiti diabétikusok tapasztalata szerint a mirha csökkenti és optimalizálja a vércukorszintet. Jelentős mértékben képes csökkenteni a „rossz” koleszterin (LDL) szintjét is.

### LELKI SEBEKRE IS JÓ

Fájdalomcsillapító hatása szintén bizonyított. Aktiválja az agynak a fájdalom tompításáért felelős opioid receptorait. Igazolták, hogy a mirhának nincsenek nem kívánatos mellékhatásai, óvatosságból azonban a várandós kismamáknak jobb kerülniük. Felerősíti a pajzsmirigyproblémákra és cukorbetegségre használt gyógyszerek hatásait. Sebek gyógyítására az állatgyógyászatban is gyakran használják.

Leggyakrabban tinktúra formájában kapható.

Érdekesség: az alternatív orvostudomány tapasztalatai szerint a mirha nemcsak a fizikai, hanem a lelki sebeket is képes begyógyítani. Erősíti az immunrendszert, fokozza a vitalitást, és megeremti a lelki békét. Napjainkban erre igazan nagy szükség van.

Az ENERGY készítményei közül a VIRONAL, a DROSERIN KRÉM, az AUDIRON és a DIAMANT egyik összetevője.

Írta:

Vladimír Vonásek

Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette:

Németh Imréné Éva

fitoterapeuta, természetgyógyász