vitae

2018. június

A konferencián hallottuk

Szívünk öröme

Gluténmentes étrend

www.energy.sk

Kívül-belül bizonyítanak a terápiás olajok

Szeretném megosztani a *Vitae* magazinban, mennyi jót kaptam ismét az ENERGY-től. Egyike vagyok a „halat nem fogyasztó" embereknek, hát persze hogy megörültem a SACHA INCHI-nek, ami a lazacnál is jóval több ómega-3 zsírsavat tartalmaz. A lehető legjobb választás, és finom is.

Gondoltam, hogy a NIGELLA SATIVA is jól jöhet mellé, hiszen a kettővel együtt még többet adhatok magamnak. Nekem az ízük nagyon „bejött", a számban tartogatva vettem be, és közben érdekes dolgot tapasztaltam. Az ínygyulladásom megszűnt, a fogaim fehérebbek lettek.

Támadt egy ötletem: bedörzsöltem vele a fogakat. Igazán meglepődtem! Még egy árnyalattal fehérebb, ragyogó fogaim lettek! Belsőleg is bizonyítottak az olajak, és ezt az emésztésem, az immunrendszerem, a hajhullásom és a bőröm egyaránt igazolta.

A bőrömről külön kell szólnom. Kencemániás vagyok, szeretem kényeztetni magam, és mindent kipróbálok. Ekkor jött még egy ötlet, CARALOTION-ba kevertem őket. És megint kellemes meglepetés következett! Ránc, pattanás, viszketés – viszlát! Az élmény, ahogyan ápol és kényeztet, telitalálat.

Ehhez járult egy újabb „ajándék": kozmetikai olajok az ENERGY-től. Az ARGAN OIL teljesen elvarázsolt, új szerelemként éltem meg. Az illata, a selymessége, az üdesége – tökéletes. Hálás érte a bőröm, én pedig szívesen veszem a bókokat: milyen sima a bőröd, milyen jó illatú...

Javaslatom: az olajokat lehet lenyelni, felkenni, masszírozni velük, kinek mire van szüksége. A polcomon mindig tartok belőlük.

PÉCSI KRISZTINA
Kalocsa

Mandulaolaj, te csodás!

**A mandulaolajról szeretném megírni a tapasztalataimat.
– Bejött a jó idő, sokat vagyunk kint a kertben. Egész napos munkába fogtunk, szalonnasütőt építettünk, fűnyírás, kapálás stb.**

A hófehér bőröm kb. fél óra alatt pecsenyére égett. A vállam, a hátam és a derekamon egy sáv, ami kint volt a trikó és a nadrág közt. Este már éreztem, hogy baj van, mert a meleg víz égette a bőrömet.

Kipróbáltam az ENERGY mandulaolaját (ALMOND OIL), amit amúgy is használok a gyerek bőrére, a melegkiütéseket pár perc alatt nagyon szépen elmulasztja, és a fiam nem is vakarja bekenés után.

Janit megkértem, hogy kenjen be. Mondtam, hogy az ő bőrét is kenjük be, hiszen elég szépen lesült, de „férfiből van", neki nem kell...

Másnap még estére bevörösödött, de ismét bekentük. Harmadnapra bebarnult. Míg Jani háta hámlik, az enyém csak szép halvány barna lett, és nem is hámlik!

Tegnap szintén kint voltunk a kertben, de már előre bekentem magam mandulaolajjal, Jani válla ismét leégett, az enyém viszont estére lebarnult, és nem is pirosodott be! Pedig az én bőröm tényleg hófehér, kb. 5 éve nem voltam napon! Nándit is bekentem, az ő válla és a két kis karja is csak szép halvány barna lett estére.

Vagyis egyáltalán nem égtünk meg! Az ő bababőre is olyan fehér, mint az enyém. Janié most megint piros, megcsípte a nap – de már mondta, hogy legközelebb az övét se hagyjuk ki.

Mandulaolaj nélkül többé nem megyünk napra!

Örülök, hogy ilyen terméke is van az ENERGY-nek. Ráadásul vegyszer nélkül védi a bőrt a leégéstől. A bolti naptejekben elég sok minden van, ez pedig tiszta mandulaolaj! Nekem nem mindegy, mit kenek a bőrünkre, főleg ha a gyerek bőréről is szó van.

Úgyhogy mostantól kezdve csak ezt fogjuk használni a kertben.

FAZEKAS TÍMEA
Gyula

Júniusi ajánlatunk

A június meleg a megszokottnál valamelyest csapadékosabb időjárást tartogat számunkra. Szélsőséges hőmérséklet-változásoktól nem kell tartanunk, és ennek már csak azért is örülünk, mert a nagy hőmérsékleti kilengések feleslegesen sok energiát emésztenek fel.

Közülünk sokan már nyaralni készülődnek, ezért nem árt, ha ismét felhívjuk a figyelmet arra, hogy utazásaink alkalmával, főleg ha egzotikus tájakra igyekszünk, akár teljesen váratlanul is szembesülhetünk egy-egy kellemetlen vagy akár súlyos emésztési problémával.

Szervezetünk működését leginkább az idegen tájak étkezési szokásai vehetik igénybe. A szokatlan hozzávalók és az erős fűszerek szinte „kaszkadőr mutatványok" végrehajtására kényszerítik az emésztőrendszerünket. Ilyenkor a PROBIOSAN termékcsalád valamelyik tagja nyújthat „életmentő" segítséget. Ha nyaralni megyünk – különösen, ha egzotikus tájakra készülünk – ne hagyjuk otthon a sokoldalúan alkalmazható CISTUS INCANUS-t sem.

A napsütés remélhetőleg nemcsak a nyaralás alkalmával, hanem itthon is végigkísér minket ebben a csodálatos nyári hónapban. Bőrünk pedig igazán hálás lesz a megbízható védelemért. Éppen ezért vegyük elő a DERMATON készítményeket. Mindennapi használatuk regenerálja, nyugtatja és megújítja a bőr szerkezetét napozás után, illetve csillapítja a napégés okozta fájdalmat és viszketést, ha a napozást netán túlzásba vinnénk. Mindemellett megakadályozzák a bőr idő előtti öregedését.

Az ENERGY házi patikájának ugyancsak elmaradhatatlan készítményei a GREPOFIT termékcsalád tagjai. Ha esetleg annyira meggyengítenénk az immunrendszerünket, hogy a vírusok és a baktériumok ezt az állapotot nyílt meghívásnak tekinthetik, a GREPOFIT készítmények egész biztosan megálljt parancsolnak nekik.

EVA JOACHIMOVÁ

TARTALOM

A májusi konferencián hallottuk . 4
Gondolatok az örömről 7
A szívritmus és az egészség . . . 8
A „halhatatlanság itala" 10
Klubprogramok 12
Győri és budapesti képzés . . . 13
Biztos, hogy autista? 14
Gluténmentes diéta, receptek . 18
Drágakövek: achát 21
Gyógynövényeink: galagonya . 22

vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

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

Kiadja: Energy Magyarország Kft. 1011 Budapest, Corvin tér 10. www.energy.sk

Tervezés, előkészítés: Digitaltosh Stúdió

Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu

Megjelenik: 11 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.

Az ENERGY szakmai konferenciája (1.)

Ne adjunk esélyt a cukorbetegségnek

Május 5-én kíváncsisággal telve érkeztem meg az ENERGY budapesti szakmai konferenciájára. A *Vitae* magazin szerkesztőjétől kapott felkérésre örömmel mondtam igent, és az alábbiakban *dr. Benkő Éva* délelőtt elhangzott előadásának összefoglalóját igyekszem minél alaposabban átadni Önöknek. (A konferencia másik két előadója, *Czimeth István* és *Ráczné Simon Zsuzsanna* előadását a júliusban megjelenő, nyári *Vitae* magazinban ismertetjük majd – *A szerk.*)

Az *Inzulinrezisztencia kezelése természetesen* címet viselő előadást *dr. Benkő Éva* akupunktúrával foglalkozó doktornő tartotta, aki maga is inzulinrezisztenciás. Az ő esetében is beigazolódott, hogy a saját betegség, tapasztalat mennyi motivációt képes adni. Elmondta, hogy 6-8 évnyi sikertelenség után saját maga kezdte összeállítani komplex terápiás rendszerét, ami azóta kiforrott programmá fejlődött. A rendszer kidolgozását nemcsak a saját, hanem más érintettek, nehéz sorsú emberek tapasztalatai is segítették.

SZERTEÁGAZÓ TÜNETEK

Egy nagyon fontos tényt már az előadás elején leszögezett a doktornő: *az inzulinrezisztencia (IR) nem cukorbetegség, viszont tartós fennállása belépő a cukorbetegséghez és a civilizációs betegségekhez (pl. infarktus, daganatok).* Megdöbbenve hallgattam a statisztikát, miszerint a mai magyar lakosság 60%-a, a gyermekeknek pedig kb. a fele szenved inzulinrezisztenciában. A tünetek nagyon sokfélék lehetnek, előfordulhatnak többek között a következők:

- étkezés utáni „kajakóma”
- fogyási képtelenség
- romló fizikai és szellemi teljesítmény
- hasi hízásra való hajlam
- indokolatlan feszültség, agresszió
- verejtékezés
- éhségérzet
- édesség iránti vágy
- álmosság
- szétszórtság
- szédülés
- ájulásszerű rosszullét
- önvádló gondolatok
- lehangoltság
- pánikroham stb.

Étkezés után 1,5–3 órával leesik a vércukorszint, a tünetek közül néhány vagy akár több is ekkor jelentkezhet.

A tünetek alapján az orvosok sok esetben téves diagnózist állítanak fel, emiatt a megfelelő terápia is várat magára. A „félrediagnosztizálások” között szerepelhet a meddőség, a depresszió, a személyiségzavar és a pánikbetegség is.

RIASZTÓ STATISZTIKA

Ezzel kapcsolatban ismét elhangzott egy riasztó statisztikai adat: a 2005–2015 között zajlott felmérés szerint a cukorbetegség megjelenése – most már tudjuk, hogy a tartósan fennálló, kezeletlen inzulinrezisztencia is vezethet ide – nőknél 80%-kal, férfiaknál pedig nagyjából 70%-kal emelkedett a vizsgált 10 éves időintervallumban. Sajnos ezzel párhuzamosan nőtt a szívproblémák, az asztma és az idült légzőszervi betegségek megjelenése is.

Benkő doktornő a *genetika-epigenetika* fogalmai mentén új lehetőségeket villantott fel az inzulinrezisztencia kezelésében. Elmondta, hogy a genetika alapján, ha valakinek a nagymamája és az anyukája is beteg, akkor nagy valószínűséggel ő maga is örökli a betegséget, illetve az arra való hajlamot. Az epigenetika „alvó génekről” beszél, melyek külső zavaró tényezők tartós jelenlétekor – pl. stressz, alvászavar, nem egészséges bélflóra – bekapcsolnak. Ez hozza magával az új lehetőséget, hogy ne tüneti kezelés történjen, hanem oksági szinten közelítsük meg a problémát.

Véleményem szerint nagyon érzékletes példával szemléltette ezt a doktornő: ha valakinek a lábára esik a szekrény, akkor Algopyrint kell neki adni, vagy inkább le kell venni a szekrényt a lábáról? – Természetesen az utóbbi megoldás a megfelelő, főleg hosszú távon. Ha már a hosszú távot említettem, álljon itt a doktornő meghatározása az egészségről: *az egészség hosszú távú befektetés; minél idősebbek vagyunk, annál több profitot hoz.* Hogy megéri-e? Képzelje el magát 20, 30 vagy 50 év múlva, és döntse el, milyen embert szeretne látni!

„...az inzulinrezisztencia nem cukorbetegség, viszont tartós fennállása belépő a cukorbetegséghez és a civilizációs betegségekhez (pl. infarktus, daganatok).”

Hogyan lehet az egészséget megvalósítani? Úgy, hogy kiiktatjuk a külső gátló tényezőket, és ezzel, amennyire csak tudjuk, kitoljuk a genetikai megjelenés lehetőségét, a korábban említett „alvó géneket" pedig kikapcsoljuk.

NÉGY PILLÉR ÉS TOVÁBBI NYOLC

Ezek után a doktornő felvázolta azt a *4 pillért,* amelyre a nyugati orvoslás támaszkodik az inzulinrezisztencia kezelésében:

» *étrend*
» *mozgás*
» *gyógyszer*
» *lelki okok rendezése*

A kezeletlen inzulinrezisztencia az érintett személy számára olyan, mintha folyamatosan változna az időjárás: kisüt a Nap (rendben van a vércukorszint) – beborul (leesik a vércukorszint) – kisüt a Nap – beborul stb. A nap folyamán a vércukorszint szélsőségesen ingadozik. A mozgás enyhítheti a problémát, mert érzékenyebbé teszi az inzulinreceptorokat, ám a sport közvetlen hatása mindössze 18–24 órán át tart. *Az ülő életmód tehát öl.*

Az étrenddel kapcsolatban elhangzott, hogy a közismert 160 grammos diéta nem feltétlenül jó mindenkinek, és mérleg nélkül nincs IR-étrend. Ha valaki fogyni szeretni, valószínűleg 160 grammnál kevesebb szénhidrátra lesz szüksége, míg egy vékony testalkatú, inzulinrezisztens embernek 180–200 grammnyi szénhidrátra is szüksége lehet. Az említett 160 grammos diéta tehermentesíti a hasnyálmirigyet és kicsit a májat is.

Ennél a pontnál tért rá a doktornő arra a *további 8 pillérre,* amellyel az ő terápiás rendszere kiegészíti a nyugati orvoslás 4 alappillérét:

» *az immunrendszer tehermentesítése*
» *a bélflóra egészsége*
» *a máj tehermentesítése*
» *az alvás rendezése*
» *a stressz csökkentése*
» *sejtszintű erőnlét*
» *a személyiségtípus korrekciója*
» *a meridiánblokkok oldása*

Lássuk ezeket sorjában.

AZ IMMUNRENDSZER TEHERMENTESÍTÉSE

A megfelelően összeállított étrend nagyban segíti az immunrendszer megfelelő működését. A háttérben problémaként rejtett gluténérzékenység vagy cöliákia (lisztérzékenység) bújhat meg. Az előbbinél a kellemetlen tünetek csak bizonyos mennyiségű glutén elfogyasztása után jelentkeznek, míg a cöliákia olyan allergia, amelynek fennállásakor már a legkisebb mennyiség is tünetekhez vezet. Érdekesség, hogy a rejtett gluténérzékenység csupán 3 éve (!) lett elismert betegség a gasztroenterológus szakorvosok listáján.

A MÁJ TEHERMENTESÍTÉSE

Azért fontos ez, mert a máj fizikai-érzelmi-értelmi szinten állandóan túlterhelt. Az étkezést illetően aktív és passzív szakaszt különböztetünk meg a napunk során. Az aktív szakaszba tartozik a reggeli, a tízórai és az ebéd; a passzív szakaszhoz soroljuk az uzsonnát, a vacsorát és az utóvacsorát. A májunkat már azzal roppant hatékonyan tehermentesítjük, ha az olajos, zsíros ételeket és a hízlaló gabonaféléket a passzív szakaszból az aktív szakaszba tesszük át. Így a passzív szakaszhoz tartozó étkezések során inkább zöldséget, gyümölcsöt, sovány

fehérjét veszünk magunkhoz. Fontos: mindezt tilos követnie a vékony testalkatú inzulinrezisztenciásnak, várandósnak és szoptató anyukának!

AZ ALVÁS RENDEZÉSE

A nem megfelelő minőségű alvás zavarokat okozhat a hormonrendszerben és az anyagcserében, és az összetett folyamatnak köszönhetően az alvászavar hízlal. Meg kell tanulnunk, hogy elalvás előtt lecsendesítsük a gondolatainkat.

A BÉLFLÓRA EGÉSZSÉGE

A bélflóra kb. 2 kg-nyi populációt jelent a beleinkben. Ennek egészségét illetően ismét elhangzott egy kísérleti eredmény: a természeti népeknél, ahol pl. a gyerekek együtt alszanak az állatokkal, játszanak a sárral stb., a belekben 6000 faj található; az egészséges európai emberek (akik fertőtlenítő szereket használnak) bélflórája 4500 fajt számlál; míg a 3 héten át *fast food*on, azaz gyorséttermi ételeken élő egyetemisták bélflórájának „fajgazdagsága" mindössze 3000 fajt jelent. Ez az a határvonal, tehát a 3000 bélflóra faj, ahol kezdődnek a civilizációs betegségek.

A bélflóra regenerálását azzal kezdhetjük el, hogy abbahagyjuk a rombolását. Ez az első lépés. Továbbá jó szolgálatot tesz a rendszeresen fogyasztott, igen hosszú ideig főzött csontleves alaplé.

SEJTSZINTŰ ERŐNLÉT

Szervezetünkben a sejtek energiaközpontjai, az ún. mitokondriumok termelik az energiát, ezt a folyamatot elősegíti a természetes fény, a napfény. A mesterséges fény (pl. az energiatakarékos LED-izzók is), illetve a természetes fény hiánya megbetegít.

A fényhiány mellett a ma már szinte kikerülhetetlen elektroszmog ugyancsak erőteljesen megbetegítő hatású.

A STRESSZ CSÖKKENTÉSE

A megfelelően mély légzés megnyitja a keringést a hajszálerekben, megemelkedik a szöveti oxigénszint. A doktornő egyfajta erőteljes légzőgyakorlatot ajánlott, amit el is végeztünk. Figyelem! Ezt nem szabad gyakorolniuk asztmásoknak és várandós kismamáknak.

A SZEMÉLYISÉGTÍPUS KORREKCIÓJA

Ennél a résznél is felkaptam a fejem, amikor elhangzott a *numerológia* szó. Igen, a doktornő elmondta, hogy a numerológiát szereti alkalmazni a terápia során, mert nagyon árnyalja a személyiséget. Háromféle rendszer jöhet szóba: kronobiológia, tarot-féle életfeladatok, továbbá az 1-es és 9-es szám között nézett számmisztika.

A MERIDIÁNBLOKKOK OLDÁSA

Ez nem más, mint *érzelmi akupunktúra.* Benkő doktornő megemlítette *Rhonda Byrne:* A Varázslat című könyvét, amely a hála napi szintű gyakorlásához nyújt segítséget. A „hálázás" nem más, mint érzelmi akupunktúra, tű nélkül.

Az előadás során mintegy könyvajánlóként került szóba a *Gyógyító kód* című könyv, amit a doktornő szintén előszeretettel alkalmaz praxisa során. Az inzulinrezisztencia kialakulásához a szocializációs és generációs traumák is nagyban hozzájárulnak, ezeket a töréseket oldani kell. „Ki kell kalapálni a töréseket" ahhoz, hogy a lélek ne fagyassza le újra meg újra egy-egy szituációban az adott traumát. Ez érintheti bármelyik életterületünket: munka, önmegvalósítás, párkapcsolat, szexualitás stb.

Az előadás végén lehetőségünk nyílt kérdésekre. Közülük kettőt emelek ki. Az egyik arra vonatkozott, hogy az előadó milyen édesítőszert ajánl. Válaszában a doktornő a steviát, illetve a stevia és az eritrit kombinációját nevezte meg, mert szerinte ezek a legtermészetesebbek. A mesterséges édesítőszerek, mutatott rá, erőteljesen károsítják a májat. Az egészségünk szempontjából azonban az a legjobb megoldás, ha egyáltalán nem édesítünk.

A másik kérdés arra irányult, hogy a doktornő melyik ENERGY készítményeket ajánlja. Dr. Benkő Éva tapasztalata szerint a VIRONAL csepp az a bázis, amelyre mindent lehet építeni; ezenkívül pedig az IMUNOSAN kapszulát szereti.

Úgy érzem, az előadás végére kerek képet kaptam az inzulinrezisztenciáról és kezelési lehetőségeiről. Tetszett a doktornő nemesen egyszerű előadói stílusa, szemléltető példákkal tűzdelt mondanivalójának tartalmassága és a gyakorlatias megközelítés.

Bízom benne, hogy akik személyesen nem lehettek ott, összefoglalómból is megismerhették a leglényegesebb tudnivalókat az inzulinrezisztencia természetes kezeléséről.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta ternészetgyógyász,
klubvezető, Balatonfüred

Ébresszük fel az öröm érzését

Már az egyszerű képesség az örömre is egyfajta művészet, de a puszta létezésből fakadó öröm érzése még annál is több, az emberi lét legmagasabb lépcsőfokainak egyike. Az igazi öröm nem függ a környezetünktől, csakis belőlünk fakad, senki nem adhatja meg nekünk, és senki nem veheti el tőlünk.

Jó tudni, hogy az öröm egyenes arányban áll szervezetünk energiakészleteivel. *Ha a bennünk levő energia nő, vele együtt növekszik az öröm érzése is, mi pedig jól érezzük magunkat, és képesek vagyunk megélni a létezésünket.* Észrevették már, hogy pontosan ilyen a gyermekek természetes állapota? Azért, mert nekik annyi energiájuk van, hogy bátran osztogathatnák.

Könnyű mondani, nehéz megvalósítani. Az élet szinuszgörbéje által megszabott, az életpályánkon átélt mélységek és magasságok miatt már az is felemészti minden energiánkat, hogy egyáltalán rajta tudjunk maradni. Az öröm érzésére pedig lassan ugyanúgy gyűjtenünk kell, mint a nyaralásra, és egyfajta luxuscikként tekintünk rá, amelyet nem engedhetünk meg magunknak mindennap. Ezért napról napra szürkülünk...

„Muszáj" jelzéssel jelölt, előre kitaposott turistaútvonalakon haladunk, a mindennapi kötelezettségek pályáján keringünk, és végül az igazi örömöt a halál hozza el, végre kiszabadítva minket a mókuskerékből. Ám azzal vége van! Nem lesz több, újra kijátszható kártyánk, nem lesz másik, jobb életünk.

Most és csakis most van itt az öröm ideje. Nem várhatunk addig, amíg a gyerekek végre meglátogatnak minket! Kizárólag mi felelünk a saját örömünkért. Csak mi tudjuk feltölteni magunkat!

AZ ENERGIÁHOZ VEZETŐ UTAK

Elméletileg az energiához *három ajtón át* juthatunk el: *a mozgás, a légzés és a hang kapuján* keresztül. Ha ezeket használjuk, megnyílik előttünk az öröm kimeríthetetlen kincsestára. Ám biológusként elismerem, hogy a futás, a légzés és az éneklés sokszor nem elég, sőt nem is lehet velük kezdeni a kulcsok próbálgatását, mert túl nagyok az előttünk álló akadályok. Jin-jang teremtmények vagyunk, és mentális folyamataink szorosan összefüggnek a szervezetünkben végbemenő kémiai folyamatokkal. Ha nincs időnk befűteni, valószínűleg fagyoskodni fogunk...

Hogy a saját magunk által támasztott akadályok előtt meg ne fagyjunk a nagy örömtelenségben, hívjuk segítségül a Pentagram® legerősebb készítményét, a jang Tűz urát, egyben a regeneráció királyát, a hatalmas KOROLEN-t. A KOROLEN elsősorban a szervezetünk teljes működését befolyásoló *kormányzó meridiánra,* valamint a testen belüli energiák feldolgozásáért felelős *hármas melegítő* pályájára fejti ki hatását. Az idegrendszer működésére jótékonyan ható gyógynövényeket tartalmaz, mint amilyen pl. az orbáncfű, a levendula vagy a vidrafű.

EGY KIS SZEROTONIN

A KOROLEN ideális partnere a VITAMARIN. Főleg akkor, ha testünk szellemi és lelki területeire, valamint szívünkre és érrendszerünkre szeretnénk hatni. Bőségesen tartalmaz EPA és DHA telítetlen zsírsavakat, és ennek köszönhetően támogatja a szerotonin kiválasztását, így befolyásolni tudja a kedélyállapotunkat. Szerotonin nélkül a jó kedv csak álom marad.

A VITAMARIN tehát a tüzelő, a KOROLEN pedig a gyufa. Közös erővel képesek tüzet gyújtani testünk energetikai kályháiban, és lángra lobbantják az öröm tüzét.

És tudjuk jól: öröm nélkül nem élet az élet!

TEREZA VIKTOROVÁ

Jó pulzus, megfelelő szívritmus

A pulzusszám egy egészséges, átlagosan edzett (azaz átlagos kondíciójú) ember esetében, normális körülmények között, nyugalmi állapotban 50-80/perc, a szívritmus pedig rendszeres. A pulzusszám ideális esetben az alsó határérték körül mozog, azaz kb. 50-60/perc.

A gyakorlatban azonban magasabb nyugalmi pulzusszámmal szoktunk találkozni. Ha a pulzus 80/perc (illetve egy régebbi osztályozás szerint 90/perc) fölé emelkedik, felgyorsult szívműködésről, avagy *tachikardiáról* beszélünk.

Magas pulzus esetén a szív gyorsabban elfárad, jobban erőlködik, és működése gazdaságtalan. Megnövekedett terhelésben, pl. nehéz fizikai munka, futás, hegymenet stb. közben nem képes a szervezet (az egyes szervek, főleg az izmok) nagyobb oxigénigényét kielégíteni. Mindez légszomjban, idő előtti fáradtságban, súlyosabb esetekben (a koszorúerek betegsége) mellkasi fájdalomban (sztenokardia), esetleg ájulásban nyilvánulhat meg.

A HÁTTÉRBEN MEGHÚZÓDÓ OKOK

A legtöbbször extraszisztolé vagy idősebb korban kamrai fibrilláció következtében kialakuló, rendszertelen szívműködés (ritmuszavar) még inkább súlyosbíthatja a szívelégtelenség tüneteit. Minderről már nem feltétlenül csak a gyenge kondíció vagy az „ellustult" szív tehet, ilyenkor a szív súlyosabb betegségeinek lehetőségeit is meg kell vizsgálnunk. A háttérben, az okok között szóba jöhet pl. ischaemiás szívbetegség, sokszor metabolikus szindrómával kísért, kóros elhízás, kezeletlen magas vérnyomás, pajzsmirigyproblémák, vérszegénység stb.

A tachikardia és a különféle aritmiák kiváltó, illetve súlyosbító okai lehetnek továbbá: érzelmi stressz, a szívet és az érrendszert, valamint a központi idegrendszert ingerlő anyagok (koffein, nikotin, drogok, bizonyos stimuláló orvosságok és energiaitalok) túlzott használata, a rövid ideig tartó, rossz minőségű, illetve rendszertelen alvás és pihenés.

Ha a magas pulzus mögött „csak" az elégtelen alvással és pihenéssel kísért, rohanó, stresszel teli életvitel rejlik, akkor a megoldás rendszerint egyszerű. Bár sok embernek ekkor sem könnyű elfogadnia, hogy változtatásra van szükség: át kell értékelni az eddigi életet és szilárd elhatározással elindulni a pozitív változások megvalósításának irányában. A problémára rámutató és a helyes útra irányító pszichológus, esetleg pszichoterapeuta segítsége mellett az ENERGY készítményei ugyancsak jó szolgálatot tehetnek.

ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK

A szív- és érrendszeri panaszok kezelésének alapkészítménye a KOROLEN gyógynövény-koncentrátum. Harmonizálja a szív szervpályáját, és méregteleníti a szervezetet. Kezdetben alacsonyabb adagban szedjük, pl. naponta 2-3x2-3 cseppet egy pohár vízbe csepegtetve, majd később akár napi 3x7 cseppre is növelhetjük az adagot. Három hét után minden esetben tartsunk egy

hét szünetet, és a kúrát egymás után többször ismételjük meg.

Mindeközben javasolt a szervezet ásványi anyag készletének pótlása (ez főleg a szív, valamint az ingerképző- és ingerületvezető rendszer szempontjából fontos). Ezeket ideális, könnyen felszívódó kolloid formában biztosítja számunkra a FYTOMINERAL. A szervezet nemcsak különböző anyagcsere-folyamatok, hanem biokémiai reakciók során is számtalan ásványi anyagot hasznosít katalizátorként (pl. a cinket). A kalcium, a magnézium és a kálium stabilizátorként hat a szívizomsejtek, valamint az ingerképző és ingerületvezető rendszer sejtmembránjaira, aminek köszönhetően mindhárom említett ásványi anyagnak aritmiaellenes hatása van. A FYTOMINERAL adagolása: napi 25-30 csepp, megfelelő mennyiségű vízben feloldva, napközben fogyasztva.

Jó eredményeket és tapasztalatokat könyvelhettünk el a STIMARAL gyógynövény-koncentrátum alkalmazásával is. Javítja a kedélyállapotot, és segít megszüntetni a stressz negatív következményeit. Hatásait elsősorban a krónikus stresszben, szorongásban, aszténiában (veleszületett gyengeségben) szenvedők értékelik nagyra, hiszen ők sokkal hajlamosabbak a szívneurózisra. Adagolása: eleinte naponta 2x3-4 csepp (reggel és délben), majd néhány napos szedés után az adag napi 2x6-7 cseppre is növelhető. Három hét elteltével tartsunk egy hét szünetet, miként a többi ENERGY készítmény esetében is. A kúrát érdemes többször megismételni.

A kiegészítő készítmények között ajánlom még a BIOTERMAL fürdősó használatát. A fürdő relaxáló és regeneráló hatásait megtámogathatjuk a humátokat és természetes illóolajokat tartalmazó BALNEOL fürdőolaj alkalmazásával.

A fürdő után érdemes még kb. 20 percet fürdőköpenybe bújva vagy törülközőbe burkolózva eltölteni (a természetes ásványi anyagoknak ennyi idő szükséges, hogy felszívódjanak a bőrbe). Hasznos lehet továbbá egy-egy RUTICELIT vagy ARTRIN krémmel végzett, relaxáló hatású talpmasszázs.

A megelőzés szempontjából rendkívül fontos a mozgás, a szabad levegőn tartózkodás és a rekreációs sport. A kiegyensúlyozott táplálkozást, továbbá a káros és függőséget okozó anyagok kizárását, valamint az elegendő pihenést és alvást tekintsük természetes követelménynek. A megfelelő mennyiségű folyadék fogyasztásáról se feledkezzünk meg.

A betegségek megelőzése és az előre gondolkodás sokkal értelmesebb és kifizetődőbb stratégia, mint a rossz és egészségtelen életvitel miatt kialakuló későbbi betegségek nehéz és fájdalmas kezelése.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

ARITMIA

Aritmia: a szív ingerképző és ingerületvezető rendszerének sérülése okozta szívritmuszavar. Az említett sérülést előidézheti rossz vérellátás (ISCH), gyulladás, bizonyos gyógyszerek stb. Előfordul, hogy a kialakult probléma abszolút jelentéktelen, de olykor akár életveszélyt is jelezhet. A hibás működés tünetei többfélék lehetnek: erős szívdobogás (palpitáció), „kihagy a szívem" érzés, rendszertelen pulzus, gyengeség, ájulás (syncope), a legsúlyosabb esetekben pedig azonnali újraélesztést igénylő eszméletlenség.

Az aritmiának több fajtája van – a szerint, hogy az ingerképző és ingerületvezető rendszer mely része sérül. A sérülés típusának megfelelően megkülönböztetünk tachikardiát (szapora szívműködés), bradikardiát (túl lassú szívműködés), extraszisztolét (soronkívüli szívdobbanás), fibrillációt (az izmok szabálytalan remegése), illetve akár szívleállást is előidéző blokkokat. Az aritmiára leginkább EKG, esetleg ún. Holter-vizsgálat deríthet fényt.

(Forrás: Orvosi szótár, Maxdorf, 2004)

A „halhatatlanság” itala

A goji bogyó és a hosszú élet titka

A goji bogyóból (más néven kínai ördögcérnából) nyert nedűt régebben „a halhatatlanság italának” nevezték a hagyományos kínai orvoslásban (hko). A növény termésének fogyasztását a hosszú élet, a vitalitás és a szexuális potencia receptjeként tartották számon.

A goji bogyó áldásos hatásairól szóló első feljegyzések a Ming dinasztia korából származnak (1368-1644). Habár a történelmi források állításai és a szakmai nyilvánosság véleménye nem mindig találkozik egymással, a goji bogyó öregedés elleni hatásainak hatalmas reklámot csinált *Li Qing Yuen* kínai gyógynövény-szakértő és harcművész mester hosszú élete. Li Qing Yuen állítólag 252 éves korában hunyt el. Túlélt 23 feleséget és élete során megközelítőleg 200 utódot nemzett, és a híresztelések szerint ebben a goji bogyó rendszeres fogyasztása is nagy szerepet játszott.

Napjainkban „minden sarkon” találkozhatunk ezzel a gyümölccsel, és a cégek egymást túllicitálva próbálnak minket különböző reklámokkal meggyőzni, hogy az ő terméküket válasszuk. Mi azonban magabiztosan és tiszta lelkiismerettel kijelenthetjük: számunkra az ORGANIC GOJI az egyetlen igazi!

Tibet szívében közel 20 000 hektárnyi tiszta, szerves talaj ad otthont az egyedülálló kínai ördögcérnának *(Lycium chinense)*. A kegyetlen helyi körülmények között (ahol is a nappali hőmérséklet 20 °C közelébe kúszik, ám éjszaka hirtelen –5 °C alá süllyed) születik az a kivételes minőségű, rendkívüli hatóanyagokat tartalmazó termés, amelynek nincs párja a Földön. Innen terjedt el a növény először Mongóliába, majd Indiába, míg meg nem ismerte az egész világ.

EGYETLEN, EREDETI

Az igazi goji bogyót sokszor szándékosan összekeverik a wolfberryvel *(Lycium barbarum)*, amely nemcsak növénytani szempontból különbözik a kínai ördögcérnától, hanem rendszerint más éghajlaton is él (Mongólia, Kína), hatóanyagai pedig kevésbé értékesek. Más tengerszint feletti magasságon növekszik, és ipari agglomerációk közelében szokták termeszteni, ezért esetében fennáll a nehéz fémek, gombák és rovarölő szerek jelenlétének esélye. Igénytelen termesztése, betakarítása és feldolgozása a belőle készített termékek alacsony árában is megmutatkozik.

AZ ORAC SKÁLA 2. HELYÉN

Az élelmiszerekben található antioxidánsok mennyiségét mérő ORAC skálán (Oxygen Radical Absorbance Capacity) *a goji a második helyen áll, közvetlenül az acai mögött.* A gyümölcsök közül tehát (az acai után) a goji az, amelyik a leghatékonyabban óvja a sejteket az oxidációs sérülésektől és öregedés elleni (anti-aging) hatása van.

A kínai ördögcérna termése tápanyagokban rendkívül gazdag, több béta-karotint tartalmaz, mint a sárgarépa, emellett B_1-, B_2-, B_6-, E-vitaminok, továbbá rutin, cink, vas, réz, kalcium, szelén és a daganatellenes hatásairól ismert geránium is megtalálható benne. C-vitamin-tartalma eléri a 2500 mg/100 g termés értéket, ami a Föld leggazdagabb C-vitamin-forrásai közé emeli.

A kínai ördögcérna a hko szerint javítja a vér állapotát. Semleges jellegű, tehát nem hűsít, de nem is melegít. Jótékony hatású a vese, a húgyhólyag, a máj és az epehólyag energiapályájára, továbbá megerősíti a lép energiáját (csijét). Így előnyösen befolyásolja az immunrendszer működését, óvja a májat és a vesét, javítja a látást, a vérkeringést, valamint felgyorsítja a szervezet anyagcseréjét.

Kutatások szerint a goji bogyó többféle daganatos sejtburjánzás ellen ugyancsak hatékony: tüdődaganat, méhnyakrák, emlődaganat, vastagbél-karcinóma, gyomor-, máj-, prosztatadaganat és leukémia. A goji bogyó mindemellett enyhíti a kemoterápia és a sugárterápia nem kívánatos hatásait, ezért kiválóan használható a daganatos betegségek kiegészítő kezelésében.

TÖKÉLETES ENERGIAITAL

Gyengének, fáradtnak, kimerültnek érzi magát? Nemrég lábalt ki egy betegségből, és csak nehezen töltődik fel újra az „akkumulátora"? Úgy érzi, túl lassan folyik a vér az ereiben? Élesíteni kívánja az elméjét, és szeretne jókedvre derülni?

Ha a válasz igen, akkor készítsen magának egy „életet adó" italt: 1 kávéskanál ORGANIC GOJI + 30 csepp FYTOMINERAL felhasználásával. És ha még nagyobb energiadózisra vágyik, adjon hozzá egy fél kávéskanálnyi ORGANIC SEA BERRY-t. Ne felejtsen el italába csöpögtetni pár csepp kiváló minőségű olajat sem (pl. ORGANIC SACHA INCHI), hogy támogassa az A- és E-vitaminok minél hatékonyabb felszívódását. Ez a világ legtökéletesebb természetes energiaitalának receptje!

1 TEÁSKANÁL = 50 G

A GOJI erőt ad nekünk, és segít túllendülni azokon a helyzeteken, amikor energia hiányában azon gondolkodunk, hogyan tovább. A hko-ban nemcsak vitalitást erősítő tonikumként és öregedésgátló szerként használták, hanem pl. a látás javítására is – ez pedig az egyre erősödő napsütésben kifejezetten jól jön nekünk.

Egy teáskanálnyi ORGANIC GOJI-ban kb. 50 g szárított kínai ördögcérna termése található.

MÉG EGY TIPP

Ha kedveli a reggeli kásákat vagy még csak most kezd megismerkedni velük, adjon hozzá egy kis ORGANIC GOJI-t is a reggelire elkészített kásájához. Az ORGANIC GOJI sokszorosára növeli a reggeli tápértékét, és ennek köszönhetően energiával feltöltődve kezdheti a napját.

Íme egy kipróbált recept:

Készítse elő a kásához szükséges alapanyagokat (zab, köles, stb.) növényi vagy tehéntejet (én a rizstejet javasolom), szárított datolyát, darált kókuszt, diót és ORGANIC GOJI-t.

Főzze meg a kását (1-2 perc) vagy csak öntse nyakon az alapanyagát forró tejjel, majd lefedve hagyja állni. Szórja meg egy kis kókuszreszelékkel. Keverje bele az apróra vágott datolyát és diót, majd szórja meg ORGANIC GOJI-val.

Az így elkészült tápláló reggeli a hko szerint felmelegíti a test középső részét, azaz jótékonyan hat az emésztésre, támogatja a vese, valamint a lép működését, és energiával tölt fel.

ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

Klubprogramok

BUDAPEST 2. KLUB

ENERGY Klub Zugló, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.
Nice Hajgyógyászat
Minden hétfőn és csütörtökön 10-15 óra között ingyenes termékbemérés, Candida- és penészgombaszűrés. Minden pénteken *ingyenes* rádióhullámú frekvenciakezelés: krónikus fáradtság / mellékvese kondicionálás, őszüléskezelés. Minden kedden *kedvezményes* rádióhullámú frekvenciakezelés: allergiakezelés.
Minden 25 ezer Ft feletti értékben vásárlónk egy terápiás eszközt kap ajándékba, melynek segítségével energetikai szinten a panaszok okaira lehet hatni.
ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK:
Mikrokamerás hajvizsgálat és speciális skalpdiagnosztika; biorezonanciás góckutatás, állapotfelmérés; allergia és ételérzékenység mérés és terápia; ekcémaszűrés és terápia; hormonegyensúly-tanácsadás műszeres méréssel; rákmegelőző szűrés és terápia; Fscan mérés a kóros/kórokozó frekvenciák pontos kimutatására; ásványi anyag-, nyomelem-, vitaminhiány kimutatása.
KEZELÉSEK:
Rádióhullámú frekvenciakezelés RPZ 14 plazmagenerátorral: hormonegyensúly optimalizálás, hajproblémák, fejbőrpanaszok, bőrproblémák kezelése. Kórokozók elleni kezelés, egyéb problémák. Anti-aging program, komplex és látványos megoldások + rádióhullámú frekvenciakezelés: minden pénteken 11-12 óra között. Díja: 5000 Ft.
Előzetes bejelentkezés szükséges:
info@nicehajgyogyaszat.hu,
Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,
Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.
Honlapunk: www.nicehajgyogyaszat.hu

BUDAPEST 4. KLUB

Energy Klub Buda,
1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.
A klubban folyamatosan igénybe vehető a díjmentes energetikai állapotfelmérés. Lehetőség van továbbá Bach-virágterápiás konzultációra, valamint lelki gondozásra.
További info: **Koritz Edit**, (20) 504-1250, energybuda@energyklub.hu

BUDAPEST 5. KLUB

Energy Belváros Klub,
1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1., kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).
ELŐADÁS:
június 19., kedd, 17.30
Németh Imréné Éva és **Németh Imre** klubvezetők előadása: Pihenés, nyár, szünidő, szabadság és utazás az ENERGY készítményeivel.
BELÉPŐ ÚJ KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSSEL:
Meridiánok áttekintése (időpont-egyeztetéssel). A javasolt termékek személyre igazítása, adagolások beállítása.
TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK, TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK:
Keleti arcdiagnosztika, terápiás javaslattal. Állapotfelmérés, testelemzés. Fitoterápiás szaktanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése, mérés, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége Sensitiv Imago készülékkel, termékjavaslattal és személyre szóló adagolás beállításával.
Homeopátiás szaktanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: **dr. Sebő Zsuzsanna** homeopátiás orvos, gyermekorvos, mentőorvos, a Natúrsziget portál homeopátiás szerkeresőjének és számos népszerű cikknek a szerzője.
Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. tartja: **Puhl Andrea** természetgyógyász. Jelentkezés a következő címen: energy.belvaros@gmail.com vagy a klubban és elérhetőségein.
Szerdánként két csoportban, 16.30 és 18.30 órai kezdéssel: Mozdulj-lazulj! Rendezvényünk keretében rendhagyó jóga **Juhász Irén** irányításával, hogy jól érezzük magunkat.
Bejelentkezés, további információ:
Németh Imréné Éva és **Németh Imre** klubvezetőknél. Telefon: +36/20-9310-806,
energy.belvaros@gmail.com, a honlapunkon: http://energybelvaros.hu/ és a Facebookon is.

DEBRECEN

Figyelem! A kKlub június 18-ától június 25-éig zárva tart. Ez idő alatt a futáros megrendelés felvétele és a csomagküldés is szünetel.
További információ: **Kovácsné Ambrus Imola** klubvezető, tel.: 06/30/458-1757,
Kovács László klubvezető, 06/30/329-2149, e-mail: info@imolaenergy.hu

KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.
minden kedden 15-18 óra között: klubnap.
További info: **Ficzere János** klubvezető,
tel.: 0630/856-3365.

KECSKEMÉT

Napra Néző Egészség Centrum, Juhász u. 2.
június 17., vasárnap, 9-16 óra között
Minikonferencia a kecskeméti ENERGY klub szervezésében, **Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató vezetésével: Vírusok és gyulladások, 2. rész. (Egész napos szeminárium, térítéssel.)
További info: **Horváth Tímea**,
tel.: +36 20 342-1415.

MISKOLC

Zsolcai kapu 9-11. I. em.
június 11., hétfő, 15-17 óra között
A miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes.** Előzetes bejelentkezés és további info: **Ficzere János** klubvezető, 0630/856-3365.

SIÓFOK

ENERGY klub, Wesselényi u. 19.
Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető előadásai:
június 7., csütörtök, 18 óra
Nyári viszontagságok, a hőhullám elviselése, hatásai a szervezetünkre, kivédésének lehetőségei ENERGY termékek használatával.
június 21., csütörtök, 18 óra
Az egészség fenntartása napjainkban ENERGY termékek alkalmazásával.
További info: **Ángyán Józsefné** klubvezető, (20) 314-6811, margagitika@gmail.com

SZOMBATHELY

Berzsenyi Dániel Könyvtár,
Dr. Antall József tér 1.
június 1., péntek, 17 óra
Ángyán Józsefné kineziológus, természetgyógyász, siófoki ENERGY klubvezető előadása: A szív és az érrendszer szerepe és működése szervezetünkben.
További info: **Nánási Eszter** klubvezető, 0630/852-7036, eszterbiobolt@outlook.hu

VESZPRÉM

ZöldLak, Diófa utca 3.
június 18., hétfő, 17 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Tűz elem misztériuma és mélyebb összefüggései a hko szerint.
További info: **Török Tamás** klubvezető, 06 30 994-2009, 06 30 482-3233, facebook.com/HarmoniahazGyogynoveny

ZALAEGERSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.
június 11-én (hétfő), 17-18:
Gerinc állapotfelmérés és szűrés.
június 12-én (kedd), 17-18:
Lézerhasználat a terápiákban.
június 13-án (szerda), 17-18: Parazitaszűrés.
június 18-án (hétfő), 17-18:
Személyes terméktanácsadás.
június 19-én (kedd), 17-18:
Nyaraláskor vidd magaddal!
június 20-án (szerda), 17-18:
Hajproblémák szűrése.
június 25-én (hétfő), 17-18: Pajzsmirigyszűrés.
június 26-án (kedd), 17-18: EDU-kineziológia.
június 27-én (szerda), 17-18: Refluxszűrés.
A meghirdetett programokat az ENERGY Klub tagjai és hozzátartozóik 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

BUDAPESTEN VÉGEZTEK

Az ENERGY Belváros Klubban májusban véget ért a tanácsadó-képzés. Szívből gratulálunk a végzetteknek! Névsorukat alább olvashatják.

Kereszturszkiné Kovács Katalin, Farr Krisztina, Vígh Veronika Zsuzsanna, Kovácsné Majer Judit, Pintér Gézáné Gyöngyi, Murvai Sándorné Krisztina, Balpataki Laura Ivett, Márkus Krisztina, Molnárné Berecz Mónika, Drahos Szilvia.

Tavaszi tanácsadóképzés Győrben

Nyolc lelkes és nagyon okos résztvevővel véget ért a tavaszi alapszintű ENERGY tanácsadóképzés Győrben. Köszönjük nektek a két fantasztikus hétvégét. Mindenki kiválóra teljesítette a megmérettetést, büszkék vagyunk Rátok! Gratulálunk!

A felső sorban, balról jobbra: Gulyásné Laczkó Krisztina, Németh Szabina, Gablyasz-Borkesz Andrea, Végh Zsuzsanna.
Az alsó sor: Révész Judit, Tibold Hajnalka, Rigó Piroska, Mersich-Pokker Patrícia.

A képzésről mondták a résztvevők:

„Nagyon örülök, hogy végre időt fordítottam erre a tanfolyamra! Nagyon élveztem és nagyon-nagyon sokat tanultam. Sokkal jobban látom magamat is általa, általatok! Mindenki kellett hozzá! Köszönöm szépen, hogy lehetőségem nyílt megkóstolni, megismerni sok terméket."

„Köszönöm szépen, kedves Judit és Ilona! Ez az eredmény közös érdem, nem csak az enyém. Jól tanulni kiváló tanároktól lehet igazán. Nagyon örülök! Hálás vagyok az együtt töltött értékes pillanatokért. Nagy élmény volt Veletek a tanulás!"

„Ezúton is szeretném megköszönni Nektek a lehetőséget, hogy részt vehettem a tanfolyamon Veletek. Sok hasznos információval és annál több (érzelmi és fizikai) energiával gazdagodtam – Nektek köszönhetően – ezen a 2 hétvégén. Nagyon örülök az elért vizsgaeredményemnek is, amihez a tudást Tőletek kaptam, és mostantól igyekszem majd mindenkinek ajánlani a termékeket, akinek szüksége lehet rá a környezetemben."

Valóban egyre több az autista?

Három vak és az elefánt

Néhány éve kaptam egy kéretlen e-mailt *Napjaink paradoxonjai* címmel. A mai világról való vélekedésről és arról szólt, hogyan is élünk, mennyire bonyolultan igyekszünk olykor megoldani a problémáinkat... A hasonló e-mailektől eltérően ezt a levelet nem töröltem ki azonnal. Miközben cikkem megírására készültem, nekem is eszembe jutott egy érdekes paradoxon: *„Sok a diagnózis, de kevés a józan ész..."*

Csak annyit szeretnék ehhez hozzátenni, hogy a fenti állítást a gyakorlat valóban sokszor igazolja.

Tanácsadói praxisom során néha találkozom olyan gyerekekkel, akiknél *autizmus spektrumzavart* diagnosztizáltak (a továbbiakban: PAS), illetve néhány éve ismerek egy Asperger-szindrómás kisfiút is. Igyekeztünk közös erővel megelőzni a családjában előforduló tanulási nehézségek további elharapódzását, és ez sikerült is. A kisfiú kicsit másképpen viselkedik és másképpen él át bizonyos dolgokat, mint a kortársai.

Már az általános iskola második osztályától kezdve járni kezdett egy középiskolásoknak szervezett csillagász szakkörbe. Talán ő lesz a következő *Einstein*, aki egyébként gyerekkorában szintén hasonló problémákkal küzdött. A feltalálók már csak ilyenek...

SZOCIÁLIS KAPCSOLATTEREMTÉS

A PAS befolyásolja a gyermek szociális kapcsolatteremtő képességét, kommunikációját, játékát, képzeletét, gondolkodását és viselkedését. Az érintettek mintegy kétharmadánál áll fenn valamilyen fokú szellemi retardáció. Valamennyi autizmus spektrumzavar közös nevezője – más fejlődésbeli rendellenességtől eltérően – a szociális kapcsolatteremtő és kommunikációs képesség súlyosabb zavara, amely rendszerint nem áll összhangban a gyermek szellemi képességeivel.

A PAS egyes tünetei az évek múlásával megszűnnek, más tünetek azonban csak később jelennek meg. A legtöbb tünet már kisgyermekkorban jól felismerhető, és vannak olyan tünetek is, amelyek örök életre megmaradnak. Néhány PAS-ban szenvedő felnőtt képes „normális, hétköznapi" életet élni, dolgozik, családot alapít, elvégzi a főiskolát, viszont súlyosabban sérült társaik képtelenek az önálló életre, és állandó segítséget igényelnek.

A PAS által érintett, sérült emberek száma folyamatosan nő. 1966-ban 10 ezer gyermek közül 4,5 PAS-os esetet regisztráltak, míg 1992-re ez a szám 19-re nőtt. A CDC (Centers for Disease Control and Prevention) egy 2010-es kutatása szerint az autizmus előfordulása elérte a 0,9%-ot, ami annyi jelent, hogy napjainkban minden 110. gyereknek van valamilyen szintű autizmus spektrumzavara. A legfrissebb adatok szerint 68 gyermek közül legalább 1 az autizmus valamilyen formájában szenved.

Az autizmus háromszor-négyszer gyakrabban fordul elő fiúknál, mint

> Az autizmust elsősorban az egyén által produkált tünetek alapján határozzuk meg, ám e tünetek skálája rendkívül széles.

lányoknál. Ez azonban a többi fejlődési zavar (pl. ADHD) esetében sincs másképp. *Matějček* professzor ezt azzal magyarázta, hogy a fiúk agya a méhen belüli fejlődés alatt érzékenyebben reagál a terhelésekre.

MIÉRT TÖBB MA AZ AUTIZMUS DIAGNÓZIS?

Korábban úgy vélték, hogy az autizmus az emocionálisan „hideg" anyák érzelemmentes nevelésének következménye, ám a kutatók érdeklődése később az örökletes tényezők vizsgálata felé fordult. Bár gyakran hallhatunk és olvashatunk arról, hogy az autizmus genetikai eredetű pszichiátriai betegség, illetve hogy a PAS veleszületett zavar, amelyet az idegrendszer rendellenes fejlődése okoz – az autizmus kialakulásának pontos mechanizmusa mindmáig ismeretlen. Az autizmus spektrumzavarok közül egyelőre egyetlen egynél, a Rett-szindrómánál bizonyították be a genetikai hajlamot.

Az autizmust elsősorban az egyén által produkált tünetek alapján határozzuk meg, ám e tünetek skálája rendkívül széles. A diagnózis felállításakor használt tesztek egy része olyan területeket is vizsgál, amelyek másfajta fejlődési rendellenességeknél (pl. tanulási nehézség, logopédiai zavar, ADHD) fordulnak elő, így az autizmusra nem jellemzők. Megemlíthetném például a gyermek kezdeti életszakaszában megfigyelhető, megkésett vagy egyenetlen mozgásfejlődést, annak minden idegfejlődési következményével, értési zavaraival vagy nehézkes információfeldolgozásával együtt (további funkcióknál előforduló hiányosságokkal).

Ha a szakemberek mindezt figyelembe vennék, valószínűleg nem is létezne ilyen sok, PAS-ra utaló diagnózis (pl. atipikus autizmus) és ezáltal a PAS-ban szenvedőként „elkönyvelt" gyermekek száma is csökkenne. Az aktuális helyzet kialakulásához valószínűleg nagyban hozzájárult az a lelki betegségekről szóló, amerikai kézikönyv, amelyet a gyermekpszichiáterek napjainkban előszeretettel forgatnak az autizmus vagy éppen az ADHD diagnosztizálásakor.

HIÁNYOS EGYÜTTMŰKÖDÉS

Ezen a téren mindmáig hiányos az egyes tudományágak, sőt orvosi szakágak együttműködése. Sajnos a szakemberek többsége nem tulajdonít jelentőséget a terhesség és a szülés közben, valamint utána jelentkező stressz faktoroknak és a velük összefüggő pszichoszomatikus, neuropszichológiai és idegfejlődési elváltozásoknak. Az állami pedagógiai szakszolgálat sem fordít figyelmet az egyik agyféltekét dominánsként használó, ún. unilaterális agyműködésre, ami különben felettébb könnyen megszüntethető zavar.

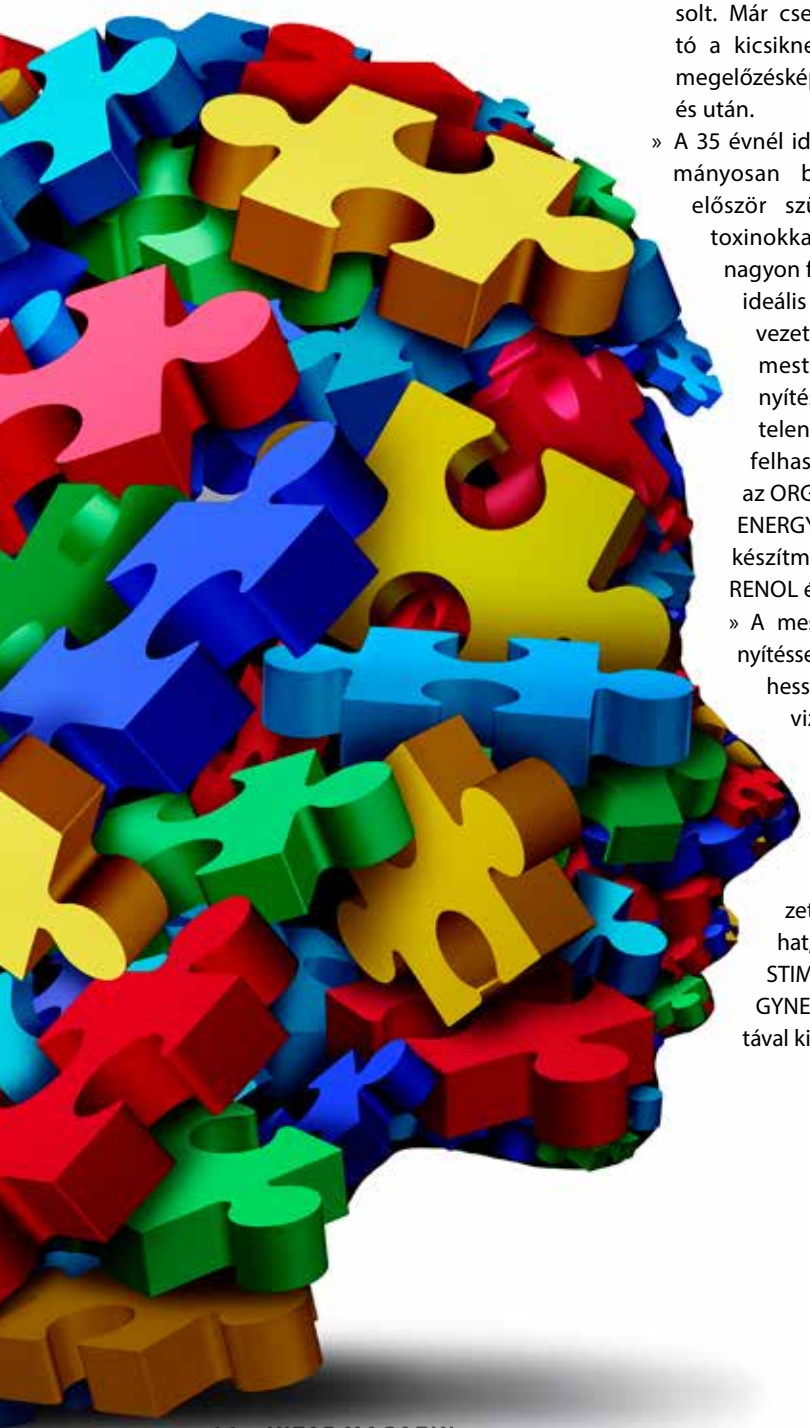
Engedelmükkel idézem *Radkin Honzák* gyakorló pszichiáter barátom szavait: „Lássunk egy ismert indiai történetet... Három vak vizsgál egy elefántot. Az egyik megérinti az ormányát és megállapítja, hogy az elefánt puha. A másik az agyarához nyúl, és megállapítja, hogy az elefánt kemény és éles. A harmadik azonban, aki az elefánt lábához ér, valami teljesen mást állapít meg. És napjaink tudománya, minden tiszteletem mellett, pontosan ilyen... Ha mindnyájan egyetértünk abban, hogy a bio-pszicho-szocio-spirituális hozzáállás nekünk megfelel, akkor nem ismerek egyetlen egy tudományágat vagy tudóst sem, amelyik vagy aki erre egyetlen egészként tekintene."

Ehhez a magam részéről annyit tennék hozzá, hogy nem kell félnünk a spiritualitástól, hiszen az az emocionális tudat alatti emlékezetünkre vagy akár az elődeink által átélt dolgokra, esetleg a világrajövetelünkkel kapcsolatos élményeinkre vonatkozik. Ezt a genetika legújabb ága, az epigenetika már nagyon jól érti.

MI MINDEN SEGÍTHET?

Nézzük meg most az autizmus (és egyéb fejlődési rendellenességek) *kockázati tényezőit,* és azt, hogy miként enyhíthetjük következményeiket az ENERGY készítményeinek segítségével:

» A genetikai terhelés bizonyos esetekben megváltoztathatatlan (DNS). Epigenetikai változtatásokkal azonban a gyermeknek az édesanyján keresztül is segítséget nyújthatnak az ENERGY készítmények, valamint a tudat alatti képeinek előhívását alkalmazó terápiás módszerek (EFT, matrix reimprinting, családállítás stb.).



» A környezetből, az ételekből, a tisztító és tisztálkodó szerekből származó méreganyagok, továbbá a gyermek immunrendszerének működését és a magzat idegszöveteinek fejlődését zavaró gyógyszerek. Mindez az allergiásoknál is nagy problémát jelent, és a figyelemzavar egyik fő oka. A szervezet méregtelenítéséhez a REGALEN, a RENOL és a CYTOSAN, továbbá zöld élelmiszerekkel megtámogatott étrendváltoztatás javasolt.

» Az agy ólommal, alumíniummal, higannyal történő, toxikus terhelése – ilyen esetekben a REGALEN és a FYTOMINERAL használata javasolt. Már csecsemőkorban is adható a kicsiknek minimális adagban, megelőzésképpen oltás előtt, alatt és után.

» A 35 évnél idősebb szülők (ez tudományosan bizonyított), főleg az először szülő anyák szervezete toxinokkal terhelt lehet. Ezért nagyon fontos, hogy az anya (és ideális esetben az apa) szervezete a fogantatás vagy a mesterséges megtermékenyítés előtt hatékony méregtelenítésen essen át. Ehhez felhasználható a CYTOSAN, az ORGANIC CHLORELLA és az ENERGY bizonyos Pentagram® készítményei (nőknél főleg a RENOL és a GYNEX).

» A mesterséges megtermékenyítéssel, a veszélyeztetett terhességgel és a magzatvízvizsgálattal kapcsolatos, az anyát és gyermekét egyaránt érintő lelki és fizikai problémák. Megoldást a fent említett módszerekkel végzett pszichoterápia nyújthat, a KOROLEN, a RENOL, a STIMARAL, a RELAXIN vagy a GYNEX készítmény használatával kiegészítve.

» A magzatot az édesanyán keresztül érő érzelmi terhelések (nem várt vagy a szülők által nem kívánt nemű gyermek, partnerkapcsolati problémák, elhalt embrió több megtermékenyült petesejt beágyazódása esetén), valamint szövődményekkel kísért vagy nem természetes úton történő szülés következtében kialakult érzelmi problémák (megindított szülés, császármetszés), továbbá koraszülött vagy újraélesztett gyermek, vagy olyan csecsemő, akinek hosszú időt kell inkubátorban töltenie az édesanyja jelenléte nélkül. Az édesanya és a gyermek állapotán is sokat segíthet a pszichoterápia. Az ENERGY készítményei közül a KOROLEN, a RELAXIN, a STIMARAL, a RENOL és a REGALEN ajánlott.

A BÉL-MIKROBIOM JELENTŐSÉGE

» Császármetszés, nagymértékű antibiotikum-használat és egészségtelen étrend következtében meggyengült bél-mikrobiom (a bél-mikroflóra valamennyi genetikai információjának összessége) esetén sokat segíthet a PROBIOSAN vagy a PROBIOSAN INOVUM, *szoptatás idején az édesanya testén keresztül is.* A bél-mikrobiom nem csak a táplálék feldolgozásában játszik fontos szerepet, de a bolygóidegen *(nervus vagus)* keresztül az agy biokémiai folyamatainak ösztönzésében is 70-80%-ban részt vesz (ez már több éve tudományosan bizonyított tény).

» Az agyat tanulás vagy összpontosítás közben kiválóan táplálja a VITAMARIN, az ORGANIC SACHA INCHI (mindkét termék telítetlen zsírsavakat tartalmaz), a VITAFLORIN, a REVITAE, a CELITIN és a FYTOMINERAL.

Mindnyájan egyediek, különlegesek vagyunk, ezért a termékek, illetve kombinált használatuk lehetőségét minden esetben személyre szólóan kell mérlegelni és ha lehet, kitesztelni (pl. EAV méréssel, a Supertronic készülék segítségével vagy izomteszttel).

STANISLAVA EMMERLINGOVÁ

A fejlesztő pedagógus praxisából

Szó sincs autizmusról

Néhány évvel ezelőtt felkeresett egy anyuka, iskolakezdés előtt álló kislányával. A pedagógiai szakszolgálat diagnózisa a következőképpen hangzott: közepes fokú szellemi retardáció, autizmussal kiegészülve.

A valóságban azonban a szakemberek által fel nem ismert expresszív diszfáziáról volt szó (vagyis a kislány nem értette a szavak jelentését). A kislány nem értette a körülötte levő gyerekeket, így kommunikálni sem tudott velük. A gyerekek nem beszélgettek vele, mert nem tudtak vele szót érteni, így játszani sem játszottak a kislánnyal. A kislány állapotán akkoriban sokat segített a KOROLEN szedése, valamint egy biofizikai készülékkel végzett biofeedback kezelés.

A kislány mára fiatal nővé érett, sikeresen letette az érettségi vizsgát és talán már boldog főiskolás. Ez sok éve történt. Szerencsére ma már képesek vagyunk felismerni a diszfáziát. Téves diagnózisoknak nem lenne szabad előfordulniuk, bár néha még ma is találkozunk velük...

Lássunk egy másik esetet.

Idén tavasszal eljött hozzám egy anyuka, iskolakezdés előtt álló gyermekével. Kislánya éjszakánként sokszor felriadt, és gyakran ellentétbe került a környezetével. Világrajövetele nem volt egyszerű – koraszülött volt, a szülés hosszadalmasra nyúlt, a gyereket végül a szülésznő nyomta ki az édesanya méhéből –, és ennek következtében a környezetváltozásokat is nehezen viselte.

Az édesanya elmesélte, hogy mennyire megijesztette a tanító néni az iskolai beiratkozáskor. Közölte ugyanis az anyával, hogy gyermeke autista. A pedagógus figyelmen kívül hagyta azt a tényt, hogy a kislány betegség miatt nem vett részt az iskolai előkészítő foglalkozásokon, a többi óvodáskorú gyerekkel. A megrémült édesanya először a pedagógiai szakszolgálatot kereste fel. Ott javasolták, hogy halasszák el az első osztály megkezdését, mivel a gyermek még nem iskolaérett. Felmerült még az Asperger-szindróma (az autizmus spektrumzavar egyik formája) gyanúja is, ezért gyermekpszichiátriai kivizsgálás következett, ám a szakorvos ezt a gyanút kizárta. Helyette nagyfokú szorongást, enyhébb fokú ellenséges bizalmatlanságot és figyelemzavart (ADHD), valamint szociális éretlenséget állapított meg a kislánynál.

A szülők végül a biztonság kedvéért elvitték lányukat a motoli egyetemi klinikára is, ahol a végső diagnózis így hangzott: hiperaktivitás és figyelemzavar. A gyermek szorongása a nálam tett látogatásuk során is érzékelhető volt. A terápiához a RENOL-t választottam.

A kislány eleinte nem tudott megbarátkozni az új környezettel, és egyáltalán nem mutatkozott együttműködőnek. Ezért a nehéz világrajövetele okozta, tudat alatt meglévő terheit nem tudtuk feloldani. Így neurolingvisztikai programozást (NLP, alvás közbeni célzott beszélgetés), valamint a két agyfélteke elégtelen kommunikációjának (unilateralizmus) megszüntetését célzó keresztfeladatok végzését javasoltam.

Az éjszakai riadalmak és a félénkség megszűnt, a RENOL betöltötte feladatát. Amikor augusztusban ismét eljöttek hozzám, már nem volt gond a szülési trauma feloldására irányuló, ún. *újjászületési terápia* alkalmazásával. A Supertronicos mérésen ezúttal a STIMARAL-t választottuk ki, amely segít majd ennek az „újjászületett" kislánynak abban, hogy megbirkózzon az iskola első osztályával.

S. E.

Glutén nélkül is teljes életet élhetünk

Ma egy olyan témával foglalkozunk, amely néhány, nálunk is megjelent amerikai bestsellernek köszönhetően napjainkra igen népszerűvé vált, ez pedig a gluténmentes diéta.

A táplálkozástudományban időről időre előretör az a meggyőződés, hogy a kóros elhízásért, az egészségügyi problémák és a civilizációs betegségek kialakulásáért gyakorlatilag egyetlen egy fő bűnös tehető felelőssé. Korábban a koleszterint és vele együtt az állati eredetű zsírokat kiáltották ki a legnagyobb ellenségnek, aminek következtében az ilyen eredetű táplálékokat pellengérre állították, és minden dietetikus azt javasolta, hogy csökkentsük a vaj, a sertészsír, valamint a tojás fogyasztását és növeljük a növényi eredetű margarinok használatát.

Az emberek elkezdtek félni a zsíroktól, amelyeket más jellegű élelmiszerekkel – szénhidrátokkal, keményítőfélékkel – kezdtek pótolni. Ám érdekes módon a civilizációs betegségek száma nemhogy csökkent volna, éppen ellenkezőleg: számuk töretlenül nő. Ezért a szakemberek újabb kutatásokba fogtak, hogy megtalálják az igazi bűnöst. És mindinkább a látókörükbe került a glutén.

MI AZ A GLUTÉN?

Kétféle fehérje, a *glienin* és a *glutenin* kombinációjáról van szó. E kettő együtt – a keményítő társaságát élvezve – egyes gabonafélék magjainak tápláló belső szerkezetében van jelen. A glutén rugalmasságot ad a tésztának, neki köszönhető, hogy gyönyörű kalácsokat vagy fényűzően légies kenyeret tudunk sütni. *A glutén, népies nevén sikér a búza, a rozs és az árpa természetes alkotóeleme.* Mindig is ott volt ezekben a gabonafélékben.

A probléma az, hogy a gabonaféléket a nagyobb terméshozam és magasabb gluténtartalom elérése céljából már régóta nemesítik. Így napjaink búzája már nem az, amit egykoron nagymamáink ettek.

KINEK ÁRT A GLUTÉN?

Vitathatatlan tény, hogy a glutén a lisztérzékenységben szenvedőknek rosszat tesz. A lisztérzékenység – mai tudásunk szerint – egy életre szóló autoimmun megbetegedés, amely életünk bármelyik szakaszában kialakulhat.

A glutén a sikérre érzékeny embereknél gyulladást okoz a vékonybélben, tönkreteéve a nyálkahártyák bolyhait és mikrobolyhait. A vékonybél felszíne ennek következtében veszít méreteiből, emiatt pedig csökken az emésztő- és tápanyagfelszívó képessége. Ez a gyakorlatban annyit tesz, hogy az érintettek hasmenésben, gázosodásban, hasgörcsökben, súlyvesztésben, fáradtságban, továbbá vashiányban, csontritkulásban, fogszuvasodásban, aftákban, ízületi fájdalomban szenvednek, és mindehhez bizonyos esetekben olyan lelki problémák társulhatnak, mint például a depresszió. A glutén teljes elhagyása esetén a lisztérzékenyek egészségi állapota javulhat, és a fent felsorolt tűnetek mindegyike elmúlhat.

Az utóbbi időben egyre gyakrabban találkozunk a *gluténallergia* vagy *glutén-érzékenység* fogalmával. Egyes orvosok ezt a betegséget inkább pszichiátriai problémának tartják, ám annyi bizonyos, hogy élnek közöttünk olyan emberek, akik glutén fogyasztása után kellemetlen reakciókra panaszkodnak, pedig nem lisztérzékenyek.

A legújabb kutatások szerint a magas gluténtartalmú étrend következményei nemcsak az emésztőrendszer csökkent működésében, hanem neurológiai problémák egyre gyakoribb előfordulásában is megmutatkoznak – legyen szó akár a gyerekeknél tapasztalható figyelemhiányos szindrómáról, régebbi elnevezéssel hiperaktivitásról (ADHD), akár az idősebb korosztályra inkább jellemző

Gluténnel olyan élelmiszerekben is találkozhatunk, ahol egyáltalán nem számítanánk rá.

Alzheimer-kórról. Már Csehországban is működik autista gyermekek számára fenntartott olyan iskola, ahol a menzán csak szigorúan gluténmentes ételeket szolgálnak fel a gyerekeknek.

MIT EHETNEK A LISZTÉRZÉKENYEK?

Pontosabban: mit nem esznek, azaz mit nem szabad enniük? Bármit, ami búzából, rozsból vagy árpából készült, esetleg hozzáadott glutént tartalmaz. Ezért a lisztérzékenyeknek mindig alaposan át kell tanulmányozniuk az adott élelmiszer vagy táplálék összetételét, és mindenhol az áthúzott gabonakalász jelét kell keresniük.

A legnagyobb gondot számukra a péktermékek és a köretek jelentik. Ezért gyakran megesik, hogy inkább az iparilag előállított, tartósítószerekkel teli félkész termékeket választják, mint amilyen pl. az előrecsomagolt gluténmentes kenyér, ami azonban „csurig tele van" tápióka keményítővel, szójával és még sok minden egyébbel. Az akár féléves szavatossági idővel „büszkélkedő" kenyér nem igazán csábít a kipróbálásra, inkább kicsit a frászt hozza rám.

Az élelmiszeripar célja az, hogy a legalacsonyabb költségek mellett a lehető legnagyobb haszonra tegyen szert. *Így gluténnel olyan élelmiszerekben is találkozhatunk, ahol egyáltalán nem számítanánk rá. Tulajdonképpen szinte mindenhol, mindenben jelen van!* Húskészítményekben, lekvárokban, joghurtokban – és a jóból is megárt a sok!

A csehek táplálkozási szokásai nem túl sokat változtak az utóbbi években, ugyanúgy szeretjük a kiflit, a kenyeret, a buktát, a knédlit – a cseh konyha pedig ezekből egyáltalán nem szenved hiányt. Honfitársaink pocakja pedig egyre csak nő.

Ezért nem árt, ha néha hagyományos gluténmentes gabonaféléket fogyasztunk, mint amilyen pl. a *köles* vagy a *hajdina,* esetleg megtanuljuk a számunkra eddig szinte ismeretlen *quinoa* és *amaránt* (disznóparéj) használatát, illetve figyelmünket inkább a hüvelyes növények és a jó minőségű húsok, tejtermékek, zöldség és gyümölcs felé fordítjuk, amelyek garantáltan gluténmentesek.

Nem kell a gluténtteljes mértékben kizárni az életünkből, de nem árt, ha korlátozzuk a fogyasztását. *Csak kétféle feltétel létezik, amit az egészséges étrendről bizton állíthatunk: legyen változatos és tartalmazza az alapvető élelmiszerek mindegyikét.*

MINDENKINEK JÓ, HA ELHAGYJA A GLUTÉNT?

Sok lisztérzékeny, Crohn-betegségben szenvedő és gluténérzékeny emberrel dolgoztam már együtt a tanfolyamaimon. Ők rendszerint már kész orvosi diagnózissal a kezükben, illetve a tiltott élelmiszerek listájával a zsebükben érkeznek hozzám. Főzőtanfolyamaimon igyekszem azonban őket is meggyőzni arról, hogy sok olyan, rendkívül ízletes élelmiszer létezik még, amit biztonsággal fogyaszthatnak.

Magam is próbáltam már gluténmentes diétát tartani viszonylag hosszú időn át. Remekül éreztem magam, könnyűvé váltam, és megszabadultam a has környéki fölös kilóktól is. Ám a diéta szabályainak első megszegésekor, amikor egyik nyaralásom alkalmával elfogyasztottam egy falat bagettet, úgy éreztem, hogy kipukkadok.

Szervezetünk gyorsan le tud szokni a gluténről, de ha később akár csak egy kis mennyiséget is kap belőle, a bélrendszer iszonyatosan szenvedni kezd tőle. Úgyhogy kerüljük a hozzáadott glutént tartalmazó élelmiszereket, vegyük fel étrendünkbe a természetesen gluténmentes gabonaféléket, és *tanuljuk meg, hogyan sűrítsük liszt nélkül az ételeinket, mert az mindenképpen jót tesz.* Ám ha csak pl. fogyni szeretnénk és ehhez a gluténmentes diétát választjuk, együnk olykor jó minőségű kovászolt kenyeret vagy a nagymama által sütött buktát, mert az még nem tragédia.

Gyönyörű és puffadás nélküli nyarat kíván:

ZUZANA KOMŮRKOVÁ

Gluténmentes receptek

Kapcsolódva az előző oldalpáron megjelent cikkünkhöz, az alábbiakban 2 bevált receptet adunk közre azoknak, akik kerülni szeretnék a glutént, vagy arra kényszerülnek, hogy iktassák ki az étrendjükből.

PULISZKA KNÉDLI

(kb. 12 szelet)

Hozzávalók: 1 bögre instant kukorica puliszka, 3 bögre víz, 1 evőkanál vaj vagy olaj, 1 kávéskanál só.

Elkészítése: Öntsük a puliszkát egy lábasba, adjunk hozzá megfelelő mennyiségű meleg vizet, sót és vajat. Főzzük meg a csomagoláson szereplő felhasználási javaslat szerint, de vízből mindig kevesebbet adjunk hozzá, mint amennyi ajánlott. A „tésztának" elég sűrűnek kéne lennie, hogy knédliket tudjuk formázni belőle.

A megfőtt puliszkát hagyjuk – időnkénti kevergetés mellett – kihűlni. Készítsünk elő egy téglalap formájú étkezési fóliát (folpackot), annak közepére helyezzük a kézzel megformált hengerünket, ahogy a krumplis knédli esetében szoktuk, jó szorosan hajtsuk rá a fóliát az anyagra, és két oldalról alaposan zárjuk le (húzzuk meg).

Az így előkészített knédlinket tegyük be a hűtőbe. Miután a tésztánk megdermedt, szeleteljük fel a knédlit, és gőz fölött vagy serpenyőben melegítsük meg.

Tipp: Knédli helyett gombócokat is készíthetünk. Ezeket kis zacskókba téve, külön-külön le is fagyaszthatjuk.

GLUTÉNMENTES PITA KENYÉR

(4 lepény)

Hozzávalók: 2 bögre gluténmentes kenyérkeverék (és még egy kevés arra az esetre, ha a kenyértészta túl hígra sikerülne), 1 bögre víz, 1/2 kocka élesztő, 1 teáskanál nádcukor, 1/2 kávéskanál só, 2 evőkanál olívaolaj.

Elkészítése: Először is hagyjuk, hogy a cukorral és 2 evőkanálnyi gluténmentes liszttel összekevert élesztő fél bögrényi vízben szépen feljöjjön, és elkészüljön a kovászunk. A keverék kb. 15 perc után elkezd „dolgozni", és jól látható buborékok keletkeznek benne. Ha a kovász készen van, adjuk hozzá a maradék gluténmentes lisztet, vizet, olajat, és az egészet gyúrjuk, dolgozzuk össze tésztává. Konyharuhával letakarjuk, és hagyjuk kelni kb. 45 percen, egy órán át.

A tepsit sütőpapírral kibéleljük, majd a tésztából 4 kis cipót szaggatunk, ezeket kezünk segítségével kör alakú lepényekké nyomkodjuk szét. Konyharuhával lefedjük, és még 10-15 percig kelni hagyjuk. 230 °C-ra előmelegített sütőben 5 percig hirtelen sütjük (csak az egyik oldalról).

Miután meglátjuk a tészta tetején a buborékokat, gyorsan megfordítjuk a lepényeket, és további 1-2 percig a másik oldalukról is sütjük őket. A pitát felszolgálhatjuk azonnal, még melegében, vagy eltehetjük későbbre, de az utóbbi esetben jól zárható, műanyag edénybe tegyük.

Tipp: A pita mártogatós szószokkal, humusszal, zöldségpasztákkal, grillezett zöldségekkel és sajttal, továbbá curry-vel, hüvelyes növényekkel, hússal és zöldséggel is kiváló. Ha nem lisztérzékenyek, a pitákat természetesen hagyományos búza- vagy tönkölylisztből is elkészíthetik.

Jó étvágyat!

Drágakövek királysága (17.)

Az achát nem szürke kisegér

Az önbizalom magabiztos védelmezője, merész diplomata és az alkotókészség méltóságteljes patrónusa – ez a hatalmas és mágikus achát.

- Projektív.
- A Merkúr bolygó hat rá.
- A Bika és a Skorpió jegyében születettekhez illik leginkább.
- A gyökércsakrához (muladhára vagy 1. csakra) tartozik.

Az achát a szívárvány szinte minden színében előfordulhat a Földön. Annyiféle színben pompázó rajz született már róla, hogy a szemünk is káprázik tőle. A házikókra, csipkékre, karórákra, tengeri csillagokra vagy mohapárnákra emlékeztető csoportosulások, valamint a koncentrikusan elhelyezkedő rétegek már az ókorban is lázba hozták az emberiséget. Az achátról úgy tartották, hogy talizmánként megvéd a pestistől és a természeti csapásoktól, hosszú, boldog életet, védelmet és jó barátokat ad. Mindez valószínűleg azzal is magyarázható, hogy achátot gyakorlatilag bárhol találunk a világban.

Ásványtani szempontból kvarc, kalcedon és opál rétegekből áll. A legáltalánosabb achát szürke, de ez a szín az embereket valamilyen különös okból nem elégíti ki, ezért a követ mesterségesen különböző, sokszor természetellenes árnyalatúra festik.

Személy szerint úgy vélem, hogy ez méltánytalan és sportszerűtlen viselkedés az acháttal szemben. Ez a kő ugyanis még szürkén sem nevezhető hétköznapinak, és semmiképpen sincs szüksége „kozmetikázásra". Milyen messze kerültünk az eredetiség tiszteletétől, hogy már a természetes szépséget sem tudjuk értékelni?!

ÚGY VAGYOK TÖKÉLETES, AHOGY VAGYOK

Tudnunk kell, hogy az achát képes megerősíteni az identitásunkat (ha nem tesszük tönkre a hatalmát mesterséges színezékekkel), és bizalmat kelt bennünk a saját képességeink iránt. Ennek az alapvető bizalomnak és megerősített túlélési ösztönnek köszönhetően ez a kő támogat annak felismerésében, hogy mi zavarta meg a nyugalmunkat, a lelki békénket, később pedig hozzájárul ahhoz, hogy ezeket a tényezőket, körülményeket teljes egészében és magabiztosan oszthassuk meg a világgal. Ezáltal feloldja az önvád okozta negatív érzéseinket és csillapítja a belső feszültséget. Közvetlenebb, nemesebb viselkedésre ösztönöz, segít abban, hogy rátaláljunk a megfelelő szavakra, és csírájában elfojtja a belső bizonytalanságból eredő agresszivitást. Egyszerűbben szólva: az achát abban segít, hogy kiálljunk önmagunkért – anélkül, hogy másoknál többnek gondolnánk magunkat. „Olyan vagyok, amilyen. Se jobb, se rosszabb, mint te, és vitathatatlanul jogom van a saját érzéseimhez és igényeimhez."

Az önmagunkkal kapcsolatban érzett kedvesség és elfogadás kétségtelenül alapfeltétele annak, hogy másokkal ugyancsak kedvesek legyünk.

MERJEK ÖNMAGAM LENNI

Nagy bátorságra vall, ha valaki fegyvertelenül kiáll a saját igazáért. Ehhez hatalmas belső erőre van szükség, és az achát éppen ezt a belső erőt támogatja. Itt azonban nemcsak a saját érdekeink megvédése terén tanúsított bátorságról van szó, hanem arról is, hogy legyen merszünk rózsaszín szemüveg nélkül belenézni a tükörbe, hogy ne féljünk önmagunk alapos megismerésétől, és képessé váljunk önmagunk elfogadására – minden előnyünkkel és hátrányunkkal együtt.

Az igazi bátorság az, ha képesek vagyunk minden keserűség nélkül elfogadni a kritikát, a kényelmetlenségeket és a kedvezőtlen körülményeket. Az igazi bátorság az, ha megtesszük a következő lépést. A siker vagy a bukás után úgysem marad más választásunk.

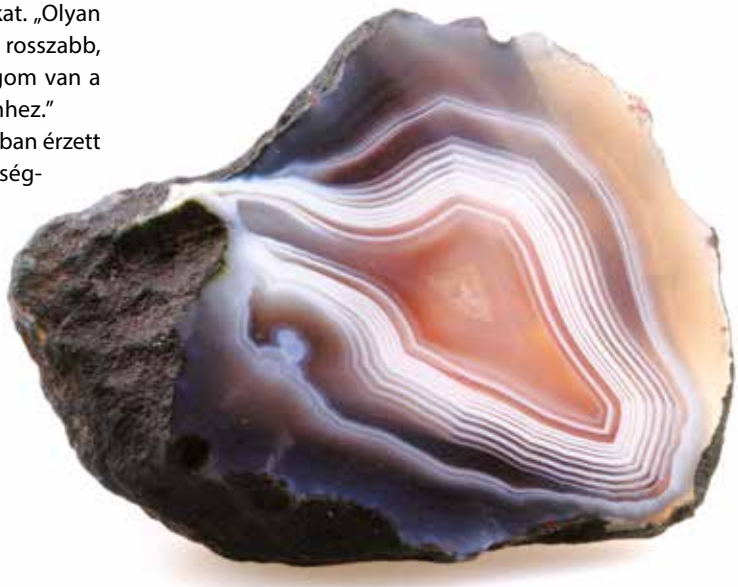
Az élet megy tovább, tovább kell lépnünk, új területeket, új nézőpontokat kell felfedeznünk, és nem szabad stagnálnunk, haboznunk és kételkednünk.

ÖSSZETARTOZÁS A FÖLDDEL

Az achát erősíti a Földdel és a természet jelenségeivel való együvé tartozás érzését, „kreatív földelő". Segítségével jobban érzékeljük a természet váltakozásait, és növekszik bennünk a vonzalom a természetes szépség iránt. Támogatja a középpontunkban gyökeredző biztonságérzetből és magabiztosságból eredő fantáziát és kreativitást. Sőt az egyszerű, gyakorlatias alkotókészséget – az új élet létrehozatalát.

Még hogy szürke kisegér...

TEREZA VIKTOROVÁ



Galagonya

Mindenki szívügye

Már az ókorban tisztelet övezte a galagonyát. Hatékony szívgyógyszerként az antik, a kínai és az „indián" orvoslás is nagy becsben tartotta. A kelták mágikus faként tisztelték, míg a középkorban az emberek úgy hitték, hogy megvédi őket a villámoktól, a gonosz szellemektől és az ördögtől.

A legenda szerint Jézus töviskoronája is galagonyaágból készült. Hogy ez igaz-e? Nem tudhatjuk. Ám annyi bizonyos, hogy a galagonya rendkívül kemény faanyagát (latin elnevezése: *Crataegus* - a görög *krataiós* szóból származik, jelentése: erős, kemény) fejszenyél készítéséhez használták.

A növény termésének konyhai felhasználásáról könyvet lehetne írni. Az emberek a világ minden táján, Írországtól kezdve, Közép- és Kelet-Kínán, Koreán és Mexikón át, egészen Kanadáig készítenek belőle kalácsot, zselét, dzsemet, alkoholmentes és alkoholos italt (dzsúszokat, bort, pálinkát), bonbont stb.

BONYOLULT CSALÁD

A galagonya a rózsafélék családjába tartozó, rendszertani szempontból bonyolult, alfajok sokaságát számláló, fás nemzetség tagja. Galagonyabokrok és -fák a Föld északi féltekéjének minden kontinentális éghajlatú területén megtalálhatók. Európában, Észak- és Közép-Amerikában, Ázsiában (Kínában) több fajtája fejlődött ki, ezek egymással remekül keresztezhetők.

Pontos számuk szinte meghatározhatatlan. A botanikusok szerint világszerte megközelítőleg 280-féle galagonyafaj él, Kínában pedig közel 1000 alfaját különböztetik meg. Csehországban napjainkban kb. 9 eredeti galagonyafaj található. Közöttük a különbséget a bibeszálak vagy a termésben található magok száma határozza meg. A közönséges galagonyának kettő, a többi fajtának (Csehországban) csak egy bibeszála van. A közönséges galagonya keresztezett fajtáinak egy vagy két bibeszálú virágai is lehetnek.

EGÉSZ ÉVBEN GYÖNYÖRŰ

A közönséges galagonya (*Crataegus laevigata)* leginkább Európában él, de megtalálható Észak-Afrikában és a Közel-Keleten is. Napos, laza talajú erdőszéleken, berkeken, út mentén, kerítések tövében és mezőkön fordul elő, összefüggő, néhol átláthatatlan bozótosokat alkotva. Három- vagy ötkaréjos levelekkel fedett, 8 méter magasra is megnövő cserje vagy fa. Sátorvirágzata májustól júniusig nyílik. Fehér, ötszirmú virágainak illata már messziről megigéz minket. Ősszel világospiros bogyótermések lepik el a növényt.

A galagonyafajok a kertek, parkok dekoratív ékességei lehetnek. A természetben a madaraknak, emlősöknek és rovaroknak biztosítanak élőhelyet és táplálékot, hiszen a galagonyabozótok gazdag nektár- és virágporforrások.

LASSAN, DE BIZTOSAN

Áldásos hatású anyagokat a növény fás kérgében, leveleiben és terméseiben egyaránt bőséges megtalálunk. A legtöbb hatóanyag a kutatások szerint a virágokban van.

Hófehér virágait, virágos hajtásait a bimbók nyílásakor – a virágzás kezdetén – kell begyűjteni, a kocsánnyal együtt. Termését éretten, a teljes érés előtt kell leszedni (amikor a bogyók még nem lágyultak meg). Virágait és bogyótermését is árnyékos, sötét helyen, kiterítve szárítják.

Kivonata a vérkeringésre jótékonyan ható flavonoidokat (vitexint, hiperozidot, rutint), szaponinokat, cserzőanyagokat és amin-származékokat (fenil-etil-amint, tiramint) tartalmaznak. Bogyótermésében nagy mennyiségben találunk C-vitamint, B-vitaminokat, karotint, cukrokat, valamint pektint.

A galagonyát az emberiség ősidők óta használja a szív- és érrendszeri betegségek kezelésére. Elődeink tapasztalatait mára a modern orvosi kutatások is alátámasztották. A galagonya javítja a szívizom vérellátását, segít átjárhatóvá tenni a beszűkült ereket, csökkenti a vérnyomást. Segítséget nyújt szapora szívverés, szívritmuszavar és szívneurózis esetén, valamint időskori szívgyengeségben, vérellátási zavarokban. Infarktus megelőzésére ugyancsak alkalmas, kiegészítő kezelésként, valamint a lábadozás támogatásában is jótékony hatású.

Változókorban és migrénes panaszok enyhítésére szintén használhatjuk. Csökkenti az idegfeszültséget, nyugtatja az idegrendszert. Ingerlékenységben, álmatlanságban, idegeskedésben, fáradtságban és hosszan tartó stressz okozta kimerültségben pótolhatatlan. A hagyományos kínai orvoslás a kínai és japán galagonyafajták *(Crataegus pinnatifida, C. cuneata)* használatát emésztési panaszok kezelésére is javasolja.

Főzete (pl. homoktövissel, szúrós gyöngyajakkal, mentával keverve) még hatásosabb. Akár tinktúra formájában is fogyaszthatjuk. Fontos tudni, hogy rendszeres használattal, lassan, fokozatosan fejti ki hatását az emberi szervezetben. Szívgyógyszereket szedőknek azonban kerülniük kell a fogyasztását. (Az óvatosságot indokolja, hogy a szívre ható gyógyszerek és a galagonya együttes hatását nem tudjuk előre felmérni – *A szerk.*)

A galagonya – az aktuális időjárástól függően – május-júniusban virágzik. A szív pedig már a gyönyörű virágok puszta látványától is szinte „elolvad".

Írta:
VLADIMÍR VONÁSEK

Szakmailag ellenőrizte, kiegészítette:
NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta, természetgyógyász, klubvezető, ENERGY Belváros Klub

VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI

TANÁCSADÁS A NETEN

Ebben a rovatunkban az internetes tanácsadás kérdéseiből és válaszaiból tallózunk, némi szerkesztéssel és rövidítéssel. A válaszokat – amelyek *dr. Gulyás Gertrúd* háziorvostól és *Ráczné Simon Zsuzsanna* fitoterapeuta természetgyógyásztól származnak – dőlt betűkkel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a www.energy.sk honlapon.

DR. GULYÁS GERTRÚD

A 73 éves anyukámnak 2-3 hete magasabb lett a vérnyomása, kb. 160/75, ezért fél gyógyszer helyett egészet kell szednie, de ennek ellenére is van, amikor főleg estére (reggel jók az értékek) felmegy a vérnyomása, de hozzáteszem: egy házeladás elején tartunk, és eléggé ideges. Szed Valerianát, ez elég-e vagy javasol valami más kiegészítést? A háziorvos Xanaxot akart adni, de anyukám nem akarja szedni a hozzászokás miatt, meg hogy tudjon gondolkodni. Rendeltem RELAXIN cseppet, ezt még esetleg szedhetné a Valeriana mellé?

Igen, jó ötlet a RELAXIN csepp – adagja reggel és délben 2-3 csepp, este 4-5 csepp. A készítmény nem úgy hat, mint egy gyógyszer, pár napot várni kell a feszültségoldó hatására. Amennyiben a kúra első napjaiban feszültebb lenne az édesanyja, vegyenek vissza a napi adagból – ez egy ún. reverz reakció, pár nap alatt megszűnik. Ezenkívül a fagyöngy tea és a csalánlevél tea segít a vérnyomás normalizálódásában. Kúraszerű fogyasztásuk javasolt (2-3 hét, majd 1-2 hét szüneteltetés).

RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Érdeklődöm, hogy hat hónapos kisbabának melyik ENERGY krémet, terméket alkalmazhatom a szúnyogcsípéseire?

Nagyon jó csípésekre, kisebb sebecskékre, pattanásokra az AUDIRON fülcsepp, hígítás nélkül. Segíthet még a PROTEKTIN krém is.

* * *

Milyen készítmény használatát javasolja Lyme-kórra? Harmadik alkalommal jelenik meg ismerősöm bőrén a Lyme-kórra jellemző folt. Már kétszer kapott antibiotikum-kezelést erre. Gondolom, most is így fogják kezelni. A bélrendszerére biztosan jók lesznek a probiotikumok. De magát a vírust is jó volna kiirtani. A fertőzések hatására ízületi panaszok jelentkeztek bokában és térdben, emiatt nehezen tud közlekedni.

A Lyme-kór okozója a Borrelia baktérium, ezért a jelenlegi tudásunk szerint a leghatékonyabb gyógyszer a betegségre az antibiotikum-kúra. Valóban szükséges a megfelelő probiotikumok folyamatos szedése. Az ENERGY készítményei közül szóba jöhet a CISTUS INCANUS tinktúra, valamint az IMUNOSAN kapszula szedése is. Az ízületi panaszok enyhítésére az ARTRIN krémet javaslom helyileg.

ENERGY

KÉNYEZTETÉS **FELSŐFOKON**

A BŐR SPECIALISTÁI:

Dermaton oil és Dermaton gel