

# vitae

2014/4

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

## Új termékeink

Probiosan inovum, Grepofit drops

## A tökéletes alak titkai

Fedezze fel Ön is!

## Zöld napok, kedvezményes vásárlás

Éljünk a természet erejével



## Áprilisi ajánlatunk

A tavaszi napsugár bevilágít a szobánkba és felmelegít mindent körülöttünk, ám fényével nemcsak a tisztításra szoruló ablakainkra hívja fel a figyelmet, hanem azokra az ártalmakra is, amelyeket az ideálisnak éppen nem mondható téli étrendünkkel okoztunk magunknak. Így testünk is arra áhítozik, amire a lakásunk, vagyis az elengedhetetlen tavaszi nagytakarításra.

Ha szervezetünknek nem adjuk meg az ehhez szükséges energiát, akkor fáradtsággal, esetleg szellemi alulteljesítéssel, vírusfertőzéssel vagy allergiával reagálhat.

Hatékony segítőtársaink lesznek a zöld élelmiszerek. Képesek szervezetünket feltölteni a hiányzó energiával, és segítenek abban is, hogy elvégezzük az olykor megerőltető tavaszi teendőinket, beleértve az alapos belső megtisztulást is. Elődeink a tavasz derekán fiatal csalánt és egyéb zöld növényeket gyűjtöttek. Egyes családokban a mai napig népszerű a húsvéti csalán felfújt, a csalános spenót vagy a felettébb finom százszorszépes sült csirke.

Ha azonnali energiapótlásra van szükségünk, vegyük elő a BARLEY-t, a zöldárpából készült finom italt. Ha viszont tartós energiára áhítozunk, a megoldást a SPIRULINA BARLEY jelenti. A CHLORELLA lassabb tempójú hatáskifejtését egészségesek és súlyosabb egészségügyi problémákban szenvedők esetében is siker koronázza.

A csalán és a cékla érdekes kombinációját tartalmazó BETAFIT megkönnyíti a hagyományos kínai orvoslás egyik alapelveinek érvényesülését: „felszabadít, kiürít és feltölt”. A csalán elválaszthatatlanul összefonódott a tavasz és a tisztítókérdés fogalmával, így éppen a csalán biztosítja a „felszabadulást, a kiürítést és az eltávolítást”. A cékla jótékony hatása, főleg a vérképzés támogatása több ezer éve ismert, már az ókori görögök és rómaiak is használták, és a cékla több nemzet konyhájában mindmáig elmaradhatatlan alapanyagának számít.

A Fa elemhez sorolt, sebesen vágató Ló által egész évben támasztott szél segít ugyan begyógyítani a sebeket, de időről időre megtámadja a hangszálainkat, és súlyosbítja a migrént. Segítségenkre ismét a Fa elemhez tartozó PROTEKTIN siet, amelyet a nyak elülső részére, a homlokra vagy a halántékre kell kenni.

Ne feledjük, a zöld élelmiszerek zöld utat nyitnak az élet előtt.



(Joa)



## Hölgyeknek a legjobb választás

A zöld élelmiszereket elsősorban mélytisztító készítményekként ismerjük, amelyek képesek megadni a szervezet számára létfontosságú anyagokat. A hektikus életmód, a stressz és a helytelen táplálkozás miatt ezek az anyagok mindinkább hiányoznak a szervezetünkől, ezért az ún. civilizációs betegségek már a fiatalabb nemzedéknél is megjelennek. Többéves nőgyógyászati praxisomban már régóta tapasztalom ezt a nyugtalanító jelenséget.

Egyre nagyobb számban találkozom kóros elhízással, zsíryanagcsere-zavarral, menstruációs ciklus problémákkal, petefészekciszttákkal, nőgyógyászati gyulladásokkal, allergiával, csökkent immunitással, meddőséggel, problematikus szülésekkel. Mindennek kialakulásában sajnos nagy szerepük van a hormontartalmú fogamzásgátlóknak, amit a fiatal lányok rendkívül korán kezdenek el szedni és sokáig alkalmaznak. Ez később gondot okoz a normál termékenység visszaállításában, ráadásul a fogamzásgátlók egyes hölgyeknél negatívan hatnak az immunrendszer működésére is.

Tudjuk, hogy az idegrendszer, a hormonrendszer és az immunrendszer között kölcsönös és bonyolult kapcsolatok állnak fenn, és az egyik rendszerben jelentkező problémák negatívan befolyásolják a másik két rendszer működését is.

A modern orvostudomány nem kínál megoldást, mert az általa ajánlott allopatias gyógyszerekkel nem lehet „harmonizálni” a szervezet működését. Szerencsére minden sejtben

működnek genetikailag programozott, önjavító mechanizmusok, amelyeket az élet evolúciós fejlődése teremtett. Elég csak felébreszteni és segíteni ezeket a mechanizmusokat. És ezt a célt szolgálják a természetes anyagok és a holisztikus orvoslás módszerei.

A zöld élelmiszerek komplex hatásukkal képesek a szervezet méregtelenítésére, továbbá a létfontosságú anyagok pótlása révén az öngyógyító folyamatok beindítására, a szervezet harmonizálására. Hatalmas erejük a komplex hatásrendszerükben rejlik, és használatukhoz szerencsére nincs szükség semmiféle különleges ismeretre. Ezért tanácsadás nélkül is gyakorlatilag bármikor alkalmazhatjuk őket, hiszen használatukkal csak jót tehetünk a testünknek.

A zöld élelmiszerek a jövőbeni kismamáknak nagy segítséget adhatnak. Különösen azoknak, akik sokáig szedtek hormontartalmú fogamzásgátlót, illetve azoknak is, akiknél nehezen „jön össze” a gyermekáldás.. A BARLEY és a SPIRULINA BARLEY energetikailag erősíti a

májműködést, amelyet napjainkban mind a hormonális fogamzásgátlók, mind a stressz nagyban legyengít. A CHLORELLA pedig a veseműködést támogatja. Szedése kifejezetten javasolt gyengébb veseműködésű hölgyeknek, akik gyakran szenvednek húgyúti gyulladásokban, gyakran ok nélkül fáznak, fáj a hátuk és a térdük, bedagad a lábuk. A CHLORELLA többszöri vetélésen átesett hölgyek számára szinte kötelező választás. A BETAFIT pedig remekül alkalmazható a vérszegény és energiahányos nőknél.

A fenti ajánlások a praxisom során szerzett többéves tapasztalataimból indulnak ki. Kívánom minden hölgynek, aki gyermekekre vágyik, hogy teljesüljön a vágya, egészséges gyermeknek adjon életet.

Dr. Bohdan Haltmar



# Mindegyik zöld más

A tavasz a tisztító és méregtelenítő kúrák ideális időszaka. Idén áprilisban is, mint minden évben, a zöld élelmiszerek megvásárlásakor klubtagjaink élhetnek az ENERGY kedvező ajánlatával, akciós áron juthatnak hozzá a természet kincseéhez.

Válassza ki az Önnek és a szervezetének leginkább megfelelő zöld élelmiszert! Ezekben a készítményekben sok a közös, de azért mindegyik egy kicsit más... Lássuk, milyen előnyöket kínál a zöldárpa és a kétféle alga!

## BARLEY

A zöld- (fiatal) árpa, a többi gabonaféléttől eltérően fejlődésének minden egyes szakaszában képes biztosítani a legalapvetőbb tápanyagokat. A létfontosságú anyagok leggazdagabb forrása a csírázó mag, valamint a növekedés kezdeti stádiumában levő fiatal, zöld növény.

Az enzimekben dús BARLEY ital egyik legnagyobb előnye, hogy természetes alkotóelemei szinergikus egységet alkotnak. A zöldárpa ezért az egyik legtáplálóbb élelmiszer, valódi tápanyag-koncentrátum, az élet elixírje.

Legfontosabb összetevői a következők:

**Aminosavak:** A fiatal árpa 18-féle aminosavat tartalmaz a (20-ból), az esszenciális aminosavakat is beleértve, amelyeket szervezetünk önmaga előállítani nem képes. A növényi peptidek óvják a szöveteket és a nyálkahártyákat a lehetséges károsodásoktól, illetve segítik regenerálódásukat.

**Vitaminok és ásványi anyagok:** a zöldárpa számtalan, természetes formában kötött és könnyen felszívódó vitamint, illetve ásványi anyagot tartalmaz. Hatékonyságuk a jelen levő poliszacharidoknak és bioflavonoidoknak köszönhetően még erősebb.

**Antioxidánsok:** hozzájárulhatnak a civilizációs betegségek (érrendszeri betegségek, cukorbetegség, elhízás, anyagcserezavarok) és a daganatok kialakulásának megelőzéséhez, valamint csökkentik a vírusfertőzések kockázatát.

**Enzimek:** a fiatal árpa több mint 20-féle biológiai aktív enzimet tartalmaz, ezek szinte vala-

milyen anyagcsere-folyamatban részt vesznek. Az enzimek és az enzimmrendszerek segítenek egyensúlyban tartani a szervezet működését.

## SPIRULINA BARLEY

A SPIRULINA BARLEY kombinált készítmény. Spirulina algát és zöldárpat (fiatal árpat) tartalmaz. A Spirulina, vagyis a „kék alga” elnevezése onnan ered, hogy a növény nagy mennyiségben tartalmaz kék színezőanyagot, pontosabban fikocianin pigmentet. Ennek gyulladáscsökkentő, antioxidáns és immunerősítő hatását kutatások igazolták, és arról is tudunk, hogy bizonyos fokú védelmet nyújt a radioaktív sugárzással szemben. Emellett óvja – elsősorban a vesét – a toxinoktól, a nehézfémektől és a gyógyszerek nemkívánatos mellékhatásaitól.

A SPIRULINA BARLEY-t a színezőanyag típusán kívül az is megkülönbözteti a CHLORELLA algától, hogy hatalmas mennyiségben tartalmaz kiváló minőségű fehérjét. Tömegének 70 százaléka (!) fehérjék teszik ki, és hihetetlenül magas a béta-karotin tartalma is, a karotinoidokról pedig tudjuk, hogy jótékonyan hatnak a látásra. A terméket cukorbetegség is fogyaszthatják. Biztosítja a szervezet számára szükséges B6- és B12- vitamint, folsav, továbbá gamma-linolénsav, vas, magnézium, króm és vanádium mennyiségét. Segíthet megoldani a vashiányból eredő problémákat, elsősorban a vérszegény, sápadt és fáradt hölgyeknél vagy a sportoló nőknél. De nemcsak vérszegénységben alkalmazható, hanem intenzív menstruációs vérzésnél, valamint műtét előtt és után is.

## CHLORELLA

A CHLORELLA, más néven zöld alga, színét a zöld klorofillnak köszönheti. Ez a mikroszko-



pikus alga tartalmazza a legtöbb klorofillt a természetben. A klorofill olyan zöld pigment, amely megtalálható a zöld növényekben, a cianobaktériumokban és az algákban. A fotoszintézis során magába szívja a napsugárzás energiáját, ennek segítségével szén-dioxidból és vízből energiaforrásként, illetve a növekedés és a fejlődés forrásként használható cukrokat szintetizál. Fertőtlenítő, baktériumellenes és gombaölő hatású.

Sebgyógyító és gyulladáscsökkentő hatásokkal is büszkélkedhet, ezt a tulajdonságát főleg az emésztőrendszeri, illetve a bőrgyulladások esetében aknázzhatjuk ki. Jótékonyan hat bőrkiütésekre, allergiára, krónikus és nehezen gyógyuló sebekre, valamint felfekvésekre. Tisztítja a vért, méregteleníti a szervezetet, és támogatja a megfelelő emésztést. Az élelmiszeriparban és a kozmetikai iparban egyaránt használatos.

Dr. Jiří Hanzel

## Probiosan Inovum, Grepofit drops

# Újdonságaink a polcokon

Áprilisban két új termékkel színesedik az ENERGY készítményeinek palettája.

A PROBIOSAN INOVUM-ot, amely a jól ismert PROBIOSAN továbbfejlesztésével jött létre, komplex hatásmechanizmusa alapján elsősor-

ban az immunrendszer hatékony működésének serkentésére ajánljuk; egyik különlegessége a kolosztrum tartalma.

Az ugyancsak közkeletű GREPOFIT termékcsalád legújabb tagja, a folyékony kiszerezésű GREPOFIT DROPS pedig elsősorban villámgyors hatása miatt érdemes a figyelmünkre.

Az új készítményekről részletesen olvashatnak magazinunk 8-9-10. oldalán.



## A TARTALOMBÓL

A tökéletes alak titka	4-5
Klubelőadások, más programok	6-7
Probiosan inovum	8
Grepofit drops	9
Mi mindenre jó a kolosztrum?	10
Búcsú a tavaszi fáradtságtól	11
Tanulás sorozatunk	12
Szabaduljon meg az allergiától	13
Húsvéti ételek	14
Méregtelenítő receptek	15

## KLUBKÖLTÖZÉS SZEGEDEN

Új helyre költözik április 1-jétől a Mészáros Márta természetgyógyász irányítása alatt álló szegedi ENERGY Klub (Szeged 2.). Az új cím: Vitéz utca 1. (Hősök kapuja, Boldogasszony sugárútról nyílik.)

Nyitva tartás: 13.30-17.30 óra között, telefon: +36 30 289-3208, email: m.marti1952@gmail.com.

# Fedezzük fel a tökéletes alak titkát

Már cikkünk elején le kell szögeznünk, hogy a szépség fogalma rendkívül viszonylagos. Főleg ami a fizikai, testi szépséget illeti. A barokk korszakában azokat a nőket tartották szépségnek, akiket ma elhízottnak, molettnek titulálnánk, és a mai karcsú hölgyeknek a barokk időkben esélyük sem lett volna, hogy „szépségeknek” nevezzék őket. Miért teszünk meg mindent azért, hogy megfeleljünk a kor szépségideáljának? Miért vagyunk készek érte akár éhezni is vagy elviselni a plasztikai műtétek következtében fellépő fájdalmat?

Az egyik ok igazán kézenfekvő. Kívánatosak, vonzók akarunk lenni, de nem tudjuk, hogy vonzerőnk nem a kilók számától vagy a nagy, esetleg kisebb méretű testrészeinktől függ, hanem attól, hogy mennyire vagyunk büszkéek önmagunkra, mennyire viseljük egyenes háttal az életet, meg hogy mennyire tudunk örülni neki. Nem véletlen, hogy éppen akkor tartanak mások a legvonzóbbnak és „legkapósabbnak”, amikor szerelmesek vagyunk.

Olykor azonban valóban „túlzásba visszük a barokkot”, és ilyenkor kerül sor a fogyókúrára. Ám vigyázat, a fogyókúrának nem szabad egyet jelentenie az egyoldalú táplálkozással vagy az éhezéssel! Figyelniük kell arra, hogy életvitelüket és táplálkozási szokásainkat lépésről lépésre változtassuk, és közben minden olyasmit őrizzünk meg, ami a szervezet számára fontos. Különbözik a fogyás folyamata nem lesz más, mint a testünkkel szemben elkövetett erőszak, ami egészségesnek távolról sem nevezhető.

## MIÉRT, MITŐL LEHET ELHÍZNI?

Az elhízás egyik leggyakoribb oka az ön-elutasítás, aminek következtében az ember nem képes együttműködni a saját testével. A gyerekek megérik a testüket, megérik annak jelzéseit, érzéseit, szükségleteit. Ráéreznek, mire van szükségük, és aktuális szükségleteik alapján választják meg táplálékukat, sőt még a mozgás kellő mennyiségét is képesek beállítani maguknak. A probléma akkor kezdődik, ha az őket folyamatosan érő ingerek, a csalogatás (a televízió, a számítógép, az édességek, a sült krumpli és hasonló finomságok) erősebb, mint a velük született ösztön. Ezek a dolgok ugyanis annyira vonzóak, hogy hatásukra a gyerekeket cserbenhagyja a természetes bölcsességük.

A testtel való kommunikáció terén mindazonáltal a legártalmasabb tényező a stressz. Ilyenkor általában mindenfajta kommunikáció megszűnik, és megkezdődik a túlélésért folytatott küzdelem. Először lelki síkon jelentkezik, ezért kezdik el az emberek túlnenni magukat, tulajdonképpen „evéssel üzik el” a stresszt. Azért esznek annyi édességet, mert próbálják ellensúlyozni a nagy lelki feszültséget.

Ráadásul a hosszan tartó stressz a hagyományos kínai orvoslás (hko) szerint kimeríti a lép-hasnyálmirigyet, amely szervekhez az édes íz tartozik. Tehát az az íz, amely enyhe formában támogatja működésüket, ám ha túlzásba visszük, akkor már gyengíti. Emiatt a stressz hatása alatt álló ember lépének és hasnyálmirigyének a működése meggyengül, támogatásra van szükségük. Ilyenkor érkezik a jel: „erősíts meg egy kis édességgel”, és az

ember fokozott készletet érez arra, hogy ennek eleget tegyen.

A lép azonban valójában a *gabonafélék édeskés ízére vágyik*, arra az ízre, amit a kenyér hosszan tartó ráágcsálása közben érzünk a szánkban. Ha az édes ízt csokoládé vagy bonbon formájában adjuk meg neki, egy ideig kielégítjük ugyan az igényeit, ám később az energetikai szintje még mélyebbre zuhan, és ismét édesség után kiált. Mit tegyünk? Mindenképpen segítsünk a rászorulóknak: csipegessünk egy kis puffasztott rizst vagy piskótát, de semmi esetre se együnk bonbont vagy süteményt.

## TEREMTSÜK MEG A KAPCSOLATOT

A változást az hozza meg, ha kapcsolatot teremtünk a testünkkel.

Napjainkban olykor már az az érzésem, hogy valóságos „hajtóvadászat” indítottak az elhízott emberekkel szemben. Gyakran hitetlenkedve találkozom a belgyógyászati híreivel, hiszen előfordul, hogy egy teljesen normális középkorú nő adatait már kórosnak diagnosztizálják, vagyis az illető hölgyet elhízottnak titulálják, pedig alakjának megváltozása természetes folyamat, ami egyszerűen hozzá tartozik az élethez. A társadalom beállítottságával az a probléma, hogy átveszi ezt a mintát, és azonosítja magát vele. Ez pedig sok embernél még inkább elmélyíti a saját teste iránt érzett gyűlöletét, erősíti az önelfogadás hiányát, még nagyobb szakadékot teremtve így a fizikai test és az élet között. Testünk soha nem tud jól szolgálni, ha nem vagyunk vele jó kapcsolatban. És ugyan ki akarna kapcsolatot teremteni valami olyasmivel, ami csúnya és elfogadhatatlan? Ezért nem szabad elfogadnunk ezt a sztereotípiát, ezt a mintát. Épp ellenkezőleg: kezdjünk el dolgozni azon, hogy megváltozzék a kapcsolatunk a testünkkel.

**A legjobb kezdés a mozgás.** Át kell éreznünk, hogy erősek vagyunk, hogy milyen jó érzés a bőrünkben lenni, hogy jólesik a mozgás... Nem kell egyből sportolással kezdenünk. Hasznos és célravezető lehet a séta, a tánc, a vízben való mozgás (ami kíméli az ízületeket), mindaz, ami örömet okoz. **A lényeg, hogy a kellemes érzés a testünkből eredjen.** Így lépésről lépésre javíthatjuk a kapcsolatot a testünkkel, és rádöbbenhetünk, hogy testünk igenis okos, ügyes, és pontosan olyan, amilyennek életünk adott korszakában lennie kell. Ha sikerül ezt a kapcsolatot megteremteni, akkor már képesek leszünk hallgatni a testünkre, és vele együtt kiválasztani a mindketőnk számára megfelelő életmódot, táplálkozást, mozgásformát.



Nem mindenkinek felel meg a csökkentett ételadag, a nagyobb mennyiségű folyadék vagy a napi hatszori étkezés. Mindannyian mások vagyunk, mégis a legtöbben elfogadjuk az általános tanácsokat anélkül, hogy figyelembe vennénk a saját egyéniségünket. Ezért családunk oly sokszor felesleges.

## MIT TEHETÜNK?

Hat pontban foglalom össze tanácsaimat, javaslataimat. Hogyan érhetjük el vágyott célunkat, a tökéletes alakot?

1. Pszichológiai szempontból: **szeretettel a testünk iránt.** Ez utóbbinak egyébként, hozzáteszem, szintén nincs könnyű dolga velünk. Mindennek az alapja az, hogy **szeressük önmagunkat**, a testünket, és szeretetünket ne kössük például olyan feltételekhez, hogy majd ha lefogyunk 5 kilót, akkor tetszeni fogunk önmagunknak.

2. Nyugodtan állítsuk össze a változatos ételből álló étrendünket, ne kínozzuk magunkat éhezéssel, sőt együnk sokszor, de azt, amit kell. Ne felejtünk ki egyetlen tápanyagot sem! A fehérjékre, zsírokra, cukrokra (inkább keményítőre) szükségünk van az életben maradáshoz. **Bármilyen egyoldalúság csak árthat.**

Új szokásainkat lassan, fokozatosan kell bevezetnünk. És ne feledjük, hogy az ételnek ízlenie kell! Ha elfogadjuk a testünket, érezni fogjuk, mire van szüksége, és mivel teszünk jót neki. És főleg: örüljünk minden sikeresen megtett lépésnek.

3. **A lehetőségeinkhez mért mozgás igen fontos.** Az ízületeket a vízben végzett mozgás, a szívet a maximális terhelés határa alatt végzett mozgás kíméli, az egészségesek pedig bármit sportolhatnak. Ebben az esetben is igaz: **a legfontosabb, hogy érezzük jól magunkat mozgás közben.** A mozgásnak terhelnie kell ugyan a testet, de nem szabad túlterhelnie, mert a túl sok ugyanolyan rossz lehet, mint a túl kevés.

4. Havonta egyszer-kétszer **tartsunk szabadnapot**, engedjünk a gyeplőn, és együnk meg



# Szeressük meg a saját testünket

bármit, amit megkívánunk, majd lustálkodjunk. A szervezet ugyanis csak így nem teszi magáévá ezt az életmódot, és a fogyás folyamata emiatt nem áll meg. Ráadásul szellemileg és lelkileg is kipihenjük magunkat.

5. *Fogyasszunk sok rostanyagot*, ezzel segítjük a bélrendszer működését. A kínaiak azt mondják, hogy a táplálkozásnak háromszor kell kielégítenie a testet. Egyszer az étel elkészítésekor, egyszer az emésztésekor, végül pedig a kiválasztáskor.

6. Ne a test súlyát mérjük, hanem a körfogatát! A testsúly nem mutatja megbízhatóan alakunk előnyös változásait. *Ezzel szemben a derék, esetleg a csípő körfogatának mérése annál pontosabb jelzőszámmal szolgál.* A könnyű zsír egy része ugyanis nehéz izommá fejlődik, így a testsúlyunk megtevesztő lehet, hiszen esetleg nem fogyunk, de a testünk körfogata csökken.

Soha ne feledjük: a legfontosabb, hogy jól érezzük magunkat, hogy jóleszen a mozgás, hogy örüljünk, ha könnyedén felszaladunk a lépcsőn, és jóleszen, ha megfordulnak utánunk.

## AZ ENERGY NYÚJTOTTA SEGÍTSÉG

A fogyásnak megvannak a maga hátrányos oldalai. A zsírokban számos olyan anyag található, amely megterheli a szervezet működését, és

anyagcserénk igazából nem is tud mit kezdeni velük. Ráadásul ezeket az anyagokat mielőbb el kell távolítanunk a szervezetből, mert a zsírok elvesztésével bekerülnek a vérkeringésbe, és gátolják a test egészséges működését.

A káros anyagok kiválasztásában segíthetnek nekünk az ENERGY készítményei. Több lehetőség közül választhatunk. Megfelelő választás lehet a REGALEN, amely felgyorsítja a nemkívánatos anyagok kiválasztását, ráadásul támogatja az anyagcserét, főleg a zsírmetabolizmust. A készítmény ajánlott adagolása ebben az esetben alacsonyabb, ám gyakoribb: naponta 3x2 csepp, mindig étkezés előtt. A KING KONG – ahogy már a neve is sejteti – segít a zsírok lebontásában, valamint az energiává történő átalakításukban, ami fogyókúra esetén nem utolsó szempont. Rendszerint naponta 3x5 cseppet írunk elő belőle. Az adagokat étkezések között kell bevenni, hogy a készítmény a következő táplálékfelvétel előtt beállíthassa a megfelelő anyagcserét. Ne féljünk a két említett koncentrátum kombinálásától, mert tökéletesen kiegészítik egymást.

A GREEN TEA – GABA bizonyítottan serkenti a zsírégetést, ráadásul támogatja az agytevékenységet, aminek köszönhetően lelki erőt önt belénk, hogy az egészet kibírjuk...

A szép alak eléréséhez több út is vezethet, ebben a cikkben azonban nincs lehetőségünk

## A REGALEN MŰKÖDÉSE

- erős méregtelenítő és antioxidáns hatású készítmény
- magas hatóanyag-tartalmának köszönhetően jótékonyan befolyásolja az anyagcserét és az emésztést
- előnyösen hat teltségérzés és felfúvódás esetén
- serkenti az epehólyag működését és az epetermelést
- mérsékli a koleszterinszintet és javítja a koleszterin-anyagcserét
- jótékony hatású bőrproblémáknál: ekcéma, bőrkiütések, akne, psoriasis
- erősíti a szív működését és a vérkeringést, tisztítja a vért
- támogatja a porcok és a kötőszövetek (inak és kötőszalagok) megújulását, táplálását
- eltávolítja a testből a salak- és mérgeanyagokat, segít a paraziták és gombák elleni védekezésben

mindegyiket áttekinteni. Ám az említett legfontosabb és általános érvényű tanácsok bizonyára segítenek a leggyakoribb hibák elkerülésében.

Kívánok Önöknek sok életörömet és elégedettséget!

Dr. Alexandra Vosátková



## KING KONG

- hatékonyan támogatja a zsírok elégetését
- elősegíti az izomépítést
- javítja a csontok, a porcok és a bőr állapotát
- hozzájárul a testalkat erősítéséhez
- segítségünk van fokozott energialeadás esetén
- növeli a teljesítmőképességet
- bátorságot ad a dolgok elkezdéséhez
- jótékony hatású fáradtság esetén
- harmonizálja a hormonrendszer működését

## A TEA, AMELY ÉLETRE KELT

Szakértők állítása szerint minél lágyabb, jobb minőségű és kifinomultabb egy teafajta, annál magasabb csakrára hat. A GREEN TEA – GABA tea hatásai a 6. és 7. csakrához (harmadik szem csakra és koronacsakra) tartoznak, amelyek az emberi szervezet legmagasabb szintű energetikai kölcsönkapcsolatai.

A GREEN TEA – GABA tea csúcsmínőségű zöld tea, amely speciális anaerob eljárásen esik át, hogy a hatóanyag-tartalma maximálisan megmaradjon.

Elsősorban a gamma-amino-vajsavról (GABA) van szó, amely átjut a vér–agy gáton, és a vérből közvetlenül a neuronokhoz és az agy irányító központjaihoz jut. Agyunk ezt követően jelzéseket küld szerveinknek, szöveteinknek és

sejtjeinknek. Ha tehát szeretnénk tenni valamit az egészségünkért, vonzó megjelenésünkért, a „fejfel” kellene kezdenünk, mert az emberi szellem és lélek csodákra képes! És ne feledjük, hogy az ember karizmájának ereje *nemcsak a gyönyörű alakban, hanem elsősorban a szép lélekben gyökerezdik.*

A GREEN TEA – GABA segít a szervezetben a zsírok lebontásában, ezzel felgyorsítja az anyagcserét. A zöld teában található katechinek jótékonyan szabályozzák a vér koleszterinszintjét, erős antioxidánsok, óvják a májat, valamint a bélrendszer nyálkahártyáját. Ez a tea energiával tölti fel a testet, élénkíti a szellemet, leküzdi a fáradtságot, javítja az alvás minőségét, és mindezzel testileg és lelkileg is

támogatja a szervezetet fogyókúra közben. Az említett hatásoknak köszönhetően a GREEN TEA – GABA tea hathatós segítséget nyújt a testsúly csökkentésében.

A tökéletes alak elérése céljából, valamint azért, hogy az elért eredmény tartós legyen, javasolt még az étrend átalakítása, a rendszeres sportolás, illetve az időnkénti relaxáció szaunázás vagy masszázs formájában.

Tudjuk, hogy a lélek kiegyensúlyozatlansága sokféle egészségügyi problémát okozhat, beleértve a túlsúlyt is. Ezért indokolt a tanács: *legyenek nyugodtak, és érezzék jól magukat a bőrükben!*

# 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, 06-30/754-5417, **Kertesi Csilla**, 06-30/754-5416.  
 Aktuális csoportos klubfoglalkozások: www.nicehajgyogyaszat.hu

## BUDAPEST 3.

1072 Budapest, Akácfa u. 13. II. emelet, 22-es kapucsengő  
 április 17., csütörtök, 18 óra  
**Dr. Faragó Csilla** előadása: Reumatikus betegségek természetes kiegészítő gyógymódjai. Csütörtökönként a klubban személyes konzultáció, bemérés és orvos-természetgyógyászati tanácsadás, tartja: **dr. Faragó Csilla**. Bejelentkezés a 0630-854-5255-ös telefonszámon.  
 Minden hónapban theta healing alap- és haladó tanfolyam a klubban. Jelentkezni és érdeklődni **Nagy Enikőnél** lehet a 06-20/590-7827-es számon.

## BUDAPEST 4.

ENERGY Klub Buda, 1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.  
 április 25., péntek, 17 óra  
**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A légzőrendszer főbb betegségei és a gyógyulásukat elősegítő ENERGY készítmények: VIRONAL, DROSERIN, VITAMARIN, KOROLEN, RUTICELIT.  
 További információ és a részvételi szándék bejelentése **Koritz Editnél**, 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. (2 percre a Kálvin tértől).  
 ELŐADÁSOK:  
 április 11., péntek, 18 óra  
**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az emésztőrendszer betegségeiről részletesen. Tavaszi méregtelenítés és feltöltés az ENERGY termékeivel: CYTOSAN, REGALEN és a zöldek, BETAFIT, VITAFLOLIN, FYTOMINERAL.  
 április 12-13. (szombat-vasárnap)  
 SUPERTRONIC továbbképzés (III. rész). ENERGY tanácsadóknak, előzetes regisztráció alapján, ENERGY központi szervezésben.  
 Vezeti: **dr. Rideg Sándor** főorvos.

április 22. kedd, 18 óra

**Németh Imréné Éva** természetgyógyász, fitoterapeuta, ENERGY klubvezető előadása: A Fa elem hatásköréhez tartozó gyógynövények, különös tekintettel az ENERGY Pentagram® termékei közül a REGALEN-re. Méregtelenítés és salaktalanítás utáni tennivalók.  
 EGYNAPOS, TANFOLYAMI JELLEGŰ TOVÁBBKÉPZÉSEK, TÉRÍTÉSSEL, SZOMBATONKÉNT:  
 április 5. 9.30-16.30 óra között  
 NUMEROLÓGIA KEZDŐ I. Vezeteli: **Kiresné Vincze Ilona** parapszichológus, numerológus. Jelentkezés: boszio804@freemail.hu, 06-30-570-3449 vagy a klubban.

április 26. 9-17 óra között

REFLEXOLÓGIA (TALPMASSZÁZS), kezdő. Vezeteli: **Kürti Gábor** természetgyógyász, akupresszőr, több népszerű könyv szerzője. Jelentkezés kurti.gabor@naturesziget.com, 06-30-996-2787, vagy az energy.belvaros@gmail.com címen.

KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSSEL:  
 Meridiánok felmérése, Meridimer és Supertronic készülékkel *keddtől csütörtökig* (17-19 óra között). Ajavasolt ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállítása.  
 TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK ÉS TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK:

Talpdiagnosztika és reflexológia kezelés, keleti arcdiagnosztika terápiás javaslattal, állapotfelmérés az 5 elem tana alapján, valamint a Magnetspace testelemző készülékkel. Fitoterápiás tanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése, szaktanácsadás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége Sensitiv Imago készülékkel. Rife frekvenciaterápia (időpont-egyeztetéssel).

április 17 (csütörtök) – Újdonság!

Regulációs termográfia. Több mint hőterkép, működés közben láttatja a szervezetét. Az értékelést végzi: **dr. Czinege László** orvos-természetgyógyász. Csak előzetes bejelentkezéssel! Előzetes bejelentkezéssel, időpont egyeztetéssel: **ÚJ!** Theta Healing terápiás módszer **Czukorka Katalin** konzulens, alap és haladó tanfolyam tanár közreműködésével, *keddi napokon 15.30-18.30 óra között*.

Bowen kezelés, **Polgár Ágnes** Bowen alkalmazó (*szerdai napokon*).

Személyiség, önismeret numerológiával, asztrológiával, kronobiológiai módszerekkel, **Kiresné Vincze Ilona** parapszichológus, asztrológus. (*szerdai napokon*).

Csütörtökönként, előzetes bejelentkezéssel: Homeopátiás szaktanácsadás, tartja **dr. Túri Katalin** homeopátiás orvos, tüdőgyógyász.

*Szerdán 18.30-tól, csütörtökön 16.30-tól*

Mozdulj-lazulj rendezvényünk keretében rendhagyó joga **Juhász Irén** irányításával. Bejelentkezés, további információ: **Németh Imréné Éva és Németh Imre** klubvezetőknél. Telefon: +36 1/235 0789, fax: +36 1/235 0790. E-mail: energy.belvaros@gmail.com

## KAZINCBARCIKA

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

## KECSKEMÉT

Inkubátorház, Oktatóterem  
 április 4., péntek, 17 óra  
**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az emésztőrendszer betegségeiről részletesen. Tavaszi méregtelenítés és feltöltés az ENERGY termékeivel: CYTOSAN, REGALEN és a zöldek, BETAFIT, VITAFLOLIN, FYTOMINERAL.

## KESZTHELY

Hotel Kristály, Lovassy u. 20.  
 április 10., csütörtök, 17 óra  
**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Részletesen az autoimmun betegségekről és a gyógyulásukat segítő ENERGY termékekről. Tavaszi méregtelenítés: CYTOSAN, REGALEN, zöldek. A jin ji du li kínai egyensúlygyakorlat bemutatása.  
 További információ: **Gyenesé Ibolya** klubvezető. 0630/560 7785, 0630/225 4917, ibi-bazsa@freemail.hu

## MISKOLC

április 7-én, hétfőn 15-17 óra között ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **Dr. Hegedűs Ágnes**. Csak előzetes bejelentkezéssel!  
 április 25-én, pénteken 17 órától  
 ITC színház 12. em. díszterem (Mindszent tér 1.)  
**Ráczné Simon Zsuzsanna** fitoterapeuta, természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A család egészségének megőrzése.  
 További információ és bejelentkezés: **Ficzere János** klubvezető, 0630/856-3365.

## SIÓFOK

ENERGY Klub, Wesselényi u. 19.  
 április 3., csütörtök, 17 óra  
**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az emésztőrendszer betegségeiről részletesen. Tavaszi méregtelenítés és feltöltés az ENERGY termékeivel: CYTOSAN, REGALEN és a zöldek, BETAFIT, VITAFLOLIN, FYTOMINERAL.  
 További info: **Ángyán Józsefné** klubvezető. 0620/314-6811, margagitika@gmail.com

## SZÉKESFEHÉRVÁR

Várkörút 56., Oktatóterem  
 április 28., hétfő, 17 óra  
**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az emésztőrendszer betegségeiről részletesen. Tavaszi méregtelenítés és feltöltés az ENERGY termékeivel: CYTOSAN, REGALEN és a zöldek, BETAFIT, VITAFLOLIN, FYTOMINERAL.

## 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

Segítségét kérném, 38 éves édesanya vagyok, két gyermekünk van, az egyik 17, a másik 3 és fél éves. A picivel túl vagyunk különböző betegségeken (kruppos köhögés, megfázások, vírusos szemölcsök, ami a törzsén volt, ezt sikerült a gyógynövényrel teljesen hegmentesen kikezelnem kb. 9 hónap alatt, vérehulló fecskefűvel). Közben persze mindvégig próbáltam vitaminokat adni, de csak átmeneti javulást értem el velük. Jelenleg ekcémás foltok jelentkeztek, párhuzamosan egy enyhébb megfázással. Jól tudom, hogy ez is a belső folyamatok reakciója, a foltokat bőrgyógyász által felírt krémmel kezelem, és egy kis fényterápiával. Most találtam rá a REGALEN készítményre, és a kérdésem is hozzá kapcsolódik: mit tetszik gondolni, segítene? Ami lényeg, ne csak átmenetileg, hanem véglegesen.

A REGALEN csepp valóban segíthet, de elég keserű, még hígítva is. Vannak gyerekek, akiknek ez nem gond, simán beveszik, de fontos, hogy az Ön gyermeke hajlandó legyen rá. Napi 1 csepp elég neki. Esetleg meg lehet kóstoltatni vele a legközelebbi ENERGY klubban, ha van ott kibontva. Ha nem veszi be, akkor jobb a VIRONAL, ami megfázás esetén is segíthet. Ebből 3x3 cseppet is szedhet, és ez is használ. 1-2 üveggel be kellene venni.

*Ha a kicsi már képes kisebb kapszulát bevenni, akkor vagy a csepp mellé, vagy önállóan is, inkább a GREPOFIT-ot ajánlom, ebből 2x1 vagy 3x1 kapszulát is szedhet kúra-szerűen. Figyelni kell, hogy a gyermek vizet is igyon, és kevés édességet egyen. A fürdővízbe tehet 1-2 kanál sót, ami segít a bőrnek. Egy hónap múlva kérek visszajelzést arról, milyen tempóban zajlik a javulás.*

Van-e olyan készítmény, amely a petevezeték átjárhatóságát segíti? Ezt állapították meg UH-vizsgálat során. Lombikot tanácsoltak, de természetesen szeretném megerősíteni a szervezetemet.

Önök az IMUNOSAN kapszulát, a SMILAX teát és a CYTOVITAL krémes kenést ajánlom. A petevezetéken az átjárhatósági befűvés sokat szokott javítani. A lombik program még várhat. Láttunk mi már fűzfán meggyet.



### RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

41 éves vagyok, pajzsmirigy alulműködésem van, és volt egy mélyvénás trombózisom. Ezek úgy befolyásolják a menstruációt, hogy 3 hétig csepeg, az orvosok már nem tudnak többet tenni, mert hormont nem vehetek be. Elkezdtem szedni a GYNEX-et, 3x3 cseppet. Úgy olvastam, hogy 3 hétig kell szedni, aztán 1 hét szünet. Ezt hány hónapig lehet így folytatni? Már most kezdtem a

3. hónapot, és nem vettem észre változást. És ha kihagyok időt, például egy hónapot, az nem ront el mindent?

Szívem szeint megnézném a hormonok szintjét, mielőtt javasolnék valamilyen terápiát. A GYNEX cseppet ciklussal rendelkező hölgyek esetében mindig a menzeszhez igazítom, ami azt jelenti, hogy a vérzés első napjától két hétig szedi a páciens, 2x3-4 cseppet. A ciklus hátralevő részében (2 hét) alkalmazza vagy a RENOL, vagy a REGALEN cseppet (2x3-4-5 csepp adagban).

A leírt tünetei alapján valszínűsíthető az ösztrogén dominancia. Kérem, keressen fel egy hormonegyensúly-tanácsadót ([www.progeszteron.hu](http://www.progeszteron.hu)), aki a menstruációs rendellenességet és a pajzsmirigy alulműködését is segíthet rendezni.

A Helycobacter pylori túlszaporodott a gyomromban. Az orvos 10 napos antibiotikum-kúrát javasolt ennek kiirtására. Ön tud javasolni természetes gyógymódot a szervezetem helyreállítására?

Próbálja ki az ENERGY készítményei közül a GREPOFIT kapszulát (3-4x2), 3 hétig. Hatásos lehet a VIRONAL kúraszerű alkalmazása is (3x3-4-5-6-7 csepp), hetente emelt cseppszámmal, betartva a 3 hét szedés, 1 hét szünet szedési ritmust. A sikeres kúra után javasolt a bélflóra harmonizálása probiotikummal, ajánlom a PROBIOSAN kapszulát.

## Energy klubok előadásai, rendezvényei

### ▶ SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház (Arany János út 23.)  
április 22., kedd, 17.30 óra

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az emésztőrendszer betegségeiről részletesen. Tavaszi méregtelenítés és feltöltés az ENERGY termékeivel: CYTOSAN, REGALEN és a zöldek, BETAFIT, VITAFLOLIN, FYTOMINERAL.

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

### VESZPRÉM

Diófa u. 3., Zöld Lak

április 24., csütörtök, 17 óra

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az emésztőrendszer betegségeiről részletesen. Tavaszi méregtelenítés és feltöltés az ENERGY termékeivel: CYTOSAN, REGALEN és a zöldek, BETAFIT, VITAFLOLIN, FYTOMINERAL.

### ZALAEGERSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

április 7-én (hétfő), 17-18: Sport és fogyás.

április 8-án (kedd), 17-18: Egyensúly az 5 elemmel: Fém.

április 9-én (szerda), 17-18. Parazitaszűrés.

április 14-én (hétfő), 17-18. Mit tehetsz magadért? Földelés.

április 15-én (kedd), 17-18: Bőrbetegségek szűrése.

április 16-án (szerda), 17-18: Allergia, asztma.

április 23-án (szerda), 17-18: Mit tehetsz magadért? Önmasszázs.

április 28-án (hétfő), 17-18: Személyes termék-tanácsadás.

április 29-én (kedd), 17-18: Belső gyermek.

április 30-án (szerda), 17-18: Paraziták sokszínű világa.

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](mailto:mara.energy@gmail.com), [www.maraboszi.hu](http://www.maraboszi.hu)

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

### Az ENERGY országos klubhálózata:

Budapest: 061/354 0910, +3620/261 2243 – Debrecen: +3630/458 1757 – Győr: +3620/395 2688 – Kalocsa és Baja: +3630/326 5828 – Kazincbarcika: +3630/856 3365 – Kecskemét: +36 76/324-444 – Keszthely: +3630/560 7785 – Miskolc: +3630/856 3365 – Nyíregyháza: +3620/427 5869 – Pécs: +3630/253 1050 – Siófok: +3620/314 6811 – Sopron: +3670/630 0991 – Szeged: +3630/289 3208 és +3630/239 0536 – Szentes: +3630/955 0485 – Székesfehérvár: +3620/568 1759 – Szolnok: 0656/375 192 – Szombathely: +3630/534 2560 – Veszprém: +3630/488 4973, +3670/703 7489 – Zalaegerszeg: +36 70/60-777-03



## Itt a Probiosan Inovum

# Az egészség is a belekben lakozik

Ma már szinte mindenki tisztában van vele, hogy immunrendszerünk megfelelő működésében alapvető szerepet játszik a bélrendszerünk állapota, hiszen ott található immunsejtjeink 70-80%-a. A bélmikroflóra megfelelő összetételében óriási jelentősége van a probiotikus baktériumoknak (pro = jótékony, bios = élet), amelyek mennyisége az egyensúlyi állapot felbomlása esetén (rossz táplálkozás, helytelen életmód, antibiotikumok szedése) folyamatosan csökken. Mostantól élő és friss formában pótolhatjuk őket az ENERGY probiotikus újdonságával, a cseppekben kapható PROBIOSAN INOVUM-mal, amely még inkább sokoldalúvá teszi a PROBIOSAN készítmény kihasználhatóságát.

A PROBIOSAN INOVUM sokkal több hatóanyagot tartalmaz, mint a kapszula formájában elérhető PROBIOSAN. Tíz probiotikus baktériumtörzsről van szó, amelyek a szervezet számára optimális mennyiségben vannak jelen a készítményben (a napi adag 1 milliárd egység). A készítményt inulinon kívül kolosztrum és béta-glükánok is gazdagítják.

### MILYEN ELŐNYÖKET KÍNÁL?

A hatóanyagok megemelt mennyisége és az összetevők szélesebb köre nyilvánvalóan a legnagyobb előny. Jó tudnunk azt is, hogy a PROBIOSAN INOVUM széles körben felhasználható készítmény. Folyékony formája megkönnyíti az adagolását a gyermekek és az idősök számára.

Ráadásul az ENERGY első olyan terméke, amelynek használat előtti, végső formáját Önök alakítják ki. Szuszpenzióból kell ugyanis elkészíteni az egy hétre elegendő mennyiséget. Ily módon garantált a probiotikus baktériumok minősége és hatékonysága.

### LEGFONTOSABB ÖSSZETEVŐI A PROBIOTIKUMOK

A probiotikus készítmény 10-fajta probiotikus baktériumtörzsből áll. Legnagyobb számban a lactobacillusok és a bifidobaktériumok képviselik magukat.

A bifidobaktériumok csoportjában három törzs található: *Bifidobacterium bifidum*, *B. breve* és *B. longum*. Az említett baktériumok erősítik az immunrendszert, csökkentik a fertőzések számát, csillapítják az irritált bél tüneteit (hasmenés és székrekedés váltakozása), támogatják a problémamentes emésztést, valamint megakadályozzák a veszélyes baktériumok szaporodását a bélrendszerben.

A lactobacillusok csoportja 5 törzsből áll: *Lactobacillus acidophilus*, *L. casei*, *L. plantarum*, *L. rhamnosus* és *L. bulgaricus*. Ezek a baktériumok képesek enyhíteni a gyomorfájdalmat, javítani az emésztést, megelőzni az antibiotikumok szedése kapcsán jelentkező hasmenést, valamint megakadályozni a Salmonella vagy az E. coli baktériumok által előidézett fertőzések hasmenés kialakulását.

Segítséggel kezelhetők a csecsemők és a kisgyermekek hasmenéses panaszai is. Ráadásul ismétlődő hasmenés esetén biztosítják a szervezet megfelelő hidratálását (*L. rhamnosus*). Az élelmiszer-allergia terén csökkentik a test

intoleranciáját, főleg a laktózzal (azaz a tejcukorral) szemben.

További két baktériumtörzset érdemes megemlíteni: ezek a *Lactococcus lactis* és a *Streptococcus thermophilus*.

Az egyes baktériumtörzsek hatásai kölcsönösen kiegészítik és erősítik egymást, vagyis közös szinergikus reakcióról beszélhetünk. Az inulin többfajta növény tartalék anyaga a természetben. A vastagbélben úgynevezett prebiotikumként, azaz a probiotikumok tápanyagforrásként működik. Segíti a jótékony baktériumok növekedését, szaporodását és kolonizációját, illetve megakadályozza a káros baktériumok sokasodását.

Szervezetünk nem képes lebontani, ezért egyfajta rostanyagként előmozdítja a megfelelő székletürítést, felveszi a harcot a hasmenéssel és a béldaganatokkal, továbbá erősíti az immunrendszert.

### KOLOSZTRUM (ELŐTEJ)

Az immunrendszer megerősítésében fontos szerepet tölt be a kolosztrum is. Így nevezzük azt a tejet, amely az utód megszületése után termelődik a tejmirigyekben.

A kolosztrum olyan hatóanyagokat tartalmaz, amelyek táplálják a sejteket. Emellett olyan alapvető információkat hordoz magában, amelyek nélkülözhetetlenek a szervezet védelmi rendszerének megfelelő működéséhez. (A kolosztrummal külön cikkben foglalkozunk klubmagazinunk 10. oldalán.)

### BÉTA-GLÜKÁNOK

A probiotikus törzseken és a kolosztrumon kívül a PROBIOSAN INOVUM béta-glükánokat is tartalmaz. Ezeket az anyagokat a múlt század 60-as éveiben fedezték fel. A klinikai orvoslásban a legalaposabban vizsgált természetes szubsztanciák közé tartoznak, számtalan tanulmány jelent meg róluk. Eleinte immunerősítésre alkalmazták őket, később megjelentek a daganatos betegségek, főleg a gyomorrák, a tüdőrák és a hasnyálmirigyrák kezelésében.

A béta-glükánok kémiai szempontból glükóz láncokból álló poliszacharidok (összetett cukrok). Különböző forrásokból származhatnak. Európában elsősorban élelmiszer-ipari élesztőből szintetizálják (sör, kenyér), Japán inkább a hagyományos népi gyógyászatból kiindulva elsősorban gombákat használ kiinduló anyagként. A PROBIOSAN INOVUM-ban laskagombából származó béta-glükánok találhatók.



Több vizsgálatban is bizonyították, hogy a béta-glükánok serkentik az immunrendszer működését, aktiválják a makrofágok és a T-limfociták (a fehérvérsejtek egy fajtája) tevékenységét, valamint az ellenanyagok termelését. Az onkológiai kezelés kiegészítéseként enyhítik a kemoterápia és a sugárterápia nemkívánatos mellékhatásait. Mérséklék továbbá a koleszterinszintet, lerövidítik a fertőzések, illetve megfázásos betegségek időtartamát, valamint csökkentik intenzitásukat.

### A PROBIOSAN INOVUM HASZNÁLATA

A következő állapotokban és panaszok esetén gondoljunk alkalmazására.

➤ Emésztőrendszeri és bélrendszeri betegségek: fertőzések eredetű hasmenés, utazás során fellépő, csecsemőkori, élelmiszer-allergia okozta, valamint sugárterápia és kemoterápia következtében kialakult hasmenés. Továbbá székrekedés, nem specifikus bélyugladások, emésztési zavarok, sőt akár kellemetlen szájíz is. Érdekes a probiotikumok jótékony hatása a magas koleszterinszint

### EGÉSZSÉG A-TÓL Z-IG

**LACTOBACILLUSOK** – az emésztőrendszerben és a hüvelyben élő, cukorból tejsavat képző, pálcika alakú baktérium. A felnőtt nő hüvelyében segít fenntartani a savas környezetet, amely véd a fertőzésektől. A lactobacillusok bizonyos csoportjai okozzák a tej erjedését.

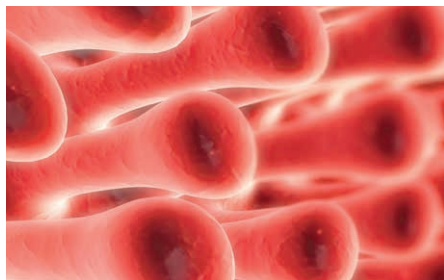
**BIFIDOBAKTÉRIUMOK** (Bifidobacterium) – kifejezetten anaerob (a levegő kizárásával élő), pálcika formájú, gyakran „V” vagy „Y” alakba szétágazó baktérium. Bizonyos fajtái fontos részei a vastagbél bakteriális flórájának (azaz részei a székletnek), és sokszor bifidus flórának nevezzük őket.

Jelen vannak a hüvelyben és az anyatejben is.

(Orvosi szótár, Maxdorf, 2004)



# Jótevény baktériumok segítségével nyomjuk el a károsakat



csökkentésében, valamint a fogszuvasodás megelőzésében.

- Az immunrendszer megerősítése a fehérvérsejtek aktivitásának növelésén, valamint az ellenanyagok (IgA) termelésének serkentésén keresztül történik. Elsősorban ismétlődő megfázásos betegségek, valamint felső légúti fertőzések esetében tudjuk kihasználni az előnyeit.
- Allergiás betegségek (akár légúti, akár bőrön jelentkező): allergiás nátha, allergiás kötőhártya-gyulladás, asztma, csalánkiütés, atópiás ekcéma.
- A probiotikumok elválaszthatatlan résztvevői lettek az ételallergia kezelésének is.
- Napjainkban egyre elterjedtebb, hogy az antibiotikumok szedésével párhuzamosan probiotikumok szedését is javasolja az orvos. Ügyeljünk arra, hogy az antibiotikum

és a probiotikum bevétele között legalább 4 óra teljen el.

- A probiotikumok jótevény hatásait nagyra értékelik az ismétlődő húgyhólyaggyulladásban, valamint a nőgyógyászati problémák, hüvelyfolyás miatt szenvedő hölgyek.

A probiotikumokat a nőgyógyászatban, a gyermekgyógyászatban és az allergológiában ugyancsak eredményesen alkalmazzák. Erről majd a Vitae további számaiban tájékoztatjuk Önöket.

## NEM CSAK HELYILEG HAT

A PROBIOSAN INOVUM-ban található hatóanyagok kiegyensúlyozott kombinációja nemcsak az emésztőrendszer működését támogatja, vagyis nemcsak lokálisan hat, hanem jótevényan befolyásolja a szervezet egészének működését is.

Cikkemet egy idézettel szeretném zárni. A gondolat a Párizsban megrendezett III. Probiotikus Kongresszus japán előadójától, *Jamasari* professzortól származik: „Van egy álmom: a káros baktériumokat jó baktériumokkal fogjuk elnyomni. Ez az én elképzelésem a XXI. század gyógyszereiről.” Ez a gondolat az olvasóknak, a betegeknek (és nekem, valamint a kollégáimnak) is nagyon tetszik.

Dr. Jiří Hanzel

## NE FELEDJÉKI!

- Az emberi test  $10^{13}$  sejtől áll, ám a bélrendszerben található mikroorganizmusok száma tízszer ennyi. A bélrendszerben megközelítőleg 500-fajta mikroorganizmus él.
- Az egészséges bélmikroflóra a szervezet védekezési mechanizmusának szerves része. Feladata annak megakadályozása, hogy a patogén baktériumok rátapadjanak a belek nyálkahártyáira, valamint olyan vegyületeket szintetizálnak, amelyek tönkreteszik a káros baktériumokat, továbbá elvonják azokat a tápanyagokat, amelyek nélkülözhetetlenek a patogén mikroorganizmusok növekedéséhez.
- A fiziológiai mikroflóra a mikrobiális antigének serkentésével is szabályozza az immunrendszer működését.
- A mikroflóra elősegíti továbbá a rövid láncú zsírsavak emésztését, valamint támogatja a káros anyagok eltávolítását, illetve közbömbösítését.
- A probiotikumok a toxikus anyagokat termelő patogén mikrobák számának visszaszorításával csökkentik a vastagbél-daganat kialakulásának veszélyét.
- A probiotikumok hatására fokozódik a bélrendszer savtermelése, aminek következtében csökken a pH, így javul bizonyos ásványi anyagok, főleg a kalcium és a magnézium felszívódása a szervezetben.

(Forrás: [www.wikiskripta.eu](http://www.wikiskripta.eu))

## Újdonság: Grepofit drops Azonnali hatás

**A GREPOFIT-ot és a GREPOFIT SPRAY-t bizonyára nem kell bemutatnunk az ENERGY készítmények kedvelőinek. Mindenkinek van belőlük otthon a házi patikájában. A GREPOFIT termékcsalád most új taggal bővül, áprilisban próbálhatják ki először. A cseppek formájában kapható GREPOFIT DROPS érdekes felhasználási területeket kínál.**

A hagyományos kapszulák és spray formájában elérhető GREPOFIT-tal szemben a GREPOFIT DROPS alapösszetevője nemcsak a grépfrút magjából, hanem az egész termékből nyert alkoholos kivonat.

A vírus-, baktérium- és gombaellenes hatóanyagok mellett sokkal több értékes bioflavonoidot tartalmaz. Megtaláljuk benne továbbá az Echinacea, a szudáni hibiszkusz és az orvosi zsálya alkoholos kivonatait is.

Az új formájú GREPOFIT egyik legalapvetőbb előnye a készítmény gyorsabb felszívódóképességében és azonnal kifejett hatékonyságában rejlik. A vírusok és baktériumok okozta fertőzések kezelésére szolgáló készítményeknél a gyors hatáskifejtés rendkívül fontos. Mivel a GREPOFIT cseppek nem kötődnek semmilyen kapszulához, nem is függenek a kapszula oldhatóságától, már az első kontaktusnál kifejtik hatásukat, tehát a nyelven és a szájüregben. A cseppek felszívódása az emésztőrendszerben

is kiváló, így a hatóanyagok gyorsan eljutnak a test minden szegletébe.

A GREPOFIT DROPS gyors hatékonyságát már a szájban és a torokban – a garat és gége területén – kiaknázzhatjuk. Elsősorban az említett szervek fertőzései (amelyek viszonylag gyakoriak) során érezhetjük jótevény hatását. A GREPOFIT DROPS-ot ajánlott a betegség első tüneteinek jelentkezésekor, azaz akut fázisban használni. Szükség esetén óránként is szedhető.

Adagolása a cseppformának köszönhetően igen rugalmas. Alkalmazását érdemes kombinálni a „klasszikus” GREPOFIT-tal – a kapszulák hosszabb ideig hatnak ugyan, de lassabban kezdik kifejteni hatásukat. Éppen ezt a kezdeti időszakot tudja kiválóan lefedni a GREPOFIT DROPS. Vele egy időben más készítmények is használhatók: DRAGS IMUN, VIRONAL vagy FLAVOCEL.

A GREPOFIT cseppeknek van még egy nagy előnyük. A hatóanyagok alkoholos kivonatba

kerülnek át, és ez lehetővé teszi a tartósítószeres és további adalékanyagok mellőzését. Így a GREPOFIT DROPS tisztán természetes készítmény.

## HATÁSAI ÉS HASZNÁLATA

- hatékony számos vírus, baktérium és gomba ellen;
- rendkívül gyorsan hat, és ha időben elkezdjük használni, akkor képes megállítani, majd visszafordítani a betegség kialakulását, illetve lerövidíti a betegség lefolyását;
- a légzőrendszer betegségeinek kezelésében szolgál elsősorban segítséggel: nátha, felső légúti hurut, influenza, vírusfertőzések, torokgyulladás, orrgarat-gyulladás, köhögés, rekedtség, orrüreg- és szájüreggyulladás, mandulagyulladás és középfülgyulladás;
- erősíti a szervezet ellenálló-képességét és méregteleníti a testet.



# Kolosztrum: a legerősebb védelem

A kolosztrum vagy más néven előtej az első táplálék, amit a megszületett emlős életében először a születése után magához vesz. Ha elgondolkodunk egy kicsit azon, miként használja a kolosztrumot a természet, világossá válik, hogy rendkívül hatékony anyagról van szó.

A kölykök, akik eddig az anya védelmet nyújtó testében (immunrendszerének ernyője alatt) növekedtek, egyszer csak kikerülnek a világba, ahol a védelemből biztosan kevesebb jut nekik. Kicsiny testüknek szembe kell nézniük a szokatlan környezettel, atmoszférával, baktériumokkal, vírusokkal, egy szó, mint száz, számtalan olyan hatással, amely az anya testében még nem jelentett veszélyt. A kolosztrum tehát segít túlélni a világgal való találkozás első pillanatait.

Tudjuk, hogy a kolosztrum nem tápláló. Az állatkölyök életének első óráiban veszít a test-súlyából. A kolosztrum feladata tehát egyértelmű: a védelmi rendszer kiépítése. Az újszülött elsődleges célja, hogy harmóniába kerüljön az új környezettel. Ez azt jelenti, hogy a posztnatális energia befogadása, azaz maga a táplálkozás csak akkor kezd fontossá válni számára, ha már egyensúlyba került az ismeretlen, sokszor barátságatlan környezettel.

## AZ ÉLETCÉL BETELJESÜLÉSE

Alapvető tehát, hogy a kolosztrum segít túlélni az újszülöttek első napjait a szokatlan világban az Egyenlítőnél egészen a Sarkköröig. Ebből számunkra egyértelmű a kolosztrum feladata: hozzá kell szoktatnia egy konkrét egyed szervezetét azokhoz a feltételekhez, amelyek körülveszik, és lehetővé kell tennie, hogy beteljesítse életcélját.

Számunkra azonban sokkal fontosabb az a kérdés, milyen előnyökkel járhat a kolosztrum használata egy felnőtt ember életében, hiszen mi már jó néhány éve itt vagyunk ezen a bolygón, és a körülményekhez úgy-ahogy hozzászoktunk. Érdekes szempontot kínál a hagyományos kínai orvoslás (hko), illetve a *feng ren shui*. Eszerint az ember függőleges helyzetben ötödik égtájára változik, az Ég és a Föld összekötőjévé válik. Az Ég az álló emberen, mint egy oszlopon keresztül,

a magasba emeli a Föld energiáit, a Föld pedig lehozza az Ég erőit. Az ember e felfogás szerint úgy működik, mint egy tölcser, amely magához szippantja az energiát, majd oszlopként tovább vezet. (Csak az érdekesség kedvéért említjük meg: ezt a szerepet a természetben a fák, az élettelen világban pedig a hegyek, illetve a sziklák töltik be.)

## HÁROM ALAPPILLÉR

Ahhoz, hogy fel tudjunk állni és képesek legyünk függőleges helyzetben maradni, orientációra, elegendő energiára és egészségre van szükségünk. Ha a kolosztrum legfőbb feladatát úgy határoztuk meg, hogy „hozzá kell szoktatnia egy konkrét egyed szervezetét azokhoz a feltételekhez, amelyek körülveszik, és lehetővé kell tennie, hogy beteljesítse életcélját”, akkor ebből egyértelművé válik, milyen hatással van a kolosztrum egy felnőtt szervezet működésére. A tájékozódáshoz az érzékszerveinket, pontosabban *elsősorban a látásunkat* használjuk, és a kolosztrum feladata annak szavatolása, hogy a látásunk valóban jól működjön. Az, hogy rendelkezünk-e a megfelelő mennyiségű energiával, attól függ, mennyire éljük harmonikusan életünket, tehát mennyire vagyunk képesek megbirkózni azokkal a problémákkal, amelyek sokszor érzékenyen érintenek minket. Végül hasonló a helyzet az egészségünkkel is. Ebben az esetben is az összhang, az életműködések és az anyag összjátéka a fontos.

Foglaljuk össze a fentiek szerint, mi mindenben segít nekünk a kolosztrum.

1. Jelentős mértékben képes hatni az érzékszervekre, főleg a látásra azoknál az embereknél, akik számára fontos a tájékozódás.

2. Segít az embernek abban, hogy szembenézzen és kibéküljön a problémáival. Nem



képes ugyan jobb kedvre deríteni, mint ahogy a KOROLEN teszi, de szembesít minket a problémákkal, azokat mintegy kívülről élénk tárja, hogy nagyobb rálátásunk legyen.

Mindnyájan tudjuk, hogy a szubjektív és az objektív látásmód gyakran homlokegyenest eltérő. Az egyéni nézőponttól eltávolított, tehát objektivizált probléma ráadásul megszabadul az érzelmetől, így elfogadhatóbbá, megérthetőbbé és könnyebben megoldhatóvá válik.

3. Még ennél is érdekesebb a kolosztrumnak az egészségre kifejtett hatása. Amikor betegek vagyunk, nehezünkre esik sétálni vagy állni, emiatt nem teljesíthetjük a Földön tartózkodásunk egyik legfontosabb feladatát: nem válhatunk ama oszloppá, amely lehetővé teszi az energiák optimális áramlását. A kolosztrum óriási segítségünk van a gyógyulásban, hogy ismét erőt meríthessünk – legyen szó akár vírusfertőzésről, akár valamilyen sérülésről.

## A FÉM ELEM HATÁSAI

Nem hagyhatjuk továbbá figyelmen kívül, hogy a kolosztrum a *Fém elemhez tartozik*, amely többek között a szabályok, az ellenőrzés megtestesítője. És a daganatok rendszerint teljesen kicsúsznak a szervezet ellenőrzése alól. *A rák kezelésének egyik nagyon fontos mozzanata a szabályok felállítása, és ezt a feladatot a kolosztrum tökéletesen ellátja.* De nem csak ezt. A Fém egyik fő jellemzője a szabályok felállítása, és ebből ered, hogy a szabályok áthágásának megelőző célú ellenőrzése is felettébb fontos számára. Más szóval: igyekszik megelőzni az energia lehetséges blokkjainak kialakulását, ezáltal *csökkenti a daganatos megbetegedések kialakulásának kockázatát.*

Látható tehát, hogy a hko és a kozmológia hihetetlenül kiszélesíti a kolosztrum használatának javallatait. Nyugodtan leszögezhetjük, hogy az előtej nem csupán a szervezet ellenálló-képességének megerősítésére szolgál, hanem jóval „többet tud” ennél.

Eva Joachimová





# Felejtsék el a tavaszi fáradtságot!

**Tavaszi fáradtság... – oly sokszor emlegetjük, oly sokszor hivatkozunk rá. Létezik egyáltalán? Tulajdonképpen mi is a tavaszi fáradtság? Holisztikus szempontból a probléma két részre osztható. Egyrészt fizikai részre, ahol a „fő bűnös” az emésztés, másrészt lelki és szellemi síkra, aminek a lényege az, hogy már elegünk van a sötétségből, a hidegből és a kellemetlen érzésekből.**



Égész télen rengeteg *jang* energiára van szükségünk szervezetünk felmelegítéséhez. Egyfajta szigetelés is elengedhetetlen számunkra, ezért teljesen természetes, ha a tél beállta előtt felszedünk néhány kilót. Télen tudat alatt inkább a zsírokat és a fehérjéket részesítjük előnyben a szénhidrátokkal szemben, mert belőlük hosszabb ideig és egyenletesebben szabadul fel az energia, ami számunkra megfelelőbb a viszonylagos testi nyugalom időszakában. Mindez azonban ahhoz vezet, hogy a bélrendszerünkben felhalmozódnak a nehezebb ételek megemészthetetlen maradékai. Ezért is olyan fontos tavasszal a méregtelenítés, ami a bélrendszer tisztítását is magában foglalja.

## ELTÉRÜNK A DOLGOK TERMÉSZETES RENDJÉTŐL

Nyáron ismét szükségünk van jangra. Ám a legmelegebb évszakban ez az energetikai minőség egyrészt mindenhol ott van körülöttünk, másrészt inkább rendszertelenül hasznosítjuk, amikor sokat dolgozunk vagy sokat mozgunk. Egyébként testünknek a nyári időszakban többnyire inkább hűtésre van szüksége.



Most azonban térjünk vissza ahhoz a kérdéshez: mi lenne a dolgok természetes folyása télen, és ehhez képest mit tesz az ember. Az egész természet pihen, és mi? Úgy dolgozunk, ahogy nyáron, sokan úgy táplálkozunk, mint nyáron, lámpákat gyújtunk, hogy meghosszabbítsuk a nappalokat, annyira fűtünk, hogy testünk folyamatosan ingázik a hideg és a forróság között. És mindezt tavasszal kell megfizetnünk.

Mi lenne tehát a természetes út? Amikor sötét van, aludnunk kellene, ha pedig világos, akkor dolgozunk. Több időt kellene otthon töltenünk, levegőre viszonylag keveset kimenve, alaposan fel kellene öltöznünk, nem lenne szabad túl sok nyers ételt fogyasztanunk, és nem lenne szabad annyira megerőltetnünk magunkat, hogy izzadás legyen a vége. Világos, hogy ezen alapelvek közül napjainkban vajmi kevés tartható be. Így nincs más hátra: a mulasztásokért és a tévutakért fizetnünk kell...

## A LELKI ÉS A SZELLEMI SÍK

A lélek síkján még bonyolultabb a helyzet. A karácsony érzelmi szempontból hihetetlenül nagy energiákat tartalmazó ünnep. Viszont a depresszióra hajlamos embereknél vagy azoknál, akiknél a karácsony valamilyen kellemetlen élményhez vagy szerettük elvesztéséhez kötődik, fájdalmas szomorúság és bánat alakulhat ki. És nem csak az. A téli időszakban és annak következtében, hogy többet tartózkodunk otthon, lát kialakulása fenyeget a családban és a munkahelyen is. Azt is jó tudnunk, hogy a *depresszió egyik fő kiváltó oka a fény hiánya*. Mindemellett nem szabad megfeledkeznünk a tél érzelméről, a *félelemről* sem. A modern ember már tudatosan nem fél attól, hogy nem éli túl a telet. Van központi fűtésünk, és olyan komfortban van részünk, amelyről elődeink még csak nem is álmodtak. Ám mindez mindössze 100-150 éve áll rendelkezésünkre. A tél sokáig az ember ellenálló-képességének egyik legnagyobb

vizsgálója volt. És ez az információ az emberiség kollektív tudatalattijában egyelőre rendkívül erősen jelen van.

Ahogy tehát alaposabban szemügyre vesszük a dolgokat, számtalan olyan tényezőt láthatunk magunk körül, amely szinte habzsolja az energiát. Amíg a tél nyugalmát élvezzük, nem is érezzük, mi a helyzet. Ám aztán jön a tavasz. És mi boldogok vagyunk, hogy végre valahára belefoghathatunk. Kert, takarítás, a ház körüli javítások, sportolás, séták a virágos mezőkön, futás az illatok, a természet után.

És abban a pillanatban rájövünk, hogy nem tudjuk kielégíteni az önmagunkkal szemben támasztott igényeket. Felmerül persze a kérdés, hogy nem túl nagy igények-e ezek, de ez már egy másik cikk témája...

## MÉGIS, MIT TEHETÜNK?

Tudják, hogy hívják szlovákuul az orbáncfüvet? *A szerelem növényének*. A KOROLEN-ben is megtaláljuk. Azaz KOROLEN-nel a depresszió ellen! A félelem ellenpólusa a szeretet. Amikor szerelmesek vagyunk, bátrak vagyunk, nem aggódunk – és a tavasz éppen a szerelemre teremtett. A KOROLEN vérbőséget okoz, és mozgásba hozza az energiákat, hogy fel tudjunk emelkedni...

Hihetetlen erőt ad testünknek a REVITAE. Azonnal energiával tölt fel, hogy képesek legyünk mindent leküzdni és megoldani. Rendkívül erős gyógyanyagok vannak benne, amelyek főleg a jangot, a vért és a szellemi képességeket támogatják.

A bélrendszerünknek ugyancsak szüksége van gondoskodásra. Az orvostudomány már rég bebizonyította, hogy elsősorban a vékonybél tölt be nagyon fontos szerepet az immunreakciók terén. Szerencsére kéznél van a PROBIOSAN vagy az ENERGY újdonsága, a PROBIOSAN INOVUM. Jótékony baktériumok fontos törzseit tartalmazza, amelyek segítik az emésztést. Nélkülük nem tudnánk megemészteni, illetve feldolgozni több létfontosságú anyagot.

Ahogy a mikrobiológusok mondják: „A baktériumok ember nélkül nyugodtan élhetnek, de az embernek baktériumok nélkül nincs esélye.” Mindkét készítményben találunk még inulint, amely előkészíti a terepet a jótékony baktériumok számára, és ezzel egy időben rostanyagként működik. A PROBIOSAN INOVUM-ban az immunrendszer működését támogató további hatóanyagok is megtalálhatók: béta-glükánok és kolosztrum, vagyis előtej, amit minden újszülött megkap édesanyjától az első szoptatáskor. Valószínűleg ez az értékes anyag a legfontosabb, a legtáplálhatóbb és egyben a legtöbb információt, valamint ellenanyagot tartalmazó táplálék, amit életünk során elfogyasztunk. Így az új PROBIOSAN INOVUM segít „beindítani” az életet, támogatja az immunrendszer működését, az emésztést, valamint a tápanyagok felszívódását.

Mindenkinek örömteli tavaszt kíván:

**Dr. Alexandra Vosátková**

# Tanuld meg irányítani életed paripáját (9.)

Míg a szabadidős programjaimhoz magam választhattam meg a tanárait (l. sorozatunk előző két részét), sőt szükség esetén személyüket illetően még cserére is sor kerülhetett, a tanköteles gyerekeknek az iskolában erre nincs lehetőségük. Mégis, mit lehet tenni akkor, ha a tanuló, az oktatott tantárgy és a tanár között nem alakul ki a közös nyelv?

Muszáj valahogy alkalmazkodnunk és átbukdácsolnunk az akadályokon? Nem, a válaszom az, hogy semmi esetre sem!

Van egy rendkívül hatásos mentőövünk, ami nem más, mint az *egyenes, őszinte kommunikáció*.

## HOGYAN KEZDJÜNK TANULNI?

Ha valami nem megy, ha valamiben nem érünk el sikereket, akkor azzal a tevékenységgel, sőt önmagunkkal szemben is negatív érzéseket táplálunk. Világos, hogy emiatt igyekszünk elkerülni az adott tevékenység ismételtetését. És minél jobban igyekszünk elkerülni a sikertelenségünket, annál jobban nő bennünk az antagonizmus (rendszerint úgy teszünk, mintha az adott akadály nem is létezne). Persze növekszik bennünk a harag is (önmagunkkal szemben, amiért nem vagyunk képesek megbirkózni a feladattal), a bosszúság (a helyzet felett, amibe belekerültünk), az ellenállás (az adott tevékenységgel szemben), valamint a gyűlölet érzése (azokkal szemben, akik az adott tevékenységgel kapcsolatban sikereket érnek el, sőt mindenki irányában, aki ezzel a mi le nem győzött akadályunkkal bármilyen módon kapcsolatban áll).

Mi a megoldás? Az első dolog, amit meg kell tennünk: el kell magunkat határozni, el kell döntenünk, hogy másképpen kell megfogni a dolgok végét. El kell döntenünk, hogy ki akarunk kerülni a slamasztikából. A *kulcsszavaink*, amelyek megmentenek minket (és ezek nemcsak szavak, hanem elménk érzelmi állapotai), a következők:

1. **Elfogadás** (az adott akadályé, valamint azé a tényé, hogy nem boldogulunk vele).
2. **Szándék** (az akadály sikeres legyőzésének szándéka, amin keresztül megnyílik előttünk a megoldáskeresés útja).

3. **Érdeklődés** (merre tudunk kimászni). Korábban a hozzáállásunk miatt ezzel a kérdéssel egyáltalán nem foglalkoztunk. De lássuk csak, nincs itt egész véletlenül egy létra vagy egy kötél, vagy nincs itt valaki, aki ezeket le tudná nekünk dobni, hogy kimászzhassunk?

4. **Lelkesedés**. (Vajon mióta fulladozunk már ebben a „mocsárban”, lehet, hogy annyira fáradtak vagyunk, hogy észre sem vesszük a létrát, ami az orrunk előtt van?) Ezért inkább eljártssuk a sértődöttet, és a környezetünket vádoljuk a saját sikertelenségünkért, azaz *de facto* őket büntetjük.

„Igaz, hogy én vagyok itt a mocsárban, gondoljuk magunkban (esetleg ki is mondjuk), de ti tehettek róla, úgyhogy nektek kell engem innen kihúznok! Én a kisujjamat sem mozdítom!”

És mivel önmagunkra is haragszunk, illetve nem vagyunk hajlandók vállalni a felelősséget, nem látjuk, hogy mindezzel saját magunkat büntetjük a legjobban.

## A KIÚT RECEPTJE

Tehát a javasolt megoldás a következő:

Válasszuk az elfogadást – az antagonizmus helyett; döntsünk a szándék mellett – a harag helyett; döntsünk az érdeklődés mellett – a bosszúság és az ellenállás helyett; és válasszuk a lelkesedést – a gyűlölet helyett.

*Mert mindig van választásunk, mi határozzuk meg a hozzáállásunkat a dolgokhoz!* Nézzünk szembe a helyzettel, legyünk aktívak, és akkor mi leszünk azok, akik irányítják majd „életünk paripáját”.

Persze lehetünk (maradhatunk) passzívak is, és hagyhatjuk magunkat tehetetlenül vonszolni a rengetegen keresztül, ahogy annak idején velem is történt, attól függően, hogy *Dasty* (így hívták a lovat, amelyen lovagolni tanultam) mennyire



kergült vagy bokrosodott meg, és mikor döntött úgy, hogy most már elege van belőlem, majd nekivitt az erdőben egy faágnak, hogy leessek róla...

Mindig van választásunk, ám a stressz hatására ezt a lehetőséget hajlamosak vagyunk elfelejteni. Az alattunk ügöző ló viszont ezt remekül megérzi és megvadul.

És akkor eljön az ideje, hogy tisztázzuk: „Ki irányít? Te vagy én? Igen, gáz van. De mindketten nem lehetünk stresszesek. Úgyhogy én, pillanatnyilag – nagy nyomás alatt – a lelkesedés mellett döntök. Gyerünk! Te pedig engedelmessédsz! Úgyhogy kezd az csinálni, amit mondok! Most már tudom, hogyan mászunk ki ebből!”

Tulajdonképpen mindez nem más, mint hogy tudatosan átveszem az életem fölötti irányítást.

**Michal Kolář**  
(Folytatjuk)

## AZ ORVOS JAVASOLJA

Használhatja a párom a VIRONAL-t, ha Crohn-betegségben szenved? Korábban kórházban kezelték, ám kortikoszteroidokat kapott, és ezt nem szeretné megismételni. Jelenleg Lepicolt szed és Aloe vera dzsúszot iszik. Ezeket a készítményeket hagyja el, és szedje csak a VIRONAL-t, vagy használhatja mind a hármat egyszerre?

A VIRONAL és az Aloe vera nem „oltják ki egymást”, azaz a párja nyugodtan megkezdheti a VIRONAL szedését. Mivel a szervezete még nem tállkozott bioinformációs készítményekkel, fontos, hogy tartsák magukat a következő adagoláshoz: az 1. héten naponta 2x2 csepp, a 2. héten naponta 2x3 csepp és a 3. héten naponta 3x3 csepp. Egy hét szünet után kezdheti a következő kúrát azonnal napi 3x3 cseppel, a 3. kúrától kezdve pedig növelje az adagot napi 3x5-6 cseppre. Az Aloe és a VIRONAL bevétele között kb. 1 óra különbség legyen.

Később szedheti a KING KONG-ot vagy a CYTOSAN-t, esetleg a CYTOSAN INOVUM-ot – a megfelelő készítményt érdemes kiteszteltetnie. Mindenkinék jó egészséget kíván:

**Dr. Barta Gizella** onkoradiológus, Komárno

Kérem, adjon tanácsot, mit használhatnék zuhanyozás közben gombás folyásra? Készíthetek esetleg fürdőt is magamnak?

Zuhanyozás közben használja a CYTOSAN SZAPPAN-t és lokálisan, intim betétre csepegtetve alkalmazza az AUDIRON-t, esetleg éjszakára tamponra csepegtetve (helyezze fel a hüvelybe). Javaslom a CYTOSAN-os vagy a BALNEOL-os fürdőt. Továbbá mindemellett a PROBIOSAN szedését ajánlom napi 3x1 kapszula adagban.

Mielőbbi gyógyulást kíván:

**Dr. Bohdan Haltmar**



# Búcsú az allergiától Végre szabadon lélegzem

A tél márciusban megmutatta erejének utolsó rezdüléseit. Igaz, a télkabátokat még nem tudtuk eltenni a szekrénybe, de az egyre hosszabbodó nappalok mind több meleget, fényt és jó kedvet hoztak magukkal. Nem tart már sokáig, és virágba borulnak a fák. És akkor bizony sokunknak ismét elő kell kapnunk a zsebkendőket. Ezúttal nem a megfázás miatt.

Minden évben a mezők kivirágzásakor utolér a szénanátha. Nemcsak folyik az orrom és bedagad a szemem, hanem összességében nagyon fáradtnak is érzem magam. A testem úgy viselkedik, mintha valami iszonyatosan veszélyes kórokozóval kellene harcolnia. Minden bevethető eszközt latba vet, hogy elnyomja a gyulladást. Hogyan győzhetném meg arról, hogy nem fenyegeti semmilyen veszély?

Az allergia, mint tudjuk, nem más, mint az idegen eredetű anyag, az ún. allergén által kiváltott kellemetlen, túlreagált reakció. Az immunrendszer a szervezetre nézve káros anyagnak minősíti az allergént, és működésbe lép a gyulladáslélenes mechanizmus. A szervezet egyre több ellenanyagot termel: túl sok immunoglobulint vagy egyéb immunokomplexet. A soron következő védelmi reakció a hisztaminok termelése. Ezek az anyagok okozzák a szemduzzadást, az orrfolyást, a nyálkahártyák és a bőr viszketését.

Az antihisztamin tabletták a rétek és kertek virágzásának időszakában sokáig elválaszthatatlan részei voltak a mindennapjaimnak. Sajnos ezeknek a gyógyszereknek kellemetlen mellékhatásaik vannak. Fárasztanak és elálmosítanak. Kinek lenne kedve félálomban végigbolyongani ezeket a csodálatos napsütötte napokat? Hát nekem nem! Ezért elhatároztam, ha török, ha szakad, meglelem a megoldást.

## FEKETECSALÁN-OLAJ

Az aromaterápiának köszönhetően megismertem a növényi illóolajok varázsát. Egyes illóolajok nagy mennyiségben tartalmaznak telítetlen zsírsavakat, ezért rendkívül előnyösen hatnak az immunrendszer működésére. Az egyik ilyen olaj a fekete csalánból (kínai bazsalikomból) származó *perilla olaj*, amelyben 65%-nyi omega-3 telítetlen zsírsav található. Az ókori Kínában

úgy gondolták, hogy ez az olaj a hosszan tartó frissesség és fiatalság záloga. Kiváló antioxidáns, emellett remekül serkenti a nyirokrendszer működését. Ennek köszönhetően jótékonyan hat a gyulladásokra, támogatja az életerőt és a szervezet védekezőképességét.

A fekete csalán nagy mennyiségben tartalmaz bioflavonoidokat, amelyek közvetlenül gátolják a hisztamin termelődését a szervezetben. A hagyományos allergia elleni gyógyszerek, az antihisztaminok viszont csak elfoglalják (lekötik) azokat a receptorokat, amelyekhez a hisztamin kötődik a testben.

A fekete csalán magjaiból készült olaj (a ligu szépe-olajhoz hasonlóan) segít megszüntetni a hölgyek nőgyógyászati és hormonális eredetű panaszait. Jótékonyan hat rendszertelen vagy fájdalmas menstruáció esetén, és csillapítja a görcsöket. Enyhíti a menstruáció előtti tünetegyüttes (PMS) során fellépő fejfájást és hangulatingadozásokat, valamint a változókorra jellemző hőhullámokat. Előnyösen alkalmazható méhgyulladások, terhességi rosszullet és hányás esetén is.

## GOND NÉLKÜL ÉLVEZHETEM A TERMÉSZETET

Tavaly már a pollenszezon előtt elkezdtem szedni a PERALGIN-t, amely fekete csalán-kivonatot tartalmaz. Az antihisztamin tabletták bevételét radikálisan csökkentettem. Ugyanígy a szemcseppeket és az orrcseppeket sem kellett olyan gyakran használnom, mint korábban.

Végre szabadon lélegezhettem, élvezhettem a tavaszt, a nyarat, és nem akartam minden második lépésemnél elaludni. Egészen meglepett, hogy a *bőröm ezzel egy időben szinte kivirult*. Eltűntek róla a fáradtság nyomai, sőt a kisebb



sérülések is sokkal gyorsabban gyógyultak. Mindemellett a hormonrendszeremben sem éreztem semmiféle feszültséget. Hát persze, hogy nem!

Mert a PERALGIN egyéb összetevői ugyancsak a javamra váltak. Mégpedig az alábbiak miatt.

**Kínai hernyógomba:** serkenti az immunrendszer természetes reakcióit, szteroidszerű hatást gyakorol az allergiás reakciókra, valamint az autoimmun betegségekre. Enyhíti a fáradtság érzését, növeli a szervezet szellemi és fizikai ellenálló-képességét.

**Borágó:** kiválóan gyógyítja a gyulladásokat, regenerálja a bőr állapotát, jótékonyan hat a hormonrendszer és az idegrendszer működésére. Előnyös a hatása anyagcsere zavarak, szívproblémák, valamint vérnyomás-ingadozások esetén.

**Macskagyökér:** Az egyik leghatékonyabb gyógynövény álmatlanság és kimerültség ellen. Összességében nyugtatja az elmét, és csillapítja a szorongást. Hatékony segítséget nyújt görcsök és fájdalom ellen.

Ezek után természetes, hogy idén sem feledkezem meg a PERALGIN-ról. Szeretném a tavaszt és a nyarat az utolsó cseppig kiélni: hiszen imádom a természetben sétálni, erdőkön és mezőkön bolyongani, megszagolni a virágokat, meztláb szaladni a magas fűben.

Szeretném megosztani Önökkel a szeretetet, a szerelem és főleg a szabadság érzését, amely betölti egész lényemet.

Véra Pospíšilová

## ÖN IS TUDJA?

A fekete csalán (*Perilla frutescens*) az árva-csalánfélék (*Lamiaceae*) családjába tartozó, évelő növény. Olykor kínai csalánnak vagy kínai bazsalikomnak is hívják. Kínából, valamint Indiából származik. Őshazájában rendszerint 1200 m-es tengerszint feletti magasságokon lehet rábukkanni.

Akár 60 cm magasra is megnőhet. Kicsit hasonlít a nálunk élő díszcsalánokhoz. Szögletes növényzára, tojás alakú, fogazott szélű levelei vannak. A legkülönbözőbb színekben nemesítik: zöld, pirosas-barna, lila vagy fehér. A napos, meleg helyeket kedveli, a talaj minőségét tekintve igénytelennek mondható, és jól tűri a szárazságot. A zöldszéves kertbe ültetve távol tartja a kártevőket.

Magjait az utolsó fagyok után kell elvetni. Nemsokára be is takaríthatjuk a citrom ízű, kellemesen fűszeres és édeskés leveleit.



## ÜNNEPI ÉTELEK

# Húsvéti ízesítéssel

A test és a lélek megfelelő táplálása egész évben fontos kellene hogy legyen minden egyes ember számára, aki jót akar magának, és nem fél változtatni az étrendjén. Április hava nem csupán az egyik legfontosabb keresztény ünnep jelképe, hanem a tavaszi inspiráció, valamint az étellel teli élelmiszerek felhasználhatóságának időszaka is egyben. Az április az én fantáziámban olyan, mint egy nagy keresztretjvény: ki mit fejt meg magának, úgy fog élni.

Most én kaptam azt a megtisztelő feladatot, hogy a *Vitae* olvasóinak bemutassak néhány, már kipróbált ünnepi receptet. Remélem, a húsvéti hagyományok nyomai mellett felfedeznek bennük valami újat is, amit a nemrég megszületett tavasz is nagyon szeret.

## BORSÓPÜRÉ MENTALEVÉLLEL

**Hozzávalók:** 400 g fagyasztott borsó, kb. 10 mentalevél, 2 evőkanál vaj és 2 evőkanál tejszín a habaráshoz, só, bors.

**Elkészítése:** A borsót és a mentalevet öntsük fel 100 ml vízzel, fedjük le, majd kb. 5 percig főzzük. Ezután öntsük le róla a vizet, vajjal, tejszínnel, sóval és borssal keverjük össze, pürésítsük. Menta ágacskákkal díszítsük.



## CSIRKECOMBOK MARINÁDBAN FOKHAGYMÁS AMERIKAI BURGONYÁVAL

**Hozzávalók:**

Hús: 4 csirkecomb, 1 vöröshagyma.

Pác: 4 gerezd fokhagyma, 1 vöröshagyma, 30 ml olívaolaj, 1 narancs leve, 1/4 lime leve, 1/2 teáskanálnyi só, 1/2 teáskanálnyi római kömény, 1/2 teáskanálnyi szárított oregánó, bors.

**Burgonya:** 700 g újkrumpli, 7 gerezd fokhagyma, olaj vagy zsír, 2 teáskanálnyi friss petrezselyem.

**Elkészítése:** A húst egy nappal korábban tegyük bele a pácba (marinádba). A marinád összetevőit öntsük bele felforrósított olajba, 2 percig pároljuk, majd öntsük rá a gyümölcsök levét, és 5 percig főzzük. Ízesítsük tetszés szerint, keverjük csomómentesre, és hagyjuk kihűlni. Az így elkészített pácot kenjük bele a húson éles késsel kialakított bevágásokba, fedjük le, és hideg helyen hagyjuk egy éjszakán át állni. A marinádot a hús szépen magába issza, és a combokat később jobban át tudjuk sütni.

A sütőt előmelegítjük 200 °C-ra, légkeveréses sütő esetében 180 °C-ra. Hámozzuk meg a hagymát, vágjuk karikákra, majd tegyük a tepsialjára. A hagymaágyra helyezzük el a csirkecombokat, és az egészet öntsük le a maradék páccal. Süssük kb. egy óráig (ha megsúrjuk a combokat, tiszta lének kell kifolynia, ha kész).

A krumplit sós vízben főzzük 20 percig, öntsük le róla a vizet, és adjuk hozzá a meghámozott, hosszában felvágott fokhagymát. A lábas tartalmát nyomkodjuk meg néhány helyen krumplinyomóval, de vigyázzunk, ne érnék el a lábas alját. Vegyünk elő egy másik tepsit, amelyben a burgonyát sütjük, öntsük bele az olajat, és a hús megsülése előtt kb. 35 perccel tegyük be kb. 5 percre a tepsit, hogy átmelegedjen. Majd vegyük ki, és óvatosan tegyük bele a lábas tartalmát, könnyedén keverjük össze, és toljuk vissza a sütőbe. A kész burgonyát és húst szórjuk meg petrezselyemmel.

## TAVASZI SALÁTA

**Hozzávalók:** 4 maroknyi leveles saláta (pl. jégsaláta madársalátával), 1/2 fej vöröshagyma,



2 őszibarack vagy nektarin (lehet friss gyümölcs vagy kompót), 2 alma, egy marék dió.

**Öntet:** 10 ml olívaolaj, 1 teáskanálnyi citromlé, 10 ml almaecet, egy csipet só és színes bors – össze kell keverni!

**Elkészítése:** A nagyobb salátalevelekre tegyük rá a madársalátát (esetleg más apróbb salátafélét). Majd adjuk hozzá a karikákra vágott gyümölcsöt és a hajszálvékonyra vágott hagymakarikákat. A szépen felépített piramist öntsük le az öntettel, tegyük hideg helyre, és felszolgálás előtt szórjuk meg nagyobb darab diókkal.

## KÖNNYŰ GYÜMÖLCSÖS KUGLÓFOCSKÁK

**Hozzávalók:** 3 bögre búzaliszt (vagy fél bögrényi búzaliszt és fél zabkorpá), 1/2 bögre barnacukor, 1 kávéskanálnyi só, 1 kávéskanálnyi szódabikarbóna, 2 bögre író, 1/2 bögre mazsola.

**Elkészítése:** Egy tálban keverjük össze a száraz összetevőket, majd könnyedén keverjük hozzá az író és a mazsolát. A mazsola helyettesíthető. Ugyanannyi tésztába tegyünk mindig egy bögre reszelt vagy felvágott gyümölcsöt: almát, szilvát, banánt. A tésztát tegyük a sütőformákba, a sütőt 180 °C-ra melegítsük elő, majd a tésztát süssük 15-20 percig.

Kellemes húsvéti ünnepeket kívánok!

Milena Buriánková

# Új Energy előadások videókon

Nagy várakozás előzte meg a február 15-ei debreceni ENERGY Egészségnapot (melyet az Aranybika Hotel egyik nagytermében tartottunk). Az előadók és a témák garantálták a sikeres fogadtatást.

Sorrendben a következő előadások hangzottak el (és tekinthetők meg videón is):

**Dr. Rideg Sándor** főorvos, pszichiáter, neurológus, addiktológus: A cukorbetegség kialakulása, kezelése – a hagyományos kínai gyógyászat szemszögéből.

**Czimeh István** miniszteriumi természetgyógyász vizsgáztató, szakoktató: Az ENERGY Pentagram® rendszeréről – fókuszban a méregtelenítés és az allergia.

**Rác Krisztina** kineziológus, természetgyógyász: A gyermekeinket érő stresszek és azok kezelési módjai – fogantatástól serdülőkorig.

**Dr. Hegedűs Ágnes** reuma-fizioterápia szakorvos, holisztikus orvos, germán új medicina oktató: Pszichoszomatikus összefüggések a hatékonyabb regenerációért.

Minderről videofelvétel is készült, így sokak igényének megfelelően a filmek mostantól megtalálhatók az ENERGY honlapján

([www.energy.sk](http://www.energy.sk)) és megtekinthetők a Youtube videomegosztón is. A [www.youtube.com](http://www.youtube.com) weboldalon írja be a keresősávba: ENERGY Magyarország.

Jó egészséget kívánunk!



**Kovácsné Ambrus Imola**  
ENERGY klubvezető, Debrecen  
[www.imolaenergy.hu](http://www.imolaenergy.hu)



## HOGYAN ÉLJÜNK EGÉSZSÉGESEN?

# Receptek méregtelenítéshez

Nemrég a kezembe került egy szlovák szerző, **Antónie Mačingová** két táplálkozástudományi könyve, amelyekben a táplálkozást mint olyat filozófiai magasztalokba emeli, és megoldást kínál azoknak, akik el akarják kerülni a kóros elhízást, az energiavesztéset és a betegségeket. Olyan méregtelenítő kúrát ajánl, amely a megfelelő élelmiszerek kombinálásával érhető el, illetve olyan könnyen követhető étrendet kínál, amely egyszerűsége ellenére értékes és izletes.

Első könyvéből, amely az *Egye magát karcsúra – fogjyon le egyszer és mindenkorra* címet viseli, most olyan recepteket válogattam ki Önöknek, amelyek nem csak a tavaszi (és őszi) méregtelenítés időszakában lehetnek aktuálisak.

Ezek az ételajánlatok (és elkészítésük) megdöbbenetnek minket egyszerűségükkel és ötletességükkel, azzal, hogy milyen könnyen kombinálhatók a hétköznapi élelmiszerek, amelyek energiával töltenek fel, és rendet tesznek bennünk.

Ha noszogatniuk kell belső tanácsadójukat, hogy aktívabbá válják, elég segítségül hívni azokat az étrend-kiegészítőket, amelyekben bizalmuk van. Az ENERGY kínálata felettébb széles. A sok megfelelő készítmény közül elsőként a VITAMARIN-t emelném ki, amely jelentős mértékben gazdagítja a vegetáriánusok étrendjét, és felejtésre ítéli a lelkes evők által felhalmozott hibákat. Mindezek után elég, ha kellően odafigyelnek a megfelelő folyadékbevitelre, persze csak akkor, ha egyetértenek a következő mondással: a jó talajba elvetett kiváló mag sem hoz termést öntözés nélkül.



## ZÖLDSÉGLEVES

**Hozzávalók:** 1 sárgarépa, 1 petrezselyem, 1/4 karalábé, 1/4 zeller, 1 cukkini.

**Elkészítése:** A zöldséget lereszeljük. Egy kis olívaolajon hagymát dinsztelünk, majd hozzáadjuk a sárgarépát és egy kicsit később a többi zöldséget. Fűszerezzük, felöntjük vízzel, és megfőzzük. A felkockázott cukkinit csak a legvégén adjuk hozzá, és éppen csak hogy felforraljuk. Ha mindez kész, a lábast levesszük a tűzről, és petrezselyem zöldjével ízesítjük.

## SÁRGARÉPAPÖRKÖLT RESZELT SAJTTAL VAGY KEMÉNY TOJÁSSAL

**Hozzávalók:** 1 kg sárgarépa, 2 nagyobb fej hagyma, olívaolaj, szójaszószt, só, őrölt bors, rozmarin vagy morzsolt köménymag, esetleg koriander.

**Elkészítése:** A vékony karikákra szeletelt répához hozzáadjuk a hagymát, és olajon megdinszteljük. Egy kis idő után ízlés szerint megfűszerezzük (1/2 kiskanálnyi rozmarin vagy a többi fűszer), összekeverjük, majd hozzáadunk 2-3 kanál szójaszószt. Kicsit összekeverjük, sütjük, majd hozzáöntünk 2 dl forró vizet, és a lábast lefedjük. Hagyjuk, hogy a víz lefőjön róla, egészen addig, amíg a répán csak egy vékony „lakkréteg” marad. Az így elkészített répához jól illik a reszelt sajt (kevésbé zsíros fajta legyen) vagy apróra vágott kemény tojás. Isteni finom!

A méregtelenítés időszakában köret nélkül fogyasszuk, egyébként vércsoportnak megfelelő köretet válasszunk (pl. az A vércsoport esetén sikkmentes, rozs-, kukoricakenyeret, rizst vagy hajdina tésztát).

## CÉKLASALÁTA SZÁRÍTOTT SZILVÁVAL ÉS MOGYORÓVAL

**Hozzávalók:** 300 g főtt cékla (nem sterilizált), 100 g előáztatott szárított szilva, 100 g mogyoró, 2 gerezd fokhagyma, egy csipetnyi só, őrölt bors, 3 kanál növényi olaj.

**Elkészítése:** A céklát vastagra reszeljük, hozzáadjuk a lecsöpögtetett szilvát, a mogyorót,



és a többi hozzávalóval ízesítjük. Ez a szokatlan kombináció hihetetlen ízvilággal jutalmazza a merész, vállalkozó kedvű szakácsokat.

## EGÉSZSÉGES FINOMSÁG

**Hozzávalók:** aszalt szilva, sárgabarack, mazsola, felaprított pörkölt mogyoró és 200 g min. 75% kakaótartalmú étcsokoládé, egy csipetnyi őrölt fahéj.

**Elkészítése:** A gőz fölött felolvasztott csokoládéhoz hozzáadjuk a felszeletelt gyümölcsöket, mogyorót és fahéjat. Az így kapott masszát beleöntjük muffinos papirkosárokba, és hagyjuk kihűlni.

Javasolom, hogy a hűlést hosszabbítsák meg egy kicsit, mert ha az édességet közvetlenül a főétel után fogyasztják, az semmi esetre sem tesz jót az emésztésnek.

Milena Buriánková



### VITAE KLUBMAGAZIN

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.  
Felelős szerkesztő: Kürti Gábor, kurti.gabor@energy.sk  
Kiadja: Hungary Energy Kft., 1149 Budapest, Róna u. 47/A.  
www.energy.sk

Nyomdai előkészítés és kivitelezés:  
Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu  
Megjelenik: 15 000 példányban.  
A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.







## Sárga tárnics

# A keserű hegylakó

A növény latin elnevezését (*Gentiana lutea* L.) az ókori Illyria utolsó királyáról, *Gentiusról* kapta, aki a mondák szerint sárga tárnicssal gyógyította a pestist. Történt mindez *Krisztus* előtt 190 évvel valahol a Balkán-félsziget nyugati részén, és a sárga tárnics éppen Dél-Európa (az Alpok, a Pireneusok, az Appennini- és a Balkán-félsziget) hegyi mezőin és legelőin őshonos.

Természetes, elszigetelt populációban megtalálható a tátrai hegycsúcsok lejtőin is. A Cseh Köztársaság területén a múlt század 20-as, 30-as éveiben kezdték el termesztését az orvoslás és a likőrgyártás számára. Az Alpokban a mai napig nagyon népszerűek a keserű tárnicslikőrök. Régebben a gyógynövények ismerői encián, epeburján, epefű névvel illeték a sárga tárnicsot. (Magyarországon *Szent László* király füveként vált ismertté.) Ma még elvétve megtalálható, de a sárga tárnics védett növény. Csak nagyon ritkán termesztik dísnövényként.

## DALIÁS ÉS KITARTÓ

A sárga tárnics a tárnicsvirágúak családjába tartozó, hatalmasra megnövő gyógynövény. Hihetetlen termete és messziről sárgálló virága miatt összetéveszthetetlen más növényekkel. Magassága elérheti a 1,5 métert, és akár 60 éves koráig is megél.

Üreges, ágak nélküli leveles szára szétterülő, talaj közeli levélrózsából nő ki, amely 30 cm hosszú, 15 cm széles, tojás alakú leveleket hordoz. A növény száron található levelei szembetűnőek, a felsők ülők, az alsók rövid nyelűek, mindegyikük párhuzamos erezetű. Májustól augusztusig virágozik. A világossárga tárnicsvirágok csomókban nyílnak a hajtásvégeken és a felső, behajló levelek hónaljában. Trombitaszerűek, kb. 4 cm hosszúak, öttágúak és kétneműek. Megtermékenyítés után apró magokat tartalmazó tokterméssé válnak.

Gyógyászati szempontból legértékesebb hatóanyagait és energiáját vastag gyökérzetében tárolja. Gyökérének édeskés az illata és rendkívül keserű ízű, epefű elnevezése is ebből a tulajdonságából ered. Legfontosabb hatóanyagát éppen a keserűanyag-tartalma adja, a keserű

glükozidok és számos más összetevő mellett. Jelentős további összetevői cserzőanyagok, valamint terpének, alkaloidok, nyálka, pektin, inulin, ásványi anyagok stb.

## EZ AZ ÍZ JÓT TESZ

Szártított gyökerét emberemlékezet óta széles körben használjuk a legkülönbözőbb egészségügyi problémák elűzésére. Ez a gyógynövény igazi bajnok az emésztés és a kiválasztás ösztönzésében. Javítja szinte valamennyi emésztőnedv termelését: nyál, epe, gyomornedv és emésztőenzimek.

A gyökeréből készített tea a szájüregtől kezdve egészen a végbélig fejti ki jótékony hatását: étvágytalanságot, gyomorégést, felfújódást, gyomor- és bélhurutot gyógyíthatunk vele, ezenkívül támogatja a máj, az epehólyag, a



hasnyálmirigy, a belek és a vesék működését. Kiválóan alkalmazható *vesekövek* és *bélparaziták* (pl. *orsóféreg*) esetén.

Teája csökkenti vagy megszünteti a fejfájást, csillapítja a lázat, segíti a központi idegrendszer működését és a vérképzést (a vörös- és a fehérvérsejtek képzését egyaránt). Regenerálja az egész szervezetet, és hatékony támogatást nyújt nemcsak megfázáskor és influenza esetén, hanem súlyosabb betegségek után is, mert előnyösen befolyásolja a lábadozás folyamatát. Gyulladásgátló és reumaellenes hatását borogatásként (régebben akár a friss levelekből készítve) vagy fürdők formájában sebgyógyításra, köszvényre, ízületi gyulladásra és nőgyógyászati gyulladásokra használták.

## TISZTÍTÁSHOZ, REGENERÁCIÓHOZ KIVÁLÓ

Mivel a sárga tárnics védett növény, csak vásárlás útján szerezhető be. Megtalálható a svédceppekben, tinktúrákban és kapszulákban stb. A homeopátiában, sőt a Bach-virágoterápiában is alkalmazzák. Teakeverékekben érdemes az örömmel vagy a borókéval keverni, keserű ízét pedig fahéjjal, citrom- vagy narancshéjjal, esetleg mézzel elfedni.

A sárga tárnics használata várandós és szoptató kismamáknak, illetve magas vérnyomás esetén nem javasolt. Túladagolása fejfájást okoz. Az ENERGY készítményei közül a REGALEN biztonságos mennyiségben és összetételben tartalmazza ezt a rendkívüli gyógynövényt. Az aktuális tavaszi tisztítókurához és regenerációhoz ideális a használata.

Írta:

Vladimír Vonásek

Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette:

Németh IrménÉ Éva