



**Annona, az esőerdő kincse**

Új készítmény a klubokban

**Daganatmegelőzés probiotikumokkal**

Dr. Jiří Hanzel cikke

**A lényeg a leves**

Novemberi receptjeink

Új készítmény a klubokban

# Annona: reményt ad az esőerdő kincse

A nyugati civilizáció egyre nagyobb figyelmet fordít a Dél-Amerika épségben maradt esőerdeiben található őshonos növényekre és az azokból származó természetes készítményekre. Egy valódi növénykincset, egy különleges fát mutatunk be

A gyümölcsstermő fa teljes neve *Annona muricata L.*, de *graviola* néven is ismert. Otthona a perui Amazónián belül, Peru tropikus területein található. A 4-6 méter magasságú, gyümölcsstermő fát hosszúság, fényes, sötétzöld (általában örökzöld), jellegzetes szagú levelek jellemzik. A tüskés, zöld színű, nagyméretű termésének héja alatt édes-savanyú, krémes állagú gyümölcsbűs bújik meg. Ízében az eper és a banán keverékére hasonlít. Eredeti előfordulási helyén *guanabana* néven ismert, kedvelt gyümölcsnek számít. Európában azonban csak kevéssé ismerik. A növény termése nehezen szállítható, ugyanis a könnyen összenyomódó gyümölcs gyorsan megromlik.

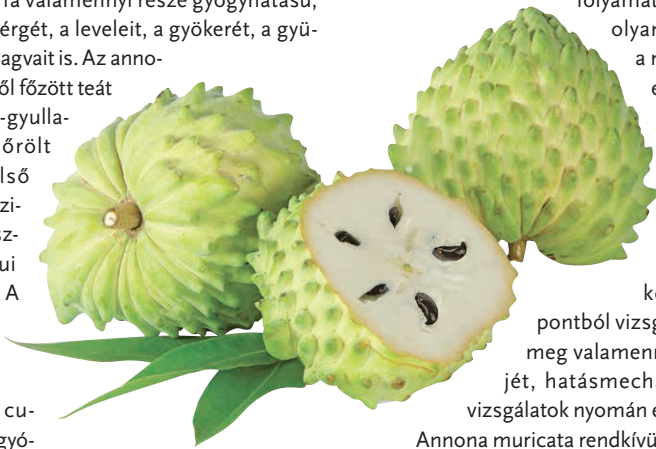
## INDIÁN ORVOSSÁG

Az annona áldásos hatásait már a Kolumbusz előtti időkben is ismerték és használták az őslakosok. A fa valamennyi része gyógyhatású, beleértve a kérgét, a leveleit, a gyökerét, a gyümölcsseit, a magvait is. Az annona fa leveleiből főzött teát nyálkahártya-gyulladásra, míg őrölt magvait belső és külső paraziták ellen használták a perui Andokban. A fa kérgét, gyökerét és leveleit Braziliában cukorbetegség gyógyítására, nyugtató szerként és görcsoldóként alkalmazzák. Guyana őslakosai

a falevelekből vagy kérgéből főzik a nyugtató hatását, de szívűködést serkentő tonikumként is fogyasztják. A braziliai Amazóniában májbetegségek gyógyításához hívják segítségül a növény leveleiből főzött teát. Az annona leveleiből, valamint éretlen terméseiből sajtolat olívaolajjal összekeverve neuralgiás fájdalom, reuma és ízületi gyulladás kezelésére alkalmazzák. Jamaicában, Haitin és a Nyugat-Indiákon paraziták ellen, lázcsillapítás és hasmenés esetén használják a növény gyümölcsseit vagy annak levét. A fa kérgét, esetleg leveleit görcsoldásra és nyugtató szerként alkalmazzák, emellett sokszor hívják segítségül szívbetegségek, köhögés és influenza gyógyításakor is.

## LABORATÓRIUMI ELEMZÉSEK

A múlt század 70-es éveitől kezdve a világszerte szinte minden részén, egymástól függetlenül, folyamatosan zajlanak olyan vizsgálatok, amelyek megállapították, hogy az acetogéninnek olyan enzimmolekulák gátlói (inhibitorai), amelyek csakis a rákos sejtek membránjaiban mennek végbe. Ez magyarázza, miért toxikusak a rákos sejtekre, illetve miért nem károsítják az egészséges sejteket. Az USA Indianában működő Purdue Egyetemen bebizonyították, hogy egyes acetogéninek olyan daganatok elpusztításában is hatékonyak, amelyek ellenállóknak bizonyultak a citosztatikumokkal szemben. Ahhoz, hogy az annona valóban hatékony lehessen, nagy adagban kellene fogyasztani, amit teákkal vagy a kapszula formájában kapható, száraz kivonatokkal elérni csak igen nehezen lehet. Az ENERGY más koncentrátumaihoz hasonlóan az ANNONA FORTE készítményben szuperkoncentrált kivonat található, amely kényelmes adagolás mellett, pontosan biztosítja a hatóanyagok optimális bevitelét.



**Mi mindenre használhatjuk?**

- > kiegészítő terápiaként daganatos megbetegedésekben;
- > vírusölő, antimikrobiális és parazitaellenes hatásai vannak;
- > depresszió, stressz és idegrendszeri problémák;
- > csökkenti a vérnyomást;
- > jótékony hatása van a cukorbetegségre.



álló azon keveréket, amelyből hatékony gyógyszer készülhetne.

Az annona fa minden részében megtalálható legfőbb hatóanyaga az annona acetogénin. A kutatók figyelmének középpontjában ez a fontos anyag áll, mert úgy tapasztalták, hogy a daganatos sejtekkel szemben szelektív toxicitást mutat. Három, egymástól független laboratóriumi vizsgálat megállapította, hogy az acetogéninnek olyan enzimmolekulák gátlói (inhibitorai), amelyek csakis a rákos sejtek membránjaiban mennek végbe. Ez magyarázza, miért toxikusak a rákos sejtekre, illetve miért nem károsítják az egészséges sejteket. Az USA Indianában működő Purdue Egyetemen bebizonyították, hogy egyes acetogéninek olyan daganatok elpusztításában is hatékonyak, amelyek ellenállóknak bizonyultak a citosztatikumokkal szemben.

Ahhoz, hogy az annona valóban hatékony lehessen, nagy adagban kellene fogyasztani, amit teákkal vagy a kapszula formájában kapható, száraz kivonatokkal elérni csak igen nehezen lehet.

Az ENERGY más koncentrátumaihoz hasonlóan az ANNONA FORTE készítményben szuperkoncentrált kivonat található, amely kényelmes adagolás mellett, pontosan biztosítja a hatóanyagok optimális bevitelét.

## A TARTALOMBÓL

Daganatmegelőzés probiotikumokkal	4
Energetikánk, dr. Czinege László cikke	5
Klubelőadások, más programok	6-7
A Stimaral és a lelkünk	7
Humát összeállításunk	8-9
Ásványi anyagokról, Gyenese Ibolya írása	11
Színterápia sorozatunk	12
Bölcs testünk üzenetei	13
Az ENERGY és a sport	14
A lényeg a leves	15
Gyógynövény-sorozatunk: Édenmag	16

# Novemberi ajánlatunk

A szürke, ködös idő, a sötét égbolt és a reggeli, hűvös, szomorú esőcseppek biztosan nem csinálnak mosolyt az arcunkra vagy nem csempésznek örömet a szívünkbe. Csakhogy a nyári időszak után mindenki a maximumot várja el tőlünk, és senki nincs tekintettel „lelombozottságunkra”, enerváltságunkra vagy az esetleges rossz kedvünkre. Ha a napocska nem jön el hozzánk, tegyük meg mindent azért, hogy mi magunk lopjunk egy kis napfényt az életünkbe.

Néhány csepp KOROLEN kellemessé teszi a reggeli ébredést, napközben pedig biztosítja azt a nyugalmat, amelynek köszönhetően legalább részben „használhatóvá” válunk. Ha pedig a KOROLEN melegének energiáját kiegészítjük a CELITIN fényének energiájával, akkor viszonylag gyorsan növelhetjük mind fizikai, mind szellemi aktivitásunkat.

A mindennapok nehézségeinek leküzdésében nagy segítségünkre lehet még a Tűz ereje, azaz a RUTICELIT krém. A reggeli ébredést felgyorsíthatjuk, ha bekenjük vele homlokunkat, halántékunkat és az orrunk alatti területet (ez a Kor-26 akupunktúrás elsősegélypont). A tanárok és a hangjukkal dolgozók csodát tehetnek hangszálaikkal, ha bekenik a nyakukat RUTICELIT-tel. Ha pedig a krémet a lábunkba masszírozzuk (a szív irányába, felfelé!), akkor úgy futunk majd a busz után, mint a legjobb sprinterek.

Persze előfordulhat, hogy a fáradtság mégiscsak úrrá lesz rajtunk. Ilyenkor vegyük elő a FYTOMINERAL-t. Javasolom, hogy a maximális napi adagot csepegtessük bele a szükséges napi vízmennyiségünket tartalmazó kancsóba. Így két legyet üthetünk egy csapásra, mert egyrészt gondoskodunk a megfelelő mennyiségű folyadék, másrészt a szükséges ásványi anyagok beviteléről.

Az őszi, nedves időjárásnak előnyei is vannak, hiszen ez az idő nagyon jól tesz a bőrünknek. Nem véletlenül mondják, hogy Angliában, ahol szinte az év 365 napján esik, zuhog, szitál – a hölgyeknek csodálatosan selymes a bőrük. Nálunk remélhetőleg nem válik ennyire szélsőséges az időjárás, de ha szeretnénk még szebbé varázsolni a bőrünket ebben az időszakban, akkor használjuk bátran a CARALOTION krémet.

Az ENERGY készítményeinek köszönhetően belülről és kívülről is jól fogjuk érezni magunkat, így csökken a tél közeledte miatt érzett aggodalmunk.

(Joá)



## Trükkök a családi patikából

Kedves barátnóm már több érdekes tapasztalatot adott át nekem az ENERGY készítményeinek különleges célú használatáról. Ezeket összegyűjtöttem, csokorba kötöttem, és most átnyújtom a Vitae olvasóinak.



Rendelt tőlem FYTOMINERAL-t korábban is, de leginkább a növényeit ápolta vele, s mindenki csodájára járt a gyönyörű virágoknak. Hosszas rábeszélés után hajlandó volt ő is megpróbálni, s a hatásáról így írt nekem:

„Nem is gondoltam, hogy ez a FYTOMINERAL ilyen »állat«. Reggel és este készítek belőle egy koktélt: 7 csepp FYTOMINERAL és 3 csepp VIRONAL. Amikor így indul a nap, olyan vagyok, mint akit beszóztak. Korábban mindenkiel morogtam, és még délelőtt 11-kor is a reggeli ásítózás gyötört. Szóval nagyon jó. Ja, és 2 hét után fényesebb lett a hajam, a körmöm meg erősödött.”

Czímeth tanár úrtól tudjuk, hogy az agresszióra hajlamos embereket a VIRONAL hozza egyensúlyba. Úgy látszik, a FYTOMINERAL

szépen kidomborítja a VIRONAL ezen hatását. A morgolódásra hajlamos embereknek adjuk meg a koktél receptjét!

Nemsokára újabb rendelés érkezett a barátnőmtől, és minden termékhez egy kis magyarázat is, hogy milyen problémákra vált be:

„A mama el van ájulva, hogy milyen jól tesz neki a DRAGS IMUN csepp, ezért szedi 3 hetes ciklusokban, utána szünet.

Nagyon-nagyon sokat javult a vérképe, meggyógyult a tüdeje, és nem is köhög már olyan fulladósan, mint a sok év dohányzás alatt. Szerintem tisztul.

Anya meg a lábára keni a BALSAMIO fogkrémet. A jobb oldalon az egész sípcsontja teljes hosszában dudoros, vörös ekcémás volt. Mint az igazi tűzfolt, vérző, kivakart pöttyökkel. Már ezer éve mondom neki, hogy próbálja meg a fogkrémet, mert én kentem már szunyogcsípésre, és utána az sem viszkedett. Már kb. 1 hete keni, és majdnem elmúlt az egész, csak még rózsaszín és sebes.

Az alga (SPIRULINA BARLEY) nekem lesz, folytatom vele a fogyókúrát. Bár most megállt a súlyom 66 kilónál. Úgy néz ki, hogy már csak formálódok. Bekarcsúsodott a derekam, lelapult a széles csípőm, olyan, mintha picit megnyújtottak volna, inkább centikben mérhető a változás, nem pedig kilókban. Mivel látom, hogy nem kimondottan fogyással lehet visszaszerezni a karcsú alakot, ezért már nem görcsölök a mérlegen állva. Hiszen látom, hogy alakulok. Más is látja. Feltűnő.”

Nos, azt hiszem, a BALSAMIO-ról már eddig is sok érdekes tapasztalat született, mégis meglepődve olvastam ezt a legújabbat. Rögtön tovább is adtam, mert egy anyuka telefonált, hogy a gyereknek nagyon csúnyák a szunyogcsípései, mit ajánlok rá. Tudtam, hogy fogkrémjük van otthon, hát ezt ajánlottam. Ha nekem is lesznek csípéseim, akkor az egyik csipésre BALSAMIO-t teszek, a másikra pedig a már bevált PROTEKTIN-t. Aztán majd meglátjuk, melyik a jobb.

Takács Mária  
ENERGY klubvezető  
Zalaegerszeg

### SIKERES SZAKMAI KONFERENCIA

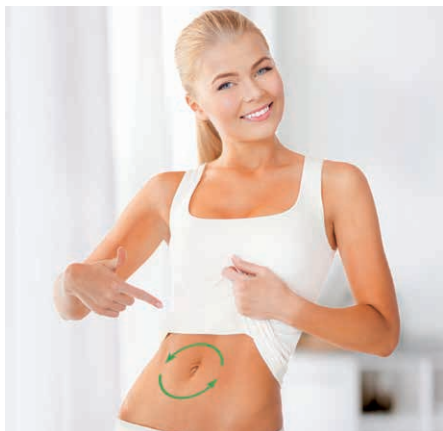
Az ENERGY Magyarország Kft. október 25-én 10-16 óra között a budapesti Hotel Flamencóban rendezte meg idei szakmai konferenciáját. Az érdeklődők több színvonalas szakmai előadást hallgathattak meg, ezekről részletesen beszámolunk majd a Vitae következő számában.

### ÖNT IS VÁRJÁ A FACEBOOK OLDALUNK

Újraéledt „Csipkerózsika-álmából” az ENERGY Magyarország Kft. Facebook oldala. Az utóbbi időben egyre több érdekes információ, új poszt kerül fel ide. Ne mulassza el ezeket! Ön sem, kövesse ezentúl a Facebookon is az ENERGY tevékenységét.

# Megelőzhető-e a rák probiotikumokkal?

Az utóbbi években egyre nő az érdeklődés a probiotikumok felhasználása iránt – mind a betegségek megelőzése, mind gyógyításuk terén. A jótékony baktériumok emberi szervezetre kifejtett előnyös hatásait számtalan tudományos vizsgálat és tanulmány is alátámasztja. Ennek eredményeképpen napjainkban már gyógyszerként is kaphatók.



Az orvostudomány leginkább emésztőrendszeri betegségek kezelésében alkalmazza a probiotikumokat. Rendszerint romlott ételek fogyasztása miatt kialakult hasmenés, fertőző vagy utazással kapcsolatba hozható hasmenés, valamint gyermekeknél tapasztalható, hasmenéssel járó betegségek kezelésében alkalmazzák. A probiotikumok elválaszthatatlan részei lettek továbbá a daganatos megbetegedésekben szenvedő, sugárterápián vagy kemoterápián átesett betegek hasmenésének és emésztési problémáinak gyógyításában. A probiotikumok használata napjainkban teljesen általánossá vált az antibiotikum-kúrák idején is, hiszen a szakemberek ezzel is igyekeznek minimálisra korlátozni az antibiotikumok nem kívánatos mellékhatásait. Ugyanakkor fontos szem előtt tartanunk, hogy az antibiotikum és a probiotikum bevétele között minimum 4 órának kell eltelnie.

## BAKTÉRIUMOK ÉS DAGANATOK

Ám most térjünk vissza a daganatos megbetegedések problematikájához. A probiotikumok egyik legismertebb tulajdonsága, hogy képesek támogatást nyújtani a vastagbélrák és a nyombélrák kialakulásának megelőzésében (kolorektális karcinóma). Végeztek már vizsgálatokat a prosztatarrákkal és a húgyhólyagrakkal összefüggésben is, ám ezen klinikai tanulmányokból meglehetősen kevés született, ezért az eredmények nem teljesen meggyőzőek.

A Cseh Köztársaság világviszonylatban sajnos vezető helyen áll a vastagbélrák előfordulását illetően. A férfiaknál a tüdőrák után a vastagbélrák áll a második helyen, míg a hölgyek esetében a mellrákot követi. Statisztikailag a férfiaknál jelenik meg gyakrabban, főleg az 50 év feletti dohányosoknál.

A probiotikumként működő baktériumok jótékony hatásai a vastagbélrák megelőzésében több területen is megfigyelhetők:

1. a gazdaszervezet immunrendszerének megerősítése;
2. a karcinogén anyagokat termelő, belekben található patogén baktériumok növekedésének gátlása (főleg erjedő baktériumokról van szó);
3. képesek magukhoz kötni a rákkeltő anyagokat, amelyeket ezt követően a széklettel együtt kiválasztanak a szervezetből;
4. rákellenes anyagokat termelnek;
5. olyan anyagokat állítanak elő, amelyek segítik az atipikus és daganatos sejtek ún. programozott sejthalálát (apoptózis);
6. beavatkoznak a vastagbélrák kialakulásában kockázati tényezőt jelentő epesavak anyagcseréjébe;
7. csökkentik a béltartalom savasságát (növelik a pH-ját);
8. javítják a biokémiai feltételeket, környezetet a vastagbélben;
9. gyógyítják a bélgyulladásokat, amelyek súlyos esetben daganatos megbetegedésekbe is átfordulhatnak (Crohn-betegség, proctocolitis ulcerosa stb.);
10. támogatják az olyan növényi poliszacharidok megemésztését, mint pl. az inulin, illetve egyéb olyan rostanyagok emésztését is, amelyekhez az emberi szervezetnek nincs meg az enzimátikus „felszerelése”.

Az említett anyagok erjedése (fermentációja) csak a vastagbélben következik be a probiotikum segítségével, miközben rendkívül fontos és hasznos zsírsavak termelődnek. A tejsavról, a vajsavról, az ecetsavról és a propionsavról van szó, amelyek a vastagbél sejteinek energiaforrásai, és fertőtlenítő szerként hatnak a káros bélbaktériumokra.

## A PROBIOTIKUMOK ÉS A HUMÁT KÉSZÍTMÉNYEK

Az ENERGY két probiotikum tartalmú készítményt kínál. A PROBIOSAN-t, amelyet napi 3x1

kapszula adagban javasolt szedni, valamint az idei év újdonságát, a PROBIOSAN INOVUM-ot, amely cseppek formájában alkalmazható. **Adagolása:** naponta 3x17 csepp egy pohár vízben. Mindkét készítményt étkezés után kell bevenni.

A bélrendszer megfelelő működésének fenntartásában ideális megoldás a probiotikumok és a humátok, azaz a tőzgeből nyert, aktív anyagok együttes használata. A humátokat megtaláljuk a CYTOSAN és a CYTOSAN INOVUM termékekben, ráadásul a második helyen említett készítmény fel nem szívódó, kiváló abszorpciós tulajdonságokkal rendelkező zöld agyagot is tartalmaz. A humátokat szintén nagyon aprólékos vizsgálatoknak vetették alá a szakemberek.

A daganatok elleni küzdelemben óriási segítséget jelent a humátok méregtelenítő és gyulladáscsökkentő hatása. És mint már említettük, a krónikus gyulladás az elrákosodás folyamatának első lépcsőfoka. A humátok mindemellett hatékony antioxidánsok, amelyek megsemmisítik a szabad gyököket. Ráadásul védő filmréteget hoznak létre a vastagbél nyálkahártyáján. Magukba szívják a toxikus anyagokat, majd a széklettel kiválasztják őket a szervezetből. A rendszeres székletürítés támogatásával egyfelől lerövidítik a toxinok és a káros baktériumok tartózkodási idejét a vastagbélben, másfelől megakadályozzák, hogy azok a véráramba kerüljenek. A humát tartalmú CYTOSAN **ajánlott adagolása:** napi 3x1 kapszula, étkezés előtt. Igen fontos, hogy biztosítsuk a megfelelő folyadékbevitelt (ha lehet, vizet igyunk)!

## ELSŐDLEGES A MEGELŐZÉS

A prebiotikumok és a probiotikumok alkalmazása elsősorban a betegségek kialakulásának megelőzése szempontjából (profilaxis) pótolhatatlan, mert védik a bélmikroflórát a kórokozó mikrobáktól, és támogatják a gazdaszervezet immunrendszerének működését. Ezen anyagok daganatellenes hatásmechanizmusa további tudományos vizsgálatok tárgyát képezi.

Dr. Jiří Hanzel



# Az életről és az energiáról – kicsit másképp

**Csodás technikák léteznek a nagy magyar valóság által meggyötört lelkünk gyógyítására, de mintha az elmúlt évtizedben kissé háttérbe szorult volna a testünk alapvető lételemeivel történő foglalkozás, törődés. Pedig – és maximálisan elismerve, hogy a lelki gyógyításra szükség van – hiába erősítjük lelkünket Forma 1-es pilótává, ha a testünk eközben ronccsá roszdásodott, motorhibákkal küszködő, lestrapált autónak felel meg. Amivel a Forma 1-es pilóta sem tudna köridőket futni a versenypályán.**

Itt a Földön, a fizika világában alapvető szubsztancia az energia. Most elsősorban arra az energiára fókuszálunk, melyet a sejtjeink szabadítanak fel az elfogyasztott ételekből származó üzemanyagok, főként a glükóz oxidációja révén. A folyamat a sejtjeink részét képező, mitokondrium nevű részecskékben megy végbe, a kapott energiát pedig nagy energiájú foszfátvegyület, az adenzin-trifoszfát, rövidítve ATP formájában raktározzuk. Tehát a mitokondrium a generátor, az ATP pedig az akkumulátor szerepét tölti be.

## MENNYI ENERGIA TERMELŐDIK?

Úgy adódott, hogy egy olyan készülékkel kezdtem el méréseket végezni, mely kimutatja a mitokondriumokban zajló energiatermelés mértékét. Legnagyobb megdöbbenésemre ideális szintű energiatermeléssel elvéve találkoztam, az elfogadható szint sem fordult elő sokkal gyakrabban, viszont az alacsony és a kritikusan alacsony szintek minden elképzelésemet felülmúlóan gyakoriak.

Bár a felmérésem nem tekinthető reprezentatívnak, az általam rögzített értékek mégiscsak valahol az országos átlag közelében lehetnek. Magyarán feltételezhető, hogy a lakosság 70-80%-a alacsony vagy kritikusan alacsony szintű sejtenergiával éli a mindennapjait.

Egyébként gyakorta fordul elő, hogy ez az állapot nem okoz látványos fáradékonyságot. Stressz szintünk emelkedésével a mellékvesehormonok megnövekedett szintje elfedi, ellensúlyozza a csökkent sejtenergia következtében megjelent fáradékonyságot. Akinek alkatilag erős a mellékveséje, az akár hosszabb időn át is tünetmentesen tudja kompenzálni az energia-vesztést. Persze ez nem tekinthető egészséges „üzemmódnak”, mert a mellékvese „kifosztása” előbb-utóbb panaszokat fog okozni.

Ha a szervezetünk energiahiánnyal él, nem jut elegendő energia egyetlen szervünk, szervrendszerünk számára sem. Mi van akkor, ha az idegrendszernek nem jut elég energia? Ilyenkor hajlam jelenik meg az idegrendszer olyan működési zavaraira, mint pl. a Parkinson-tünetcsoport vagy a depresszió, a feledékenység, a nehezített koncentráció, a tanulási képesség csökkenése és a figyelemzavar.

Ha nincs energiánk, nem tudjuk megfelelően működtetni az immunrendszerünket sem. Szedhetünk gyógyszereket, immunerősítőket, csakhogy még csak azt sem tudjuk, hogy az immunrendszerünk milyen funkcionális állapotban van. Ha nincs energia a működtetésére, nem is fog működni.

A megoldáshoz vezető kezdő lépés az energiaellátás rendezése.

Essék néhány szó a szívről is. Népbetegségnek számít a szívélgtelenség. Ha nem megfelelő a mitokondriumaink energiatermelése, a szív izomsejtjei nem képesek elegendő munkát végezni, a szív emiatt fárad és gyengébben teljesít. Méréseim szerint ez gyakrabban előforduló állapot, mint a koszorúerek szűkülete (amit a nyugati orvoslás fő problémának tart).

## OKOK A HÁTTÉRBE

Beszéljünk az okokról. A lista nem végleges, de az alábbi alapvető okokat találtam a sejt-szintű energiatermelés akadályozottságának hátterében:

- A pajzsmirigyhormonok hatásainak nem megfelelő mértékű érvényesülése a sejtekben. Ezt régebben pajzsmirigybetegségnek egyszerűsítettük, de a téma ennél sokkal összetettebb.

Ahhoz, hogy a tiroxin (T<sub>4</sub>) és trijód-tironin (T<sub>3</sub>) hormonok – mint a sejtek energiatermelésének alapvető szabályozói – megfelelő hatást gyakoroljanak a sejtekre, számos feltételnek kell teljesülnie. Ha a feltételek közül egy vagy több hiányzik, sejtjeink energiatermelése alacsony szintű lesz. Egyébként egy általam is használt készülékkel ez mérhető.

- Inzulin rezisztencia, amikor a sejtek elveszítik érzékenységüket a cukrot a sejtek belsejébe irányító inzulin iránt. Így a cukornak a sejtekbe történő bejutása nehezítetté válik, és bár az üzemanyag a sejtek között nagy mennyiségben rendelkezésre áll, a mitokondriumokig nem jut el.

Az inzulin rezisztencia a 2-es típusú cukorbetegség alapja, népbetegség. Mérése nem mindig egyszerű. Terheléses vércukor

és inzulin meghatározásból származó matematikai formula, a HOMA mutathatja meg, de létezik készülék (magam is használom), amely vérvételek sora nélkül, nagy biztonsággal kimutatja.

- A mitokondriumok toxikus károsodása, vagyis a „generátorok” sérülése. Itt leggyakrabban a mitokondriális enzimszereknek elsősorban nehézfémek okozta károsodásáról van szó. Kimutatható és kezelhető.

- A sejtmembránok károsodása – ez akadályozza az oxigén és a tápanyagok felvételét.

- Fertőzések – kevésbé zavarják az energiatermelést, sokkal inkább felemészítik, „ellopják” az energiát.

Sajnos ezek nem feltétlenül egyesével előforduló okok, hanem akár több is jelen lehet egyidejűleg a háttérben.

## MI A MEGOLDÁS?

Erősen ajánlott tisztázni, hogy van-e problémánk a sejtjeink energiatermelésével.

Házilag is alkalmazható teszt a reggeli, felkelés előtti alaphőmérséklet mérése. A hőmérőt ajánlott az éjjeliszekrényen tartani, és felébredés után megmérni a testhőmérsékletünket. Fogamzóképes korú hölgyeknél a menesz 2. és 14. napja között érdemes 4-5 napból álló mérési sorozatot végezni.

Ha a hónapban mért reggeli hőmérséklet 36,3 °C alatt marad, nagy valószínűséggel baj van az energiatermelésünkkel. Ez esetben ajánlott utánajárni az okoknak. Ha ezeket sikerült azonosítani, az ENERGY palettájáról számos készítmény adhat segítséget.

A GYNEX, a RENOL és a REGALEN egyaránt hasznos lehet a mögöttes okok felszámolásában. A méregtelenítésben, a nehézfémek kiűrtésében a CYTOSAN, az ásványi anyagok hiányának pótlásában a FYTOMINERAL, az enzimek készítmények és vitamínok bejuttatásában a zöld készítmények szolgálnak segítséggel.

Sok energiát és jó egészséget kívánok!

**Dr. Czinege László**  
orvos-természetgyógyász  
Budapest és Tatabánya



# Energy klubok előadásai, rendezvényei

## BUDAPEST 2.

ENERGY Klub Zugló, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2. Nice Hajgyógyászat

*Minden hétfőtől csütörtökig 10-15 óra között ingyenes műszeres termékbemérés, Candida- és penészgomba-szűrés.*

*Péntekenként ingyenes orgon terápia (előzetes bejelentkezéssel).*

Minden 25 ezer Ft felett vásárlónk egy terápiás eszközt kap ajándékba, melynek segítségével energetikai szinten a panaszok okaira lehet hatni. TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK: Hajvizsgálat/skalpdiagnosztika, műszeres toxin- és gócteszt, hormonegyensúly-tanácsadás, allergia és ételérzékenység vizsgálat.

Előzetes bejelentkezés szükséges telefonon vagy e-mailen: info@nicehajgyogyaszat.hu.

További info: **Kis Éva** klubvezető 06/30/754-5417 és **Szabó Erzsébet** 06/30/754-5416.

www.nicehajgyogyaszat.hu

## BUDAPEST 3.

1072 Budapest, Akácia u. 13. II. emelet, 22-es kapucsengő

*november 13., csütörtök, 9-17 óra között*

Theta healing alaptanfolyam, kiscsoportos. Előre jelentkezés szükséges a klubban **Nagy Renátánál** vagy **Porkoláb Anitánál**, a kedvezmény és a hely biztosítása végett.

Theta healing konzultációs lehetőség **Nagy Enikő** Theta healing tanárnál *keddenként*.

Jelentkezés a +36 20 590-7827-s telefonszámon vagy az enci.65@freemail.hu e-mail címen.

*november 20., csütörtök, 18 óra*

**Dr. Faragó Csilla** előadása: Daganatos betegségek kiegészítő gyógymódjai.

*szertánként 18-20 óra között*

Kezdő tradicionális jóga foglalkozások, tartja **Gombos Lívia** természetgyógyász, jógaoktató. Az óra felépítése: relaxáció, lazítás, ászanák, testgyakorlatok, meditáció, pránajama, légzőgyakorlatok. Kiemelt területek: hormonrendszer (PCOS, meddőség, klíma) stresszoldásra, ideális testúly elérésére. Bejelentkezés szükséges a 06 30 611-3093-as telefonszámon!

*csütörtökönként*

Személyes konzultáció, bemérés és orvos-területgyógyászati tanácsadás, tartja: **dr. Faragó Csilla**. Bejelentkezés a 0630-854-5255-ös telefonszámon.

## BUDAPEST 4.

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

*november 28., péntek, 17 óra*

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Fém és a Víz elem részletes jellemrajza és az elemekhez tartozó ENERGY termékek ismertetése.

További információ és a részvételi szándék bejelentése **Koritz Edit**nél, 06-20-504-1250. A terem korlátozott befogadóképessége miatt a részvételi szándékot telefonon kérjük jelezni!

0620/504 1250, energybuda@energyklub.hu

## BUDAPEST 5.

ENERGY Belváros Klub, 1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1., kaputel.: 12.

ELŐADÁS:

*november 25., kedd, 17.30*

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

EGYNAPOS, TANFOLYAMI JELLEGŰ TOVÁBBKÉPZÉSEK, TÉRÍTÉSSEL, SZOMBATONKÉNT: *november 8., szombat, 9-17 óra között*

Biorezonanciás állapotfelmérési lehetőségek az ENERGY termékek hatékonyságának növelésére, mérések elemzése a hko alapján. (2. rész). Vezeti: **dr. Rideg Sándor** pszichiáter, neurológus, addiktológus főorvos, ENERGY szakoktató.

Jelentkezés: energy.belvaros@gmail.com vagy az ENERGY Belváros Klubban és elérhetőségein.

*november 15., szombat, 9-17 óra között*

Akupresszúra és kombinációja az ENERGY termékeinek alkalmazásával. Vezeti: **Kürti Gábor** természetgyógyász, akupresször, reflexológus, több népszerű könyv szerzője.

Jelentkezés kurti.gabor@naturesziget.com,

06-30-996-2787 vagy az

energy.belvaros@gmail.com címen.

*november 22., szombat, 9-17 óra között*

Energetika (ingázással), az ENERGY készítmények adagolásának bemérése. Vezeti: **Kürti Gábor** természetgyógyász, akupresször, reflexológus, több népszerű könyv szerzője.

Jelentkezés kurti.gabor@naturesziget.com,

06-30-996-2787 vagy az

energy.belvaros@gmail.com címen.

*november 29., szombat, 9-17 óra között*

Reflexológia. Hogyan egészíthetjük ki, kombinálhatjuk talpmasszázsával az ENERGY termékek használatát? Vezeti: **Kürti Gábor** természetgyógyász, akupresször, reflexológus, 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 mérése, Meridimer készülékkel *csütörtökön új, pénteken kontroll mérések (időpont-egyeztetéssel).* A javasolt ENERGY termékek személyre igazítása, adagolás beállítás.

TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK, TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK:

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

*keddenként 15.30-18.30 óra között*

Theta healing terápiás módszer **Czukorka Katalin** konzulens, alap és haladó tanfolyam tanár közreműködésével.

*Szerdánként*

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

*Szerdánként két csoportban: 16.30 és 18.30 órai kezdéssel*

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

*Csütörtökönként*

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

*november 27., csütörtök*

**Dr. Czinege László** orvos-területgyógyász terápiás tanácsadást tart. Sejtszintű energetikai állapotfelmérés, a talált problémák megoldása ENERGY készítményekkel.

Előzetes időpont-egyeztetés **dr. Czinege László** elérhetőségén 06-30-906-9114 vagy az energy.belvaros@gmail.com címen.

Egészség Klub a klubban, *minden hónapban* más-más aktuális témában.

*december 2-án, kedden 17.30 és 19.30 között*

Lelki egyensúlyunk megteremtése az érzelmek harmonizálása az ünnepek előtt. Vezeti: **Kürti Gábor** természetgyógyász, az otthoni gyógyítással, öngyógyítással foglalkozó több népszerű könyv szerzője, a Natúrsziget portál (www.naturesziget.com) alapító főszerkesztője.

Ismerkedés a 3-1-2 meridiántornával. Bemutatja, a meridiántornát vezeti: **Radicsné Mátraházi Bea**.

Bejelentkezés a programokra, további információ: **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetőknél.

Telefon: +36 1/235-0789.

E-mail: energy.belvaros@gmail.com

## KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.

Klubnapok *minden szerdán 16-18 óra között.*

Info: **Ficzere János** klubvezető, 0630/856-3365.

## KECSKEMÉT

Inkubátorház, Oktatóterem

*november 7., péntek, 17 óra*

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Fém és a Víz elem részletes jellemrajza és az elemekhez tartozó ENERGY termékek ismertetése.

*november 9., vasárnap, 9-17 óra között*

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

*november 16., vasárnap, 9-17 óra között*

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

# A Stimaral és a lelkünk

A STIMARAL kiválóan alkalmazható hangulatingadozások, valamint olyan lelki és szellemi állapotok kezelésére, amelyek a STIMARAL által befolyásolt energetikai pályák diszharmonijából erednek.

Ez lehet zajjal, fénnel, erős illattal és ízzel szembeni túlérzékenység, impulzív viselkedés, dühkitörések, állandó lobbanékonyág, visszatarthatatlan nevetés, szomorúság, hisztéria, depresszió, rugalmatlan gondolkodás és feledékenység, rossz koncentráció, gyenge memória, esetleg matematikai feladatok megoldása terén mutató nehézségek. Ide tartoznak még a következők: az apró részletekre fordított túl nagy figyelem (szórszálhasogatás), türelmetlenség vagy hiperaktivitás.

A STIMARAL növeli a szervezet ellenálló-képességét, a fizikai és szellemi teljesítőképességét, megszünteti a fáradtságot, és energiával tölt fel. Serkent, harmonizál és kíméli a testet. Óriási előnye, hogy nem tartalmaz koffeint, nem okoz

függőséget, stimuláló hatása mégis 40-60%-kal erősebb, mint a koffein alapú készítményeké, amelyek – koffeintartalmuk következtében – nagy terhet rónak a szervezetre.

Biológiailag aktív és a szervezet működését védelmező összetevőket tartalmaz, amelyek jótékonyan hatnak az immunrendszerre. A gyógynövények, a bioinformációkkal együtt, hatékony segítséget nyújtanak a megváltozott környezethez való alkalmazkodás, hirtelen hőmérséklet-változás, illetve megnövekedett fizikai vagy szellemi terhelés (stressz, depresszió, szorongás) esetén. Használata ajánlott a fizikai és szellemi teljesítmény növelésére, az elme csiszolására, a memória, a látás, a hallás és az érzékelés javítására.



## Energy klubok előadásai, rendezvényei

november 23., vasárnap, 9-17 óra között

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

További info:

**Mészárosné Lauter Erzsébet** klubvezetőnél, +36 76/324-444. fitoteka@freemail.hu

### MISKOLC

november 10., hétfő, 15-17 óra között

A miskolci klubban (Zsolcai kapu 9-11. I. em.) ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Előzetes bejelentkezés szükséges időpont-egyeztetés végett.

november 21., péntek, 17 óra

ITC ház, 12. emeleti díszterem

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

Bejelentkezés, további info: **Ficzere János** klubvezetőnél a 30/856-3365 telefonszámon.

### NYÍREGYHÁZA

Egészségügyi Főiskola, Sóstói út 2-4., A épület, 1. emelet

november 20., csütörtök, 17.30

**Ráczné Simon Zsuzsanna** fitoterapeuta, természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Táplálkozási divatirányzatok, diéták által okozott hiánytünetek kezelése vagy kiegyensúlyozása az ENERGY termékeivel. Az ENERGY egészségmegőrző, betegségmegelőző szerepének fontossága. További info:

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

### SIÓFOK

ENERGY Klub, Wesselényi u. 19.

november 27., csütörtök, 17 óra

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Összefüggések az 5 elem tanban az elemek között, kapcsolatrendszerük. Az immunrendszer felkészítése a télre: VIRONAL, DROSERIN, FLAVOCEL, IMUNOSAN, RENOL, ARTRIN.

További info: **Ángyán Józsefné** klubvezető.

0620/314-6811, margagitika@gmail.com

### SZÉKESFEHÉRVÁR

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

november 10., hétfő, 17 óra

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Fém és a Víz elem részletes jellemrajza és az elemekhez tartozó ENERGY termékek ismertetése.

### SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház (Arany J. út 23.) november 11., kedd, 17 óra

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Összefüggések az 5 elem tanban az elemek között, kapcsolatrendszerük. Az immunrendszer felkészítése a télre: VIRONAL, DROSERIN, FLAVOCEL, IMUNOSAN, RENOL, ARTRIN.

november 25., kedd, 17 óra

**Tamásiné Kalmár Judit** hormonegyensúly-tanácsadó előadása: Hormonproblémák a szervezetünkben.

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

További információ:

**Németh Istvánné Éva** klubvezető,

0656/375-192, 0630/292-8399, szolnokegeszseghaz@gmail.com www.szolnokegeszseghaz.hu

### VESZPRÉM

Diófa u. 3., Zöld Lak

november 13., csütörtök, 17 óra

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Fém és a Víz elem részletes jellemrajza és az elemekhez tartozó ENERGY termékek ismertetése.

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

### ZALAEGRSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

november 5-én (szerda), 17-18: Pajzsmirigyszűrés.

november 10-én (hétfő), 17-18: Kosmetika otthon.

november 11-én (kedd), 17-18: Parazitaszűrés.

november 12-én (szerda), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Földelés.

november 17-én (hétfő), 17-18: Refluxuszűrés.

november 18-án (kedd), 16.30: **Czimeth István**

természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Fém és a Víz elem részletes jellemrajza és az elemekhez tartozó ENERGY termékek ismertetése.

november 19-én (szerda), 17-18: Gerinc állapotfelmérés és -szűrés.

november 24-én (hétfő), 17-18: Mudrák.

november 25-én (kedd), 17-18: Belső gyermek.

november 26-án (szerda), 17-18: Személyes teremtáncadás.

A meghirdetett programokat az ENERGY Klub tagjai és hozzátartozói, illetve a Curves női fitness klub tagjai vehetik igénybe. A programok a résztvevők számára ingyenesek.

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

# A humátok összekötnek bennünket a Földdel

„Más lett a világ. Érzem a vízben, érzem a földben, érzem a levegőben.” Ezekkel a költői szavakkal kezdődik a filmposz, amelyet Tolkien „A gyűrűk ura” című, világhírű regényéből készítették. Minden változik ma is. Változnak a közösségi fejlődés feltételei, változik az emberek világnézete. A természet többé nem csupán díszlet, amely eddig az ember hatalmi és birtoklási vágyainak egyfajta megkerülhetetlen háttéréként működött.

A kvantumfizika, a biológia és további tudományok terén végzett kutatások eredményei teljesen átformálták a világ működéséről alkotott elképzeléseinket. A részecskék „kommunikálnak”, együttműködnek egymással, „tudják”, mit tesz az összes többi. Egy időben, minden részecske, az egész Univerzumban.

Az információátadás tehát nemcsak az emberi társadalomban van jelen, ahogyan azt mérhetetlen korlátoltságunkban sokáig állítottuk, hanem egyszerűen mindenhol. Az állatok is beszélgetnek egymással, sőt a fák is eszmeccserét folytatnak az egészségi állapotukról, és figyelmeztetik a többieket, ha valami veszély leselkedik rájuk.

## TÉRJÜNK VISSZA A GYÖKEREKHEZ

A Földanya, Gaia hatalmas, élő szervezetként jelenik meg előttünk, és mi az ő részei vagyunk. Nem azért vagyunk itt, hogy magunk alá gyűrjük a Földet, hanem azért, hogy együtt létezzünk vele.

A technikai fejlődéssel párhuzamosan előbb elvettük világunktól az isteneket, megfosztottuk lelki alapjaitól, ám ezzel egyben dehumanizáltuk is. A versengés elve, amelyet a modern világ mindenfajta fejlődés és előrehaladás alapjának tekint, csorbította emberségünket, és megfosztott a felelősségtudatunk nagy részétől. Az egyén szabadságának szükségessége átcsapott a kivételesség érzésébe. Sajnos sok esetben a társadalomból való kirekesztettség érzésébe is... Mindennek következtében megállíthatatlanul nő a pszichikai, illetve a pszichoszomatikus betegségek előfordulása.

A világ megváltozott. Egyre többet törődünk élőhelyünk megőrzésével és fejlesztésével. Az ENERGY kiváló eszközt biztosít nekünk, hogy megértsük azokat az összefüggéseket, amelyek eddig elkerülték a figyelmünket. A természetből (gyógynövényekből, gabonából, gyümölcsökből, zöldségekből, ásványi anyagokból) származó készítmények használata közelebb visz minket

a Földhöz – még akkor is, ha ennek sokszor nem vagyunk tudatában. Egészségünk javulása pedig nyilvánvaló következménye annak, hogy sikerült megértenünk a természet erejét; sikerült felfognunk, hogy jobban kellene tisztelnünk és becsülnünk.

Mindez akkor jutott eszembe, amikor megjelent a piacon a CYTOSAN SAMPON. A humát készítmények, pontosabban azok alap-alkotóeleme szintén a természet, a tőzegléőhelyek, a régi lápok és mocsarak része.

## HATALMAS MEGKÖTŐ KÉPESSÉG

A samponban és a többi humát tartalmú készítményben (CYTOSAN, CYTOSAN INOVUM, CYTOSAN FOMENTUM GÉL, BALNEOL, CYTOSAN SZAPPAN) található szerves makromolekuláknak hatalmas felületük, lenyűgöző kötő (abszorpciós) képességük van. Mindemellett magukhoz láncolják a „szenny és hulladék rakományát”, amit egyfajta tehervonatként – az anyagcsere-folyamatok révén – kiszállítanak a szervezetből.

A humátok sötét színének ugyancsak megvan a maga szimbolikus jelentősége. Mintha nemcsak a Földdel való együvé tartozásunkra, hanem életünk sötét, elfogadhatatlan, rejtett oldalaira is fel akarná hívni a figyelmet. Vagyis arra az „alvilágra”, amit testünkben, lelkünkben hordozunk. Ennek a tudati integrálásával, elfogadásával elérhetjük, hogy az említett „sötétség” többé ne legyen az ellenségünk. Ha megértjük, hogy az „alvilág” is individuális, valamint kollektív létünk integrált része, akkor megszabadulhatunk nyomasztó jellegétől.

A sampon használatakor többféle folyamat megy végbe. Hajmosás közben több, egymással összefüggő tevékenységet végzünk. Megtisztítjuk a haját a szennyeződésektől, méregtelenítjük a fejbőrt, és egészségügyi probléma (atópiás ekcéma, seborrhoea, allergia, pikkelysömör stb.)



esetén hozzájárulunk a betegség kezeléséhez, esetleg gyógyításához.

## A REFLEXZÓNÁK ÉS A CYTOSAN SAMPON

De még ennél is többről van szó. A fejbőr masszírozásával a reflexzónákon keresztül stimuláljuk az agyat. Gondoljanak csak bele, miért is vakargatnánk egyébként a fejünket, amikor valamin nagyon elgondolkodunk, vagy nem tudjuk megtalálni egy probléma megoldását? A samponba kódolt információk és összetevők javítják az ideg ingerületek átvitelét a szinapszisokban, tehát felgyorsul a gondolkodásunk. Fejünkön számos reflexzóna található, ezek hajmosáskor aktiválódnak, vagyis segítjük velük a belső szerveink működésének szabályozását is – főleg a vese, a húgyhólyag, a tüdő, a szív, a bélrendszer, a máj, a gyomor és az epehólyag vonatkozásában.

Ne feledkezzünk meg a fejünkön, a hajas fejbőrön áthaladó energiapályákról sem (l. *Az egészség pontjai* című plakátokat). A fej középvonala mentén halad a szellem és a lélek állapotáért, valamint a medence szervei és a gerinc egészségéért is felelős kormányzó meridián egy része. Vele párhuzamosan halad a húgyhólyag energetikai pályájának egy része is. Oldalt, a fül fölötti területeken találjuk az epehólyag meridián bonyolult kigyóvonalát. A harmas melegítő energiapályáját ugyancsak megtaláljuk a fülkagyló mögött.

A CYTOSAN SAMPON-nal való hajmosás közben – ha akarjuk, ha nem – serkentjük az említett energiapályákat, valamint a velük kapcsolatban álló szerveket. A szakállas, arcszőrzetüket samponnal tisztító férfiak még ennél is többet tesznek. Ezzel ugyanis az imént említett meridiánokon kívül a befogadó, a vastagbél és a gyomor meridiánjának működését is ösztönzik.

Mi mást kívánhatnánk még? A készítmény hatásainak komplex jellege biztosan meghozza a várt eredményt.

Közeledik a halottak napja, amikor a hagyományok szerint sötét erők lépnek át az emberek világába, mi pedig gyertyák fényével igyekszünk távol tartani a szellemeket. Azoknak a szellemeknek pedig, akik úgy döntöttek, hogy rövid időre bennünk időznek, a humát készítményekkel segíthetünk távozni.

Miroslav Kostelník





# Amikor azt mondjuk, tőzeg...

...mi, hölgyek, rendszerint egy kertészeti zsákot képzelünk magunk elé, amely tőzeget is tartalmaz, vagy teljes egészében abból áll. Tudjuk, hogy ez a legjobb, amit a növényeinknek adhatunk. Illetve elképzelhetjük saját magunkat is, ahogy a fürdőben alámerülünk a jótékony fekete tőzegiszapba, és élvezzük a nyugodt semmittevést. A megtisztulásnak és a bőr táplálásának ezt a kényeztető módját egyébként otthon is kihasználhatjuk az ENERGY humát készítményeinek segítségével.

A tőzeg nem más, mint több ezer évvel ezelőtt, a negyedkorban kialakult szerves anyag. A szén legfiatalabb formája. Azon természetes üledékek közé tartozik, amelyek különböző növények, mohák és fák nedves, mocsaras vidéken bekövetkezett, oxigénmentes lebomlásából keletkeztek. Az azóta eltelt hosszú idő alatt nagy mennyiségű, jótékony hatású ásványi anyagok halmozódtak fel benne, amelyek nemcsak a bőr állapotát, hanem a szervezet belső környezetét is kedvezően befolyásolják.

## BELSŐ TISZTÍTÁS

Ha már régóta nem jó a közérzetünk, nyomást érzünk a bordáink alatt, folyamatosan felfújódunk, fájnak az ízületeink, reumásak vagyunk, porckopás kínoz bennünket, ismétlődő vírusos megbetegedésekben szenvedünk, nehéz a légzésünk, gombás fertőzések és ekcéma keseríti meg az életünket, székrekedésünk vagy hasmenésünk, nőgyógyászati panaszaink, húgyúti problémáink vannak – akkor mindenképpen javallott a belső regeneráció. Erre a célra szolgálnak a varázslatos CYTOSAN kapszulák.

Ami a készítmények hatékonyságát illeti, a CYTOSAN és a CYTOSAN INOVUM vitathatatlanul a legerősebbek közé tartozik. Olyanok, mint a bulldózer; a testünkön való áthaladáskor magukkal ragadnak mindent, ami nem oda való. Megtisztítják csontjainkat és ízületeinket az anyagcsere lerakódott végtermékeiktől, kitisztítják és átjárhatóvá teszik a légzőrendszerünk, az emésztőrendszerünk és a húgy-ivarrendszerünk nyálkahártyáit, ugyanakkor gondoskodnak bőrünk rendbe tételéről is.

A tisztítókéúra ideje alatt figyeljünk oda a megfelelő folyadékbevitelre, hogy testünkben valóban minden távozni tudjon, amire már nincs szükségünk.

Ha a készítmények használata során bármilyen problémánk adódna, például gyomorfájdalom,

akkor szórjuk ki a zselatin kapszula tartalmát egy pohár vízbe, és úgy vegyük be a termékeket. Az így elkészített ital egy részét házi kedvenceinknek vagy növényeinknek is felkínálhatjuk.

Praxisomban gyakran találkozom azzal a kérdéssel, hogy mikor szükséges a hagyományos CYTOSAN-t szedni, és mikor a CYTOSAN INOVUM-ot.

Nos, a CYTOSAN INOVUM – a hagyományos CYTOSAN-tól eltérően – még zöld agyagot is tartalmaz, amely elsősorban abszorpciós és kiválasztó tulajdonságai miatt fontos. A zöld agyag nem szívódik fel a bélrendszerben, hanem természetes úton választódik ki a szervezetből. Hatásait ezért az emésztőrendszer teljes útvonalán képes kifejteni.

## HATÉKONY KÜLSŐ ALKALMAZÁS

A külső regenerációban kiválóan alkalmazható mind a CYTOSAN FOMENTUM GÉL, mind pedig a BALNEOL fürdőolaj.

A CYTOSAN FOMENTUM GÉL-ben található anyagok képesek mélyen a szövetekbe hatolni, majd ott magukhoz kötik a salakanyagokat, és a bőrön keresztül kiürítik őket a szervezetből. Így a bőr felülete megtisztul, vérbővé válik, gyógyul és regenerálódik. Ezért javaslom, hogy a gél mindig legyen kéznél, akár nyaralnak, akár túráznak a hegyekben, sőt akkor is, ha csak kirándulnak az erdőben.

Gyors segítséget nyújt ugyanis:

- > akut hátfájásnál;
- > bokaícam esetén;
- > esésből adódó vagy vágási sérülésekre;
- > rovarcsípésekre;
- > fog-, izom-, bőrgyulladásokra;
- > nehéz, megerőltető fizikai igénybevétel után;
- > ízületi bántalmakra: ízületi kopás, ízületi gyulladás, reuma;



- > fájdalmas menstruáció vagy bármilyen egyéb ivarszervi probléma esetén;
  - > pattanásos bőrre.
- Vigyünk fel a CYTOSAN FOMENTUM GÉL-t a sérült területre, hagyjuk 20 percig hatni, és közben figyeljük a bőr reakcióját. Ha csíp vagy éget, akkor azonnal mossuk le vízzel.

## A FÜRDŐOLAJ AZONNAL ELVARÁZSOLT

A BALNEOL a szívem csücske. Amikor évekket ezelőtt először találkoztam az ENERGY készítményeivel, a BALNEOL azonnal elvarázsolt. Először talán a csodálatos illata ragadott el. Azután amikor elmerültem a fürdő hullámaiban, rájöttem, hogy a sorsom életre keltő csodaszerrrel hozott össze, amire feltétlenül szükségem van! A tőzegen és az illóolajokon túl ricinusolajat is tartalmaz, amely fürdés után a bőrön védőréteget hoz létre, így az ember lányának bőre azonnal selymes tapintásúvá válik.

No de mi is történik fürdés közben?

A telített salakanyagok elkezdnek a testből kifelé vándorolni, míg a telítetlen hatóanyagok éppen ellenkezőleg, befelé vándorolnak. A BALNEOL káliumot és további 30 nyomelemet tartalmaz. Ahhoz, hogy az említett csere végbemelessen, vérünkben a lúgos kémhatású anyagoknak kell túlsúlyban lenniük. Mivel a lúgos anyagok szintje a szervezetben reggel és este a legmagasabb, a fürdő ilyenkor a leghatásosabb,

Napjainkban sokan tisztában vagyunk azzal, hogy testünk belső környezete mindinkább elsavasodik, mert olyan élelmiszereket fogyasztunk, amelyek ezt nagymértékben elősegítik... – ha csak nem teszünk valamit azért, hogy ez ne így legyen. Próbálják ki Önök is! Szerezzenek be lakmuszpapírt, és mártsák bele a vizeletükbe a BALNEOL-os fürdő előtt, majd után, és figyeljék meg a különbséget. Láthatják a változást a kémhatásban (pH-ban), ami egyértelműen bizonyítja, hogy a humátos fürdő segít a szervezetüknek a belső környezet savasságának mérséklésében.

A humát készítmények a természet csodái. Az ENERGY-nek köszönhetően pedig különböző formákban állnak a rendelkezésünkre. Kívánom, hogy a humátok mindig sokat segítsenek Önöknek, amikor csak szükségük lesz rájuk!

**Marcela Štátná**



## TERMÉKTAPASZTALATOK

## Hogyan gyógyultam meg egy „gyógyíthatatlan” betegségből?

A nevem Erik, 21 éves vagyok. Szeretnék köszönetet mondani az ENERGY-nek, illetve az Önök munkatársai közül elsősorban Čechová doktornőnek, aki nagyon sokat segített. Az emésztéssel voltak gondok. Eleinte csak időnként görcsölt a gyomortájékom, aztán később egyre erősebbé és gyakoribbá vált a fájdalom. Ehhez hasmenés társult (akár naponta háromszor is), amelyben olykor vér is felbukkant.

Két hét alatt 5 kg-ot fogytam, a görcsök pedig egyre csak erősödtek. A gastroenterológus először semmi konkrétat nem mondott, de a véremben túl sok fehérvérsejtet találtak, tehát gyulladás volt a testemben.

Mivel szüleim és nagymamám révén az ENERGY-t már korábbról ismertem, egy percig sem haboztam, és időpontot kértem Čechová doktornőhöz. Megtudtam, hogy a probléma a vastagbelemben van, amely a tüdő energiapályájával diszharmonióban működött. A doktornő a VIRONAL, a DRAGS IMUN és a CYTOSAN készítmények használatát javasolta.

Már az első hetek után látható volt a javulás. Közben áttestem egy endoszkópos gastroenterológiai vizsgálaton. A diagnózis a következőképpen hangzott: Crohn-betegség és fekélyes vastagbélgyulladás (colitis ulcerosa). Ez a két betegség gyógyíthatatlannak számít, pontosabban egyes hírek szerint akadt néhány beteg, aki kilábal belőle, de az orvos ilyenlél még nem találkozott. Felírt vagy háromféle gyógyszert a tünetek enyhítésére. Egy hétig szedtem őket, és

helyettük inkább az ENERGY készítményeivel folytattam a kezelést – bennük hittem is.

Mintegy 3 hónap elteltével már nem voltak fájdalmaim, megszűnt a hasmenésem, és sokkal jobban éreztem magam. Tovább folytattam a VIRONAL, a REGALEN, a CYTOSAN, a DRAGS IMUN, a GREPOFIT és a PROBIOSAN szedését. Körülbelül egy év múlva teljesen rendbe jöttem, az eredeti tüneteknek nyomuk sem maradt.

Azóta újabb 2 év telt el, és rendszeresen már csak a PROBIOSAN-t szedem. Nagyon hálás vagyok a prešovi ENERGY Klubnak és személy szerint Čechová doktornőnek, mert segítettek kigyógyulnom a gyógyíthatatlannak számító betegségekéből.

Ez úton üzenem azoknak, akiknek az orvos azt mondta, hogy az állapotuk nem javulhat, hogy ne adják fel a reményt, és próbálják ki a természetgyógyászatot. Én a saját bőrömön tapasztaltam, hogy a remény soha nem hal meg. A mi feladatunk, hogy életben tartsuk!

Erik  
Prešov



## Egy kis tőzegtörténelem

- » A tőzeglélőhelyeknek az őskorban rituális jelentőségük volt. A bronzkorban és a vaskorban a lelkek otthonának tekintették őket, vagy legalábbis mindig istenségekkel, esetleg szellemekkel hozták összefüggésbe. Néhány észak-európai tőzeglélőhely több ezer éven át megőrizte az állati szöveteket.
- » Már Paracelsus is leírta a tőzegléldő áldásos hatásait.
- » Napóleon katonái Egyiptom iszapfürdőiben ismerkedtek meg a tőzeg hatásaival. Újonnan szerzett tapasztalataikat, Európába visszatérve, megosztották másokkal is. Bonaparte Jérôme, Napóleon öccse építette fel az első

tőzegléldőt katonái kérésére, a lipcsei csata után.

- » A XIX. század folyamán Európa számos fürdővárosában, többek között Karlovy Varyban is létesítettek tőzegléldőt (1836-ban).
- » Csehországban a Sumaván, továbbá a Krásno melletti Slavkovský erdőben zajlik tőzegkitermelés. A már kitermelt tőzeglélőhelyeken turista oktató útvonalak haladnak végig (pl. Blatská stezka, Chalupská slat), ahol a környékre jellemző élővilággal ismerkedhetünk meg.
- » A világ lápos vidékeinek közel 60%-a tőzeglélőhely.

(Forrás: wikipedia.cz)

## Végre megérkezett a kislányunk

Világunk vegyi szennyezésekkel, sugárzásokkal és vírusos megbetegedésekkel teli korszakában egyre több olyan fiatal hölgy él köztünk, akinek nem sikerül „vezényszóra” teherbe esnie. A mi családjunkban is jelentkezett ez a probléma.

A terhesség tervezése idején kiderült, hogy valami gond van a méhnyak szöveteivel. Az első kenetvétel után azt a tanácsot kaptam, hogy próbáljak meg gyorsan teherbe esni, mert lehetséges, hogy később erre már nem lesz esélyem.

Már az első orvosi vizsgálatok után elkezdtem szedni a DRAGS IMUN-t, a CYTOSAN-t, és elővettük a CYTOVITAL KRÉM-et is. Hüvelyöblítéseket is végeztem. Felváltva használtam továbbá a RENOL-t és a REGALEN-t. Egy szó, mint száz: bevetettük az ENERGY készítményeket.

Viszonylag gyorsan sikerült áldott állapotba kerülőm, és a kezelést utána is folytattuk. Nem volt mit vesztenünk. Az orvosi prognózis a következőképpen hangzott: veszélyeztetett terhes, szülés császármetszéssel a 8. hónapban. Terhességem az elhangzottak dacára mentes volt a komplikációktól. A szülés természetes úton beindult, sőt a kislányunk még „rá is húzott” egy hetet a kiírt időponthoz képest. Az orvos számára mindez csodával ért fel, nem talált rá magyarázatot, mi pedig nem árultuk el neki a titkot. Ami egyetlen szóban összefoglalható: ENERGY.

Dana Čejchanová  
Hradec Králové

## A fodrászomnak van mit vágnia

Mivel jól ismerem a humátok hatásait, gyakran használok humáttartalmú készítményeket egészségügyi problémák kezelésére csakúgy, mint kozmetikai célokra. A kertben pedig trágyaként szolgál a virágágyásokban és a veteményesben.

Igen jó tapasztalatokat szereztem a BALNEOL-lal – mind fürdőadalékként, mint hajápoló szerként. Korábban minden egyes hajmosásnál cseppenttem belőle egy cseppet a hajamba, illetve szerettem bekenni vele az egész testemet. Hagytam egy ideig hatni, majd alaposan leöblítettem.

A hajam kiváló minőségével és sűrűségével hálálta meg a gondoskodást. A bőröm is elégedett, sima és friss.

Ma már nem tudom elképzelni napjaimat a CYTOSAN SZAPPAN és SAMPON nélkül. Nagyon hálás vagyok, hogy léteznek.

A fodrászom is igencsak örül, mert akárhányszor felkeresem, mindig előveheti az ollót és vághat. Minden alkalommal van ugyanis egy kis rövidíteni való a hajamon.

# Pótoljuk az ásványi anyagokat, nyomelemeket Segítség testnek és léleknek

Az ENERGY több terméke is tartalmaz nélkülözhetetlen ásványi anyagokat és nyomelemeket. Ezek: FYTOMINERAL, CHLORELLA, KING KONG, STIMARAL, VITAMARIN, VITAFLOLIN. Alábbi cikkünk szerzője összefoglalja az általa legfontosabbnak tartott tudnivalókat a témával kapcsolatban.



A tápanyaghiány napjainkban népbetegség. Összefüggnek vele a viselkedési zavarok, az elfojtás, a cukorháztartás zavarai, valamint a szív-érrendszeri és az emésztőrendszeri problémák is.

Az ásványi anyagok magukban hordozzák az érzelmek megértéséhez és helyes kezelésükhöz szükséges energiákat. Táplálékunk különböző alkotórészei és érzelmeink befolyásolják szervezetünk égési folyamatait. Akkor érezzük a legjobban magunkat, amikor anyagcserénknek megfelelő az étrendünk.

## AZ EGYES ÖSSZETEVŐK FONTOSSÁGA

Lássuk részletesebben táplálékunk egyes összetevőinek szerepét.

**Fehérjék:** Felgyorsítják az anyagcserét, feltéve hogy szervezetünk képes megemészteni, azaz lebontani őket aminosavvá. A megemésztetlen fehérjék lassítják az anyagcserét.

**Szénhidrátok:** Az egyszerű cukrok gyorsítják, míg az összetett (lassú) cukrok visszafogják az anyagcsere-folyamatokat.

**Zsírok:** Lassítják az anyagcserét.

**Víz:** A kemény víz, amelyben magas a kalcium és a magnézium, valamint a réz és a vas szintje, nyugtat és lassítja az anyagcserét.

A lágy víz, melyben sok a nátrium és a kálium, élénkít, és serkenti a szervezetben végbemenő égési folyamatokat.

Gyors anyagcsere esetén a helyes arányok a következők: fehérje 30%, zsírbevitel 30%, szénhidrát 40%. Főleg a gyümölcsök, zöldségek, gabonafélék adják a megfelelő forrást.

A teljes kiőrlésű gabona fitinsav (növényi sav) tartalma megköti és kiüríti a kalciumot, ezért 60 fokban vízben megáztatva használjuk.

Lassú anyagcsere esetén javasolt 40% fehérjebevitel, alacsony zsírtartalom mellett, továbbá szénhidrátok 40%-ban, gyökérezőségek, hüvelyesek, teljes kiőrlésű, 60 fokon áztatott gabona és rizs.

Legjobb az, ha a cukrokat, édességet mindkét típus kerül.

## ENZIMEK, HORMONOK, STRESSZ

A foszfor, a nátrium, a kálium, a vas és a szelén, valamint az A-, C-, E-, B<sub>1</sub>-, B<sub>3</sub>-vitaminok felgyorsítják az anyagcserét. A kalcium, a magnézium, a cink, a réz, valamint a D-, B<sub>2</sub>-, B<sub>12</sub>-vitaminok lassítják az anyagcsere-folyamatokat.

Természetesen az a feladatunk, hogy a túl lassúnál serkentsük, a túl gyorsnál viszont lassítsuk, visszafogjuk az anyagcserét.

A vitaminok és az ásványi anyagok szervezetünk valamennyi enzimjében és a hormonrendszerben is fellelhetők – egyszerre töltönek be fizikai és pszichés szerepet. Ha hiányt szenvedünk valamilyen tápanyagban, annak az egész szervezetünk kárát látja, mind élettani, mind pszichológiai szempontból.

A stressz és a nem megfelelő táplálkozási szokások következtében sokan szenvednek B-vitamin-, magnézium- és cinkhiányban.

A B-vitaminok erősen hatnak a személyiségre, hiányuk következtében megváltozik a valóságérzékelés, kialakul a depresszió. Skizoid, érzelmszegény személyiség jöhet létre, valamint agresszivitás jelentkezhet.

A sokakat érintő B-vitamin-hiány sokszor észrevétlen fertőzésekre vezethető vissza. Az egészséges bélflóra fontos szerepet tölt be a B-vitamin előállításában. A beteg bélflóra nemcsak gázokat termel és rossz emésztést okoz, hanem lelki problémákat is előidéz, l. a fent említett depressziót, agressziót, módosult tudatállapotot. Ilyenkor PROBIOSAN szedése ajánlott.

A magnézium elvileg 300-féle létfontosságú enzimet szabályoz. A csontvázban és az izmokban is jelen van. Gazdag magnéziumforrások: diófélék, zöldségek, teljes kiőrlésű gabona kiáztatva, gyümölcsök.

Stressz hatására gyorsan kiürül a vizelettel. Akár a magnéziumtartalékaink több mint fele is távozhat így, aminek hatására alacsonyabb lesz a toleranciaküszöbünk, könnyebben aggodalmaskodunk.

A magnéziumhiánnyal összefüggő gyakori jelenség, hogy a belső egyensúly megőrzése céljából működésbe lép a szervezet önszabályozása. Ennek következtében a kalcium „kivándorol” a csontokból, és a kalciumfelesleg az izmokban, az

ízületekben és a kötőszövetekben raktározódik (rakódik le).

A kalcium és a magnézium az elsavasodás elleni védőreakcióként is kivándorolhat a csontvázból a lágy részekbe. A lágy részek savasodását hosszan tartó stressz, izomfeszültség vagy nem megfelelő táplálkozás is okozhatja. Ez a fáradtságérzésnek és a kimerültségnek az egyik oka, és emiatt a szívverésünk is szaporább lehet.

A cinkhiány szintén gyakori jelenség. Legalább 60 olyan enzimet azonosítottak az agyban, amelyek működéséhez a cinkre elengedhetetlenül szükség van. Ezért cink hiányában az agy nem képes megfelelően érzékelni a külvilágot.

Nátriumhiány (vagyis a sózás visszafogása) miatt nehezebbre esik a döntés, az emberekkel való érintkezés. Ha a nátriumszint alacsonyabb, de a káliumszint magasabb a kellenél, akkor változókéony lehet a hangulat, indokolatlan érzelmi kitörések jelentkezhettek, vagy elfojtott haragot érezhetünk.

Végül nézzük a vasat. Ha kevés van belőle, akkor veszítünk az akaratunkból, nehezebbé válik a terveink megvalósítása, és nem tudunk kiállni az igazunkért. Az agynak is szüksége van vasra, hogy bizonyos ingerületátvivő anyagok ellenőrzés alatt tarthassák a koncentrációt, az éber gondolkodás képességét. Vashiány következtében nagyfokú fáradtságérzetünk lesz, és vérszegénység is kialakulhat.

## EKCÉMÁRA CHLORELLA

Cikkem befejezéséig közreadok egy hozzám érkezett visszajelzést. Egy középkorú hölgy keresett fel, akinek elmondása szerint visszatérő, szűnni nem akaró, nedvedző ekcéma jelent meg a kézfejein. Semmilyen kezelés nem hozott eredményt, mert az ekcémája mindig más helyeken jött elő, folyamatosan kiújult. Már szégyellte, és leragasztotta. Javaslatomra a CHLORELLA-t kezdte szedni, napi 3x1 tablettát. Semmi mást nem szedett, nem kent magára. Rövid idő, alig egy hét alatt megszűntek a tünetei.

**Gyenesé Ibolya**  
ENERGY klubvezető  
terméktapasztalati tanácsadó, Keszthely



## Színterápia sorozatunk (2.)

# A Fém színei

Mindenki tudja, hogy a színek képesek megváltoztatni a kedvünket, az aktivitásunkat, az érzéseinket. Hatásmechanizmusuk megértésével kihasználhatjuk a színek ránk, illetve környezetünkre kifejtett hatását.

A múlt hónapban a legösszetettebb színnel, a fehérrel kezdtünk. A Fém elemhez tartozik, amely a mi földi létünkben a *qian (csien) égbolt*, a tisztaja *jang* képviselője. (Vigyázat, maga a Fém elem *jin* minőségű, bár a korábbi égboltba való átmenettel a legmagasabb janggá válik. Erről az előző cikkemben volt szó.)

A Fém színei (például a vörös, az arany, a szürke, a lila stb.) mindig is a legjelentősebb állami képviselők, vezető személyiségek, valamint legmeghatározóbb „valóságok” színei voltak. Elég, ha felidézünk néhány állandósult szókapcsolatot: arany-ezüst, bíborba öltözött, szürke eminenciás, vörös, mint a vér. Az ókori kínai Közép-Birodalomban a Fém színeit azért tartották fenn a császároknak, mert a magabiztosság és a felemelkedés érzését hozták magukkal. De megvizsgálhatjuk a hercegek és hercegnők ruházatát is, hiszen felettébb gyakori volt esetükben a rózsaszín és a szürke színek kombinációja. És ki ne ismerné a lila szín lelki, szellemi formáját? Minden évben adventkor találkozunk vele a templomokban. Segít nekünk eltávolodni az anyagi világtól, valamint Isten, egy magasabb tudat előtti alázatra int.

### FELSŐBBSÉG, TEKINTÉLY

Látható tehát, hogy a Fém színei egész életünket átszövik. A császári felsőbbbséget, a csodálatosan gazdag környezetet, a vezető tekintélyét, a lovak nyerítését, a támadó katonák zajos menetelését, a szükségét, de ezzel együtt az eltávolodást, az alázatot és a nyugalmat, valamint a békeség érzését. Nem véletlen, hogy napjaink civilizációja a Fém elemhez tartozik. Mivel a Fém színei magukban hordozzák a mi látható

világunk egészét, az ábrán elképzelhetjük őket a SAN BAO és SAN ZAI, a három kincs (égbolt, föld, az ember tere), valamint a három színész (idő, ember, tér) képviselőjeként a függőleges és vízszintes tengelyen egyaránt.

### A KOMBINÁCIÓK FONTOSSÁGA

A színek eltérő jellege következtében természetesen alapvető különbség van az egyes színek és árnyalataik hatásai között. Az is fontos, miképp kombináljuk őket. A számokhoz hasonlóan a színekkel is hatalmas dolgokat nyerhetünk.

Az arany és az ezüst a kivételességet jelentik, segítségükkel kiemelkedünk a hétköznapi földi létből.

Az arany és a bíbor egyértelműen vezető szerepet tölt be, azt mondják nekünk: „Legyetek biztosak benne, hogy valódi, kétségbevonhatatlanul fontos vezető áll előttetek (az égbolt és az idő képviselője), és esetekbe se jusson az ellenállás lehetősége, inkább legyetek alázatosak!”

A pasztell rózsaszín és a szürke a hercegek és hercegnők színkombinációja. Nem hivatkozod, de sokat ígér. Az erőről, a lehetőségekről, a rejtett képességekről mesél. A föld és a tér képviselője a háttérből szemlélődik.

Igen veszélyesnek számít a lila, esetleg fehér és szürke színkombináció. Az égbolt és a tér képviselője a földi élet szemszögéből a háttérben áll ugyan, de hatalmas ereje van, és csak rajta múlik, hogy azt harcra vagy alázatos elmélkedésre használja-e fel.

A vörös és a pasztell rózsaszín (a rózsaszín több árnyalata is ide tartozik) színek kombinációja sokkal kedvesebb. Felhívja ugyan a figyelmet óriási erejére, ám kizárólag a jin



szféra látható eszközeit alkalmazza, azaz a hatása előre látható.

A vörös és a szürke együttese csak a földi létbe sorolja be a viselőjüket.

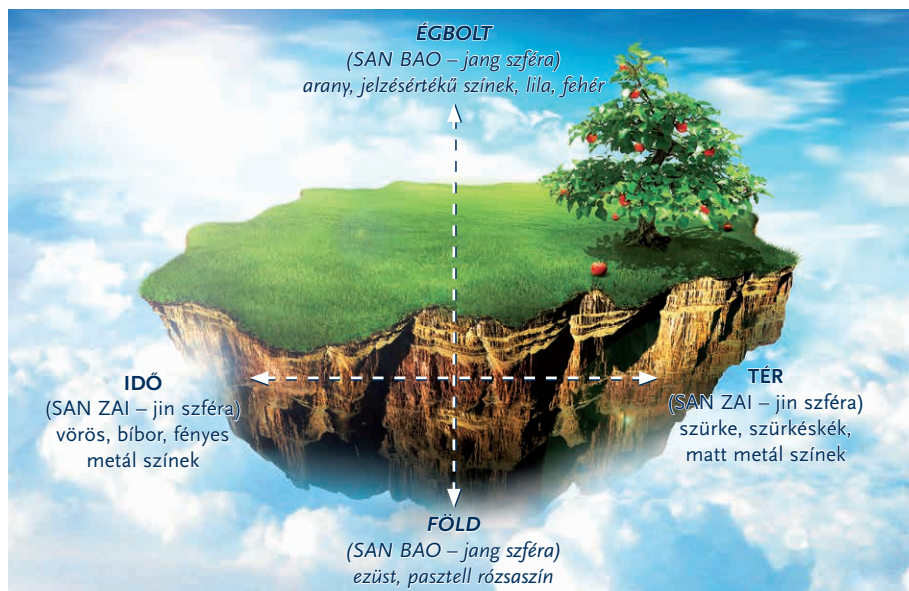
Napjainkban új színjelenségek is kapcsolódnak a Fémhez – ezek az úgynevezett jelzésértékű színek. Hangosan mutogatják magukat, de a felszín alatt csak ürességet és gyengeséget tárlunk. Olyan ez, mintha az ember felvenne egy láthatósági mellényt, amelyben remekül látható ugyan, de az ereje nem nő meg tőle. Hasonló, bár enyhébb kifejezés rejlik a metál színekben is.

### ÉREZNÜNK KELL, MIT AKARUNK

Ha megnézzük, mit mondanak a színek a saját terünk első három határában (bőr, ruházat, lakásunk helyiségeinek, illetve környezetünknek a színei), megdöbben bennünket a bonyolultságuk, ráadásul a színek kombinálása alapvetően megváltoztathatja a különálló színek jellegét. Ha minden kis apróságot, nüanszbeli különbséget fel akarnánk jegyezni, több oldalas kártyalapokat kellene készítenünk minden egyes színhez. Tulajdonképpen ez a *ham yu* mesterek számításainak célja.

Mindemellet az is fontos, hány fal színes, hol helyezkednek el (ablak, ajtó, égtáj), mi a helyiség célja, kik tartózkodnak benne stb. – láthatják, hogy még a felsorolást sem tudjuk elintézni egyetlen kézlegyintéssel. Ezért sokkal jobb, ha az érzéseinkre hagyatkozunk, ha tudjuk, mit akarunk, és nem kérünk magas honoráriumért tanácsokat a „szakértőktől”. Ha esetleg nem vagyunk biztosak a döntésünkben, nyugodtan vegyük elő a fehéret, és azt egészítsük ki. Mivel az ember játékos lény, megéri, hogy színekkel vegye körül magát – legyen szó akár a ruházatunkról, akár a Fém színeinek ábrája szerint összeállított, hosszú távú hatásokról.

Eva Joachimová  
(Folytatjuk)



# Bölcs testünk üzenetei (6.)

A családállításra fiatal hölgy érkezik hozzánk. Nincsenek egészségügyi problémái, egykor profi sportoló volt, most körülbelül 40 éves. Szeretne bepillantást nyerni szervezete állapotába, megtudni, mire van a testének szüksége, illetve hogyan érzi magát. A szemináriumon sok a résztvevő, ezért minden fontos szervét fel tudjuk állítani (vagyis tudunk nekik egy-egy képviselőt találni).



A hölgy ülve marad a helyén. Vicces megfigyelni, mely résztvevőt melyik szervének választja. A szeminárium legéberebb és legeretikusabb férfi tagját választja agynak, hogy mindent az ellenőrzése

alatt tarthasson. Egy kicsit szomorú úriember alakítja a húgyhólyagot, egy fiatal hölgy, aki később bevallotta, hogy egész héten bulizott és viszonylag sok alkoholt fogyasztott, játssza a máj szerepét. Ő lett az alkohol lebontásában legnagyobb feladatot teljesítő, méregtelenítő szerv.

## A SZERVEK MEGMUTATJÁK, MI ZAJLIK AZ ELMÉBEN

Felállítjuk a szerveket, és a legfiatalabbik résztvevő hölgy, aki az epehólyagot képviseli, szinte a legelején kliensünk lába elé veti magát. Embrió helyzetet, azaz magzati pózt vesz fel. Teljesen világos, hogy ezúttal egy meg nem született gyermek témájával fogunk találkozni. A klienst közelebről nem ismerem, részleteket róla és életéről nem tudok. Hogy ne befolyásoljam a konstelláció alakulását, inkább nem kérdezek tőle semmit. Tovább figyeljük közösen a szerveket, hogyan érzik magukat, és mire vágnak.

A szív összegörnyed, erőtlen, a tüdő próbál segíteni neki. A gyomor kissé ideges, igyekszik megtalálni párszervét, a hasnyálmirigyet. Az viszont háttal áll a történéseknek, és senkit nem akar látni. A belek valamivel távolabb hempergnek, és nem esik ki belőlük semmi különös :-). Az agy idegesen jár-ke, próbálja irányítani

a szerveket, igyekszik nagyobb teljesítményre sarkallni őket. Ám az agy önmagában, a többiek támogatása nélkül nem megy semmire. A többi szerv és a szeminárium ülve maradt résztvevőinek szemében az agy nevetség tárgyává válik. Nagyon hasznos egy kicsit távolabbról szemlélni, miről szólnak a gondolataink, és hogyan tudják olykor megkeseríteni az életünket.

## AZ AGYTÓL A SZÍVIG

Egy idő után az egész konstelláció a szív felé kezd mozogni. A szervek mindinkább megértik, hogy ha a szív nem úgy ver, ahogy neki a legjobb, akkor a többiek sem fogják jól érezni magukat. És megkezdik a munkát. Feltáru előttünk a hagyományos kínai orvoslás (hko) alapelveinek megfelelő segítségnyújtás. A kicsit dacos gyomor már érdeklődést mutat az események iránt, és behozza, bekapcsolja a hasnyálmirigyet is. A húgyhólyag a vesék körül kering, még mindig szomorú, keresi a helyét. Leginkább a máj igyekszik. A szívnek elegendő hőre és energiára van szüksége a működéséhez.

De mi lesz az epehólyaggal? Itt fekszik szegény, összegömbölyödvé, és nagyon szomorú. Figyelmet szeretne, ez teljesen világos. És az egész konstelláció erről szól. A máj odahívja a többi szervet az epehólyaghoz. A szív rá sem tud nézni. Megkérdezem a klienst, volt-e az életében egy meg nem született gyermek, illetve elvetélt-e? A hölgy erre azt válaszolta, hogy 20 évesen teherbe esett, de mivel profi sportoló volt, a gyermek nem maradt meg a méhében, és spontán vetélés történt. Ebbe a férjével együtt belenyugodott, és már rég nem is bánkódott emiatt. Jelenleg két serdülőkorú gyermeke van. Ám a családállítás során látszott, hogy az a meg

nem született gyermek még mindig jelen van és figyelmet szeretne...

## „HOZZÁNK TARTOZOL!”

A kliens hölgy valamennyi szerve ott állt most körülötte, és arra várt, hogy a hölgy mit tesz. A gyomor és a húgyhólyag igyekezett a lehető legközelebb kerülni hozzá. Lassan világossá vált, hogy a gyomor a hölgy lányát, a húgyhólyag pedig a fiát képviselte. Segítettek az epehólyagnak felállni. Felszólítottam a hölgyet, hogy ölelje át őket.

Gondolkodás nélkül megtette, mert már kezdte érteni, miről is van szó. Az epehólyag csakúgy, mint a szívet alakító résztvevő elkezdett feloldódni. „Mindnyájan hozzám tartoztok”, mondta ki a hölgy az átölelt szerveknek. Az egész csoporton nagy megkönnyebbülés lett úrrá. A családi rendszer meg nem született tagját meglátták és elfogadták. „Hozzánk tartozol!”

A családállítások varázsigéje ez. Amivel a hölgy elméleti síkon egyáltalán nem foglalkozott, arra a teste még nagyon is jól emlékezett. A szív szomorú volt, ezért bizonyos mértékig a többi szerv is szomorkodott. És hogy miért éppen az epehólyag személyesítette meg a meg nem született gyermeket? Az epehólyag, miként azt a hko tanításaiból jól tudjuk, a harag, a sérelem és a bűn hordozója. A meg nem született gyermek okozta sérelem és az az érzés, hogy a nőiesség feladata nem teljesülhetett be, nagyon mélyen raktározódott el. Az agy feldolgozta ugyan, de a szívnek nem sikerült.

Mit tehetünk hozzá mindehhez? Az agy végül feladta hadállásait, és fejet hajtott barátai, a többi szerv előtt. Az epehólyag sugárzott a boldogságtól csakúgy, mint a kliens. A hölgy felettébb meglepődött, hiszen erre a hírre nem is számított. Soha nem késő begyógyítani a régi sebeket. Miként az egyéb testi problémánk gyógyítására is mindig kell időt találnunk.

Dr. Ivana Wurstová  
(Folytatjuk)



Mezei Tamás sportterapeuta és az ENERGY

# Sokkal jobbak a természetes eredetű táplálékkiegészítők

„Az élsportban nem tudunk annyi jó minőségű és mennyiségű tápanyagot bevinni, amennyire szüksége van a szervezetünknek”, mondja Mezei Tamás fizioterapeuta, sportterapeuta, masszőr, erőnléti rehabilitációs edző, Mészöly Géza mesteredző közeli munkatársa. A vele készült videóban elhangzott szavait szerkesztett formában adjuk közre. A film megtekinthető az ENERGY sporttal foglalkozó weboldalán, amelynek címe: [www.energysport.hu](http://www.energysport.hu).



Mezei Tamás

Egész életem a sport körül zajlott, magas szinten atletizáltam, sprinter voltam. Ez után külföldön, nemzetközi testnevelési egyetemen bingét tanultam, emellett sportterápiával kapcsolatos tanulmányokat folytattam. Külföldön dolgoztam, majd hazatértem, és az Újpest FC csapatánál kötöttem ki, ahol 6 évet töltöttem. Jelen pillanatban az U19 válogatottnál segédkezem.

Azt kell tudni, hogy maga az edzés egy folyamatnak a fele, egyfajta negatív inger, amit átadunk a testnek. A folyamat másik fele az, amikor megtörténik a regeneráció. Ehhez kell a megfelelő pihenő és a megfelelő tápanyagok bevitel. Manapság az a tápanyag, ami a zöldségben megtalálható, kb. 30%-a annak, ami úgy 30 évvel ezelőtt volt. Ezért kell ezt kiegészíteni – nemcsak a sportolóknak, hanem az átlagembernek is. Mondhatnám úgy, hogy a sportolóknak hatványozottabban, mint másoknak, mert egyszerűen nem elég. Nagyon fontos, hogy



mindez természetes formában történjen meg, mert a test azt jobban képes hasznosítani. Ha szintetikus, tehát nem természetes táplálékkiegészítőt viszünk be a szervezetbe, azt a testünk nem tudja jól hasznosítani. Megkockáztatom, hogy a szintetikus étrend-kiegészítőkből 10, maximum 15%-ot képes hasznosítani. Ha viszont olyan termékeket adunk – mint az ENERGY készítményeit –, amelyek teljesen természetesek, belőlük a szervezetben közel 90% hasznosul.

Persze nem egyszerű a sportban, tehát sok pénzbe kerül, ha az ember valóban jó minőségű és természetes eredetű készítményeket akar venni. Viszont az ENERGY termékek ebben is nyerők, mert nemcsak a minőségük, hanem az áruk is versenyképes, elérhető.

Én mint szakember sem játékosnak, sem más ügyfelemnek nem tudok olyan terméket ajánlani, amit saját magam nem fogadok el. Ezért kipróbáltam minden olyan terméket, amit ajánlok. Mivel összehasonlíthattam ezeket a korábban alkalmazott, más étrend-kiegészítővel, meggyőződtem róla, hogy milyen jó minőségű termékekről van szó. Ezek után úgy döntöttem, csakis ENERGY termékekkel foglalkozom.

Tudni kell, hogy az ENERGY táplálékkiegészítő több területet is lefednek. Az egyes termékek más-más szervekre hatnak. Mind rám, mind pedig a széles családi körömben mindenkire jótékony hatással voltak ezek a készítmények pszichés területen és fizikálisan, állóképességben egyaránt. Az ízületi problémák megelőzésében, fizioterápiában kizárólagos krém nálam az ARTRIN, más krémetek nem is használok.

A sport, főleg az élsport akkora megterhelés a testnek, hogy a sportoló immunrendszere gyengébb állapotban van, mint azé az átlagemberé, aki egy kicsit sportol és egészségesen él. Ezért egy élsportolónak még erősebbnek kell lennie, mint a nagy átlagnak, hogy meg tudja védeni magát a kórokozótól és a különböző betegségektől. Ezért is igen fontos, hogy a sportban ezeket a készítményeket használjuk.

## AZ ORVOS JAVASOLJA

Mely ENERGY készítmények használatát javasolná édesanyámnak a tünete enyhítésére? Reflux esophagistit és erythematosus antrum gastritist diagnosztizáltak nála. 40 mg Nolpazát írtak fel neki.

Kezdetnek a DRAGS IMUN-t és a CYTOSAN INOVUM-ot ajánlom. A két készítmény közül főleg a CYTOSAN INOVUM-nak van gyulladáscsökkentő és nyugtató hatása az emésztőrendszer nyálkahártyájára. Mivel a nyelőcsövet és a gyomor felső részét érintő betegségről van szó, jó lenne, ha édesanyja 1 kapszula tartalmát 10 ml vízben keverné el, és ezt az oldatot fogyasztaná. (a humát pornak fel kell oldódnia a vízben, a port műanyag kanállal elkeverheti). Szép lassan kortyolgassa, ha lehet, az oldalán fekvő, hogy a hatóanyagok a lehető leghosszabb ideig kifejthessék hatásukat a nyelőcső nyálkahártyáján.

Ha az édesanyja számára ez nehézséget jelentene, vegye be nyugodtan a kapszulát egyben, majd fekdjön az oldalára (felváltva a bal és a jobb oldalára). A bevezető 3 hetes kúra ideje alatt szedje a CYTOSAN INOVUM-ot napi 1x1 kapszula adagban, éhgyomorral, és csak fél óra elteltével étkezzon!

Ugyanezen kúra ideje alatt szedjen még napi 1x2 csepp REGALEN-t. Majd egy hét szünet után folytassa a REGALEN-nel, naponta 2x3 csepp adagban étkezés előtt vagy után 1/2 órával, valamint a CYTOSAN INOVUM-mal, napi 2x1 kapszula adagban 3 héten át. Ez után lehet az eredmények tükrében továbblépni. Szeretném felhívni a figyelmet, hogy az orvos által előírt gyógyszerek és az ENERGY készítmények bevétele között 2 óra különbségnek kell eltelnie.

Mielőbbi gyógyulást kívánok!  
Dr. Barta Gizella

## ŐSZEL, TÉLEN TÁPLÁL

# A lényeg a leves...

Amikor levesekről beszélünk, először mindig a jó konyha alapja, vagyis az igazán erőt adó erőleves jut az eszembe. Ennek elkészítése a konyhaművészet egyik alapvizsgájának számít. Az erőleves nemcsak más levesek, hanem további ételek elkészítésének is az alapja. Tartsák magukat a következő szabályokhoz, és akkor az erőleves egyszerűen tökéletes lesz:



- > A húst és a zöldséget öntsük fel hideg vízzel.
- > A levest lassan, enyhe láng fölött főzzük. Ha forr, akkor zsíros és zavaros lesz.
- > A sötét habot távolítsuk el, a fehér hab ne zavarjon minket, a lassú főzés alatt el fog párologni.
- > Az erős erőlevest 2-3 órán át főzzük, majd szűrjük át, és jól záródó edényben tegyük el a hűtőbe 2-3 napra. Ha később felforraljuk, akkor további 2 nappal meghosszabbítjuk a fagyaszthatóságát.
- > Az erőlevesnek azt a részét, amit ennyi idő alatt nem használunk fel, főzzük egy órával tovább, majd fagyasszuk le, és később kisebb adagokban használjuk fel.
- > A zöldségleveshez mindig friss zöldséget használjunk (sárgarépa, fehérrépa, zeller, póréhagyma vagy vöröshagyma). A leves ízet gomba, paradicsom, karalábé hozzáadásával tehetjük változatosabbá.
- > A friss gyógynövények és fűszerek egyedi ízt adnak a leveseknek: kakukkfű, babérlevél, petrezselyem, lestyán, majoránna, rozsmaring, fekete bors, szegfűbors. Kiválóan használható a friss gyömbér is.

A tyúk, csirke, marha vagy zöldség erőlevesek kiváló alapléként szolgálnak a legkülönbözőbb levesek elkészítéséhez. Elég, ha beletesszünk különböző húsdarabokat, tésztát, tojást vagy sajtot. A zöldségszósok vagy a rizottók elkészítésében is nagy hasznukat vesszük.

## TYÚK- ÉS CSIRKEHÚS LEVES

**Hozzávalók:** egy tyúk vagy 1 kg csirkecsont, szárny és gyomor egyveleg, 3 l hideg víz, 1 sárgarépa, 1 fehérrépa, 1/2 fej zeller vagy levélgyeles zeller, 1 fej vöröshagyma vagy 1/2 póré-

hagyma, 1 babérlevél, 3 golyócska szegfűbors, 3 golyócska fekete bors, 1 ágacska kakukkfű, 1-2 kávéskanálnyi só.

**Elkészítése:** Tegyük a húst egy nagyobb lábasba, öntsük le hideg vízzel, és alacsony lángon kb. fél óráig főzzük. Ha a víz felszínén sötét hab képződik, folyamatosan távolítsuk el. Majd tegyük hozzá a zöldséget, és fedő alatt hagyjuk tovább főni (a csirkét 1 óráig, a tyúkot 2 óráig). A levest csak a főzés vége felé sózzuk. Ez után szűrjük át a levest, és távolítsuk el a fölösleges zsírt.

## ZÖLDSÉGLEVES

**Elkészítése:** A zöldségleves elkészítéséhez duplázzuk meg a felhasznált zöldség mennyiségét és hagyjuk ki a húst. Körülbelül 30 percig főzzük, majd sózzuk és leszűrjük.

**Tipp:** Ha azt szeretnénk, hogy a leves kicsit sötétebb színű legyen, akkor a főzés előtt pirítsuk meg egy kis olajon a baromfi-húst és a zöldséget.

## MARHAHÚSLEVES

**Hozzávalók:** 0,5 kg marhaborda, 0,5 kg velős csont és ökörfark, 3 l víz, 1 sárgarépa, 1 fehérrépa, egy kis darab zeller (vagy a levélgyeles, vagy a gumó), 1 fej vöröshagyma vagy 1/2 póréhagyma, 1 babérlevél, 3 golyócska szegfűbors, 5 golyócska fekete bors, 1 ágacska kakukkfű, 1-2 kávéskanálnyi só.

**Elkészítése:** A marhabordákat és a velős csontot helyezzük a tepsibe, csepegtessük le 4 kiskanálnyi olajjal, és tegyük be 30 percre 180 °C-os sütőbe. Kihagyhatjuk ugyan ezt a



lépést, de akkor a leves valamivel gyengébbre sikerül, és nem lesz szép sötét színe.

A bordákat és a csontokat tegyük egy nagyobb lábasba, öntsük fel forró vízzel (ha a csontokat nem sütjük meg a sütőben, akkor hideg vízzel kell őket felönteni), és közepes lángon kb. 30 percig főzzük. A közben kialakuló sötét habot folyamatosan távolítsuk el. Ez után adjuk hozzá a felszeletelt zöldséget, a fűszereket, vegyük le a lángot a legalacsonyabb fokozatra, fedjük le fedővel, és kb. egy órán át főzzük. A sötét a legvégén adjuk hozzá, csak utána szűrjük át a levest.

A húsleveshez adjuk hozzá a felkockázott főtt húst, a csipetkét vagy más tésztát és friss petrezselyemzöldjét.

## KÁPOSZTALEVES, KICSIT MÁSKÉPP

**Hozzávalók:** 1/2 fej fehér káposzta, 250 g fehér bab, 2 cukkini, 3 sárgarépa, 1 konzerv hámozott paradicsom, 2 babérlevél, néhány szál friss kakukkfű, 1 ágacska rozsmaring, 3 evőkanál olaj, 3 evőkanálnyi parmezán (frissen reszelt), só, bors.

**Elkészítése:** A babot hagyjuk egy éjszakán át ázni 1 liter vízben. Másnap öntsük le róla a vizet, majd öntsük fel friss vízzel, és 30 percig főzzük. Szeleteljük fel a káposztát, a cukkinit és a sárgarépát, majd egy kis olajon pirítsuk meg őket (kb. 4 percig), közben kevergessük, hogy a zöldség oda ne kapjon. A megpirított zöldségeket adjuk hozzá a babhoz, majd tegyük hozzá a paradicsomot és a fűszereket. Fedő alatt 1/2 órán át főzzük, majd vegyük le a fedőt, és még 10 percig főzzük tovább. Sózzuk, borsozzuk. Tálalás előtt szórjuk meg parmezánnal, illetve csepegtessük bele egy kis olívaolajat.

Mindenkinek sikeres levesfőzést és jó étvágyat kívánok!

Ilona Výtisková



### 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: 13 000 példányban.  
A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.





## Édenmag Fűszer, fertőtlenítő és a szív védelmezője

Az *Aframomum melegueta* tropikus gyógynövénynek nincs magyar megnevezése, de segíthet nekünk az őszi időszakban kialakult egészségi problémák kezelésében. Emberemlékezet óta ismerik és alkalmazzák fűszerként a magot, emellett fontos szerepe van a természetes szerekkel történő gyógyításban. Latin neve bonyolult, nehezen kiejthető, ezért a növényt a legelterjedtebb nevén hívhatjuk a mennyei paradicsom magjának vagy édenmagnak.

Afrika nyugati partjainak lápos vidékein őshonos: Nigériában, Ugandában, Angolában, Ghánában (a legnagyobb exportőr), valamint a Guineai-öböl további országaiban (Elefántcsontpart, Libéria, Sierra Leone, Kamerun, Kongó stb.). A növény az afrikai kontinens más területein is közkedvelt, és sűrűn termesztik, Dél-Etiópiában például egy tájegységet neveztek el róla – ez a Grain Coast (magos part).

Az édenmag akár 1,5 m magasra is megnövő, élő növény. Egyszerű, váltakozó levélállású (40 cm hosszú és 15 cm széles), jellegzetes ereztű leveleit lehullajtja, ilyenkor a növényzárón hegek maradnak utána. Kellemes illatú, trombita formájú, rózsaszínesen lila virágai 5-7 cm hosszú, húsos hüvelyterméssé alakulnak, amelyekben a gesztenyeszínű mag keletkezik (akár 300 db is).

### PARADICSOMI AROMA

A gyömbérfélék (*Zingiberaceae*) családjába tartozik, ezért bár magjai paradicsomias, egy kicsit pikánsak is. Enyhén csípős ízt a magokban található aromás ketonok adják (paradol és gingerol).

Ízében és kinézetében hasonlít az *Aframomum danielli*, más néven alligátor bors növényre, sokszor össze is keverik vele, ám az alligátor borsot a hüvelytermésével együtt értékesítik.

A mennyei paradicsom magjait ősidők óta használják Nyugat-Afrikában. Bizonyos törzseknél az újszülöttekkel születésük után pár perccel megkóstoltatják az éden magjait. Más vidékeken értékes nászajándéknak számít, és elválaszthatatlan része a különböző vallási és

mágikus szertartásoknak. Az édenmagról szóló első írásos feljegyzések a XIII. századból, Európa különböző területein – Nicosia, Róma, Lyon és Wales – élő orvosok tollából származnak. A történelem során egyre több tekekaraván szállította a paradicsomi magokat az egyenlítő vidékéről a Szaharán keresztül Észak-Afrika kikötőibe, ahol a Földközi-tenger kereskedői várták a szállítmányt.

### GRILLHEZ, LEVESHEZ, FÜSZERKEVERÉKBEN

A paradicsomi magok a XIV-XV. század Európájában a fekete bors alternatívájává váltak. Kedvelt fűszerré vált a bor- és sörkészítés során (az elbeszélések szerint még Erzsébet királyné is megkóstolta), valamint ginhez, különböző likőrökhez és szirupokhoz is használták. A növény népszerűsége azonban folyamatosan csökkent. Az édenmagok angliai beszállítását a XVIII. században teljesen felfüggesztették, mert egy királyi rendelet szerint megtiltották az alkohol tartalmú italok aromázálását. Ez a tiltás azonban már régen a múlté, és a magok ismét az egzotikus paradicsom ízével gazdagítják a legjobb szeszes italokat.

Az afrikai konyhában hétköznapiak számító fűszernövény a világ többi részén is közkedvelt. Gyömbéres illatának, csípős borsos ízének, valamint jázmin, mogyoró és citrus tónusainak köszönhető a népszerűsége. Remekül illik grill ételekhez vagy levesekhez. Önmagában vagy fűszerkeverékekben is találkozhatunk vele,

például koriander, fahéj, chili és szegfűszeg társaságában.

### AZ AFRIKAI GYÓGYÍTÓ

Mint említettük, a mennyei paradicsom magvai a gyömbérrel azonos botanikai növény családba tartoznak. Hatásait nemcsak konyhai fűszerként, hanem a gyógyászatban is felhasználja az emberiség. Legelső helyen a magvak gyulladáscsökkentő és antimikrobiális (fertőtlenítő) hatásai állnak. Tulajdonságait az emésztési gondok, pontosabban a bélproblémák kezelésében is hasznosítják. Az éden magvak a fogszuvasodás megelőzésére, a megfelelő szájhigiéniá biztosítására ugyancsak alkalmasak. Serkentik a test energialeadását, ezért segíthetnek a cukorbetegség, valamint a kóros elhízás elleni küzdelemben is.

E hatása – csakúgy, mint a növény vágyszerkentő tulajdonsága – különböző vizsgálatok és kutatások tárgyát képezi. Ugyanez vonatkozik a szívre és az érrendszerre kifejtett hatásaira. Megfigyelésen alapuló megállapítás, hogy az afrikai őserdőben szabadon élő gorillák, akiknél az édenmag hétköznapi tápláléknak számít, a magokat nem fogyasztó állatkerti társaiktól eltérően semmiféle szívbetegségben nem szenvednek. A gyógynövényt más állatok is fogyasztják, és az állatgyógyászatban is találkozhatunk vele. Jótékony hatásait Önök is megtapasztalhatják, ha kipróbálják az ENERGY egyik legnépszerűbb készítményét, a VIRONAL-t, mely az édenmagvak hatásait is magában rejt.

Írta:

Vladimír Vonásek

Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette:  
Németh Imréné Éva  
fitoterapeuta, természetgyógyász