

# vitae

2014/9

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

## Otthoni kozmetika

Kincstár a polcunkon

## Arcképcsarnok Debrecenből (2.)

Újabb 3 gyógyító bemutatkozása

## Zsírokkal, mégis fitten

Szeptemberi receptajánlatunk



# Milyen az életünk idén, a Ló évében?

A kínai naptár szerint idén februárban beköszöntött a Ló éve. A Ló keményfejű, féktelen, vad, és ha vágatni kezd, senki nem állítja meg. Mi pedig bátran megadhatjuk magunkat a Ló szédületes alkotó energiáinak, és hasonlóan aktívvá válhatunk. Nyíljunk meg az igazság előtt. Induljunk el nagy hévvel és elhatározással, engedjük, hogy hajunk vadul lobogjon a szélben.

Ám ezzel egy időben el kell tudnunk engedni mindazt, amihez túlságosan görcsösen ragaszkodunk. Képesé kell válnunk arra, hogy feladjuk a nem működő meggyőződéseinket, a betanult programokat, szokásokat és a felesleges sietőséget. Mindez lefékez minket, elgáncsol, ezért sokszor elmerülünk, és elveszítjük biztonságérzetünket ügetés közben.

Előfordulhat, hogy nem bírjuk sokáig a felvett tempót, elfogy az erőnk. Ilyenkor a világot hibáztatjuk, haragszunk, mígnem egy nap össze nem esünk a kimerültségtől...

Ám mindig van választási lehetőségünk.

Ez volt az idei év asztrológiai elemzése – pontosabban csak az, amire emlékszem belőle.

## AZ IGAZSÁG ELFOGADÁSA

Kislányommal éppen egy olyan lányról olvasunk egy könyvet, aki telepátia segítségével kommunikál a lovakkal (micsoda véletlen!). Tőlük tudja, hogy a lovak rendkívül egyenes és igaz teremtmények. A hazugság távol áll a lelkülettől. Utálják a hazugságot, és megvetik, amikor az emberek hazudnak. Minden hazugságot lelepleznek, majd kíméletlenül eltaposnak.



Amikor idáig értünk a könyvben, felmerült bennem a Ló ideai uralmával való összefüggés. Ugyan mikor jöhetne el ennél ideálisabb időszak ahhoz, hogy elhagyjuk a hazugságainkat? Itt az ideje, hogy mindnyájan abbahagyjuk az önmagunknak való hazudozást (illetve később természetesen a többi emberrel szembeni hazudozást is), és elfogadjuk az igazságot. Különbö a Ló fogja leleplezni a hazugságainkat, és el fogja tiporni őket.

Egyszerűen üljünk le, és nyugodtan, magunkban gondoljuk végig, hogyan érezzük magunkat bizonyos helyzetekben. Kendőzetlenül, nyíltan, szégyenkezés és vádaskodás nélkül mondjuk el magunknak, mit szeretnénk és hová tartunk. Ez után óriási megkönnyebbülés lesz úrrá rajtunk. Gondolataink feltárásával nem is sejtett lehetőségek nyílnak meg előttünk.

## NE KÖSSÜNK KOMPROMISSZUMOKAT

Rádöbentem, hogy már valószínűleg több hónapja ebben a szellemben irányítom az életem. Néha például megcsúszok, hogy mielőtt kimondanék valamit, megállok és elgondolodom, hogy amit mondani készülök, az valóban igaz-e számomra, vagy csak felesleges szavak sorozata.

Nemrégiben elképzelttem magam előtt a számomra ideális munkát, konkrétan sorra vettem magamban a részleteket. Merészen kihagytam minden szóba jöhető kompromisszumot, amit pedig korábban biztosan hajlandó lettem volna elfogadni. Az én koromban egyszerűen többé nem vagyok hajlandó kompromisszumot kötni. Ez tény, így van, és értelmetlen lenne bármi mást állítani. Hiszen a saját elégedett életemről van szó. Nem kisebb dolog forog most kockán, mint én magam. A túlélési technikákból már éppen elég volt!

## A leghatékonyabb a megelőzés

Tavaly szeptemberben történt a dolog, az iskolaév kezdetén, az utolsó napsütötte napokon, amikor a nyár kezdett eltűnni a szemünk elől. Megkezdődött az ősz, és vele együtt jött az első megfázás és a nátha.

Emlékszem, a korábbi években magam is mindig az első áldozatok között voltam. Ám ezúttal először nem hagytam magam! Rátaláltam ugyanis az ENERGY készítményeire, és megelőzőképpen elkezdtem használni a VIRONAL-t. A használati utasítás szerint naponta 2x5 cseppet szedtem belőle, reggel és este.

Egész ősszel biciklin jártam iskolába, és egyszer sem betegedtem meg komolyan – talán csak egyszer kezdődött valami baj, de a torokfájásommal nagyon gyorsan elbántam. A vírusfertőzés

2 napig „ragaszkodott” hozzám, de aztán inkább feladta a harcot...

Biztos vagyok benne, hogy a VIRONAL-nak köszönhetően javult ennyire az ellenálló-képességem, ezért idén szeptemberben is segítségül hívom. És bár mellettem majd sokan húzkodják elő a papír zsebkendőt, hogy megtöröljék az orrukát, én továbbra is egészséges maradok, kirobbanó formában!

**Kvetoslava Rázková**  
Holice



Úgyhogy szépen összeírtam mindent, és kiküldtem az Univerzumba. Ő sokkal intelligensebb, mint én, ezért a kivitelezésbe már nem akarok beleszólni.

## VÁLTOZÁSOK KÜSZÖBÉN

Egyre több szenzációs véletlenre leszek figyelmes, és ezek egyértelműen mutatják nekem az utat. A szinkronicitás hihetetlenül nagy dolog, és amint felfedeztem az első „véletlent”, rádöbentem az összes többire is. Ezek után már csak rajtam múlik, mihez kezdek a lehetőségekkel, illetve hogy lesz-e elég bátorságom változtatni a dolgokon, másképp csinálni.

Mostanában többször rajtakapom magam, hogy tudatosan változtatok a betanult viselkedésemen. El kell mondanom, hogy ez remek érzés, annyira más, mint amit megszoktam...

A lovakról azt is mondják, hogy nem a legintelligensebbek. Hm, én pedig úgy gondolom, hogy a viselkedésükben semmi rossz nincsen. Hiszen sokunk számára éppen az a fontos, hogy éppen most, hirtelen fogjunk hozzá, ugorjunk bele valami újba.

Petra Kaplánková



# Szeptemberi ajánlatunk

Az iskolakezdés arra is figyelmeztet, hogy nekünk, felnőtteknek sincs más választásunk: el kell fogadnunk a tényt, hogy a nyár végérvényesen elmúlt, és a pihentető nyaralás után ismét „fejest kell ugranunk” a munkába. Csakhogy agyunk szürkeállományának sejtei – miként azt *Hercule Poirot* is ötletesen megjegyezné – idejük nagy részét a tiszta kék égre, a morajló tengerre vagy a Balaton vizének ezüstös csillogására való emlékezéssel töltik.

Agysejtjeinknek a munkahely igényeit kielégítő működtetésében nagy segítségünkre lesz a **STIMARAL**, amely megkönnyíti az összpontosítást és a lelki jelenlétet.

Szeptemberben a munkaidővel is problémáink adódhatnak. Teljes munkaidőben ülni vagy állni valahol rendkívül fárasztó, főleg azok után, hogy nyáron sok helyen elfogadják az apróbb szüneteket, sőt olykor még „hőségriadót” is elrendelnek. A fáradtságot visszaszoríthatjuk a megbízható **FYTOMINERAL**-al, amelynek rendszeres fogyasztása – egy kancsó vízbe csepegtetve – segít abban is, hogy odafigyeljünk a megfelelő folyadékbevitelre.

Szervezetünk remekül megbirkózik az őszi változásokkal a stabilizáló és nyugtató **VITAMARIN** segítségével. Kellemes relaxálást és pihenést biztosít számunkra az egész napos lőtás-futás után a **BIOTERMAL**-os fürdő. A meleg, sós víz ráadásul serkenti a vérkeringést, így felgyorsítja a méregtelenítés folyamatát. Minél magasabb a fürdővíz ásványi anyag koncentrációja, annál erősebb az ozmotikus nyomás, vagyis annál intenzívebb lesz a tisztító hatás. A sós fürdőt száraz bőrűek is igénybe vehetik.

Igyekezetünket megtámogathatjuk a **GREEN TEA-GABA** tea fogyasztásával is, amely egyrészt javítja a koncentrációt, másrészt enyhíti a testi feszültséget. Hozzájárul továbbá a testsúly csökkentéséhez, és ezt a hatást ilyenkor – a rengeteg egészséges zöldség idényében – az őszi közeledtével kiválóan kiaknázhathatjuk.



(Joa)



## Október 25., Budapest Energy szakmai konferencia

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

Az előadók között – több év elteltével – ismét jeles külföldi vendéget üdvözölhetünk.

Eljön hozzánk *dr. Lubomir Chmelář*, az ENERGY csehországi központjának, szakmai testületének vezető munkatársa, és a Pentagram® regeneráció törvényszerűségeiről fog beszélni új megközelítésben. További előadónk lesz *dr. Rideg Sándor* főorvos, ENERGY szakoktató. Előadásának címe: Érzelmi zavarok energetikai

szemlélete (depresszió, alvászavar, szorongás, pániktünetek). *Ráczné Simon Zsuzsanna* természetgyógyász, fitoterapeuta, ENERGY szakoktató előadása a következő címet kapta: Vitaminhiányok jelei, tünetei, pótlás az ENERGY készítményeivel. Az illóolajok szerepe és hatása. Lesz egy további előadónk is – személye egyelőre meglepetés. :-)

A konferenciára jelentkezni lehet a klubvezetőknél, valamint az [info@energyklub.hu](mailto:info@energyklub.hu) email címen vagy a 06-1-354-0910 telefonon.

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

### VÁLTOZOTT A NYITVA TARTÁS

Az ENERGY Magyarország Kft. Budapest, XIV. Hermina út 55. alatt működő központjának nyitva tartási rendje megváltozott. Az új nyitva tartás szerint hétfőtől péntekig 9-17 óra között várjuk vásárlóinkat.

**További info:** tel/fax: +36 1/354-0910/11,  
**email:** [info@energyklub.hu](mailto:info@energyklub.hu),

### A TARTALOMBÓL

Arcképcsarnok Debrecenből (2.)	4-5
Klubprogramok	6-7
Netes tanácsok	7
Otthoni kozmetika	8-9
Füvesanyó tanácsai A-tól Z-ig	10
Sampon körkép	11
Bölcs testünk üzenetei	12
Herpeszre Artrin	12
Babavárók, figyelem!	13
Mészöly Géza tapasztalatai	14
„Zsíros” receptek	15
Gyógynövények: jojoba	16

### ÚJ ENERGY KLUB NYÍLT BUDÁN

Budapest immár a 6., Budán a 2. ENERGY klub nyílt meg a napokban. A Budagyöngye Bevásárlóközpontban (1026 Budapest, Szilágyi Erzsébet fasor 121. fsz.), az ÉletEnergia – ÖkoEnergia szaküzletben működő klubban ENERGY termékek értékesítése és tanácsadás folyik. Első előadásai szeptember 7-én és 14-én 15 órától lesznek a következő címen: 1028 Budapest, Hunyadi János út 25. I. emelet.

Nyitva tartás hétfőtől péntekig 10-19 óra, szombaton 10-15 óra között. Elérhetőségek és további információ a rendezvényekről: *Kozma Bernadett* klubvezető, tel.: 0670-443-3467, email: [budagyongye@okoenergia.com](mailto:budagyongye@okoenergia.com).



## Arcképcsarnok Debrecenből (2.)

# Miért éppen az Energy?

A *Vitae* nyári számában már olvashattak négy terapeutánkról. Most újabb szakembereket mutatunk be. Csakúgy, mint az előző részben, ezúttal is Fortuna segítségével kérve alakult ki a második nagy cikk „stáblistája”: az összes szakemberünk (orvosok, természetgyógyászok) nevét bedobtuk egy kalapba, és kihúztunk közülük 3-at. Így (remélhetőleg) elkerülhető, hogy bárkit is megsértsünk, mert kimaradt.

Helyesbítéssel kell kezdenünk, ugyanis a *Vitae* előző számában *Gálné Balla Ilona* által adott válaszból B-vitamin helyett sajnos D-vitamin jelent meg. Elnézést kérünk Ilonától és persze a Kedves Olvasóktól is. Helyesen tehát a mondat így hangzik: „Szeretem még a terápia során ajánlani a SPIRULINÁ-t, mert kiváló B-vitaminforrás, jól támogatja a méregtelenítést, a nehézfém-kivezetést, s az alulműködő pajzsmirigy problémája is jó eredménnyel rendezhető.”

És most lássuk a címbéli kérdést. Hogy miért éppen az ENERGY? Nos, az egyik ismert kineziológus és SVT (spirituális választóterápia) oktatónk adta meg a választ. Elmondta, hogy amikor páciensnek tesztel készítményeket, 10 esetből minimum 8 alkalommal ENERGY készítmény „jön ki”. Természetesen kineziológiával és SVT-vel is feltette a kérdést: hogyan lehet ez? Persze megjött a válasz erre is, így hangzik: a titok az őszinte, tiszta szándék. Köszönet az ENERGY készítmények megalkotóinak, kutatóinak, minden munkatársának, hogy ez az őszinte, tiszta szándék 20 év után is megmaradt.

Terapeutáinknak az alábbi 3 kérdést tettük fel:

- Hogyan ismerkedtél meg az ENERGY készítményekkel?
- Elsősorban mire használod, illetve mikor ajánlod őket?
- Mi a kedvenc terméked vagy a legérdekesebb eseted?

### SZATMÁRINÉ KOVÁCS VALIKA

Szatmáriné Kovács Valika természetgyógyász, reflexológus, Kiskunfélegyháza:

1. Egy vendégemtől kaptam ENERGY prospektusokat, de nem találtam kapcsolódási forrást,



hogy hol tudnám a termékeket beszerezni. Mivel debreceni születésű vagyok, debreceni terapeutát kerestem, és *Daróczi Zoltán* volt az, aki segített mindenben, és bevezetett az ENERGY rejtelmeibe.

2. Személyes kedvenceim a „sárkányvér” (vagyis a DRAGS IMUN) és a GREPOFIT, illetve fontosnak tartom a vese és a máj karbantartását (RENOL-lal és REGALEN-nel), mert ezek folyamatos szedése az egészség megőrzésének fontos alappillére.

3. A készítmények testileg-lelkileg is harmonizálnak, és egyénre szabottan lehet alkalmazni őket, mivel egy termékkel az adagolás szerint lehet akár csak testi, akár lelki szinten, illetve mindkettőn dolgozni. Volt egy leukémiás esetem, 50 éves hölgyről van szó, akiről az orvosok már lemondtak. A terápia kezdetén REGALEN-t, CYTOSAN-t és DRAGS IMUN-t adtam neki fél évig, a második fél évben VITAMARIN-t és IMUNOSAN-t kapott. Folyamatosan járt talpmasszázsra. Ez már több mint 6 éve történt, s azóta minden évben felhív, hogy jól van. A másik emlékezetes eset egy 5 éves gyermek, aki semmilyen formában nem mozgott, csak feküdt, mozgásképtelen volt. Az 5 alapcseppet (Pentagram® koncentrátumok) szedte végig egy év alatt, és szintén hozták masszázsrá – és egy év után már a saját lábán jött, és minden egyéb mozgásra is képesé vált.

### NAGY MARGÓ

Nagy Margó természetgyógyász, reflexológus, „babacsináló”, Debrecen:

1. 1998 körül találkoztam először a termékekkel, amikor még a cseppek 2 dl-es üvegben voltak, szirup formában, de a készítményekhez való folyamatos hozzájutás nem volt megoldott. Aztán 10-11 éve, mikor *Imola* újból megmutatta az ENERGY-t, már szuper koncentrátum formában voltak elérhetőek. Akkor már a mostani igazgató, *Marosi Zoltán* által vezetett menedzsment látta el az országot készítményekkel, és azóta folyamatos a nagyon magas minőségű készítményekkel való ellátás, amiért köszönet jár.

2. A több mint egy évtized ENERGY-s tapasztalata azt mutatja, hogy ezek a készítmények – és főleg a Pentagram® cseppek – olyan hatással működnek, hogy ha az ember eljut arra a szintre, hogy tud figyelni teste-lelke jelzéseire, mindig tudja, mire van szüksége. Nagyon büszke vagyok arra, hogy egészségesnek vallhatom magamat az ENERGY termékeknek köszönhetően. A kedvencem a REGALEN, ezt használja a legtöbb páciensem is, mert a méreganyagokat sem



fizikai szinten, a táplálékban, sem lelki szinten, az életünkben jelen lévő stresszként nem tudjuk kikerülni.

3. Engem az ENERGY-ben „babacsinálóknak” neveznek, amire büszke vagyok, hiszen már számtalan párnak állt módomban segíteni, hogy megélik a legcsodálatosabb dolgot az életben. Nálam fő szempont, hogy nemcsak az anyát, hanem az édesapát is testileg-lelkileg felkészítsük a készítményekkel a fogantatásra. A napokban is ikerbabák születtek az egyik páciensemnél. Van egy kedves vendégem, 5 éve sajnos egy kínai fogyasztó teától (patikában vásárolható!) olyan mérgezése lett, hogy májátültetésre került sor, egy fiatal férfi szervét kapta. Miután férjhez ment, három terhessége is megszakadt, annak ellenére, hogy a kivizsgálások szerint egészséges volt a szervezete. Utána keresett fel. Én úgy segítetttem, hogy abból indultam ki, amit minden természetgyógyász tud. Vagyis abból, hogy a terhesség alatt a máj a baba védelme céljából más üzemmódban működik, s mivel ő férfi májat kapott, azt át kellett „hangolnom”. Ezt a GYNEX csepp tette lehetővé. A kislányuk most egyéves. Az orvosok is nagyon örültek, hogy az áldott állapot problémamentesnek bizonyult. A hölgy most kezd ráhangolódni a második babavállalásra, és felkészül rá.

### NAGYNÉ SZÉLES ÉVA

Nagyné Széles Éva természetgyógyász, egészségügyi-szakasszisztens, Debrecen:

1. Az ENERGY készítményekkel 7-8 évvel ezelőtt ismerkedtem meg. Nelson-féle biorezonanciával foglalkozom, és az egyik páciensem (*Némethiné Mónika*) kért arra, hogy „mérjem be” ezeket a termékeket, mivel ő ezeket használja. Szívesen tettem eleget a kérésének, annál is inkább, mivel felkeltette az érdeklődésemet e készítmények iránt. Tetszett, hogy egy-egy étrend-kiegészítő milyen sok gyógynövényt tartalmaz, és egyszerre hat testre és lélekre.

# Számukra első az emberek egészsége

Köszönöm neki, hogy általa megismerhettem ezeket a remek termékeket.

2. Jómagam és a családom is gyakran használjuk az ENERGY készítményeket. Kifogyhatatlan nálunk a DRAGS IMUN, a REGALEN, a FYTOMINERAL, a PERALGIN és a PROBIOSAN. Számomra a legek legjét a DRAGS IMUN jelenti.

Jó szívvel ajánlom ezeket a készítményeket minden kedves olvasónak.

3. Ezeknek a készítményeknek köszönhetem többek között azt is, hogy egy hozzám nagyon

közel álló családnak segítségére lehettem: 16 évi házasság után kisbabájuk születhetett. A készítményeket a leendő anyuka és apuka egyaránt használta. Havonta biorezonanciás kezelésben részesültek. Az anya CYTOSAN-t, GYNEX-et, RENOL-t és FYTOMINERAL-t fogyasztott, az apuka pedig GYNEX-et és RENOL-t. Az idő előrehaladásával az anyuka hormonműködése rendeződött, a feszültség, a lelki teher csökkent, a remény egyre nőtt. Gyönyörű, egészséges kisfiuk született, már óvodás.



A válaszok végére érve fontos megjegyezni, hogy a most megszólaltatottak (és természetesen a cikkből kimaradt számos kiváló terapeutánk) a szó igazi értelmében szakemberek: a betegek érdekét, egészségét tartják a legfontosabbnak. Legtöbbjük sok-sok éve praktizál, nagy tapasztalattal, empátiával. Mindegyikükre igaz, hogy folyamatosan képi magát – időt, pénzt, energiát nem kímélve –, bizalommal ajánlom őket szíves figyelmükbe.

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

## ENERGY EGÉSZSÉGNAP DEBRECENBEN

Szeretettel invitáljuk rendezvényünkre, 2014. szeptember 13-án szombaton, 14 órától 18 óráig.  
Az előadók:

- Dr. Rideg Sándor** főorvos, pszichiáter, neurológus, addiktológus: Fókuszban a szív és az érrendszer. Tapasztalatok, összefüggések, érthető és hatékony megoldások.
- Dr. Szabó Ildikó** orvos-természetgyógyász: Az étrend és a bélflóra kapcsolata. A bélflóra kialakulása, a jótékony bélbaktériumok első kolonizációja az újszülöttnél. A probiotikumok szerepe a várandósság és a szoptatás alatt.
- Ráczné Simon Zsuzsanna** természetgyógyász, ENERGY szakoktató: Agyfénnyesítés, azaz jobb tanulmányi eredmények – kevesebb stressz, szorongás. Fókuszban a tanulás.
- Csanádi Mária** természetgyógyász, ENERGY szaktanácsadó: Az érzelmek hatása alkati gyengéinkre, harmonizálás ENERGY készítményekkel.

Szeretettel várjuk az érdeklődőket: orvosokat, természetgyógyászokat, ENERGY klubtagokat, tanácsadókat, ismerőseiket, barátait! A rendezvény mindenki számára ingyenes.

Az egészségnap helye: Grand Hotel Aranybika (Hajós Alfréd terem) Debrecen, Piac utca 11.  
Információ: **Kovácsné Ambrus Imola** klubvezető, természetgyógyász, tel.: 06/30/458-1757, e-mail: [info@imolaenergy.hu](mailto:info@imolaenergy.hu), web: [www.imolaenergy.hu](http://www.imolaenergy.hu)

A legutóbbi – februári – ilyen rendezvényünk videoanyagát megnézhetik a youtube.com videomegosztón, az ENERGY videocsatornáján. (Könnyen megtalálják, ha a keresőbe beírják: ENERGY Magyarország.)

# Mi mindegyik készítményt használjuk

**Nagyon boldog vagyok, hogy megismerhettem az ENERGY készítményeit. „Isten gyógyszereinek” hívom őket. A családnak már szinte mindegyik terméket kipróbálta.**

Hosszú távú tisztításhoz itt van nekünk a CHLORELLA alga. Amikor a fiam agydaganat operáción esett át, a műtét után a STIMARAL-t, a CELITIN-t és a VITAMARIN-t szedte. Nagyon sokat segítettek neki. A fiatalabbik fiam is szedi a STIMARAL-t – azóta sokkal összeszedettebb, javult a memóriája, és könnyebben tanul. Allergiáján a REGALEN enyhített. Mivel mindkét gyerek sportol, szedik a SKELETIN-t.

Jómagam a KOROLEN-t fogyasztottam az érrendszer megtisztításához, a lábaimat pedig RUTICELIT-tel kengettem. A légzésem is könnyebbé vált. Meg kell mondanom, hogy a javulás jelentős volt. A krémek közül a CYTOVITAL-t szeretem a legjobban, ez amolyan női krém. Erősíti és kisimítja a bőrt a mellemem, gyógyítja a hegeket, menstruáció alatt pedig a hasamra szoktam kengetni.

A fürdővizembe BIOTERMAL sót szórok, a fürdő után CARALOTION testápolóval vagy DERMATON OIL-lal kényeztetem a testem. Olyan, mintha újjászületnék, és remekül alszom utána. A samponokat is kipróbáltam már. Az én hajamra az ARTRIN vált be.

A férjem az ízületeire használja az ARTRIN krémet. Egész családnak gyógynövényes szappanokkal mosakszik. A teák felfrissítenek minket, jól tesznek a testnek és a léleknek egyaránt. Az ENERGY fogkrémjeiről sem szabad megfeledkezni: csodálatosan hatnak az egész szájüregre.

Orvosaim a legutóbbi nőgyógyászati kivizsgáláskor vírust találtak nálam. Miután elolvastam a humátokról szóló cikket, gyorsan beszereztem a CYTOSAN-t és a CYTOSAN FOMENTUM-ot.

Nemcsak hiszem, hanem tudom is, hogy ezek a készítmények segíteni fognak.

Ősszel mindnyájan elkezdünk immunerősítő készítményeket szedni, hogy elkerüljük a betegségeket. Valóban megbízható a VIRONAL, amelynek alkalmazását kiegészítjük a FLAVOCEL-lel, a FYTOMINERAL-lal és a GREPOFIT-tal.

Köszönetet szeretnék mondani ezekért a kiváló készítményekért, és mindenkinek szívvel ajánlom a használatukat.

**Marta Malá**  
Hürka



# 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@nicehajgyogyszat.hu  
 További info: **Kis Éva** klubvezető, 06-30/754-5417,  
**Kertesi Csilla**, 06-30/754-5416.  
 Aktuális csoportos klubfoglalkozások:  
 www.nicehajgyogyszat.hu

## BUDAPEST 3.

1072 Budapest, Akácfa u. 13. II. emelet, 22-es kapucsengő  
*szerdánként 18-20 óra között*  
 Kezdő tradicionális jóga foglalkozások, tartja **Gombos Livia** természetgyógyász, jógaoktató. Az óra felépítése: relaxáció, lazítás, ászanák, test gyakorlatok, meditáció, pránajama, légzőgyakorlatok. Kiemelt területek: hormonrendszer (PCOS, meddőség, klímex) stresszoldásra, ideális testsúly elérésére.  
 Előzetes bejelentkezés szükséges a 0630/611-3093-as telefonszámon.  
*csütörtökönként*  
 Személyes konzultáció, bemérés és orvos-termesztgyógyászati tanácsadás, tartja: **dr. Faragó Csilla**. Bejelentkezés a 0630-854-5255-ös telefonszámon.

## BUDAPEST 4.

ENERGY Klub Buda, 1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.  
*szeptember 26., péntek, 17 óra*  
**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Részletesen a Föld elemről, a nyárutó jellemrajza és karaktere. A hormonrendszer működése és harmonizálása az ENERGY termékeivel: GYNEX, CYTOVITAL, CYTOSAN INOVUM, FYTOMINERAL.  
 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. (2 percre a Kálvin tértől).  
 ELŐADÁSOK:  
*szeptember 9, kedd, 17.30 óra*  
 Az üzletépítés lehetősége, formái az ENERGY-ben. Előadó: **Marosi László** ENERGY marketing igazgató.  
*szeptember 23. kedd, 17.30 óra*  
**Németh Imre és Németh Imréné Éva** termé-

szetgyógyászok, klubvezetők előadása: A Föld elem sajátosságai és szerepe az 5 elemben. A Föld elem részletes megjelenése az ENERGY Pentagram® termékeiben, a GYNEX gyógynövényi összetevői és egyedisége a használat során.

EGYNAPOS, TANFOLYAMI JELLEGŰ TOVÁBBKÉPZÉSEK, TÉRÍTÉSSEL, SZOMBATONKÉNT:

*szeptember 6., 9.30 és 16 óra között*  
 Terítéken a „rák” – Tumor elleni megelőzés, műtét utáni szak. Gasztróterápia, étel, ital, rend. Vezető: **dr. Tóth Gyöngyi** gasztronómus, fitoterapeuta. Jelentkezés a klub elérhetőségein.  
*szeptember 20., 9.30 és 16 óra között*

Ősi gyógyító szimbólumok, egyiptomi gipszfestéssel. Vezető: **Kiresné Vincze Ilona** parapszichológus, asztrológus.

Jelentkezés a 06-30-570-3449 telefonszámon vagy a klub elérhetőségein.

*szeptember 27., 9-17 óra között*  
 Biorezonanciás állapotfelmérési lehetőségek az ENERGY termékek hatékonyságának növelésére, mérések elemzése a hko alapján. Vezető: **dr. Rideg Sándor** pszichiáter, neurológus, addiktológus főorvos, ENERGY szakoktató.

Jelentkezés a klub elérhetőségein.  
 KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSSEL:

Meridiánok mérése Meridimer készülékkel: csütörtökön új, pénteken kontroll mérések (időpont-egyeztetéssel). A javasolt ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállítása.

TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK, TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK:

Talpdiaosztika és reflexológia kezelés, keleti arcdiaosztika terápiás javaslattal, állapotfelmérés az 5 elem tana alapján, valamint a Magneospace testelemző készülékkel. Fitoterápiás tanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése, szaktanácsadás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége Sensitiv Imago készülékkel. Rife frekvenciaterápia (időpont-egyeztetéssel). 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. Vezető: **Kiresné Vincze Ilona** parapszichológus, asztrológus.

*csütörtökönként*  
 Reflexológia kezelés spirituális támogatással, **Nebehaj Edit** buddhista tanító, asztrológus, reflexológus közreműködésével. Jelentkezés a klub elérhetőségein.

*szerdán két időpontban, 16.30 és 18.30 órától*  
 Mozdulj-lazulj! rendezvényünk keretében rendhagyó jóga **Juhász Irén** irányításával.

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

Telefon: +36 1/2350-789

E-mail: energy.belvaros@gmail.com

## DEBRECEN

Grand Hotel Aranybika, Hajós Alfréd terem, Piac u. 11.  
*szeptember 13-án, szombaton, 14-18 óra között*  
 ENERGY egészségnap. Részletes programját l. a Vitae 9. oldalán.

## KAZINCBARCIKA

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

## KECSKEMÉT

Inkubátorház, Oktatóterem  
*szeptember 19., péntek, 17 óra*  
**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Részletesen a Föld elemről, a nyárutó jellemrajza és karaktere. A hormonrendszer működése és harmonizálása az ENERGY termékeivel: GYNEX, CYTOVITAL, CYTOSAN INOVUM, FYTOMINERAL.  
 További info **Mészárosné Lauter Erzsébet** klubvezetőnél, +36 76/324-444.  
 fitoteka@freemail.hu

## MISKOLC

*szeptember 8-án, hétfőn*  
 A miskolci klubban 15-17 óra között ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**.  
 Előzetes bejelentkezés szükséges időpont-egyeztetés végett. Bejelentkezni **Ficzere János** klubvezetőnél lehet a 30/856-3365 telefonszámon.

## NYÍREGYHÁZA

Egészségügyi Főiskola, Sóstói út 2-4., A épület, 1. emelet.  
*szeptember 6., szombat, 9-17 óra között*  
**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató szintre hozó előadása 30 órában, ENERGY továbbképzés 1. része.  
*szeptember 14., vasárnap, 9-17 óra között*  
**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató szintre hozó előadása 30 órában, ENERGY továbbképzés 2. része.  
*szeptember 27., szombat, 9-17 óra között*  
**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató szintre hozó előadása 30 órában, ENERGY továbbképzés 3. része.  
 További info **Fitos Sándor** klubvezető, 0620/427-5869, thetan@freemail.hu, www.nyirenergy.hu.

## PÉCS

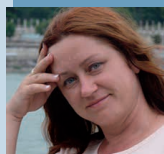
ENERGY Klub, József Attila u. 25.  
*szeptember 28., vasárnap, 14 óra*  
**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Részletesen a Föld elemről, a nyárutó jellemrajza és karaktere. A hormonrendszer működése és harmonizálása az ENERGY termékeivel: GYNEX, CYTOVITAL,



## 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

Meg szeretném kérdezni, hogy ENERGY terméket (ARTRIN, SPIRON) lehet-e homeopátiás szerrel (CH 30) együtt alkalmazni?

*A két készítmény alkalmazása között legalább 20 perc-fél óra teljen el, és a homeopátia beszedése után még minimum 20-30 perc várakozási idő. Nagyon hatékony együtt! A kúra alatt sok vizet kell inni.*



### RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

A PROBIOSAN termékkel kapcsolatban szeretnék kérdezni. Kb. 13 éve tartó elviselhetetlen ekcéma gyötör a kézfejem, ami a természetgyógyászom

szerint bélparazitától van. Másfél hónapja szedem a PROBIOSAN-t, naponta 3x1 kapszulát étkezés után, valamint 1000 mg C-vitamint, máriatövis kapszulát napi 1-szer, és napi 1-szer izom citromfű teát. Mindezek mellett elhagytam a fehér lisztet, a cukrot, kerülöm az élesztővel készült dolgokat (kivéve a rozskenyert). Próbálok friss zöldséget, gyümölcsöt, teljes kiőrlésű lisztből készült ételeket fogyasztani. A másfél hónap alatt már 3 kg-t fogytam, (160 cm-hez 54 kg), és sokszor hasmenésem van. A kérdésem: a PROBIOSAN szedése alatt normális, hogy naponta 2-3-szor megy a hasam, mintha víz folyna? Ez is a tisztulás része?

*Véleményem szerint jó lenne áttérnie a gluténmentes étrendre. Sokszor tapasztaljuk, hogy a glutén, illetve a tejfehérje (kazein) teljes elhagyása az étrendből teljes gyógyulást hoz az*

*ekcémás, pszoriázisos panaszok és néhány autoimmun betegség esetén. Elképzelhető, hogy Ön is érzékeny a PROBIOSAN kapszulában lévő CHLORELLA alga inulin tartalmára (ez okozhat hasmenést, bélgörcsöket).*

*Ha az egyhetes szedési szünetben nincs hasmenése, javaslom, hogy szüneteltesse a készítmény fogyasztását, és kezdje el a VIRONAL cseppet. Három hétig napi egy cseppet fél liter vízben oldva, egész napra elosztva fogyasszon. Az egyhetes szünet után szedheti fokozatosan emelkedő adagban (2-3x1-2-3-4-5-6-7 csepp), betartva a szedési előírást. Az Ön számára optimális adagban szedje legalább 3 hónapig (de lehet, hogy fél-egy évig is tart a regeneráció).*

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

## Energy klubok előadásai, rendezvényei

**CYTOSAN INOVUM, FYTOMINERAL.**  
További info **Molnár Judit** klubvezetőnél.  
0630/253-1050,  
[energy.pecs@freemail.hu](mailto:energy.pecs@freemail.hu)

### SIÓFOK

ENERGY Klub, Wesselényi u. 19.  
szeptember 25., csütörtök, 17 óra

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Részletesen a Föld elemről, a nyárutó jellemrajza és karaktere. A hormonrendszer működése és harmonizálása az ENERGY termékeivel: GYNEX, CYTOVITAL, CYTOSAN INOVUM, FYTOMINERAL.  
További info: **Ángyán Józsefné** klubvezető.  
0620/314-6811, [margagitika@gmail.com](mailto:margagitika@gmail.com)

### SZENTES

Városi Könyvtár, Kossuth utca 33-35.  
szeptember 5., péntek, 17 óra

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Részletesen a Föld elemről, a nyárutó jellemrajza és karaktere. A hormonrendszer működése és harmonizálása az ENERGY termékeivel: GYNEX, CYTOVITAL, CYTOSAN INOVUM, FYTOMINERAL.  
További info: **Fábján Julia** klubvezető,  
0630/955-0485, [metafor@vnet.hu](mailto:metafor@vnet.hu)

### SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház  
(Arany János út 23.)

szeptember 15., hétfő, 17 óra

**Dr. Rideg Sándor** főorvos, pszichiáter, neurológus, addiktológus, ENERGY-szakoktató előadása: Az immunrendszer és annak erősítése az ENERGY termékeinek segítségével.

szeptember 23., kedd 14.30 óra

Klubnap, **dr. Kissné Veres Erzsébet** természetgyógyász előadása: A betegség pszichoszomatikája és a gyógyulási folyamat segítése az ENERGY termékeivel.

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](mailto:szolnokegeszseghaz@gmail.com), [www.szolnokegeszseghaz.hu](http://www.szolnokegeszseghaz.hu)

### VESZPRÉM

Diófa u. 3., Zöld Lak  
szeptember 11., csütörtök, 17 óra

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

### ZALAEGRSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

szeptember 8-án (hétfő), 17-18: Reflux szűrés.  
szeptember 9-én (kedd), 17-18: Stresszoldás, stresszkezelés.

szeptember 10-én (szerda), 17-18: Parazita szűrés.  
szeptember 15-én (hétfő), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Földelés.

szeptember 16-án (kedd), 17-18: Pajzsmirigy szűrés.

szeptember 17-én (szerda), 17-18: Mitől vagyunk fáradtak?

szeptember 22-én (hétfő), 17-18: Mudrák.  
szeptember 23-án (kedd), 17-18: Személyes teremtáncok.

szeptember 24-én (szerda), 17-18: Belső gyermek.  
szeptember 30., kedd, 16.30-17.30: **Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Részletesen a Föld elemről, a nyárutó jellemrajza és karaktere. A hormonrendszer működése és harmonizálása az ENERGY termékeivel: GYNEX, CYTOVITAL, CYTOSAN INOVUM, FYTOMINERAL.

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

A programokat vezeti:

**Takács Mara** klubvezető.

Érdeklődni: 0670/60-777-03  
[mara.energy@gmail.com](mailto:mara.energy@gmail.com),  
[www.maraboszi.hu](http://www.maraboszi.hu)

## Egy kis útmutató

# Kincstár a polcunkon

Amikor azt mondjuk, „krém”, ebben a szóban nem találunk semmi különösét – egészen addig, amíg ki nem próbáljuk az ENERGY bioinformációs krémjeit. Önök közül biztosan sokan egyetértenek velem, ha azt állítom: akinek otthon megvan mind az 5 Pentagram® krémje, az valóságos kincstárát mondhat magáénak.

Bár a krémekről már nagyon sokat beszélünk és sok mindent le is írtunk, engedjék meg, hogy megosszam Önökkel a velük kapcsolatos tapasztalataimat, mind masszózi és kozmetikai praxisomból, mind a krémek otthoni alkalmazása alapján.

### ARTRIN: A LEGJOBB FÁJDALOMCSILLAPÍTÓ

Az ARTRIN számomra: „aktivitás – tisztelet – türelem – gyorsaság – megérvés – remény”.

Ha visszaemlékszem az ARTRIN-nal való első találkozásomra, be kell vallanom, hogy az illata nem igazán tetszett (emlékezteti ez Önöket valamire?) – és közben az egész dolog saját magam elfogadásáról szólt. Arról, hogy mennyire szeretem vagy nem szeretem önmagam, mennyire ápolom a kapcsolataimat, mennyire törődöm velük...

Én az ARTRIN-ban életerőt látok. Egyfajta motort, amelyre szükségünk van a helyes működéshez. Azt a szeretetet, amelyet önmagam iránt érzek, minden jóval és rosszal együtt.

*Az ARTRIN-t különböző eredetű fájdalom csillapítására használom a leggyakrabban:*

- » táplálék- vagy folyadékhiány miatt jelentkező homlok- és fejfájás;
- » az állkapocs és az arccsont irányába kisugárzó fogfájás, beleértve a nyakon és a fül mögött tapintható nyirokcsomó-duzzanatokat;
- » torokfájás;
- » betegség vagy fizikai megerőltetés miatt jelentkező izomfájdalom (a test bármely részén);



» akut állapotok esetén – műtéti hegek maszszírozásához, frissen kificamodott bokára fájdalomcsillapítás végett, borogatás és kenetetés formájában;

» a veséket mindig igyekszem megerősíteni vele, legyen szó bármilyen betegségről, hogy csökkentsem a fáradtságot és felgyorsítsam a gyógyulás folyamatát;

» vágási sérülések esetén a krémet közvetlenül a sebbe kenem, hogy elállítsam a vérzést, majd vízzel lemosom, és felviszek egy újabb, ezúttal vastagabb réteget, egészen addig, amíg a vérzés el nem áll;

» a kozmetikában a bőr újjáélesztéséhez, regenerálásához alkalmazom, esetleg nyugtató, éjszakai krémként használom;

» de kipróbálhatják vele a szem körüli mikro-masszázst is.

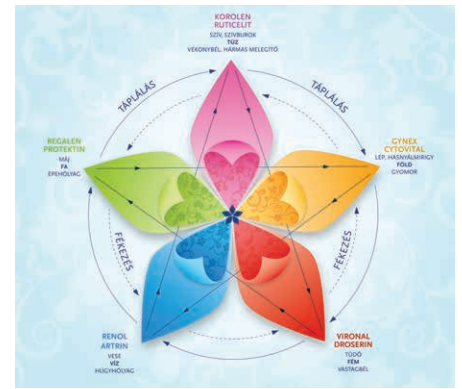
### CYTOVITAL: A NŐIESSÉG TITKA

A CYTOVITAL számomra: „érvés – test – nyíltság – életerő – megérvés – alkotókészség – elfogadás – szeretet”.

Bevallom, hogy a CYTOVITAL-ra, paradox módon, sok évvel ezelőtt és utolsóként találtam rá a Pentagram® krémek között. Miért is történt ez így? A válasz nyilvánvaló: a CYTOVITAL-ban rejlik a nőiesség, a gyengédség képessége, a saját magunkkal és másokkal kapcsolatban érzett empátia. A krém a női energiákat erősíti, egyben növeli a határozottságot a bonyolult élethelyzetekben. Olyan, mint egy baráti váll, amelyre támaszkodhatunk.

*A krémet leggyakrabban a következőkre használom:*

- » amikor fontos, hogy az elmém gyors és aktív maradjon – olyankor a homlokot és a halántékot kenetem vele (tanulás vagy megerőltető alkotó tevékenység és munka közben kiváló);
- » pánik esetén, ami annyira magával tud minket ragadni, hogy azt sem tudjuk, mihez kezdjünk – olyankor a homlokot, a halántékot, a tarkót és a vállakat kell bekenni a krémmel;
- » kozmetikai célra bőrfiatalító pakolást készítek belőle, amelyet 20 percig hagyok hatni, majd lemosom, és bekenem a bőrt ARTRIN-nal vagy DROSERIN-nel;
- » a talpon található bőrkeményedésekre és főleg azokra a büttyökre, ahol a pajzsmirigy reflexzónái találhatóak;
- » extra tippem: próbálják ki, hogy bekenik magukat ezzel a krémmel akkor, ha édesség iránti leküzdhetetlen vágy törne Önökre - a krém nagyon gyorsan pótolja a hiányzó energiákat;
- » egyúttal próbálják meg hiperaktív gyermekeiket édes reggeli helyett a krém segítségével „leföldelni”.



### DROSERIN: ÖNBIZALOM, SZERETET

A DROSERIN számomra: „lélegzet – öröm – támasz – önállóság – elán – regeneráció – immunitás – fülelés”.

Ezt a krémet azért is szeretem annyira, mert sima és könnyed. És ez az, amire az életben szükségünk van. Önbizalom és szeretet kíséretében végigvezni, kötelékek nélkül, az életet. A krémet ne kenjük nagy felületekre, mert pozitívumai könnyen negatívumokba csaphatnak át. A DROSERIN csodálatosan képes harmonizálni a szívcsakrát, segíti az önkifejezésünket és erősíti a határozottságunkat.

*Legszívesebben:*

- » közvetlenül az orr nyálkahártyájára vagy az orr alá kenem megfázás esetén vagy csak a megelőzés kedvéért, például amikor a gyerekek iskolába vagy óvodába indulnak;
- » olyankor is előveszem, amikor úgy érzem, hogy vendégeim nem kapnak levegőt – ez jó tipp mindenkinek, akinek bütyke van –, és teljesen mindegy, hogy az illetőnek fizikai okból (asztma, köhögés, hörghurut stb.) vagy lelki-érzelmi teher miatt (nyugtalanító élethelyzet, amelyet feszültség kísér) nehéz a légzése;
- » legszívesebben arcmasszírozáshoz használom kozmetikai kezeléseknél – főleg depressziós, szomorú, boldogtalan hölgyeknél –, és nem feledkezem meg a kézfejek bekenéséről sem;
- » ideális krém mindemellett gyerekek számára is, akik a szüleik tükörképei, és éppen a gyakori felső légúti megbetegedéseikkel mutatják ki, hogy valami baj van a kommunikációval.

### PROTEKTIN: TUBUSBA ZÁRT BÉKE

A PROTEKTIN számomra: „érvés – gyorsaság – objektivitás – hagyomány – érzelmek – kreativitás – alkotókészség – ideálok – feszültség”.

A PROTEKTIN kiválóan képes csillapítani az agressziót, a haragot és a dühöt. Ez a krém egyszerűen nem más, mint tubusba zárt béke. A test leggyengébb részén indítja be a gyógyító és védekező mechanizmusokat.

*Előszeretettel használom:*

- » bőrtisztításra, egyfajta bőrradírként – felviszek az arcra egy vastagabb réteget, hagyom 20 percig hatni, majd lemosom, és az arcbőrt bekenem ARTRIN-nal;



# Egy kis krémesre vágyom...

- » masszírozás esetén elsősorban a tarkó és a vállak területén, esetleg a csípő tájékán alkalmazom – erre vezet az ephólyag-meridián, amely számos érzelmünkért felelős;
- » pótolhatatlan szerepe van nyaralások alkalmával bármilyen allergiás tünet vagy rovarcsípés kezelésében, hiszen azonnali méregtelenítőként hat.

## RUTICELIT: MOZGÁSBA LENDÍT

A RUTICELIT számomra: „realitás – Univerzum – szövet – identitás – erek – eufória – szívség – gondolat – folyadékok”.

A RUTICELIT a legnagyobb kedvenceim közé tartozik. Olyan világban élünk, amelyben a stressz sokszor gúzsba köt minket. A RUTICELIT tűz, amely elégeti béklyóinkat, és mozgásba lendít bennünk mindent, ami stagnál.

### Előszeretettel használom:

- » gerincre, hátra, az idegek megnyugtatósához stressz esetén és fejfájás ellen;
- » kozmetikai arcmasszázsához, mert hatékonyan nyugtatja a kuperózist (a bőrfelületen seprűszerűen szétágazó, vöröses értágulatok);
- » regenerálja a megerőltetett izmokat, segíti a nyirokeringést;
- » nagyon jó tapasztalataim vannak azzal, ha a krémet a lapockákra és a környékükre kenjük, mert ott képes harmonizálni a szív és a hármass melegítő energetikai pályáját. Ezek segítségével enyhíthető a szomorúság érzése, és eközben elősegítjük a belső környezet harmonikus működését;
- » ezt a krémet veszem elő minden olyan esetben, amikor anyagcsereből származó salak-

anyagokat kell eltávolítanom az arcbőrömből – a hölgyek bizonyára jól tudják, miről beszélek.

\*\*\*

A Pentagram® krémek rendkívül fontos, pótolhatatlan szerepet töltenek be az ENERGY termékínálában. Ráadásul azoknak is kiválóak, akik semmi mást nem akarnak vagy nem tudnak használni. Mindemellett ezek a krémek számunkra még egy nagyon fontos dolgot nyújtanak: az érintést. Önmagunk vagy mások érintését.

Ezt szinte természetes dolognak vesszük, holott egyáltalán nem az. Az érintés erősíti a bennünk és körülöttünk levő szeretet és a gyengédség energiáját.

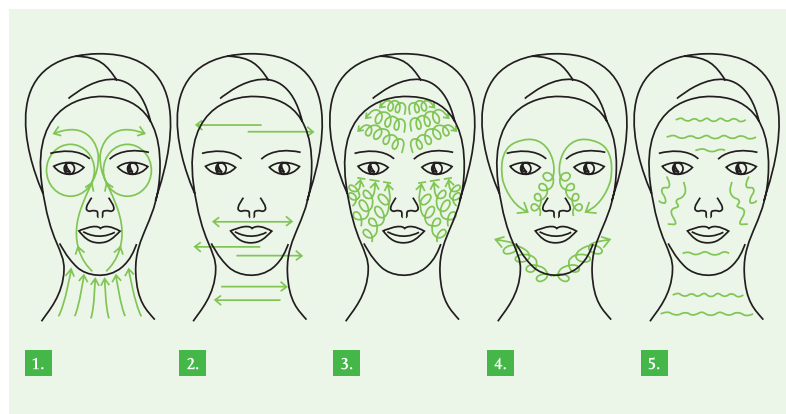
Marcela Štastná

## Otthoni kozmetikai kezelések Pentagram® krémekkel

Ha szívesen ápolja bőrét, de nincs ideje havonta ellátogatni kozmetikusához, fogadja tőlünk szeretettel az alábbi arcbőrápolási tanácsokat, amelyek alapján – a Pentagram® krémek segítségével – Ön is könnyedén elvégezheti a kozmetikai kezeléseket otthona kényelmében.

Egy rövid masszázs serkenti a bőr vérellátását, ellazítja és kisimítja az arcbőrt, ráadásul felerősíti ezeknek az egyedülálló termékeknek a hatását.

Művelet	Készítmény	Alkalmazás	Időtartam
Tisztítás	PROTEKTIN + forralt víz 1:1 arányban vagy CARALOTION testápoló tej	1. Nedvesítsünk be egy vattakorongot és tegyük rá a hígított krémet vagy a testápoló tejet. 2. Körkörös mozdulatokkal tisztítsuk meg az arcbőrt és a szem környékét.	5 perc
Tonizálás	Forralt víz + FYTOMINERAL, pattanásos bőr esetén AUDIRON (3 csepp 1 dl vízbe)	1. Nedvesítsünk be egy vattakorongot az oldattal. 2. Fejezzük be vele az arc tisztítását.	5 perc
Peeling	PROTEKTIN krém és AUDIRON-nal dúsított (3 csepp) forralt víz (1 dl)	1. Ecsettel vigyük fel arcunkra a krémet vastagabb rétegben, lehetőség szerint a szemöldökre és a szemüreg fölötti ívekre is. 2. Mártsunk bele két vattakorongot az AUDIRON-os oldatba, majd helyezük a vattát a szemünkre – ez a kezelés nyugtatja a szemet. 3. A hatóidő leteltével mossuk meg arcunkat meleg vízzel.	15 perc
Masszázs	• RUTICELIT krém – ödéma esetén. • DROSERIN krém – száraz bőr esetén.	1. Vigyük fel a krémet pontokban az arcunkra, és ha még kéznél van a FYTOMINERAL-os oldat, mártsuk bele kezünket, majd kezdjük el masszírozni az arcunkat. A krém még jobban be fog szívódni. Vigyázat! Ha úgy érezzük, hogy a krém kezd kellemetlenül ragadni, azonnal mossuk le! A bőrben ilyenkor még zajlik a méregtelenítés. 2. A masszázs után mossuk meg arcunkat meleg vízzel.	20 perc
Szérum	AUDIRON	1. Vigyük fel arcbőrünkre néhány csepp koncentrált AUDIRON-t. 2. Masszírozzuk bele az arcbőrbe.	3 perc
Arcpakolás	CYTOVITAL KRÉM + AUDIRON-nal gazdagított forralt víz	1. Ecsettel vigyük fel a CYTOVITAL krémet vastagabb rétegben. 2. Szemünkre ismét helyezünk AUDIRON-os oldattal átitatott vattakorongot. 3. A hatóidő leteltével mossuk meg arcunkat meleg vízzel.	15 perc
A kezelés lezárása	ARTRIN KRÉM (DROSERIN KRÉM)	Végezetül vigyük fel a krémet az arcbőrünkre, és hagyjuk bőrünket pihenni.	2 perc



### HASZNOS FORTÉLYOK

(az alábbi műveleteket mindig egymás után 5-ször végezzük el):

1. Ujjainkkal (mindegyikkel) simítsuk végig nyakunkat, alulról felfelé, az áll felé haladva, majd a két középső ujjunkat húzzuk végig az ajkak és az orr mellett egészen a szemig, és „rajzoljunk” a szemek köré „szemüveget”.
2. Középső és gyűrűs ujjainkkal simítsuk át arcunkat, a fülek irányába haladva.
3. Középső és gyűrűs ujjainkkal végezzünk körkörös mozdulatokat először az orcákon, majd a homlokon.
4. Folytassuk ugyanilyen körkörös mozdulatokkal az állon a fülek felé haladva, majd az orr körül és a szemeknél.
5. Végezetül valamennyi ujjunkkal ütögetssük át gyengéden arcunkat (vibrálás) – ez megnyugtatja a bőrt.

# Füvesanyó tanácsai A-tól Z-ig A Pentagram<sup>®</sup> krémek gyakorlati alkalmazása

Ezzel a címmel jelent meg az ENERGY legújabb kiadványa, amely már elérhető a klubokban. A füzet – amelynek szerzője *Vlastimila Husárová* cseh terapeuta és *Németh Imréné Éva* természetgyógyász, fitoterapeuta szakértőnk írt hozzá előszót –, a bőrről és a Pentagram<sup>®</sup> regenerációról szóló alapismeretekkel kezdődik. Ez után abc-sorrendben haladva részletezi az egyes tünetekhez, panaszokhoz ajánlott Pentagram<sup>®</sup> krémek felhasználási javaslatait, és az alkalmazás leghatékonyabb módjáról szóló tanácsokkal is szolgál. Az alábbiakban – kedvcsinálóként – a füzet elejéről választottunk néhány címszót.

**A Füvesanyó tanácsai...** című kiadvány 200 Ft-ért megvásárolható a klubokban.

**AFTA:** a szervezet reakciója a szájüregben felhalmozódott salakanyagokra. A bőrre kívülről, az afta fölé vigyünk föl nagyobb mennyiségben ARTRIN krémet, amely megtisztítja a sérült nyálkahártyát, és védőréteget von köré. A folyamatot félóránként ismételjük, legalább 5-ször egymás után.

A sérült nyálkahártyára csöpögtethetünk közvetlenül néhány csepp DRAGS IMUN-t, vagy tehetünk rá egy kis DIAMANT fogkrémet, esetleg csepegtethetünk a nyelvünkre 4 csepp DRAGS IMUN-t, amit 3-5 percig „görgessünk ide-oda” a szánkban.

A folyamatot szükség szerint naponta 4-5-ször megismételjük, amíg a panasz el nem múlik. Ha az afta nagyobb területet érint, az ARTRIN felvitele előtt kenjük be bőrünket a sérült terület fölött CYTOSAN-ból készített pakolással, hagyjuk 20 percig hatni, majd lemosása után a fent leírt módon járjunk el.

**AKNE:** az elégtelen májműködés következtében túl sok salakanyag rakódik le a bőrben. Ezekből gyulladt góccok keletkeznek. Ez a salakanyagok vesén keresztül történő kiválasztásának természetes folyamata.

A salakanyagok semlegesítése céljából rendszeresen használjuk a PROTEKTIN krémet éjszakai krémként, vagy a mélyebb tisztító hatás céljából hetente 1-szer készítsünk PROTEKTIN maszkot.

A gyulladt góccokat naponta többször kenegessük ARTRIN-nal, és ezzel egy időben naponta 2-szer kenjük be a vesék fölötti területet, illetve szedjük a REGALEN-t és a FYTOMINERAL-t.

**ALLERGIA:** a szervezet túlzott reakciójáról van szó, amelynek tünetei lehetnek: bőrpír, ödéma, könnyezés, égető érzés, szénanátha, rovarcsípés



után feldagadt bőr, allergénnel való kapcsolatba kerülés után hólyagosodás stb. Ilyenkor arról van szó, hogy a belső környezet működését túlságosan megterhelik a salakanyagok.

A túlterhelés az elégtelen májműködés következménye. A PROTEKTIN azonnali, vastagabb rétegben történő alkalmazása a sérült területen elsősegélyt jelenthet. A krémet 20 perccel lemosunk, majd újabb réteget viszünk fel – egészen addig, amíg a panasz meg nem szűnik.

Az allergiás reakció megszűnését segíthetjük a következő koccattal: 1-2 kapszula CYTOSAN-t keverjünk el 1 pohár vízben, és csepegtessünk bele 3-5 csepp REGALEN-t.

Az allergiás tünetek megelőzése céljából javasoljuk a Pentagram<sup>®</sup> szappanok (leginkább a PROTEKTIN és az ARTRIN), a Pentagram<sup>®</sup> samponok (főleg a PROTEKTIN és a DROSERIN) és a Pentagram<sup>®</sup> hajbalzsamok (elsősorban az ARTRIN és a CYTOVITAL) használatát, illetve a vegyi anyagokat tartalmazó mosószerek helyett a PROTEKTIN sampon alkalmazását.

Ha az allergia súlyosabb jellegű vagy a panaszok nem szűnnek, folytassuk a regenerációt a konkrét tünet szerint:

**Bőrpír** – enyhébb allergiás tünetről van szó, a bőr mélyebb rétegei ilyen esetben nem károsodnak. Különböző vegyi anyagok vagy allergének okozhatják. Ha a tünetek az elsősegély hatására sem múlnak, folytassuk a kezelést a CYTOSAN FOMENTUM GÉL-lel. Kenjük be vele a sérült területet, hagyjuk 20 percig hatni, majd mossuk le, és vigyük fel az ARTRIN krémet, illetve súlyosabb esetben a CYTOVITAL-t.

A krémeket naponta 3-5-ször vigyük fel a bőrre, a CYTOSAN FOMENTUM GÉL-t naponta 1-szer alkalmazzuk. A folyamatot a bőr teljes regenerálódásáig ismételjük.

**Allergiás duzzanatok** – akkor alakulnak ki, ha hosszú időn keresztül érintkezünk allergénnel: fűvel, vegyi anyagokkal, csalánnal, esetleg a nap sugaraival... A duzzanatok megjelenhetnek a szemeken, a nyakon, a végtagokon vagy egyéb testrészekben.

Az elsősegély hatására sem múló duzzanatokot fürdők segítségével próbáljuk meg lelohasztani (langyos vízben oldjunk fel 3 kapszula CYTOSAN-t). Esetleg készítsünk CYTOSAN-os pakolást, és azt vigyük fel közvetlenül a duzzanatra, majd alkalmazzuk a RUTICELIT-et, súlyosabb esetekben a CYTOVITAL-t.

Szervezetünk működésének helyreállítását belsőleg is támogathatjuk: vegyünk be minden este egy héten át 1 CYTOSAN kapszulát, naponta



3x2-3 csepp KOROLEN-t, valamint naponta 2x5 csepp FYTOMINERAL-t – mindezt 3 hétig. Ezzel párhuzamosan kenegessük a vesék környékét ARTRIN-nal.

**Rovarcsípés:** ilyenkor mérgezőanyag kerül a sebbe, amit a PROTEKTIN krémmel semlegesíthetünk. Vigyük fel a krémet közvetlenül a csípésre, illetve 5 cm sugarú körben a seb köré. Ezzel megakadályozzuk a szervezet túlzott reakcióját. Ha a bőr a csípés helyén 10 perc alatt sem nyugszik meg, ismételjük a folyamatot (10 perccel, ha kell). Az előző réteg krémet mindig érdemes bekenni a legközelebbi nyirokcsomót is (a szív felé haladva).

A csípés után a lehető leghamarabb igyunk meg a CYTOSAN-ból készített italt (1-2 kapszula tartalmát oldjuk fel egy pohár vízben). Amennyiben az elsősegély nem jár sikerrel, alkalmazzuk a DRAGS IMUN-t, a REGALEN-t, a FYTOMINERAL-t, mindegyikből 2-3 cseppet, szépen egymás után, félórás szünetekkel. A csípés helyét folyamatosan kenegessük CYTOVITAL-lal.

**Könnyezés, égető érzés a bőrön, szénanátha:** rendszerint virágpor, por vagy más allergén okozza. Ha a tünetek az elsősegély-kezelés után sem múlnak, kenegesse arcát vagy az égető területet PROTEKTIN krémmel 10 perccel. A régi réteget mindig mossa le, mielőtt az újat felvinné.

A szervezet regenerálódását esténként meg támogathatjuk 1 kapszula CYTOSAN-nal, illetve naponta 3x2-3 csepp REGALEN-nel, legalább 3 hónapon keresztül. Ezzel egy időben reggel és este ARTRIN-nal kenegessük a vesék fölötti területet. Csak a hosszú távú kúra segíthet megszüntetni ezeket az allergiás reakciókat.

**Hólyagosodás:** vegyi anyagok, növényi illóolajok vagy napsugárzás hatására alakulhatnak ki hólyagok. Ha a PROTEKTIN-nel nem érünk el azonnali sikert, vigyük fel az ARTRIN krémet naponta 3-5-ször – egészen addig, amíg a bőr be nem gyógyul, majd a pigmentfoltok kialakulásának elkerülésére alkalmazzuk a CYTOVITAL-t. A CYTOVITAL több hónapos használata képes megszüntetni a már kialakult pigmentfoltokat is.



## NÁLUNK BEVÁLT

# Korpa: volt, nincs

**Sok mindent kipróbáltam, mire végre sikerült megszabadulnom a korpától. Problémám szépen lassan, csendben, kamasz koromban kezdődött. Voltak idők, amikor súlyosbodott, aztán megint javult. Csodálatosan gyönyörű és sűrű hajamat ellepte a korpa, a Pityrosporum ovale nevű gomba.**

Kipróbáltam mindent, megfogadtam a kapott tanácsokat, böngésztem a neten, megváltoztattam az étrendemet. Ám a korpa egyik nap kezdett olyannyira elszaporodni, hogy kénytelen voltam orvoshoz fordulni. Nedvedző varként „ült” a fejemem, a fejbőröm pedig elviselhetetlenül viszketett.

Az orvos speciális korpaelenes sampont, valamint kortikoszteroidokat tartalmazó hajvizet írt elő. A problémám megoldódott ugyan, de milyen áron! Világossá vált számomra, hogy a kortikoidok hosszú távú használata – akár külsőleg, akár belsőleg – túl sok jót nem tartogat a szervezetemnek.

Akkortájt már jó tapasztalatokat szereztem az ENERGY készítményeivel, ezért eszembe jutott, hogy betelefonálok a klubba és tanácsot kérek a problémámmal kapcsolatban. Azt a tanácsot kaptam, hogy próbáljam ki a PROTEKTIN SAMPON és a RUTICELIT SAMPON használatát, felváltva. Már az első alkalmazás után jobban éreztem magam. Azóta felváltva használom az említett samponokat. Amikor megjelent az új CYTOSAN SAMPON, nagyon kíváncsi voltam, mit szól majd hozzá a hajam.

## Samponok nélkül soha!

**Már el sem tudom képzelni az életem a samponok nélkül. Családunkban ezek a csodálatos készítmények a mindennapi testápolás részévé váltak. Rendszeres, hosszú távú használatuk után egyértelműen kitűnik, micsoda különbség van köztük és a hagyományos samponok között.**

Legutóbb a fodrászom azt mondta: annyi hajam lett, hogy bátran osztogathatnám. Szerette volna kicsit meg is ritkítani, de azt nem engedtem. Pedig a hajam csak nő, és egyre sűrűbbé válik. A samponokat felváltva használom, és mindig teszek a hajamra egy kis balzsamot is, mert ezzel megkönnyítem a kifésülést.

Előfordul, hogy a samponokat és a balzsamot a száraz hajvégek ápolására használom. A fodrászom szerint egyértelműen látható, hogy megfelelően és jól ápolom a hajam. Most éppen a CYTOSAN SAMPON-t próbálgatom. Vele is nagyon meg vagyok elégedve. Köszönöm.

Az Önök és termékeik iránti tisztelettel:

**Marta Malá**  
Hürka

És el kell mondanom, hogy a hajam „el volt ragadtatva”. A CYTOSAN-os hajmosás után úgy éreztem, hogy a hajam tökéletesen tiszta.

Mindeközben mind a hajam, mind a fejbőröm olyannyira magához tért, hogy hajmosáskor már nyugodtan alkalmazhattam a következő eljárást. Először egy választott samponnal megtisztítom a hajam a szennyeződéstől. Alaposan kiöblítem, majd felviszem a hajamra a fent említett samponok egyikét. Hagyom kb. 5 percig hatni, és a folyamat végén természetesen nem feledkezem meg a balzsamról sem.

Egy picike helyen, kb. 2 cm-es területen azonban még mindig él az én kis gombám, és olykor

viszket is. A DRAGS IMUN-ról azt olvastam, hogy rendkívül széles körben alkalmazható, és jótékony hatásai vannak gombákkal szemben is. Felöltött bennem, mi lenne, ha erre a kis területre hígtott DRAGS IMUN-t csepegtetnék? Így készítettem magamnak egy keveréket 1 rész DRAGS IMUN-ból és 4 rész forralt vízből. Alkalmazása után nyugodtan megdicsérhettem önmagam, mert az ötletem zseniálisnak bizonyult. Az érintett hely egyre kevésbé viszket, és egyre kisebb.

Mivel festetem a hajam, nagyon örülök, hogy az ENERGY samponok sokkal kevésbé koptatják a festéket a hajból, mint a drogériákban kapható, hagyományos korpaelenes samponok. Festett hajam színe így sokkal tartósabb!

**Anna Svrčková**  
Ružomberok



## A bőr gyógyulása gyakran elhúzóódik

**Egy fiatalasszony, aki ruhaanyagokat árul és varrónő is egyben, nagy problémával keresett fel. Mindkét keze és csuklója vörösre színeződött és fáj. Bőre helyenként száraz, repedezett volt, és imitt-amott hólyagok csúfították.**

A gyógykezelés megkezdése után rövidesen ugyanezek a tünetek a talpán is jelentkeztek. A bőrproblémák a legtöbb esetben rendkívül makacsok, és aki már átélt ilyet, az igazat ad nekem abban, hogy kezelésük nagy türelmet igényel. Amikor a hölgy hozzám fordult, már 3. hete betegszabadságon volt.

Állapotát kineziológiai módszerekkel és SUPERTRONIC-kal is megmértük, és egyértelműen a REGALEN, a CYTOSAN és a PROTEKTIN SAMPON használata jött ki. Kipróbáltuk a CYTOSAN-os oldat használatát is, ám az túl erősnek bizonyult a bőrre, és hámlani kezdett. Eszembe jutott még, hogy jótékony hatású

lenne, ha a kezét és a lábát PROTEKTIN SAMPON-os vízben fürdetné, majd PROTEKTIN KRÉM-mel kenegetné.

A hölgy tegnap jött el hozzám zöld éllelmeszerekért, és már az ajtóban lelkendezett. Mint mondta, elégedett leszek vele, mert bár a kezén levő bőr még piros egy kicsit, kiütésmentes, selymes és rugalmas, ráadásul a hólyagoknak sem maradt nyomuk. Állapota nem javult egy csapásra, de nagyon örülök, hogy már jobban érzi magát, és tud dolgozni. Igaz, a bőre még pirosas, de legalább már nem fáj, és nem is repedezik.

**Vladimíra Leitnerová**  
Prostějov

# Bölcs testünk üzenetei (4.)

Napjainkban a fejlettnak mondott világot mindinkább, szinte járványszerűen sújtja az elhízás. Egyre több embert foglalkoztat a súlya. Mit is jelent ez? Életünk során szinte mindannyian küzdünk olykor a súlyunkkal. Néhányan fizikai, mások inkább lelki síkon. Mennyit nyomunk? Azaz, hány kiló a súlyunk? Avagy ki, hogyan mér minket, illetve mi miként mérjük magunkat?



Milyen helyet foglalunk el a társadalmi vagy munkahelyi versengésben? Milyen súlyunk van ezeken a területeken? És mi a helyzet a partnerkapcsolatunkban? Mekkora a súlyunk a partnerünk szerint? Azaz: mennyire tisztel bennünket? És mi miként mérjük, mennyire becsüljük őt? Ugye, értik a „mérni” szó jelentését? Mérő súly? Túlsúly? Egyensúly?

## ANYJÁRA HARAGSZIK A SÚLYA MIATT

A családállásra középkorú, láthatóan túlsúlyos hölgy érkezik. Nem úgy tűnik, hogy a külseje túl nagy fejtörést okozna neki. Inkább elvicceli a túlsúlyát, hihetetlenül élénk, vidám, társasági lény. Úgy dönt, hogy a plusz kilóit konstellációban szeretné látni.

Túlságosan nem aggódik, hiszen anyukája és nagymamája is „megtermett asszonyok”. Ám zavarja, hogy a lánya is kezd kerek formákat ölteni. És a saját anyukájára haragszik egy kicsit emiatt. Nem akarja elődei mintáját követni.

A hölgy saját magától választ önmaga szerepébe egy férfit. Bár az is igaz, hogy a szeminárium résztvevői közül egyedül ő túlsúlyos. A hölgy erősebben észleli az úr plusz kilóit, mint a nemét. Már önmagában ez is sejteti enged valamit. Mintha a valóságban ő maga sem fogná fel vagy tartaná fontosnak a saját nemét.

Majd felállítja a térben az édesanyját, a nagymamáját és a lányát (vagyis a családállításban

ugyancsak részt vevő, az ő szerepüket betöltő embereket – A szerk.). Ők azonban csak merednek egymásra, és nem történik semmi. További kilókat adunk hozzá, azaz a hölgy, az édesanyja és a nagymamája túlsúlyát. Láthatóvá válik, hogy a terhelés a nagymamától indul. A nagymama igyekszik elbújni valami elől, amit egyelőre nem ismerünk. Ezért megnézzük, hogy a nagymama mi elől próbál elrejtőzni.

Mivel a hölgy részletekbe menően nem ismeri a család történetét, itt érzékelünk „valamit vagy valakit”, ami vagy aki a nagymamát fenyegeti. A hölgy nagymamáját képviselő nő igencsak rémültnek látszik, erőszaknak tűnik a dolog, és ez valószínűleg szexuális jellegű. Nem tudjuk, kinek a részéről, de ez most nem is fontos. A nagymama tehát annak idején elkezdte „körbecsomagolni” magát, hogy így védekezzen az erőszak lehetséges ismétlődése ellen. Elkezdte rejtegetni magát, hogy ne is lássák, és ne legyen annyira vonzó. A lánya pedig – anélkül, hogy ezt tudná –, elkezdte utánozni. Az ő unokája (vagyis a családállításra érkező hölgy) szintén. És ugyanez a folyamat kezd kibontakozni a dédunokánál is.

## MÉLYEBB ÖSSZEFÜGGÉSEK

Egy ilyenfajta probléma megvizsgálása mindig nagy bátorságra vall. Az érintettek többsége soha nem szánja rá magát. Ám a probléma megoldásához csak akkor jutunk el, ha sikerül megérteni a személyes vagy családi történet mély összefüggéseit. A trauma felszínre hozatalával lehet változást elérni... A hölgy nagymamája számára rendkívül kellemetlen a dolog. Ám nagyon fontos, hogy megmutassa lányainak a



sz szenvedését, hogy beismerje a történeteket, így a leszármazottjai elindulhassanak a saját útjukon.

Hány túlsúlyos ember küzd reménytelenül a többlet kilóival? Különböző fogyókúrákat tartanak, futnak, sportolnak, éheznek. Ám a testnek megvan a maga belső mintája, amit nemzedékeken átívelve épít, és nem biztos, hogy a minta megegyezik az illető elképzeléseivel. A test egyszerűen csak megvalósítja az említett belső képet, akár tetszik, akár nem. Ha azonban sikerül megértenünk, mihez kötődünk, mi minden befolyásol bennünket, és mi van rejtve a tudatalatti szintjén, akkor lehet esélyünk a változásra.

Ez az eset természetesen a túlsúlynak nem az egyetlen lehetséges oka. Magyarázat rengeteg van, de ezekről majd legközelebb.

Dr. Ivana Wurstová  
(Folytatjuk)

# Az Artrin herpeszre is kiváló

Amikor a *Vitae* magazinban olvastam a SPIRON spray-nél a herpeszre gyakorolt jótékony hatásáról, eldöntöttem, hogy másokkal is megosztom tapasztalataimat. Előrebocsájtom, hogy a SPIRON-t nem ismerem, így nem tudom megmondani, gyorsabban hat-e. Mindenesetre én ARTRIN krémet használtam a herpeszemre.

Mivel a herpesz már több éve megkeseríti az életemet, nagyon jól tudom, mikor készül előbújni. Amint jelentkezik a viszkető érzés, azonnal bekenem az adott területet ARTRIN-nal, majd este, lefekvés előtt még egyszer, és tudom, hogy nyugodtan alhatok. Ha az ARTRIN éppen nincs kéznél, vagy a herpesz éjszaka jön elő, amikor a viszketés és a fájdalom nem ébreszt fel, később kezdem el használni, miután a herpesz már megjelent. Szükség szerint alkalmazom, általában naponta 3-4 alkalommal, amikor érzem, hogy a kiütésben „éppen valami történik” (viszket, fáj, feszül stb.). A herpesz ilyen esetben is igen gyorsan eltűnik, rendszerint 2-3 napon belül kialakul

egy kis var, és később magától leesik. Ez után is kengetem tovább az érintett területet reggel és este – egészen addig, amíg piros, bár tulajdonképpen már nem is fáj és gyakorlatilag nem lehet észrevenni.

Rendkívül elégedett vagyok az ARTRIN-nal. Korábban Herpesin tablettát és kenőcsöket használtam. A herpesz gyógyult ugyan, de a folyamat lassabb volt, akár egy hétig is eltartott, és sokkal jobban fáj. Köszönöm szépen az ENERGY-nek, jó egészséget és rengeteg elégedett felhasználót kívánok!

Helena Štípková  
Ústí nad Labem





# Miért „jön össze” egyre nehezebben a gyermekáldás?

A meddőség, a terméketlenség napjainkban a párok 10-20%-át sújtja. Európa és Amerika gazdaságilag fejlett országaiban ez az arány valószínűleg tovább fog nőni. A jelenség legfőbb oka a nők életstílusának megváltozása, amelyen belül egyre inkább kitolódik a gyermekvállalás időszaka, illetve egyre több nő szed serdülőkorától kezdődve hormonális fogamzásgátlókat. Az említett okoknál fogva, valamint az egyre növekvő környezeti terhelés és a krónikus stressz miatt csökken a nemi szervek sejtjeinek biológiai minősége.

A nők termékenysége – a férfiakétól eltérően – nagyban függ a kortól, és a hölgyek 30. életéve után jelentősen, 35. életévüket követően pedig drámai mértékben csökken. Az embriológusok kutatásai szerint a legjobb minőségű petesejtet a nők 24. életévében termelődnek. A női tényező megközelítőleg 35%-ban játszik szerepet a meddőségben, és ugyanilyen arányban van jelen a férfi faktor is. Mindkét partnernél az esetek 20%-ában van probléma, és az esetek 10%-ában a szakemberek nem tudják megállapítani, mi lehet a terméketlenség oka.

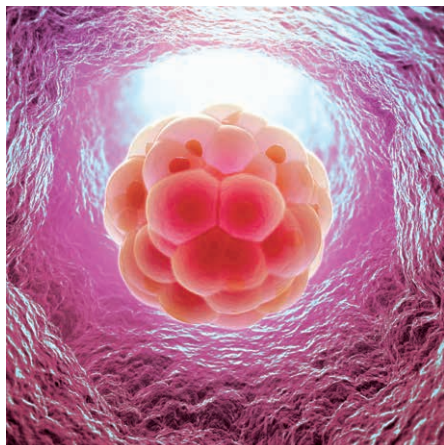
Ezek a statisztikai adatok a legtöbb szakmai publikációban megjelennek. Nagyon valószínű azonban, hogy a meddőség ismeretlen okainak száma sokkal magasabb, mert elég gyakran előfordul, hogy partnerváltás esetén sikerül a spontán teherbe esés, habár a diagnózis szerint erre elméletileg nem kerülhetett volna sor.

## OKOK A FÉRFIAKNÁL

- Lássuk a leggyakrabban előforduló okokat:
- a sperma rossz biológiai minősége (a környezeti tényezők hatására a spermiumok minősége folyamatosan csökken; a spermiumok átlagszáma 1 ml ondóban 25 évvel ezelőtt 50 millió volt, míg mára ez a szám 15 millióra csökkent);
  - genetikai problémák és a herék nem megfelelő fejlődése (a herék elégtelen leereszkedése);
  - heregyulladás, prosztatagyulladás, herevisszértágulat;
  - potencia- és ejakulációs zavarok.

## A NŐKNÉL JELENTKEZŐ OKOK

- Többnyire az alábbi okokkal szembesülnek a meddő párok és az orvos:
- rossz minőségű petesejtet és genetikai problémák;



- anovulációs ciklusokat és tüszőérés zavarokat okozó hormonális problémák (nemcsak a női nemi hormonokról van szó, hanem egyéb belső elválasztású mirigyek hormonjai is „beleszólnak” a folyamatokba: gondoljunk csak az agyalapi mirigyre, a pajzsmirigyre, a mellékvesére);
- a petevezeték átjárhatóságával kapcsolatos problémák (anatómiai anomáliák, gyulladások okozta összenövés, immunológiai mechanizmusok);
- endometriózis és immunzavarok (spermiumokkal szemben ellenanyagok termelése, saját szövetekkel, petefészkekkel szemben kifejtett autoagresszió);
- pszichés eredetű sterilitás.

## A FOGANTATÁS TÁMOGATÁSA

Nézzük először az *elsődlegesen számításba* jövő ENERGY termékeket.

GYNEX: harmonizálja a hormonrendszer működését, jótékonyan hat a stresszel szemben. Helyrehozza a rendszertelen menstruációs ciklust, növeli a peteérés valószínűségét, elősegíti a petefészkek felszívódását, illetve segít megelőzni a kialakulásukat. Mérsékli a hangulatingadozásokat, csillapítja az ingerlékenységet és az érzelmi stresszt, amely sokszor elkíséri a már hosszú ideje meddőségben vagy infertilitásban szenvedő nőket. Felgyorsítja az ivarszervek regenerálódását (a sterilitás és az infertilitás gyógykezeléséhez szükséges) műszerez beavatkozások után. *Adagolása:* naponta 3x5-7 csepp.

RENOL: harmonizálja a húgyvárrendszer működését. Jótékonyan hat a veseműködésre, valamint a vesék ásványianyag-cseréjére, jelentős mértékben növeli a méregtelenítő képességüket, támogatja továbbá a medence szerveinek jó egészségi állapotát. Hatékony segítséget nyújt a krónikus urogenitális (méh-, hüvely-, húgyhólyag-) gyulladásokban szenvedő hölgyeknek, valamint hozzájárul a spontán vetélések utáni regenerációhoz. Ezzel segít megelőzni az újabb vetéléseket is. *Adagolása:* naponta 3x5-7 csepp.

FYTOMINERAL: biológiailag a leghatékonyabban kihasználható, kolloid formájú ásványi anyagok összessége (a felszívódó képességre és a sejtekhez való eljuttathatóságra gondolunk). A sejtanyagcserében igen sok elem játszik kulcsszerepet a koenzimek részeként is, nélkülük az enzimatikus rendszerek nem működhetnének. A hormonrendszer aktivitása nagyban függ az enzimatikus rendszer működésétől (a hormonok kölcsönös egymásba alakulása), a



FYTOMINERAL éppen ilyen módon járul hozzá a rendszeres peteéréshez. Támogatja továbbá a GYNEX és a RENOL harmonizáló képességét, ezért érdemes velük együtt alkalmazni. *Adagolása:* naponta 30 csepp.

## MÁSODSORBAN ALKALMAZHATÓK

*Kiegészítő készítményként* az alábbi ENERGY szerek alkalmazására gondolhatunk.

KING KONG: a férfiak készítménye. Ugyanúgy segíti a férfi szervezet hormonrendszerének harmonizálását, ahogyan azt a GYNEX teszi a nőknél. Hosszú távú alkalmazása jótékonyan hat a spermiumok termelődésére. Természetes anabolikus hatása révén javítja a férfiak kondícióját, jótékony hatású a potenciára. *Adagolása:* naponta 3x7 csepp.

VITAFLORIN: természetes forrásokból készülő, antioxidáns hatású multivitamin készítmény. Nőknél, férfiaknál egyaránt segíti a nemi szervek optimális fejlődését, és javítja a szervezet kondícióját. Alkalmazásával felgyorsítható a regeneráló készítmények hatása. *Adagolása:* naponta 1x1 kapszula.

VITAMARIN: tengerihal-olajat és különösen kedvező arányban jelen levő telítetlen zsírsavakat tartalmazó készítmény. Ez utóbbiak közismerten jótékony hatást gyakorolnak az érrendszerre és az idegrendszerre, valamint a zsírok anyagcseréjére és a pajzsmirigy működésére. Klinikai és szubklinikai (csak laboratóriumi) pajzsmirigy-rendellenességekben, valamint túlsúlyos és kóros elhízással küszködő hölgyek számára kifejezetten javasolt. Jó tudni, hogy a pajzsmirigyproblémák negatív hatással lehetnek a termékenységre. *Adagolása:* naponta 3x1 kapszula.

CHLORELLA: Chlorella pyrenoidosa algát tartalmazó készítmény. Méregtelenítő, megakadályozza a szervezet belső környezetének elszavasodását, illetve többféle vitamint, folsavat és ásványi anyag gazdag forrása. Nagy mennyiségben tartalmaz nukleinsavakat. Az alga kiváló tulajdonságai leginkább az ún. „Chlorella növekedési faktorban” (CGF) testesülnek meg, amely támogatja a természetes sejtosztódást, erősíti az immunitást. *Adagolása:* naponta 3x2 tablettát.

**Dr. Bohdan Haltmar**  
(Forrás: a „Meddőség” című tematikus prospektus.)

Mészöly Géza beszámolója

# Egy mesteredző tapasztalatai

Mészöly Géza egy vele készült videón számol be a tapasztalatairól. Szavait alább szerkesztett formában adjuk közre. A film megtekinthető az ENERGY sporttal foglalkozó weboldalán, amelynek címe: [www.energysport.hu](http://www.energysport.hu).

Ahogy mondani szokták, bürkiflitől igazából nem lehet csodákat várni. Nagyon fontos, hogy a megfelelő étrend mellett legyenek jó táplálék-kiegészítők is. Velük lehet a jó minőségű, első osztályos sportot elérni.

Szinte az anyatejvel szívtam magamba a focit szeretetét. Apuval (Mészöly Kálmánnal – A szerk.) jártam az edzésekre, jóformán az óvoda helyett a focipályára vitt az édesapám. A Vasasban kezdtem el futballozni, és 1985-ben játszhattam először első osztályban Illovszky Rudi bácsi vezetésével, majd 1988-ban kerültem be az A-válogatottba Mezey György idején. Profi karrierem 1990-ben Dél-Koreában kezdődött, azután egy évre visszatértem a Vasasba. 1993-1997 között Franciaországban játszottam. Ott tapasztaltam meg, mennyire odafigyelnek arra, hogy profi módon történjen az edzés, a táplálkozás, a folyadékbevitel. Ott már kötelezővé is tették a táplálékkiegészítők szedését. Személyre szabottan megállapították és előírták, mi min-



dent kell beszednem ahhoz, hogy valóban képes legyek a maximumot nyújtani.

Ezt követően Ciprusra kerültem. Érdekes állomás volt az életemben, mert édesapámmal együtt voltunk, ugyanannál a csapatnál. Ő edző volt, én pedig játékos. Már akkor gondoltam arra, hogy a későbbiekben edző legyek. És itt módomban állt, hogy közvetlen közelről, az édesapámtól lessem el a technikát, az edző módszereit.

Futballkarrierem után kezdődött az edzői pályám. A főtí másodosztályú csapatnál indultam, majd a REAC-hoz kerültem, ezt követte az Újpest. Ez nagyon sikeres, szép időszak volt. Utána ismét a volt „anyaegyüttesemhez”, a Vasashoz kerültem.

Ekkor itt kezdtem alkalmazni az ENERGY termékeit, és elmondhatom, hogy nagyon jó eredményeket értünk el velük. Egy másodosztályú csapattal jutottunk el az ötödik helyre az első osztályban. Ekkor választottak Az Év Edzőjének. Hamarosan újra az Újpest következett, de az ENERGY velem jött... Elért eredményeinkben meg is mutatkozott a termékek használata.

Jelenleg az U19-es válogatott szövetségi edzője vagyok. A táplálékkiegészítőknek továbbra is megvan a helyük, hiszen nem várhatjuk azt, hogy egy jó masszírozástól vagy egy kiadós kocogástól regenerálódjon a sportoló. A SKLETIN és az ARTRIN krém együttes használata hihetetlen jótékony hatású az izmokra és az ízületekre. Az ARTRIN krémet egyszerűen cso-

dakrémnek hívom, mert kisebb sérülés esetén ettől a krémtől 2-3 nap alatt az izomgörcsök, fájdalmak elmúlnak.

Ezenkívül megemlítem a DRAGS IMUN készítményt, mely az immunrendszert is erősíti. A KING KONG-ot ugyancsak kipróbáltuk a játékosoknál. Már a nevében is benne van, hogy ettől erősnek érzi magát az ember. Természetesen én is kipróbáltam, és azt mondhatom, hogy hihetetlenül kitisztult a látásom, és igen jó erőben érzem magam. Úgy érzem, hogy nem tudok elfáradni, és valóban nem tudok elfáradni. Tehát fantasztikus terméknek tartom ezt is.

Folytatom a sort a FYTOMINERAL-lal, ami sima ásványvízbe belecsepegtetve igencsak elősegíti a tréningezést, és az izotóniás italokat tökéletesen helyettesíti. Összegezve a tapasztalataimat, csak azt mondhatom, hogy remekül beváltak ezek a termékek a jobb eredmények eléréséhez.

Családtagjainnál szintén kipróbáltuk ezeket a készítményeket, és úgy tapasztaltuk, hogy az immunrendszerük hihetetlenül erőssé vált. Semmiféle betegségük nem volt az utóbbi 5 évben.

Edzői pályafutásom mellett 4 évvel ezelőtt – Újváry Gábor barátommal együtt – megalapítottam a Mészöly Focisulit. Hat bázison vagyunk, most már lassan több mint ezer gyermek tartozik a rendszerhez. Kiemelt csapataink létszáma kb. 130 fő. Az ENERGY támogatásával atunk termékeket ezeknek a srácoknak, és nagyon jó visszajelzéseket kaptunk mind a szülőktől, mind a gyermekektől.

Érdemes kipróbálni az ENERGY készítményeit. Nagyon ajánlom őket mindenkinek – még azoknak is, akik nem sportolnak.

## Továbbjutott a 13 éves versenyző

Az Önök csodálatos készítményei remek szolgálatot tettek a családomban, és a Hattrick Brno Floorball Sportklub tagjai is teljeskörűen alkalmazzák őket. (Ezt bátran állíthatom, hiszen én vagyok a csapat sportorvosa.) Be kell vallanom, magam is meglepődeve tapasztaltam, mennyi sérülést, kimerültséget, rosszullétet, fájdalmat és törést sikerült már közösen – az ENERGY tanácsadói (Zlata Susová, Andrea Křístková) közreműködésével – rövid időn belül meggyógyítanunk.

Szeretném megosztani Önökkel 13 éves Dalibor fiam esetét.

Az Open Game Brno floorball bajnokságot minden év júniusban játsszuk. Dalibor a verseny második napjára olyannyira kimerült, hogy felhívott, menjek érte, mert rosszul érzi magát. Hazaérve már 40 °C-ra kúszott fel a láza, rosszul érezte magát, és hihetetlenül fáradt volt. Mielőtt elaludt volna, azt mondta: „Anyu, holnap 4-kor játszanom kell, kérlek, engedd meg!” És mit mondhatna erre egy édesanya? „Sehova!” Vagy: „Észnél vagy?”

Igen, észnél volt. Csakhogy elárasztotta a forróság. A kapott tanácsok alapján jártam el, és azonnal elkezdtük szedni a DRAGS IMUN-t 7 cseppnyi adagban adtam (a nyelve alá), valamint a FYTOMINERAL-t kaptam, 30 cseppet.

Megittattam vele jó sok vizet, lezuhanyozott, és az egész folyamatot még háromszor megisméltük. Reggelre már láztalan lett, a délelőtti eseménytelenül telt, és délután elment a versenyre. Büszkén mondhatom, hogy a fiam harcolta ki a csapat továbbjutását, és végül a második helyen végeztek. Amikor a verseny véget ért, odajött, átölelt, és azt mondta: „Köszönöm, anyu!”

A verseny alatt végig aggódtam az egészségéért. Persze nem akartam elengedni, de a játékedve, a lelkesedése, a fiatal sportoló gyors regenerálódási képessége és az ENERGY készítmények kiváló hatásai megerősítettek abban, hogy a döntésem helyes volt.

Dagmar Švédová  
Brno





## ZSÍROKKAL FITTEN

# Karcsúsít és boldoggá tesz

Hogy a zsír hizlal? Tévedés – nem mindegyik! A növényi olajok aktívan részt vesznek az anyagcserében, erőteljesebb tevékenységre sarkallják a karcsúsító hormonokat, és egészségügyi szempontból teljesen ártalmatlanok. Ha magam elé képezem az olívaolajat, azonnal kedvet kapok egy kis aranyszínű olívaolajjal lecsepegetett, paradicsomszeletekkel és bazsalikommal díszített bagetthez, vagy egy tányér *aglio e olio* spagettihez.

És Ön? Minek a képe jelenik meg a képzeletében? Rántott húsnak, pizzának, tortának, majd az azt követő „úszógumi” miatti érzett lelkiismeret-furdalásnak? Jobb, ha nem tesz önmagának szemrehányást, ha zsírt fogyaszt! A zsír ugyanis jótékony hatással van az egészségre, csak tudni kell, milyen fajtával ízesítsük a salátát, melyikben süssük arany barnára a steaket, és melyik fajta karcsúsít.

## A JÓTÉKONY ZSÍROK ELŐNYEI

Mi mindent tudnak a jótékony zsírok? Lásuk csak:

- serkentik a zsírok lebontását és elégetését;
- lassítják a zsírok termelődését (lipogenesis);
- normalizálják a zsírregítő hormon (leptin) tevékenységét;
- segítik a karcsúsító kazeinek (szöveti hormonok) tevékenységét;
- óvnak bennünket az inzulinrezisztenciával és a cukorbetegséggel szemben.

Az ómega-3 telítetlen zsírsavak jóllakóttá tesznek, jó kedvre derítenek, és serkentik a szerotonintermelést. Napjaink éntrendjében sajnos többnyire az ómega-6 telítetlen zsírsavak vannak túlsúlyban, és ennek következménye kézenfekvő: krónikus betegségek, magas vérnyomás, érlemezésedés, magas vérzsír-szint, trombózisra való hajlam, reuma, porckopás, cukorbetegség, hörgőasztma, köszvény, fájdalom, gyulladáások. Ezért tesszünk minden egyes sejtjének ajándék, ha hetente legalább háromszor hal kerül a tányérunkra. Aki pedig nem szereti a halat, annak itt a VITAMARIN.

Dió- és mogyorófélékből maximum 20 g-ot fogyasszunk naponta. Különösen jótékony hatása van a közönséges diónak, amely nagy mennyiségben tartalmaz ómega-3 zsírsavakat. Csökkenti a „rossz koleszterin” és növeli a „jó koleszterin” szintjét. Fogyasszunk mogyorót, mandulát, fenyőmagot, pekándiót, len- és szeszámogot, továbbá napraforgó- és tökmagot is, valamint ne feledkezzünk meg a mákról sem, így az infarktus biztosan nem ér utol bennünket.

Saláták ízesítéséhez használjunk extra szűz olívaolajat, esetleg repce-, dió-, lenmag-, kendermag-, avokádó- vagy tökmagolajat. A búza- vagy kukoricahajtásokból, szójából és napraforgóból készült olajokat (csak ha hidegen sajtoltak!) szintén alkalmazhatjuk, mindegyikük tartalmaz vitamint, fitoszterolokat és lecitint.

## SALÁTA CHERRY PARADICSOMMAL ÉS DIÓOLAJJAL (4 adag)

**Hozzávalók:** 1 marék friss vagy fagyasztott málna, 3 evőkanál nádcukor, 5 evőkanál vörösborecet, só, 1/4 teáskanál reszelt citromhéj, 1/2 teáskanál citromlé, 150 ml olívaolaj, 500 g cherry paradicsom, 400 g mozzarella (kis golyók), 1 evőkanál dióolaj, 6 marék saláta (galambegye saláta, fiatal spenót, metélsaláta), frissen őrölt bors.

**Elkészítése:** Egy kisebb tálkában nyomkodjuk össze villával a málnát, adjuk hozzá a cukrot, majd öntsük föl néhány evőkanál forró vízzel, és keverjük össze. Adjuk hozzá az ecetet, a sót, a citromhéjat és citromlevet. Öntsük át az egészet egy jól zárható edénybe (shakerbe), öntsünk rá olívaolajat, rázzuk össze, és hagyjuk egy órán át állni a hűtőben. Vegyünk elő egy nagyobb tálat, tegyük bele a megmosott cherry paradicsomot és a mozzarella sajtot, sózzuk meg, ízesítsük frissen őrölt borsal és egy evőkanálnyi dióolajjal. Mossuk meg a salátaleveleket, majd osszuk szét négy tálkába, adjuk hozzá a paradicsomot és a mozzarellát, majd öntsük le a lehűtött öntettel.

## VINAIGRETTE – FRANCIA ÖNTET (250 ml, 10 adag)

**Hozzávalók:** 10 evőkanál fehérborecet, 5 teáskanál csipős mustár, 10 evőkanál hidegen sajtolt olívaolaj, 10 teáskanál repceolaj, 10 teáskanál lenmagolaj, só, bors.

**Elkészítése:** Az ecetet, a mustárt, a sót és a borsot habverővel összekeverjük egy tálban,



folyamatosan hozzáöntjük az olívaolajat, a repceolajat és a lenmagolajat, majd a habverő segítségével sűrű, krémes szószot készítünk. Az öntetet jól zárható üvegekbe tesszük, majd a hűtőbe rakjuk, ahol akár 10-14 napig is eláll. Felhasználás előtt alaposan rázzzuk fel! Egy adag salátához elég belőle 2-3 evőkanálnyi.

**Tipp gurmanoknak:** az öntetet gazdagíthatjuk még mogyoróhagymával, fokhagymával, fűszernövényekkel, mézzel vagy almalével.

## BAGETTEK BORSÓPÜRÉVEL ÉS AVOKÁDÓOLAJJAL (6 bagetthez)

**Hozzávalók:** 1 kisebb mogyoróhagyma, 1 kis darab póréhagyma (kb. 5 cm) – a hagyma világoszöld vagy fehér részét használjuk fel –, 1 gerezd fokhagyma, még 1 gerezd a bagettek bekenéséhez, 1 evőkanál olívaolaj, 300 g friss vagy fagyasztott borsó, 1 evőkanál avokádóolaj, 1 evőkanál citrom- vagy lime-lé, 6 kisebb bagett vagy 1 nagyobb, 1 evőkanál frissen aprított menta, 50 g parmezánsajt.

**Elkészítése:** Hevítjük fel az olajat egy mélyebb serpenyőben, majd pirítsuk meg rajta a mogyoróhagymát. Adjuk hozzá az apróra vágott póréhagymát, és fedő alatt pároljuk puhára. A borsót meleg vízzel hirtelen forrázzuk le, majd hideg vízzel öblítsük át. A lecsöpögtetett borsóból tegyük félre kb. 2 evőkanálnyi, a maradékot pürésítsük össze a puhára párolódott póréhagymával, 1 gerezd fokhagymával, valamint sóval, borsal, avokádóolajjal és citromlével. A bagett szeleteket pirítsuk meg kenyérpíróban vagy sütőben, és kenjük meg fokhagymával. A pürésített borsóba keverjük bele az egész borsószemeket és a mentát. Kenjük meg a bagetteket a pürével, és parmezán darabkákkal díszítsük.

\*\*\*

Kívánom, hogy Önök is legyenek fitték a fitt zsírokkal!

Ilona Výtisková



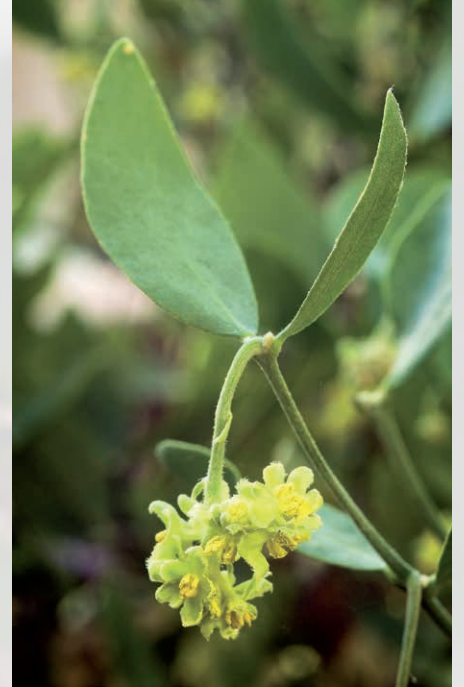
VITAE KLUBMAGAZIN

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

Nyomdai előkészítés és kivitelezés:  
Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu  
Megjelenik: 13 000 példányban.  
A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.







## Jojoba

# A sivatag üdvözlete

A jojoba (*Simmondsia chinensis*) szárazságtűrő, akár 10 évig is élő, örökzöld cserje. A szegfűfélék rendjébe tartozó család egyetlen képviselője. Kalifornia, Arizona és Mexikó sivatagos területein őshonos. A *chinensis* fajnevet véletlenül írták a gyógynövény-határozóba. Cseh nyelven a növény neve *kínai télizöld* – pedig a jojoba se nem téli, se nem zöld, se nem kínai...

Három méter magasra is megnő. Széles koronáját kb. 3 cm hosszúságú, ovális, vastag, szürkészöld levelek alkotják, amelyeket vékony viaszréteg fed, megakadályozva a vízvesztést és a kipárolgást. Egynemű, apró, szerény virágzatú. Kora tavasszal nyíló zöldessárga virágai virággörpöféléket varázsolnak a Föld északi féltekéjén. A szél végezte megtermékenyítéssel kialakul a toktermés, melyben dióra vagy kávészemre hasonlító egyetlen magot találunk. A bennszülöttek *CofeeBerry*-nek nevezik. Változatos elnevezései arra utalnak, hogy a jojoba magja sokféle állat kedvenc eledele.

## AZ APACSKOK FOLYÉKONY ARANYA

A közép-amerikai apacs indiánok régóta ismerték az (őshonos mexikói) *o'dham* nyelven



*ho-ho-ba* néven illetett sivatagi diót. Használták gyógyszerként, sebek fertőtlenítésére, bőrápolásra, hajregenerálásra és napfény elleni védelem céljából. A magolajból készült kenőcs bőr- és hajlágító hatását, valamint állatbőr cserzésekor történő felhasználhatóságát először a XVIII. században jegyezték fel mexikói misszionáriusok. Az állapotos apacs nők a *ho-ho-ba* kenőcsöt a szülés megkönnyítésére alkalmazták, míg a vadászok és a lótolvajok a növényvel enyhítették éhségüket. A jojoba *simmondsin* nevű anyaga ugyanis csökkenti az étvágyat.

Napjainkban Mexikóban, Argentínában, Peruban, Ausztráliában, Izraelben, Spanyolországban és az USA déli államainak szárazabb területein is találunk jojobatermő vidékeket. A betakarítást emberi erővel végzik, mert a termések nem egyszerre érnek meg. A jojobamag cseppfolyós viaszt tartalmaz (olvadáspontja 7 °C) – de jojobaolajként ismerik, világos aranyszínű, enyhén dióillatú, cseppfolyós állagú. Nagy mennyiségben található benne telítetlen zsírsavakat, vitaminokat (főként E-vitamint), ásványi anyagokat és észtereket, amelyek összetételükben a bálnazsírhoz és az emberi faggyúhoz hasonlíthatók. A legtöbb növényi olajtól eltérően a jojoba nem tartalmaz triglicerideket, így nem is avasodik, tehát masszázsolajokhoz ideálisan alkalmazható bázisolajként.

## BALZSAM A BŐRNEK

A jojoba csak külsőleg alkalmazható. Olaját egyedülálló tulajdonságai miatt a leghatékonyabb és legsokoldalúbb bőrápolók közé sorolják. Gyermekek bőrápolásához is kiválóan használható. Védőréteget hoz létre a bőr felületén,

megóvja a bőrt a kiszáradástól, táplálja, növeli rugalmasságát, kisimítja a ráncokat, a hegeket és a terhességi csíkokat. Regenerálja a bőrt az egész testfelületen (a haját és a körmöket is beleértve). Gyulladáscsökkentő hatású, kiválóan alkalmazható égési sérülésekre, berepedezett bőrre, pattanásokra, sőt herpeszre is. Hatékonyan tartják még övsömör ellen.

Napjaink fodrászai alátámasztják az indiánok tapasztalatait. A jojobaolaj ugyanis segítségünkre van korpás, viszkető fejbőr esetén, javítja a hajminőségét, csodálatos fényt és puhaságot kölcsönöz neki. Serkenti a hajnövekedést, könnyen elosztható és gyorsan beszívódik. Természetes, 3-4-es UV faktorú.

## TÁPLÁLÓ FŰTŐANYAG

Az 1920-as években fedezték fel, hogy a jojobaolaj összetétele szinte teljesen azonos a bálnazsírival. Magvai nagy mennyiségben fogyasztva mérgezők, az emésztéssel viasz hasmenést okozhat. Az indiánok azonban mindmáig fogyasztják a növény magjait, a pirított és őrölt magokból pedig kávéhoz hasonló italt készítenek. Házállataikat is jojobával etetik. Az olaj kisajtolása után visszamaradt magokban kb. 30%-nyi fehérje és aminosav található, azaz rendkívül táplálóak.

A jojobaolajat elsősorban a kozmetikai és a gyógyszeripar hasznosítja krémek, samponok és balzsamok, kozmetikumok készítésére.

Az ENERGY termékei közül a DERMATON OIL és a DERMATON GÉL, valamint a NUTRITIVE HAJBALZSAM is tartalmaz jojobaolajat.

Írta:

Vladimír Vonásek

Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette:

Németh Imréné Éva

fitoterapeuta