

vitae

2015/5

www.energy.sk

Irány a karcsúság!

Mi kell a fogyáshoz?

Napozzunk okosan

Kotriczné Szilágyi Judit cikke

Terméktapasztalati táblázat

Mit, mikor válasszunk?

AZ ENERGY 20. SZÜLETÉSNAPIJÁN

Minden történetnek megvan a maga kezdete. A miénk pontosan 20 évvel ezelőtt kezdődött íródni. Abban az időben, amikor a természetes orvoslás és az alternatív eljárások mindinkább visszatértek a köztudatba, és ismét az emberek életmódjának részévé váltak.

Nagy örömünkre szolgál, hogy ennél a folyamathoz mi is jelen lehettünk és hozzájárulhattunk az új életstílus kialakításához.

Akkoriban mutattuk be első készítményünket, a REGALEN-t, a későbbi ENERGY Pentagram® regeneráció alapkövét. Két évvel később megszületett az emberi szervezet működését hatékonyan regeneráló rendszer, amely az 5 elem alapelveire épült: REGALEN, RENOL, VIRONAL, GYNEX és KOROLEN.

A Pentagram® két évtized elteltével, több millió termék és különböző fejlesztések után is társaságunk kínálatának legfontosabb része maradt. A Pentagram® termékcsalád az idők folyamán kibővült a krémekkel, a természetes szappanok-

kal és samponokkal, amelyek mindegyike hűen tükrözi a Pentagram® alap gondolatát, felhasználásának kreativitását és játékosságát. Természetesen más termékcsaládok is bővültek, illetve újabb termékcsaládok jelentek meg, és társaságunk kínálatában immár százánál is több termék található.

Az elmúlt időszak számtalan kihívást hozott, ezeket örömmel küzdöttük le.

Új partnereket, kollégákat, barátokat és több százezer elégedett ügyfelet szereztünk a világ minden részéről. Az eredeti elosztó központokból és a hagyományos hálózati marketingből kialakult a ma ismert klubrendszer. A tagok, tanácsadók és ügyfelek legnagyobb örömeire klubházunkat folyamatosan bővítjük.



Mindig is nagyon fontosnak tartottuk a személyes kapcsolatokat és az általunk nyújtott szolgáltatások minőségét. Napjainkban egyre nagyobb teret hódítanak maguknak a közösségi hálók és az anonim jellegű termékértékesítés. Mi azonban úgy gondoljuk: eredeti koncepciónk fenntartása elengedhetetlen ahhoz, hogy ügyfeleink maradéktalanul elégedettek legyenek.

Azzal is tisztában vagyunk, hogy a továbbképzések milyen nagy jelentőségűek. A legjobb szakemberekkel, orvosokkal és terapeutákkal együttműködve létrehoztuk az oktató szemináriumok széles platformját, amely a sűrűn látogatott ENERGY Egyetemé nőtte ki magát.

Az együttesen végzett munka, valamint készítményeink és gyógyító eljárásaink továbbfejlesztése a jövőben is határozott célunk marad.

Történetünk folytatódik. Érezzük, hogy amit teszünk, nagy jelentőségű, és közösen örülünk az elért sikereknek.

Mindnyájuknak köszönjük a szeretetet és a támogatást.

Tomáš Škopek

az ENERGY Társaság vezérigazgatója



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

Tervezés, előkészítés:

Digitaltosh Stúdió

Nyomdai kivitelezés:

Fingerprint Reklámügynökség,
www.fingerprint.hu

Megjelenik: 13 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.

A TARTALOMBÓL

FOGYJUNK OKOSAN!

4-5

NETES TANÁCSOK

15

NÉPI GYÓGYMÓDOK

6-7

KLUBPROGRAMOK

16-17

TANÁCSOK NAPOZÁSHOZ

8

PÁNIKROHAMOK

18

ENERGY NÉLKÜL? LEHETETLEN!

9

HALLÁS, FÜLBAJOK

19

ÉG A GYOMROM!

10

RECEPTEK GABONÁKKAL

20-21

TERMÉKTAPASZTALATI TÁBLÁZAT

11-14

GYÓGYNÖVÉNYSOROZATUNK: KÜDZU

22-23

15 ÉV MAGYARORSZÁGON

Magyarországon idén augusztusban ünnepeljük a 15. születésnapunkat. Nagyon fiatalok vagyunk, még előttünk az élet. :-)

Az ENERGY Társaság szakemberei 20 évvel ezelőtt olyan tapasztalatok birtokába kerültek, melyeket feltétlenül meg kellett osztaniuk mindenkivel.

A gyógyításnak és a betegségmegelőzésnek egy olyan különleges módjáról van szó, amely az ENERGY termékeiben benne van, mégsem köztudott, inkább tapasztalat útján lehet rájönni, „megérezni az ízét”!

Ma már 100%-ig biztosak vagyunk benne, hogy gyógynövénytartalmú alaptermékcsaládunk nagyon sok embernek jelent sikert, örömet, fizikális és mentális egészséget. A mi titkunk részben a cég különleges, minőségi gyártástechnológiájában rejlik, részben pedig az általa közvetített életfilozófiában. Visszatértünk a forrásokhoz, az ősi elemekhez, világunk alapjaihoz, melyeket az ember azóta ismer, hogy személyiségként jelent meg a Földön.



Készítményeink rendkívül sokoldalúak, egy időben több szinten hatnak a szervezetünkre. Más étrend-kiegészítővel nem helyettesíthetők, viszont bármilyen más termékkel együtt jól alkalmazhatók.

Büszkéek vagyunk arra, hogy az ENERGY gyorsan és sikeresen növekszik, az Európai Unión belül immár 6 országban működik.

A kollégák többségének az ENERGY a „családot” jelenti, főleg ilyen szép ünnep alkalmával.

Jómagam 2000 augusztusában vettem át a cégvezetést, és azonnal új irányokban, új stratégia megvalósításában gondolkodtam. Egyedi felépítésű, működésű cég volt az álomom. Kezdetből célul tűztem ki egy országos szintű egészségvédő-felvilágosító klubhálózat létrehozatalát, ingyenes szolgáltatásokkal, szakmai előadásokkal.

Mára az álom valósággá vált: immár 25 ENERGY Klub működik a nagyvárosokban. Munkánkat 2013-ban a Magyar Természetgyógyászok Szövetsége is elismerte.

Munkatársaink elhivatottak, tudják, hogy jó úton járunk. Megtapasztalták, hogy az ENERGY készítményei olyan lehetőséget nyitnak meg számukra és az egészséges életmód hívei előtt, amely példátlan ma Magyarországon. Mottónk lehet: együtt, egy hajóban...

Nagyon büszke vagyunk arra, hogy az ENERGY csapat vezetője lehetek... Tudom, hogy klubvezetőink, szakoktatóink, szaktanácsadóink nélkül ez a siker nem jöhetett volna létre!

Persze nem állhatunk le, nem dőlhetünk nyugodtan hátra. Eddigi sikereink újabb irányokba, további munkára ösztönöznek. Továbbra is többek szeretnénk lenni, mint egy kereskedelmi vállalkozás. Küldetésünk: az új ismeretek és lehetőségek átadása az egészségmegőrzés és az alternatív gyógyítás területén.

Társaságunk nevében köszönöm kollégáinknak, hogy segítő partnereink a közös célok megvalósításában.

Marosi Zoltán
ügyvezető Igazgató
ENERGY Magyarország Kft.

MÁJUSI AJÁNLATUNK

Május eleje igencsak hidegnek ígérkezik, a hőmérsékleti értékek sehogy sem akarnak majd feljebb kúszni. A fagyosztenek annyira jegesek talán nem lesznek, bár május 13-a körül lehűlés olvasható ki a táblázatokból.

Az igazi melegre valószínűleg május 22-éig még várnunk kell, ám az sem tart majd túl sokáig, hiszen a hónap végén újabb lehűlés várható.

Ilyen előrejelzést senki sem olvas szívesen. A hűvös idő és a nagy hőmérsékleti kilengések nem hatnak túl pozitívan ránk, és a tavaszi fáradtságot is elmélyíthetik.

Sokat segíthet mindennek leküzdésében a közönséges ördögcérna, a



LYCIUM CHINENSE. A benne található vitaminok és ásványi anyagok csak kis jót tehetnek szervezetünkkel. A még hatékonyabb regenerációért egészítsük ki a meleg tea fogyasztását egy kis BALNEOL-os fürdővel.

A tavaszi ébredés sokszor a hormonrendszerünk működését is hátrányosan befolyásolja, és ez megmutatkozik emésztésünk minőségében, a gyakrabban tapasztalható feszültségben és idegeskedésben. Ilyenkor hívjuk segítségül a GYNEX-et.

A feszültséggel és az idegességgel a RUTICELIT is képes elbánni. Elég, ha

bekenjük a krémmel a halántékunkat és főleg a Szív-7 (Shenmen – a lélek kapuja) akupunktúrás pontot. A csukló alatt, a tenyér kisujj felőli élén végighúzódnó redő vége felé találjuk. Egyszerű, ám nagyon is szükséges segítséget nyújt: „leveszi a terhet a lélekről”. Nem csupán hisztérikus vagy neurotikus kitöréseknél jön jól, hanem túlhajszoltság vagy problémafelhalmozódás okozta álmatlanság, illetve hisztérikus gyermeksrás esetén is beválhat.

A május – az ideálisnak éppen nem mondható időjárás ellenére is – a virágzás hava, ezért időnként gondot okozhatnak az allergének is. Ilyenkor a legjobb, ha nem húzzuk az időt, inkább csírájában fojtjuk el a bajt a PERALGIN-nal, amely egyébként bónuszként még egy kis energiával is feltölt minket.

(Joa)

FELKÉSZÜLNI, VIGYÁZZ! STRANDSZEZON!

KISÜTÖTT A NAP, LEKERÜLNEK A NAGYKABÁTOK, VASTAG PULÓVEREK, ÉS AZ EDDIG KELLEMESEN TAKARGATOTT PLUSZ KILÓ NAPVILÁGOT LÁTNAK. ÉS MÁRIS INDUL A TAVASZI PÁNİK: „FOGYNOM KELL! HAMAROSAN STRANDSZEZON, ÍGY NEM MEHETEK EMBEREK KÖZÉ!”



MEZEI TÜNDE természetgyógyász, ENERGY klubvezető, Veszprém

Ezt hallom nagyon sok ismerőstől, vendégeimtől. Akkor tehát tisztázzunk néhány alap gondolatot. Mi, emberek a szokásaink rabjai vagyunk, melyeket automatikusan, illetve reflexszerűen végzünk. Szokásaink megváltoztatásához minimum 21, de inkább 30 napnyi következetes, rendszeresen végzett új tevékenység szükséges, amivel kiválthatjuk a rossz szokásainkat.

ÚJ SZOKÁSOK, ELÉRHETŐ CÉLOK

Ugye, nem kell emlékeztetnem az újról fogadalmakra, a megvásárolt újról fitness bérletek sorsára. Egy jó hírem azért van: addig, amíg nem tudunk róla, mondhatjuk, hogy nem vagyunk hibásak, ám most, ha végigolvassuk ezt a cikket, már nem háríthatjuk a felelősséget a tudatalattinkra.

A szokásainkat csupán *felülírni tudjuk új szokásokkal!*

A másik nagy hiba az szokott lenni, hogy elérhetetlen célokat és velük együtt teljesíthetetlen időpontokat tűzünk ki

(például 2 hónap múlva 15 kilóval akarok könnyebb lenni, heti 3 napon elmegyek tornázni, holott eddig nem csináltam semmit stb.)

Inkább apró változásokkal kezdjük el, mert a sikerélmény nagyon sok erőt adhat a folytatáshoz. Keressünk partnereket, akikkel együtt végezzük például a rendszeres mozgást/sétát, napi 20-30 dkg-ot akarjunk csak fogyni (ami gyakorlatilag egy köret elhagyásával elérhető), csupán 1 csokival együnk kevesebbet, csak 1 dl vízzel igyunk többet, mindössze napi 5-10 percet mozgassuk át az izmainkat stb. Így a nap végén elégedettek lehetünk, hiszen sikerült teljesítenünk az aznapra kitűzött célt.

JUTALMAZZUK MEG MAGUNKAT!

Nagyon fontos, hogy ha eredményesen teljesítünk, akkor jutalmazzuk meg magunkat – de ne egy szelet csokoládéval, hanem például egy új kiegészítővel, ruhadarabbal! Szintén igen fontos, hogy miként gondolkozunk önmagunkról! Mivel érző emberek vagyunk, az önbecsülésünkről kialakított kép alapvetően meghatározza közérzetün-

ket, Sőt, a zsírpárnáink vastagságát és a hormonrendszerünk működését is, ezért tanuljuk meg megdicsérni magunkat, és a reflektorfényt irányítsuk a jó tulajdonságainkra! A jól ismert „félíg üres vagy félíg teli a pohár” gondolkodásmódot gyakoroljuk a fogyással kapcsolatban is.

Mindemellett azonban ne feledkezzünk meg arról, hogy a genetikát, az alkati adottságainkat nem tudjuk megváltoztatni. Ha valaki vénuszi alkattal született – gömbölyű mellék, csípő, teltebb idomok –, akkor ne akarjon szálkás testet, mert folyamatos kudarcok fogják érni. Ugyanis amit magunkkal hoztunk, az a miénk, és abból érdemes a legjobbat kihozni!

SZÜKSÉGES ÉS ELÉGSÉGES FELTÉTELEK

De most akkor honnan is tudhatjuk, hogy mik a lehetőségeink? A test egészséges működéséhez az alábbi tényezők együttes jelenléte szükséges: 30 testkilogrammonként

1 liter víz, rendszeres testmozgás, tudatos táplálkozás és/vagy étrend-kiegészítők tudatos fogyasztása. Hangsúlyozom,



a folyadékfogyasztás *elengedhetetlen!* Ha nincs elég folyadék, akkor a szervezet nem képes kiüríteni a felhalmozódott salakanyagokat, hormonokat stb. Ha mindennap csak egy pohár vízzel iszunk többet – ne akarjunk egyből 3 litert meginni, mert úgy sem fog sikerülni, és a kudarc elveszi a kedvünket –, akkor hamar sikerünk lesz! Hívjuk segítségül okostelefonjainkat, és állítsuk be, hogy mondjuk 40-60 percenként csipogjon, és akkor igyunk pár kortyot – így sokkal könnyebben elérhetjük a kívánt mennyiséget.

Fontos megjegyezni, hogy a gyors eredményeket ígérő étrend-kiegészítőket kezeljük kétkedéssel, olvassunk blogokat. Mivel a felesleg is hosszabb idő alatt alakult ki, időre van szüksége a szervezetnek, hogy „elengedje” azt. Lehet próbálkozni a gyors fogyással, de annak ára van!

Tapasztalataim szerint komoly emésztőrendszeri problémák jelentkeznek egy-egy gyors, könnyű fogyást és nagy sikereket ígérő kúra után. Az enzimek hiánya miatt megváltozik a drasztikus beavatkozás nyomán, hurutosabbá válik a bélrendszer, a sejtek szintjére igen kevés tápanyag jut el, ezért hiányállapot alakul ki, és ez okozza a jó effektust... Hiszen „üzemanyag nélkül” a szervezet nem képes hosszú távon működni, felborul a sav-bázis egyensúly stb.

No de akkor hol a kiút? Jogos a kérdés – de szerencsére létezik megoldás. Az ENERGY rendszere ismét a segítségünkre siet, mivel az embert mint holisztikus egységet tekint, így a rezgések és a fizikai működés szintjén egyaránt támogatja a jó irányú változást. Talán a legfontosabb alaptényező a sav-bázis egyensúly helyreállítása. Ebben ki-

váló segítők a zöld élelmiszerek – SPIRULINA BARLEY, CHLORELLA –, valamint a PROBIOSAN. Ezeket fogyáshoz napi rendszerességgel, 2x1 tableta (vagy kapszula) adagolásban szedhetjük. Az algák mellé bevehetünk a BETAFIT-ből is (a Vitae előző számában olvashattunk jótékony hatásáról), szintén 2x1 adagolásban.

A máj, az idegrendszer megfelelő működését – főleg sok stressz esetén – nagyon kedvezően befolyásolja a VITAMARIN, javasolt adagolása ugyan csak 2x1 kapszula.

A BÉLFAL HATÉKONY TISZTÍTÁSA

A túlsúllyal – mint méréseim tanúsítják – mindig együtt jár a salakosabb, hurutosabb bélfal. Ehhez az útifűmag-héj, fel nem szívódó rostként, kínál igen egyszerű és hatékony megoldást, ugyanis mint egy finom kefe, kitakarítja a bélbolyhok közül a lerakódott salakot, nyákot, gombatelepeket, ezzel meggyorsítva a fizikai tisztulást. Ezt követően még kedvezőbben képes kifejteni hatását a CYTOSAN és/vagy a CYTOSAN INOVUM. Ezek zsírtalanítják, regenerálják a bélfalat és az enzimtermelő szerveket. Adagolási javaslatuk: napi 1-2 alkalommal 1 kapszula.

A koncentrátumok közül érdemes a KOROLEN-nel és/vagy a GYNEX-szel kezdeni, napi 2-3x4-5 csepp adagolással, akár napi váltásban, majd hetente 1-1 cseppel emelni az adagot, 7-8 cseppig. Mindenképpen figyeljünk a szervezet jelzéseire, csak addig növeljük a cseppszámot, amíg jólesik!

A BARLEY JUICE rendkívül hatékonyan tisztítja a zsírszövetben lerakódott

káros anyagokat, és fáradtságérzés nélkül támogatja a fogyás folyamatát. Napi fél-másfél liter vízhez adva, egész nap elkortyolgatva, segítségünkre lehet a fitt, kiegyensúlyozott fogyásban – és az íze is semleges!

Fontos, hogy ha bármilyen hormonális vagy idegrendszeri problémáról tudunk, akkor forduljunk személyes tanácsadásért az ENERGY Klubok szakembereihez, ne kezdjük önállóan kúrába.

Egy szó, mint száz: szeressük magunkat, változtassunk kis lépésekben, apránként a mindennapi szokásainkon, éljünk kicsit tudatosabban! Az önmagunkkal való törődést a testünk is meghálálja, és hagyja lebontani a védelmi sáncokat!

Kellemes készülődést a strandszezonra!

Tapasztalataim szerint komoly emésztőrendszeri problémák jelentkeznek egy-egy gyors, könnyű fogyást és nagy sikereket ígérő kúra után.



AZ ENERGY ÉS A NÉPGYÓGYÁSZAT (4.)

MÁJUSI ESŐ ARANYAT ÉR

„A VIRÁGOK ILLATA MEGÁLLT A CSALITOKBAN, S AMIKOR FELJÖTT A HOLD, ...MEGSZÓLALT EGY FÜLEMÜLE, OLYAN LÁGYAN ÉS OLYAN SZÉPEN, HOGY LEHUNYTA SZEMÉT AZ ERDŐ, LEHUNYTA SZEMÉT MILLIÓ VIRÁG, MÉG AZ ÖREG BAGOLY IS LEHUNYTA – BÁR AGGLEGÉNY VOLT –, MERT MINDENKI TUDTA, HOGY A NÁDAS TÜNDÉRRÓZSÁI KÖZÖTT, A TÓ CSILLAGOS TÜKRÉBEN NÁSZRUHÁJÁBA MOST ÖLTÖZIK A TAVASZ FELNŐTT, SZÉP LEÁNYA: MÁJUS.”

(FEKETE ISTVÁN)



NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA fitoterapeuta, természetgyógyász, klubvezető, ENERGY Belváros Klub

Az ember a természettel, annak törvényeivel teljes harmóniában élt évezredekben át. Megfigyeléseit a természet jelenségeiről a népgyógyászatban, számos cselekvésben, közmondásban ma is megtalálhatjuk.

A veteményekre a napsütés mellett a csapadék is áldásos hatású. Ezt a tapasztalatot közvetíti a mondás: „Májusi eső aranyat ér.”

„...HA MEG VÓTUNK HŪLVE...”

Ez a hónap mint az év legdolgosabb, legszebb időszaka új célokról, az újrakezdésről, a virágzó élet megteremtésének lehetőségéről szól régen és így van ez manapság is. A *Pünkösdi hava, ikrek hava, tavaszutó hava, virágzó élet hava* elnevezések napjainkig használatosak, jellemzik annak tartalmát. Májusban jelentős ünnepeket tartunk: így az Anyák napját, Pünkösdi ünnepét, a Gyermeknapot stb.

A napsütéses szép tavaszi idő és a virággillat előcsalogatja az embereket a házakból. A termőföldeken, a kertek-

ben szorgalmas, dolgos emberek tevékenykednek. Sokan kirándulni indulnak a természetbe. Ebben az időszakban a gyógynövények begyűjtésére is érdemes időt szakítani, természetesen a szakszerű gyűjtési szabályok tiszteletben tartásával.

Májusban mindenütt érezni a levegőben a virágzó, mézillatú *fehér akácot*. Ahogy a Gyimes-völgyben mondták: „...szedtünk akácfa virágot, megszártítottuk, és télen, ha meg vótunk hűlve, köhögünk, ebből a virágból főztünk téját es ittuk. Nekünk örökké használt...”.

KÖHÖGÉSRE, REKEDTSÉGRE

Ne menjünk el csodálat nélkül a *hársfa* virága mellett sem, mert „...köhögésre igen jó a *szádogfa* (hársfa) téjába belefőzni a *csipkebogyó* érett, piros bogyóit...” A *fekete bodza* virága egykoron a Gyimes-völgyben, de akár számunkra ma is fontos gyógyír. „Meg szokom szedni a *bodzavirágot* télire. *Árnyékban megszárasztom és télen, ha valamelyik meghűl, egy lábosba bodzatéját főzök, forrón leveszem a kályháról, és amelyik meg van hűlve, a lábos fölé hajol, letakarom egy lepedővel és ilyen formán megpárolja ma-*

gát. A jó meleg ágyba belébújik, és reggelre má el es múlik a hűlés...”.

Kalotaszeg-szerzte meghűlésre, rekedtségre használják a *fodormenta* leveleit, érdemes gyűjteni a későbbi felhasználáshoz. „*Hűlés ellen a mü családunkba fodorminta téját iszunk. Tavasztól sokat szedek belüle, hogy legyen télire. A vadminta még hatásosabb, mind a fodorminta, evel es lehet párolást (gőzölést) es csinyálni.*” Fontos és igen hasznos lehet a *nagy csalán* gyökerének, a *fekete nadálytő* levelének, a *galagonya* virágos ágvégeinek, a *kerti kakukkfűnek*, a *lándzsás útifű* levelének, a *vadgesztenyefa* virágának begyűjtése. Hogy milyen célra, azt a cikksorozat következő részeiben olvashatják majd...

Jó tudni, hogy a népi receptúrákban szereplő gyógynövények hatásait tudományos vizsgálatok is visszaigazolták.

SÉRÜLÉSEK, ÍZÜLETI, KÖSZVÉNYES PANASZOK

A szabadban végzett földműveléssel, kerti munkákkal a különböző sérülések, megbetegedések is előtérbe kerülhettek és kerülnek ma is. Vérzéssel járó sebülés kezelésére sok példát találunk a



...milyen egyszerű az ENERGY készítményeinek alkalmazása, hiszen néhány csepp koncentrátumban egyidejűleg sokféle gyógynövény hatóanyaga fejtheti ki jótékony hatását az emberi szervezetre.

népgyógyászatban. Gyerővásárhelyt a katángkóró virágját összezúzták, összekeverték ezerjófűvel és kevés szalonnát adtak hozzá, hogy jobban tapadjon a sebre. „Cserephordás közbe egy cserepet reaejtetem a vállamra. Szappanyos keserűlapit (bojtorjánlevél) raktam rea naponta kétszer és három nap má elmúlt.” (Gyimesbükki gyűjtésekből).

Mennyivel könnyebb nekünk, ENERGY-seknek elővenni a DRAGS IMUN-t és az ARTIN krémet, ha vérző sebet vagy zúzódást kell ellátni?!

A tavaszi munkák kezdetével a reumatikus, ízületi, mozgásszervi és köszvényes panaszok is gyakrabban léptek fel. Kalotaszegen a fájdalmak jelentkezésekor az illető testrésztét rézelővel (pálinkafőzés első főzete), csontszesszel (denaturált szesz) dörzsölik be, mert „attul kiköltözik a fájás”. Máshol a fájó testfelületre vászonzacskóba csavart, forró só tesznek (Kispetri). Több helyen is találkozhatunk a szénamurvás, szénapolyvás fürdővel, melyet a környezetükben talált tiszta vízű források, tavak, patakok vizének felhasználásával készítettek el. Ebbe ültették bele a köszvényes, reumás bete-

get, letakarták pokróccal, „hogya pára jól járja át a testit”. Több napon át folytatták a kúrát.

GYORS TÁMOGATÁS AZ ENERGY ALKALMAZÁSÁVAL

A néphagyományok ismerete, értékeinek megtartása napjainkban is fontos. Ám a ma elfoglalt emberének gyors támogatást nyújtanak az ENERGY készítményei. Ezek közül a köszvényes, mozgásszervi panaszok esetében hatásos a REGALEN, a RENOL, a BETAFIT, az ARTIN krém, a KING KONG, a SKELETIN, a CYTOSAN FOMENTUM gél, a BIOTERMAL fürdőszó és a BALNEOL fürdőolaj. Természetesen a készítmények személyre szabottan és pontosan meghatározott adagolásban alkalmazva fejtik ki optimális hatásukat.

A népgyógyászatból vett példák összegyűjtése közben arra gondoltam, milyen egyszerű az ENERGY készítményeinek alkalmazása, hiszen néhány csepp koncentrátumban egyidejűleg sokféle gyógynövény hatóanyaga

fejtheti ki jótékony hatását az emberi szervezetre. Az akácfá virága a GYNEX-ben és az ARTRIN krémekben, a hársfavirág a VIRONAL-ban, a fekete bodza a RENOL-ban, a mentafélék elsősorban illóolaj formában vannak jelen több készítményben, így a REGALEN-ben, STIMARAL-ban fejtik ki áldásos hatásaikat.

Az aranyat érő májusi esőben szépen fejlődhetnek a határ, a veteményeskert, a gyógynövénykert növényei, s persze a fák, bokrok, cserjék is. Gyógyító erőt csak úgy adhatnak nekünk, ha tudatosan, okosan élünk velük.



NYÁRI ÖRÖMÖK, OKOSAN!

VÉGRE ITT VANI! VÁR A SZABADSÁG. PIHENÉS, SZABAD ÖRÖMÖK, SZOKATLAN DOLGOK, KALANDOK ÉS NAPPÉNY MEG VÍZ, MINDEN MENNYISÉGBEN. AZ ELSŐ NAP AZTÁN FÁJÓ VÁLLAKKAL, LEÉGTE HÁTVAL ÉS ORRAL, JAJGATVA VONULUNK ÁRNYÉKBA... LEGALÁBBIS EDDIG ÍGY VOLT.



KOTRICZNÉ SZILÁGYI JUDIT kineziológus, ENERGY szakoktató

De most már nem! Soha többé égett bőrt, hólyagokat, orvosi költségeket a nyaraláson! Lehet az életet okosan is élvezni. Ha már kész a terv, hogy hová megyünk, és elöveltük a bőröndöt, van néhány dolog, amit mindenképpen bele kellene tenni. Nem a fürdőruhára gondoltam. Nem olyan dolgokra, amelyeket bárhol meg lehet venni. Olyanokra, amelyeket vinni kell magunkkal, mert nincsenek minden boltban! Aztán a varázsigére. Ami nem más, mint a DERMATON mantra...

A DERMATON termékcsalád és a PROTEKTIN krém az, ami nem hiányozhat a nyári csomagból, no meg a CYTOSAN (hasmenés ellen). Nos, ezeket nem árulják a világ felkapott helyein. Ezeket a kincseket vinni kell magunkkal.

A DERMATON SPF6-tal napfürdő előtt kényeztetjük magunkat. Nem csábít bűnre, mert éppen csak 6 faktoros. Tudjuk, hogy a „sokfaktoros-vízálló-cucc” sem véd meg a tűző naptól. Attól semmi nem véd meg. Okosan, ki-ki bőrszínének, érzékenységének megfelelően válogassa meg a napozás óráit.



Hogy nem értesz velem egyet? Hogy te aztán nem fogsz csak napi 3-4 órát napon tölteni, azt is csak 15 óra után? Ja. Megteheted. Jóban lenni a napocskával vagy haragban: szabad döntés. Bármennyire is szeret minket, éget és fáj, még akkor is, ha felhő mögé bújlik, vagy te bújsz napernyő alá. Hiába minden! Kész. 11 és 15 óra között annyi a bőrödnek... Inkább mentél volna sziesztázni, és aludni egy jót. A spanyolok és a thaik tudják – a tengerparton a munkaerő nem azért visel zombi maszkot, mert lüke, hanem ez a napvédő ruhája.

Tehát ha jóban akarsz lenni a napocskával, és a nyaralást nem vizes lepedőben vagy az égési osztályon tölteni, akkor bizony az ő szabályai szerint kell játszani. Sok répalevet inni, répát és karotin tartalmú zöldséget, gyümölcsöt, olajat enni. Ha napközben megyünk kirándulni vagy az utcára, akkor viseljük hosszú szellős nadrágot és hosszú ujjú ruhát. Akár egy kendő vagy sapka is jól jön.

Most nem hiszed el, ugye? Pedig tény! A meleg égővön élő népek így öltöznék. Árnyékot ad a ruhájuk, a fejedőjük. Ha pedig kénytelenek vagyunk a napon tartózkodni, akkor nekünk még a vízben is kell a

fehér pamutnadrág és a hosszú ujjú fehér felsőruha. Hát a fejre? Vizes sapka vagy fehér kendő.

Napfürdő után kipirult és kiszáradt kültakarónkat a DERMATON gél fogja helyreállítani, amely az érzékeny bőrt visszatáplálja. Ha a szép színünket meg akarjuk őrizni vagy a bőrünk nagyon kiszáradt, kicsit piros is, akkor a DERMATON olaj is segíthet. Ezt a rituálét pedig minden napozás előtt és fürdés után újra meg újra ismételni kell. „Megyek napozni, bekenem magam DERMATON-nal. Kijövök a vízből, bekenem magam DERMATON-nal.”

Na, ez a DERMATON mantra!

Ha pedig mégis megfélekedtünk magunkról a napfürdőben, és bánatosan tapogatjuk égett bőrünket, akkor nem marad más hátra, mint elővenni a PROTEKTIN-t. A benne levő tőzegkivonat segít a bőr helyreállításában. Egy-két nap kényszerű szünet után újra élvezhetjük a napot.

Amíg mások foltos, lehámlott bőrral jajgatnak, mi csoki barnán élvezzük az életet. Haha! Hála a bőröndünkben lapuló kincseknek. A kórházi kezelés árából – amit megspóroltunk – elmehetünk motorcsónakázni, ihatunk egy koktélt, vagy vehetünk magunknak ajándékot az utolsó napon.



ENERGY NÉLKÜL? LEHETETLEN!

IMMÁR TÖBB MINT 10 ÉVVEL EZELŐTT, TULAJDONKÉPPEN MINTEGY „VÉLETLENÜL”, AZ ÖLEMBE HULLOTTAK AZ ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK. BÁR ÁLTALÁBAN CSAK A CSALÁD BERKEIN BELÜL HASZNÁLJUK ÖKET, OLYKOR-OLYKOR ELŐFORDUL, HOGY „IDEGENEKNEK” IS AJÁNLOM A TERMÉKEKET.

MARTA VYMAZALOVÁ, Rájec-Jestřebí

Ezek a „hitetlen Tamások” nem győznek csodálkozni. Az egyik unokám – minden hájjal megkent, igazi kis ravaszdi – imádja a SPIRON-t, illetve azt, ha a lábacskáját ARTRIN-nal kengetem. Képzelnék, már 2 éves kora óta képes az illatuk alapján felismerni a krémeket. Nagyon korán elkezdett beszélni, még hozzá gyönyörűen (majdnem kétévesen tökéletes „r”-eket ejtett), és az olyan szavakat, mint a RUTICELIT, REGALEN, ARTRIN stb. egyszerűen „kirázta az ujjából”.

LEGHÚSÉGESEBB SEGÍTŐ

Tizenöt évvel ezelőtt, amikor a férjem súlyosan megbetegedett, vastagbélrákja volt, a leghúségesebb segítőtársának a CYTOSAN bizonyult. Kipróbálta a készítmény valamennyi formáját.

A családuknak ma már el sem tudja képzelni, hogyan élhetne az ENERGY készítményei nélkül. Ezt igazán csak az értheti meg, akinek hasonló tapasztalatai vannak. A testvéremnek például nem akart gyógyulni az uja – az egészségügyben dolgozó lánya már tanácstalan volt. Ekkor kipróbálták az AUDIRON-t, amely mindössze 3 alkalmazás után hatásosnak bizonyult. Az AUDIRON-t egyébként nem-

csak arra használtam, amire hivatalosan ajánlják, hanem például berepedt végbélre is. Az égető érzés csak egy pillanatot tart, ám utána hihetetlen megkönnyebbülés következik. (A gyógyszerári kenőcsöknekem ennél a problémánál egyszerűen nem segítenek, higgyék el, mert legalább 15 éves tapasztalat beszél belőlem.)

Vagy ott van a REGALEN. Ezt a koncentrátumot azokon a napokon veszem be, amikor tudom, hogy valamilyen rántott étel lesz ebédre – és már 3 csepp is csodákat művel. Tudom, hogy így, 70 évesen óriási szerencsém van, de valóban semmilyen problémám nincs a rántott ételek után.

A nőgyógyász azt mondta, hogy bizonyos súlyos okokból a lányomnak soha nem lehet gyereke. Ő azonban bizalmat szavazott a GYNEX-nek. Első lépésként elhagyta a hormonokat, amelyekkel évekig valósággal „tömték”, majd a természet felé fordult. Több üvegcsé tartalmát is elfogyasztotta. És az eredmény? Két csodálatos és egészséges gyermek. Hála Istennek!

Szeretnék még szót ejteni két remek asszonyról. Mindketten Boskovicéből származnak. Az első hölgy, *Jindra Vintrová* volt az, aki az ENERGY készítményeivel megismertetett. Ez abban az

időben történt, amikor nálunk még magneziumkészítmények előállításával sem foglalkozott senki. Tudom, hogy mind-egyiket Lengyelországból szállították be. Akkoriban sokat szenvedtem a lábgörceim miatt, és Vintrová asszony felnyitotta a szemem. Hajlandó volt bármilyen terméket elhozni, akár még a munkahelyemre is, ha éppen arra vezetett az útja, csakúgy, mint az utódja, *Kocmanová* asszony, aki napjainkra valósággal az őrangyalommmá vált.

SOHA NEM KÉTELKEDTEM

Mindkettejüknek kimondhatatlanul hálás vagyok. Egyikük sem mutatta soha jelét, hogy a segítségnyújtás terhes volna számára, és pontosan ennek a két hölgynek, valamint annak köszönhetően, amit a *Vitae* hasábjain olvasok, erősödik bennem az érzés, hogy az ENERGY körül összegyűlt emberek kiválasztottak. „Arra teremtettek”, hogy jobbá tegyék több száz embertársuk életét.

Azért is hálás vagyok a sorsnak, hogy az alternatív gyógyászatjal való első találkozásom óta soha, egyetlen egyszer sem kételkedtem. Ez olyan ajándék, amelyet nagy becsben tartok, mert a körülöttem élők reakcióiból tudom: egyáltalán nem törvénytörő, hogy így legyen.

AMIKOR ÉG A GYOMRUNK

A „LÁNGOLÓ KARD” ÉRZÉSÉT A NYELŐCSŐBEN SOKAN ISMERIK, AZ ÉGETŐ ÉRZÉS A FELSŐ HASTÁJÉKRÓL INDUL FELFELÉ, NÉHA CSAK A TOROK ÉS A GARAT TERÜLETÉN ÁLL MEG.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

A problémát a sósav (hidrogén-klorid) okozza. Ez normál körülmények között a gyomorban található, ahol a táplálék lebontásában segít. Ha azonban túl sok termelődik belőle, vagy a gyomorból felfelé, a nyelőcsőbe szivárog (például reflux esetén), akkor gyomorégést, úgynevezett pyrosist okoz.

Gyomorégést okozhat a túl nagy mennyiségű táplálékbevitel – főleg akkor, ha az ételünk túlságosan édes, zsíros, sült vagy rántott, esetleg fűszeres. Savanyú bor, szeszes italok, esetleg őrölt kávé fogyasztása után is jelentkezhet ez az érzés.

Leginkább a sokat idegeskedő, állandó stresszben élő, rohanó emberek hajlamosak a gyomorégésre. Nekik nincs idejük arra, hogy valóban élvezzék az evést és alaposan megemésszék az ételt.

OKOK A HÁTTÉRBE

Ez az érzés akkor is kínozhat bennünket, ha a gyomortartalom túlságosan elsavasodik. Ennek oka lehet a túl magas sósavtermelés, esetleg egyes gyógyszerek (például acil-pirin, acetil-szalicilsav) szedése, továbbá bizonyos emésztési problémákkal összefüggő erjedési folyamatok a gyomorban, amikor túl sok tejsav vagy ecetsav termelődik.

Gyomorégést okozhat továbbá a gastrooesophagealis reflux is. Ez egy olyan állapot, amikor a gyomortartalom elindul

felfelé, a nyelőcsőbe (azaz visszacsorog, regurgitál), és maró hatása ingerli a nyelőcső nyálkahártyáját, illetve gyulladást okoz. Ez utóbbi állapot rendszerint összefügg a rekeszsérvvel (hiatus hernia).

A gyomornyálkahártya gyulladása, esetleg a gyomor és a nyombél fekélyes megbetegedései ugyancsak előidézhettek gyomorégést. Ezt az állapotot a felső hasi tájékon jelentkező kellemetlen nyomás és teltség érzése, illetve az ételek iránt érzett undor, hányás kísérheti. Az említett gyulladások és fekélyek gyomorkapu (pylorus) szűkületet okozhatnak, nagymértékben nehezítve a gyomortartalom kiürülését.

Az időnként jelentkező gyomorégés – főleg akkor, ha nagyobb mennyiségű táplálék bevétele után érzékeljük – még nem jelent súlyos egészségügyi gondot, és valószínűleg olvasóim többsége már átélt ilyet. Ez a fajta probléma rendszerint nagyobb mennyiségű víz fogyasztása után megoldódik. Érdemes ilyenkor lúgos kémhatású ásványvizet inni, esetleg egy pohár vízben feloldani egy kávéskanálnyi étkezési só (vagy szódadikarbónát – *A szerk.*), majd kortyolgatva meginni.

Abban az esetben viszont, ha a gyomorégés gyakori, krónikusan ismétlődő problémává válik, szükséges felkutatni az okát és a lehető leggyorsabban elkezdni a kezelést. Mert ha a gyomorégés krónikus, elképzelhető, hogy súlyosabb betegség (ahogyan azt korábban leírtuk) áll a háttérben, amely szakszerű segítséget és gyógymódot kíván.

NYUGALOM ÉS VÉDELEM A NYÁLKAHÁRTYÁKNAK

A gyomorégés megelőzésében, megszüntetésében, esetleg csillapításában nagy segítségünkre lehetnek az ENERGY természetes készítményei is. Elsősorban a jól ismert zöld élelmiszerek: BARLEY JUICE, SPIRULINA BARLEY, CHLORELLA. Segítenek semlegesíteni a gyomornedvek túlzott savasságát, nyugtatják a nyelőcső és a gyomor irritált nyálkahártyáit. Gyomorégés esetén gyors segítséget nyújt egy pohár langyos vízben elkevert BARLEY JUICE. Ha a probléma nem szűnik meg, vagy még gyorsabb hatást szeretnénk elérni, a BARLEY JUICE fogyasztásával egy időben szétrághatunk és egy pohár vízzel leöblíthetünk még 3 tablettá SPIRULINA BARLEY-t.

A nyálkahártyák védelmében és „gyomoridegesség” esetén (ami szintén okozhat gyakori gyomorégést) javaslok a GYNEX koncentrátum használatát (egy pohár vízben feloldva). Az emésztőrendszer felső részének irritált nyálkahártyáit a VIRONAL is képes megnyugtatni.

A természetes humátokat tartalmazó CYTOSAN és CYTOSAN INOVUM szintén nagy segítséget jelenthet, mivel képes megvédeni az emésztőrendszer nyálkahártyáit az elsavasodástól, illetve a mérgeanyagoktól. A humátok magukhoz kötik a toxinokat a szervezetben. Ezzel egy időben védő filmréteggel vonják be a gyomor és a belek nyálkahártyáit, ez megóvják őket a károsodástól, illetve megakadályozza, hogy a mérgeanyagok bekerüljenek a véráramba.

Egészségi probléma	Vironal	Regalen	Renol	Gynex	Korolen	King Kong	Stimaral	Annona	Artirin család	Cytovital család	Droserin család	Protektin család	Ruticelit család	Cytosan	Cytosan fomentum	Drags Imun	Fytomineral	Vitamarin	Celitin	Probiosan család	Greprofit család	Skeletin	Peralgin	Flavocel	Vitaflorin	Imunosan	Revitae	Chlorella	Barley	Spirulina Barley	Betafit	Biotalmal	Balneol	Audiron	Diamant	Silix	Balsamio	Spiron					
Koleszterinszint, magas	1	2			2			1				1		2			1	1	1								1			2													
Koncentráció zavara					2		2											2	2	2				1		1															1		
Köhögés	2	2					1		1		2										2	2		1																	1		
Körömgomba		1										1				1					2	2																			1		
Kötőszövet erősítése	1	2			1	1				2	2				1	1		2	2			2	2	2	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Köszvény		2	2			1			2			1			1				1			1					1								2	2	1	1	1	1	1		
Központi idegrendszer problémái					2		2	1					1						2	2				1				1													1		
Lábizzadás	1	1	1		1		1					1			1			1	1	1			2	2																	1		
Lábszag	1	1	1		2		1			1					1	1					1																				1		
Lábszárfekély	1				2				1		2		2	2	2	2	2	2			1			2	2	2	2													1			
Lépproblémák	2				2					1																																	
Mandulagyulladás	2		2						1		2										2	2			1																		
Magas vérnyomás	1	2	2		2		2	1					1					2	2	1				2	2			1	1												1		
Máj méregtelenítése		2	2		1	1						1			2			1		1								1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Májfolt		2	2							1		2			1			1	1							1		1	1														
Megfázás	2	1	1						1	1	1											2	2				1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Megkésett beszédfejlődés					2		2											2	2	1																						1	
Méhproblémák		1	2	2	2		1			1					1							1		1	1			1														1	
Mellben csomó	2	2	2		2				2	2	2				2	2											1																1
Melldaganat orvosi kezelésének kiegészítése	2	2			1	1			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		1						2	2															
Memóriazavar					2		2						1						2	2								2		2													1
Menstruáció előtti panaszok (PMS)	1	2	2		2		2				1				2			2	2		1			2	2																	1	
Menstruáció zavara		2	2		2					1					2			2	2					1																			
Migrén		2	2		2		2			1								2	2	1				2	2																	1	
Mióma		2	2		2		2			2		2			2	2	2	2	2					2	2																	1	
Napégés	1				1					2	2				2	2		2	2																								
Nehézfémek eltávolítása	1	1	1											2	2			2																									
Nemi vágy fokozása, nő					2		2						1					1										2	2														
Nemi vágy fokozása, férfi					2		2	2					1					1										2	2														
Nőgyógyászati panaszok		2	2		2		1			1					2	2	2	2	2		1			1																			1
Nyirokrendszer működési zavara	1		2			1			2	2	1				2			1										1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Nyombélfekély	1	2			2				1						2			2	2		1	1					1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Orbánc	2	2			1				2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				2																					1
Orrdugulás	1								2	2		2																															1
Orrvérzés																																											
Ödéma		2	2		1	1			2					1								2	2	2	2																		
Övsömör	2	2			2		2			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		1																						
Pajzsmirigy alulműködése	1		2	2	2		2			2	2				2			2	2									2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Pajzsmirigy túlműködése		2	2		1					1														2	2																		1
Parkinson-kór					2		2	2		1					2				2	2								2	2														1
Pattanások	2	2	2							2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2																					1
Petefészek betegségei			2	2					2	2	1				2			2																									1
Pikkelysömör	2	2	2	2			1			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2																						
Porckopás		2	2		2				1									2	2																								



VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI TANÁCSADÁS A NETEN

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



DR. GULYÁS
GERTRÚD

A RENOL (vese) és a REGALEN (máj) tisztítására használható-e egyszerre a két termék? A kúra alatt kell-e alkalmazni étrendváltást, vagy folytatható a vegyes étrend?

Nem ajánlanám a két terméket egyidejűleg alkalmazni, mindkettő erős méregtelenítést végez, és ha a szervezet kiválasztó működése nem kielégítő, akkor reverz tünetek jelentkezhetnek. Én a RENOL készítményt javasolnám először 3 hétig, majd 1 hét szünet után térnek rá a REGALEN-re.

Vannak speciális esetek, amikor napi váltakozásban alkalmazunk két Pentagram® készítményt is, de ezt a problémakör szabja meg.

Folytatható a vegyes étrend, a bő folyadékbevitelre viszont ügyelni kell, mert csak így tud a szervezet „megszabadulni” a toxikus anyagoktól.

Édesanyám lábai nagyon nehezek, mint az ólom. Ha fekszik, rendben van, de napközben nagyon nehezzé válik. Nehezen mozog, 67 éves. Mit javasol, mit szedjen az ENERGY termékek közül? Kap egybként vérnyomáscsökkentőt és szívritmus-szabályozót, lehet ezekkel párhuzamosan szedni?

Elsősorban orvosi konzultációt tanácsolok, a tünetek okának feltárása végett. Panaszai mögött vizérprobléma, szívelégtelenség, de akár gyógyszer mellékhatás is állhat. Általánosan tanácsolható a RENOL készítmény mint alapvető méregtelenítő szer, alacsony cseppszámmal indítva – az első héten 3x1, a másodikon 3x2, a harmadikon 3x3 csepp, megfelelő folyadékbevitellel. A FYTOMINERAL is bevetethető, napi 20-25 cseppszámmal. Ha kiderül az ok, tudok konkrétan tanácsolni készítményeket.



RÁCZNÉ SIMON
ZSUZSANNA

Az utóbbi időben sűrűn tapasztalom, hogy sokat kell pisilnem. A vizeletem nem csíp, és nincs égő érzés sem, viszont sokat szorongok. Megfigyeltem, hogy a hormonális változásokkal is összefügg: félidőben, peteéréskor olyan, mintha aktíválna, és biztosan az idegeskedés sem segít a problémán. ARTRIN krémem van itthon, azzal szoktam a vesék fölött és a hólyag területét bekenni. Mit tudna ajánlani erre a problémára?

Az ovulációtól a menzeszig szedje a RENOL-t (2x3, 2x4 cseppet), valamint a PERALGIN-t (2x1 kapszula). Kérem, ke-

resse fel nőgyógyászát is! Ha a gyengébb kötőszövetűek közé tartozik, elképzelhető bizonyos fokú szervsüllyedés is (a méh „rálóg” a hólyagra). Ebben az esetben segíthet a Nr 1. és Nr 11. Schüssler-sók D12-es hígításának szedése 3-6 hónapon keresztül. Az egyik napon a Nr 1-esből szedjen 3x1 tablettát, a másik nap a Nr 11-esből 3x1 tablettát. Kiegészítésnek ebben az esetben javasolt a KING KONG szedése (1-2x4-5 csepp) a RENOL helyett. Az ARTRIN krémet használhatja tovább.

Lehet-e a fogamzásgátló mellett GYNEX-et szedni a hízás elkerülésére? Ülőmunkát végzek, 46 éves vagyok, lassul az anyagcserém. És milyen adagolásban szedjem?

A fogamzásgátlót hagyja abba sürgősen! Ennyi idősen orvosi szempontból is elenjavallt a mesterséges hormonbevitel! A GYNEX kedvező hatásait a durva mesterséges hormon sajnos erősen gyengítheti.

A testsúly optimalizálása céljából csökkentse a napi kalóriabevitelt, és ezzel párhuzamosan iktasson be napi fél óra intenzív testmozgást (akár a kedvenc tv-műsora alatt). Segítheti a folyamatot a BARLEY juice fogyasztása étkezések előtt, között. Javasolom endokrinológus szakorvos felkeresését is, hogy megvizsgálhassa a pajzsmirigye állapotát.



KLUBPROGRAMOK

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 terápiai 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-mailben: 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, 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, ászánák, testgyakorlatok, meditáció, pránajama, légzőgyakorlatok. Kiemelt területek: hormonrendszer (PCOS, meddőség, klímax) stresszoldásra, ideális testsúly elérésére.

Előzetes bejelentkezés szükséges a 06 30 611-3093-as telefonszámon!

csütörtökönként

Személyes konzultáció, bemérés és orvos-természetgyógyászati tanácsadás, tartja: **dr. Faragó Csilla**.

Bejelentkezés: 0630-854-5255.

További info: +36 20-261-2243.

E-mail: energyklubbudapest@gmail.com

Web: www.energyklubbudapest.blogspot.com

BUDAPEST 4.

Energy Klub Buda,

1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.

május 29., péntek, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az ENERGY

krémjei. Felhasználási lehetőségek, kombinációk, javallatok, ellenjavallatok.

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!

Tel.: 0620/504 1250,

E-mail: energybuda@energyklub.hu

BUDAPEST 5.

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

(2 percere a Kálvin tértől).

május 19. (kedd) 17.30 óra

Németh Imréné Éva fitoterapeuta, természetgyógyász, ENERGY klubvezető előadása: A népgyógyásztól az ENERGY termékek használatáig, egy gyógynövénygyógyász szemével.

EGYNAPOS, TANFOLYAMI JELLEGŰ TOVÁBBKÉPZÉSEK, TÉRÍTÉSSEL, SZOMBATONKÉNT

május 30., szombat (9-16.30 között)

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

KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSSEL:

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

TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK, TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK:

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

Homeopátiás szaktanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel.

Tartja: **Dr. Sebő Zsuzsanna** homeopátiás orvos, gyermekorvos, mentőorvos, a Natúr-sziget portál homeopátiás szerkesztőjének és számos népszerű cikknek a szerzője.

Reflexológia kezelés Pentagram® krémekkel – *csütörtökönként* **Nebehaj Edit** buddhista tanító, asztrológus, reflexológus közreműködésével. Jelentkezés az energy.belvaros@gmail.com címen vagy az Energy Belváros Klubban és elérhetőségein.

Személyiség, önismeret numerológiával, kronobiológiai módszerekkel, valamint az ENERGY termékeinek támogatásával. Tartja: **Kiresné Vincze Ilona** parapszichológus, személyiségelemző. (*csütörtökönként*)

Theta Healing terápiai módszer **Czukorka Katalin** konzulens, alap- és haladó tanfolyam tanár közreműködésével, *keddenként* 15.30-18.30 óra között.

EGÉSZSÉG KLUB A KLUBBAN, minden hónapban más-más aktuális témában.

június 2., kedd, 17.30-19.30 óra között.

A fő téma ezúttal: Vérnyomás és vidéke: ha magas a vérnyomás, hogyan csökkenthetjük, ha alacsony, miként emelhetjük.

Gyakorlatok: Az energetika alapjai, egyszerű otthoni kezelése.

Vezető: **Kürti Gábor** természetgyógyász, az otthoni gyógyítással, öngyógyítással, foglalkozó több népszerű könyv szerzője, a Natúr-sziget portál (www.natur-sziget.com) alapító főszerkesztője.

Szerdánként két csoportban: 16.30 és 18.30 órai kezdéssel, *Mozdulj-lazulj!* rendezvényünk keretében rendhagyó jóga, hogy jól érezzük magunkat. **Juhász Irén** irányításával.

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

Telefon: +36 1/2350-789

E-mail: energy.belvaros@gmail.com

és a Facebookon is.

BUDAPEST 6.

IBS Office Center, 1021 Bp.,

Tárogató út 2-4., 105. terem

május 21., csütörtök, 18 óra

Attila Attila természetgyógyász, klubvezető előadása: Anyagszere-serkentés és regenerálódás: Chlorella és Fytomineral.

Előzetes bejelentkezés: Budapest 6. Energy

Klub, Budagyöngye Bevásárlóközpont, 1026 Budapest, Szilágyi Erzsébet fasor 121. fszt. AK II.
Telefon: (70) 44 33 467
e-mail: budagyongye@okoenergia.com

HÓDMEZŐVÁSÁRHELY

Lázár u. 7., Oktatóterem
május 10-én, vasárnap, 9-17 óra között:
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató alapozó tanfolyama 30 órában, 1. rész.
május 23-án, szombaton, 9-17 óra között:
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató alapozó tanfolyama 30 órában, 2. rész.
Bejelentkezés: **Tóthné Juhász Erika**, tel.: +3620 244-3136.

KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.
Klubnapok minden kedden 16-18 óra között.
Májustól módosul a nyitva tartás: a klub nyitva keddenként 15-18 óra között.
További info: **Ficzere János** klubvezető, 0630/856-3365.

KECSKEMÉT

Gabona Székház Oktatóterem, Klapka u. 11-13.
május 22., péntek, 17 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A szív- és érrendszeri betegségekről részletesen. A segítő ENERGY étrend-kiegészítők ismertetése, adagolás, összefüggések.
További info: **Mészárosné Lauter Erzsébet** természetgyógyász, klubvezető, +36-76/324-444, fitoteka@freemail.hu

MISKOLC

Zsolcai kapu 9-11. I. em.
május 11., hétfő, 15-17 óra között
A miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Előzetes bejelentkezés **Ficzere János** klubvezetőnél a 30/856-3365 telefonszámon.
Májustól módosul a nyitva tartás: a klub nyitva hétfőn, szerdán és csütörtökön 13.30-17.30, pénteken 9.30-13.30 között.

SIÓFOK

ENERGY klub, Wesselényi u. 19.
május 14., csütörtök, 17 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A cukorbetegségről részletesen. A kapcsolódó ENERGY étrend-kiegészítők használata, termék-kombinációk.
május 28., csütörtök, 18 óra
Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető előadása: A Crohn-betegség és az ENERGY termékek adta lehetőségek használata.
További info: **Ángyán Józsefné** klubvezető, 0620/314-6811, margagitika@gmail.com

SZÉKESFEHÉRVÁR

Várkörút 56., Oktatóterem
május 13, szerda, 17 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A szív- és érrendszeri betegségekről részletesen. A segítő ENERGY étrend-kiegészítők ismertetése, adagolás, összefüggések.
További info **Ostorháziné Jánosi Ibolya** klubvezetőnél, 0620/568-1759, janosi.ibolya@gmail.com

SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház (Arany János út 23.)
május 12., kedd, 17 óra
Daróczi Zoltán természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Allergiás megbetegedések a tavaszi energiák tükrében. Ezen problémák megoldásának támogatása az ENERGY termékeivel.
Továbbra is igénybe vehető az Ingyenes állapotfelmérés: **dr. Kissné Veres Erzsébet** természetgyógyász végzi Supertronic készülék és a numerológia segítségével. Személyre szabott tanácsadás, ENERGY termékek ajánlása a szervezet egészségesebb működéséért. Az Egészségházban több szolgáltatást is igénybe lehet venni, például masszázst, kineziológiai kezelést, pszichoterápiát, homeopátiás kezelést.
További információ: **Németh Istvánné Éva** klubvezető, 0656/375-192, 0630/292-8399, szolnokegeszseghaz@gmail.com, www.szolnokegeszseghaz.hu

SZOMBATHELY

Megyei Művelődési és Ifjúsági Központ, Ady tér 5.
május 18., hétfő, 16.30 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az ízületi betegségekről részletesen. A segítő ENERGY termékek ismertetése, adagolás és összefüggések.
További info: **Nánási Tiborné** klubvezető, tel.: 0630/ 534-2560.

VESZPRÉM

Diófa u. 3., Zöld Lak
május 28., csütörtök, 17 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az ízületi betegségekről részletesen. A segítő ENERGY termékek ismertetése, adagolás és összefüggések.
További info: +36 88/789 481, +36 30/488 4973, +36 70/703 7489, info@padmahaz, www.padmahaz.hu

ZALAEGERSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.
május 5-én (kedd), 17:30: **Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az ízületi betegségekről részletesen. A segítő ENERGY termékek ismertetése, adagolás és összefüggések.
május 6-án (szerda), 17-18: Gerinc állapotfelmérés és szűrés.
május 11-én (hétfő), 17-18: Parazitaszűrés.
május 12-én (kedd), 17-18: Tavaszi nagytakarítás.
május 13-án (szerda), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Földelés.
május 18-án (hétfő), 17-18: EDU-kineziológia.
május 19-én (kedd), 17-18: Pajzsmirigy szűrés.
május 20-án (szerda), 17-18: Belső gyermek.
május 26-án (kedd), 17-18: Személyes termék-tanácsadás.
május 27-én (szerda), 17-18: Bőrünk védelme.
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

ÚJ KIADVÁNYAINK

Felhívjuk a klubtagok figyelmét néhány most megjelent kiadványunkra. Nemrég került ki a nyomdából az új rövid *Termékkatalógus*, amely már a legutóbbi időben megjelent termékeket is ismerteti, tehát a legszélesebb áttekintést kínálja a készítményeinkről.

A nagy érdeklődésre való tekintettel utánnomás készült a humát alapú termékeink működését bemutató, *Tisztítsd*

meg a szervezeted! című füzetből, ez a keresett kiadványunk tehát újra elérhető a klubokban.

Végül, de nem utolsósorban említjük meg a *Zöld napok* alkalmából megjelent füzetet, amely az ENERGY zöld élelmiszereinek világába kínál betekintést.



BÖLCS TESTÜNK ÜZENETEI (11.) FULLADOK, DE MIÉRT?

EVA OLYAN PROBLÉMÁVAL JÁR HOZZÁM A RENDELŐBE, AMELY MEGLEHETŐSEN SOK EMBERT ÉRINT. PÁNIKROHAMAI VANNAK. BIZONYOS HELYZETEKBE ŰGY ÉRZI, HOGY NEM KAP LEVEGŐT, FULLAD, UGYANAKKOR HATALMAS FÉLELEM FOGJA EL.

DR. IVANA WURSTOVÁ

A rohamok hirtelen, teljesen váratlanul törnek rá, általában éjjel, amikor nyugodtan alszik, ám hirtelen arra ébred, hogy előnti a verejték, és nem kap levegőt.

Akupunktúrás kezelést alkalmazunk a tüdő megerősítéséért és segítségül hívjuk a VIRONAL-t. Állapota átmenetileg javul, de a választott kezelés nem elegendő, a Hellinger-féle családállítás alkalmazva be kell néznünk „a fedő alá” is.

„MIVEL SZERETLEK, MAGAMRA VÁLLALTAM”

Eva eljön a szemináriumra, mert hajlandó további lépéseket tenni. A szemináriumon végzett munka során nem érzi, hogy fulladna, és ez megnyugtatja. Kicsit beszélgetünk, majd megkérdezem: „Volt valaki a családjában, aki fulladozott? Beteg volt, esetleg elhalmozták a dolgok, vízbe fulladt?”

Eva azonnal bólogat, és megtudom, hogy édesapja, még amikor Eva kicsi volt, majdnem vízbe fulladt. Állítólag az utolsó pillanatban mentették meg. Már soha többé nem volt olyan, mint korábban.

Az alany rendszerint azonnal reagál, ha sikerül fején találnunk a szöveget. Eva hitetlenkedve pislog rám. Rendben, megvan az első nyom, nézzük meg egy kicsit közelebbről.

„Válassz valakit a magad, az édesapád és a tünet, azaz a fulladás helyére.” Eva képviselője már az elejétől kezdve hosszasan, elbűvölve nézi édesapját. Szinte tapintható a mély szeretetet és ragaszkodás. Beállítjuk az édesanyát is, ám ezen a vonalon, anyja és lánya között nem áramlik semmi.

A fulladás tünete az apához közel ácsorog. Ez Eva képviselőjének nem tesz jót, igyekszik minél távolabb kergetni a tünetet. Az apa szintén védekezik a fulladással szemben, de közben megpróbálja lányát is megakadályozni abban, hogy közé és a tünet közé lépjen. Felfogja, hogy a fulladás hozzá tartozik, de közben örül is egy kicsit, hogy valaki át akarja tőle vállalni.

Hagyom, hogy Eva belépjen az édesapja és a fulladás tünete közé. Nézz édesapára, és mondd neki ezt: „Apu, megfulladok helyetted.” És Eva képviselője abban a pillanatban hihetetlen mély meggyőződéssel ejti ki a szavakat. A kicsit arébb ülő, igazi Eva nem hisz a szemének. Tudta, hogy nagyon szoros a kapcsolata az apjával, de hogy ennyire? Hogy képes lenne saját magát is tönkretenni érte! Na azt már nem!

Megkérem Évát, hogy álljon be a körbe, képviselőjét felmentem a szerepe alól, és Évát szembe állítom az édesapjával. Azt mondom neki, ne csináljon semmit, csak nézzen. A hallgatás hosszú pillanatai telepednek rá, de mindnyájan tudjuk, hogy alapvető fontosságú dolgok zajlanak éppen.

EGY FELSZABADÍTÓ MONDAT

„Apu, meghagyom neked, ami a tiéd, és én elindulok a saját utamon.” Egy felszabadító mondat. A megkönnyebbülés nemcsak Evánál, hanem az édesapjánál is megfigyelhető. A tünet vár, míg Eva eltávolodik tőle, és rámosolyog a „tulajdonosára”. „Köszönöm neked”, mondja az édesapa.

A családállítás lezárom, minden világos. Mindenki megkönnyebbül, a „fojtó” atmoszféra a múlté.

És Ön, akinek néha elfogy a levegője? Nem mindig könnyű feltárni, honnan eredhet a probléma. De ha szeretné legalább megerősíteni az immunrendszer működését, használja a VIRONAL-t. Segíthet Önnek a megértésben is.

(Folytatjuk)



VIRONAL

Ha szeretné legalább megerősíteni az immunrendszer működését, használja a VIRONAL-t.



PRÓBÁLJA KI AZ AUDIRONT ÉS A KOROLENT NEM HALL JÓL? ROSSZ A FÜLE?

MEGDÖBBENVE HALLGATTAM A FIATAL, 25 ÉVES FÉRFI TÖRTÉNETÉT: „VOLT EGY NAGYON CSÚNYA TÜDŐGYULLADÁSOM, EZÉRT ELGONDOLKODTAM AZ ÉLETEMEMEN.”

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

IRÁNYTŰ

Igy folytatta: „Ma már tudom. Egyetlen dolgot akarok csupán: egészséges és boldog lenni!” Bölcsessége igencsak meglepett, hiszen a fiatalember – korára való tekintettel – inkább autót, házat vagy egy egzotikus utazást kívánhatott volna magának. És közben annyira normális, ügyes fiú volt (legalábbis egy majdnem 50 éves nő szemszögéből).

MI KELL A BOLDOGSÁGHOZ?

Sokat gondolkodtam arról, hogy valójában mit is akarnak az emberek? Van, akinek a boldogságot az egészség jelenti, másnak az, ha le tud győzni valamilyen nehézséget, megint másnak, ha nyer egy milliót. Ám ha a boldogság alapja nem az ember bensőjében lakozik, ha valaki nincs kibékülve saját magával, hibáival és hiányosságaival, akkor a boldogság soha nem köszönt be az életébe. És az nagy kár lenne.

Egyetlen gyógynövény sem képes levezényelni helyettünk az önelfogadás folyamatát. Ezt valóban nekünk magunknak kell megtennünk. A folyamat hosszadalmas, és azzal kezdődik, hogy rádöbbenünk a hibáinkra, elfogadjuk őket, majd megbocsájtok magunknak miattuk. Ezzel lehetőségünk nyílik arra, hogy dolgozni kezdjünk velük. Miért ítélnénk el, miért ostoroznánk magunkat?

Hibákat mindnyájan elkövetünk, csak így tanulhatunk ezen a Földön. Ám soha ne keverjük össze őket a vétkekkel. *Vétek vagy hiba – ugye, érzik a különbséget?* A vétkek olyasmi, ami büntetést von maga után, amire fel kell hívni a nyilvánosság figyelmét, míg a hiba hétköznapi dolog, ami igen gyakori, és helyre kell hozni, olyasmi, amiből okulnunk kell. Azaz a hibák előrevisznek minket, míg a vétkek tönkretesznek.

De miért is írok most minderről? Előfordul olykor, hogy már képtelenek vagyunk tovább hallgatni a sok vádaskodást, ezért a fülünk tiltakozni kezd. A gyerekeknél ez gyakran középfülgyulladás, a felnőtteknél pedig hallásrosszabodás formájában jelentkezik. Ám vigyázat! Leggyakrabban mi vádoljuk saját magunkat...

Fontos megérteni azt is, hogyan működik a gyermeki lélek. A gyerekek mindent sokkal nagyobbban, súlyosabban látnak, mint mi, felnőttek. Ezért gyakran a maguk módján értelmezik az ott-honi, az óvodai vagy iskolai helyzeteket, mi pedig csak ámulunk, hogy milyen gondolatok kavargognak a kis fejükben. Rendkívül gyakori például, hogy a rossz házasságokban a gyermek úgy véli: a szülők azért veszekednek, mert ő rosszkodik és nem fogad szót.

A középfülgyulladással járó fájdalom igen nagy. Nekünk azonban rendelkezé-

sünkre áll egy nem mindennapi fegyver, amit bevethetünk: az AUDIRON. A praxisomban szerzett tapasztalataim alapján állítom, hogy a készítmény az esetek 90%-ában segít megelőzni a fül felszúrását. Hogyan képes erre? Kiváló fertőtlenítő hatású, és a benne található illóolajok ellazítják a fül területét. Összetételével aktivizálja a vese, valamint a húgyhólyag energetikai pályáit, amelyek közvetlen kapcsolatban állnak a füllel. Fertőtlenítő hatásainak köszönhetően az AUDIRON külsőleg is alkalmazható különféle seb-, bőr- vagy nyálkahártya-fertőzésekre.

REMEK KETTŐS

Ha rosszabbodik a hallásunk, akkor az AUDIRON-hoz társíthatjuk még a KOROLEN-t is, így megteremtjük annak az esélyét, hogy a probléma soha többé ne térjen vissza. A KOROLEN kitágítja az ereket, szabaddá teszi a szellemet, a lelket, és bátorságot önt az emberbe, hogy képes legyen ellenállni a bántó szónak.

És ez valóban működik. Gyenge veseműködés mellett nemcsak a hallás, hanem az akarat is gyengül, és mi hajlamossá válunk arra, hogy egyre több dologtól féljünk. Emiatt bezárulhat az ördögi kör. Szerencsére az AUDIRON és a KOROLEN segítségével ez a kör könnyen megszakítható.

Kívánom Önöknek, hogy jól hallják gyönyörű világunknak minden tónusát.

TISZTÍTSUK MEG MAGUNKAT GABONÁVAL

A GABONAFÉLÉK MÁR TÖBB EZER ÉVE AZ EMBEREK ÉTRENDJÉNEK RÉSZÉT KÉPEZIK, NAPJAINKBAN MÉGIS EGY KICSIT MELLŐZIK ŐKET, AMI SZERINTEM NAGY KÁR AZ EGÉSZSÉGÜNK SZEMPONTJÁBÓL. A GABONASZEMEK FELDOLGOZÁSÁVAL NYERÜNK LISZTET, DARÁT, PELYHET.

ILONA VÝTISKOVÁ

A gabonaféléket sör, szeszes italok (árpa, rozs, rizs) kávéfélék (rozs, árpa) készítésekor is felhasználják. Próbálják ki a hajdinával, zabbal, amaranttal és tönkölyvel gazdagított receptjeimet.

Hajdina: a vason és a magnéziumon kívül nyomokban rezet, kobaltot, kovásvavat, B-vitaminokat, E-vitamint és lecitint tartalmaz. A rostanyagok jótékony hatással vannak a bélrendszerre, míg az alacsony glikémiás indexű cukrokat a cukorbetegség értékeli nagyra.

A fehérjék biológiai értéke magasabb, mint más gabonafélékben. A hajdina például triptofánt is tartalmaz, ami elősegíti a pihentető alvást. Az összetevők közül kiemelem még a fenolokat, amelyek összezúzzák a szabad gyököket.

A hajdina XIV. században, a tatárok támadásai idején került hozzánk, és a tatárok pogányok voltak (*ezért csehül a hajdina = pogányka*).

HAJDINÁS PIZZA

Hozzávalók: 200 g natúr joghurt, 125 g hajdinaliszt, 1/2 kávéskanál sütőpor, só, zöldség, sajt, csiperkegomba, sonka saját ízlés szerint.

Elkészítése: A joghurtot, a lisztet és a sütőport összekeverjük, sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük, és rózsaszínre sütjük. Majd a tetejére kerülnek a hozzávalók, és rövid időre még visszatesszük a sütőbe.

HAJDINATEA

Szórjunk egy evőkanálnyi hajdinahéjat 1/4 liter vízbe. Forraljuk fel, majd hagyjuk a hajdinát 10 percig ázni. Mézzel, citrommal, bodzasziruppal ízesíthetjük.





Zabpehely: stabilizálja a vércukorszintet, rostanyagokat (béta-glükán) tartalmaz, amelyek csökkentik a koleszterinszintet és erősítik az immunitást. Tartalmaz még B-vitaminokat, valamint ásványi anyagokat, ezek jó hatással vannak az idegekre, a bőrre és a hajra.

ZABPEHELY KÓKUSSZAL ÉS PEKÁNDIÓVAL

(2 adag)

Hozzávalók: 100 g zabpehely, 500 ml tej, másfél evőkanál kókuszreszelék, 10 db pekándió (kb. 28 g), 1/2 alma, méz vagy juharszirup.

Elkészítése: A zabpelyhet a tejben puhára főzzük, majd belekeverjük a kókuszreszeléket. Tányérra téve megszórjuk a felaprított pekándióval, almadarábokkal díszítjük, és mézet vagy juharszirupot csöpögtetünk rá.

Amaránt (amare = szeretni, latinul, Ön is biztosan beleszeret):

botanikai szempontból, rendszertanilag nem a gabonafélék családjába tartozik, azaz úgynevezett álgabona (pszeudogabona). Az inkák és az aztékok szent magként tisztelték az amarántot, és természetfeletti erőt tulajdonítottak neki. A sportolók és úrhajósok étrendjében biológiai értékeinek köszönhetően szerepel.

Az amaránt nem tartalmaz glutént, ezért lisztérzékenyek is fogyaszthatják, és nem mellékesen változatosabbá teszi az étrendjüket, hiszen ha valaki lisztérzékeny, akkor csak gluténmentes gabonaféléket (rizs, köles, kukorica, hajdina) fogyaszthat.

Leginkább a köleshez hasonlít, de kisebbek a magjai. Több aminosavat tartalmaz, mint más gabonafélék, ezért a sportolók izomtömeg-növelésre is használják. Említést érdemel az értékes linolsav és szkvalen is (csökkenti a daganatok kialakulásának kockázatát), valamint az olyan ásványi anyagok, mint a kalcium, a vas, a cink, a magnézium és a B-vitamin-család, továbbá az E-vitamin.

AMARÁNTOS MÜZLI

(2 adag)

Hozzávalók: 40 g amaránt, 30 g zabpehely, 200 ml tej (lehet mandula-, rizs- vagy akár szójatej is), 100 g szőlő, 1/2 mangó, 1/2 narancs, 2 evőkanál napraforgómag.

Elkészítése: Az amarántot és a zabpelyhet szárazon megpirítjuk, beleszórjuk egy tálba, majd tejjel felöntjük, és egy

kicsit állni hagyjuk. A szőlőszemeket félbevágjuk, kimagozzuk, a mangót felszeleteljük, a narancs levét kinyomkodjuk, és az egészet hozzáadjuk a gabonás keverékünkhöz. Kelyhekben, esetleg kis tálkákban tálaljuk, a tetejét napraforgómaggal megszórjuk.

TÖNKÖLY PENNE PAPRIKÁS SZÓSSzal ÉS MANDULABÉLLEL

(4 adag)

Hozzávalók: 350 g teljes kiőrlésű tönkölytészta, 1/2 sárga paprika, 1/2 piros paprika, vöröshagyma, 3 evőkanál olívaolaj, 2 evőkanál főzőtejszín, 200 ml zöldségalaplé, 2 evőkanál mandulabél, só, bors.

Elkészítése: A paprikákat meggrillezzük, majd fóliába tekerve 10 percre félretesszük, ezután eltávolítjuk a csomójukat, és felcíkozzuk őket. A vöröshagymát felaprítjuk, olajon üvegesre sütjük. Hozzáadjuk a paprikát, felöntjük a zöldségalaplével, és 15 percig pároljuk. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, beletesszük a főzőtejszínt, majd botmixerrel pépesítjük.

A pennét *al dente* főzzük (vagyis nem teljesen átfőtt, „fogkemény” állagúra készítjük el – A szerk.), majd ráöntjük a paprikás szószot. Tányérra kiszedve megszórjuk mandulával, amelyet előzőleg felszeleteltünk és szárazon megpirítottunk.

Önök is megtapasztalhatják, hogy a gabonafélék rendkívül jó hatással vannak az ember egészségére!

A KÉTARCÚ KUDZU GYÓGYÍTÓ GYOMNÖVÉNY

A KUDZU EGYEDÜLÁLLÓ TULAJDONSÁGAI NEMCSAK A KÍNAI ORVOSOK ÉS BETEGEIK MAGASZTALJÁK MÁR TÖBB EZER ÉVE, HANEM A SZAKÁCSOK, AZ ÁLLATTENYÉSZTŐK, A TAKÁCSOK, A KOSÁRFONÓK, SŐT MÉG AZ ALKOHOLISTÁK IS.

Írta: VLADIMÍR VONÁSEK ■ Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette: NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA fitoterapeuta, természetgyógyász

A kudzu élő kúszónövény, amely Délkelet-Ázsia (Kína, India, Korea, Japán és Indonézia) erdős hegyoldalain őshonos. A botanikusok *Pueraria montanának* vagy *P. lobotának* nevezik, ám a köztudatban mégis a japán „kudzu” elnevezés ragadt meg.

ÁZSIAI PORTYÁZÓ

Az alföldektől kezdve 1500 méteres tengerszint feletti magasságig bárhol megtalálható. Szereti a napsütést, a meleget, a nedves környezetet és a tápanyagokban gazdag talajt, de jól alkalmazkodik és megél ettől eltérő körülmények között is.

A hüvelyesek családjába tartozik, így óriási előnnyel ruházta fel a természet: a gyökérgumó – a baktériumokkal folytatott szimbiózisának köszönhetően – képes értékes nitrogént beszerezni a talaj levegőjéből. A gyökérgumókból a szőlőhöz hasonlitos (fásodó és ágakra osz-

ló) növény szárát növeszt, amelyet sárga pelyhecskék és sűrű levélzet fed. Akár 100 métert is képes a földön kúszni, ám ha támaszra lel, 30 méter magasra is „felmászik”.

Terebélyes leveleinek dzsungeléből nyaranta csak illatos, harangformájú virágai kukucsálnak ki. Virágai különlegesek, feltűnőek: kékeslila színűek, 20 cm hosszúak és fürtökbe rendeződnek. E fürtös virágoknak csupán néhány darabja életképes, ezek apró magokat tartalmazó, sötét hüvelyterméssé alakulnak, melyek 5-10 cm hosszúságúak.

A termés héja rendkívül kemény, ezért elképzelhető, hogy csak jó néhány év elteltével csírázik ki. Öt méter mélyen található gyökérhálózatának rendkívül gyors szétágazásával területet hódít magának. A gumókból további, akár naponta 30 centiméternyit is növekvő, növény-szárak fejlődnek.

ZÖLD ÁRHULLÁM

A kudzut Kínában és Japánban már i. e. V. században sokoldalúan felhasználták.

Tudósok azonosítottak egy, a kőkorszakból (!) származó kudzu rostot. A nyugati világ azonban csak 1876-tól kezdi felfedezni magának, amikor az Egyesült Államokban egyfajta dísznövényként jelenik meg.

A kezdeti lelkesedés azonban néhány évtized alatt rémületbe csapott át. A kudzu – természetes ellenség hiányában – úgy terjed, mint egy zöld árhullám. 1972-ben gyomnövénynek minősítették Amerikában. Napjainkban az USA déli részén már több millió hektárnyi termőföldet borít el. A helyi lakosok azt mondják: éjszakára be kell csukniuk az ablakokat, nehogy a növény álmukban befonja őket.

Az eredeti ősnövényzetet napjainkra ellepte a kudzu áradata, és lassan megöli őket a fény hiánya. Az is kiderült, hogy a kudzu környezetében rendkívül káros földközeli ózonréteg alakul ki.

A legerősebb gyomirtó szerek, a kaszálás, az égetés, a kecskék, sőt a parazita gombák sem tudnak segíteni. Egyszerűen semmi nem hatásos. Az Egyesült

Államokban évi 1 milliárd dollárra becsülik a kudzu elleni harc költségeit. Új-Zélandon 2002-ben nem kívánatos organizmusnak kiáltották ki.

ELLENSÉGBŐL ÓRIÁSI SEGÍTŐ

Több száz éves tapasztalat bizonyítja és a modern tudomány is állítja, hogy a kudzu a jövőben hatalmas tartalékot jelenthet a szövetek, a papír, a kozmetikumok, a különböző állati tápok gyártásában, segíthet regenerálni a biomasszát, a terméketlen területek, sivatagok és városok talaját, valamint vízrendszerét.

A kudzu gyökeréből kivont por édesen csípős ízű és enyhe illatú. Az ázsiai, illetve a makrobiotikus konyhában előszeretettel használják mártások, levesek, desszertek, pudingok, italok és dzsemek ízesítésére. A rántott növény szár és levél is kiváló ízű, de készítenek belőle galuskát, kenyeret, fagyaltot, sőt még kolbászt is. A hagyományos kínai orvoslásban az 50 alapvető gyógynövény előkelő listáján szerepel.

A modern orvostudomány lassan igazolja a több ezer éves tapasztalatokat. A kudzu gyökér kivonata izoflavonokat, többek között puerarint és daidzeint, továbbá nagy mennyiségű keményítőt, glükozidokat, 13-féle esszenciális aminosavat, vasat, kalciumot, szelént és további fontos anyagokat tartalmaz.

A gyökeréből készített tea, tinktúra vagy por jelentős mértékben segíti a májsejtek regenerálódását, és támogatja az epekiválasztást. Felgyorsítja az emésztést, javítja a méregtelenítés folyamatát, ezzel segít megelőzni a szív- és érrendszeri betegségek kialakulását.

A növényben található izoflavonok bizonyítottan daganatellenes hatásúak, illetve másolják az ösztrogén hatásait,



A hagyományos kínai orvoslásban az 50 alapvető gyógynövény előkelő listáján szerepel.

amely javítja a fizikai kondíciót, erősíti az immunrendszert, növeli az életerőt, főleg a nőknél. A kudzu serkenti az agyban a „boldogsághormonok” (szerotonin és dopamin) termelését. Ezek segítenek többek között az alkoholmegvonás függőségi tüneteinek, továbbá a másnaposság, valamint a depresszió tüneteinek a leküzdésében. Csökkentik az étvágyat és növelik a libidót. Említett hatásait már több száz éve kihasználják az alkoholisták vagy a

kóros elhízásban szenvedők. A jövőben remélhetőleg az Alzheimer-, valamint a Parkinson-kórral küszködő betegek is megtehetik ezt.

Az ENERGY készítményei közül a REVITAE-ben is megtalálhatjuk ezt a növényt. Ám ha Önök úgy döntenének, hogy még közelebbről meg szeretnék ismerni, és kudzut ültetnek a kertjükbe, akkor éjszakára inkább zárják be az ablakokat!



Terebélyes leveleinek dzsungeléből nyaranta csak illatos, harangformájú virágai kukucskálnak ki.

A probiotikumok
erősítik az
immunrendszert
és a szervezet
ellenálló-képességét

Probiosan Inovum

– már kapszula formájában is

- » Erősíti a szervezet természetes ellenálló-képességét.
- » Jótékonyan hat a bél mikroflórájára.
- » Javítja az emésztést és a bélműködést.



KAPSZULA



CSEPP