

vitae

2015/9

www.energy.sk

Táplálkozási tippek

Dr. Gáti Judit cikke

Indul az alapképzés

Szeptember 10-éig még jelentkezhet

Receptek befőzéshez

Használjuk okosan a nyár ajándékait

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: 12 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.

A TARTALOMBÓL

MÉG EGYSZER A TŰZ ELEMRŐL **4-5**

TANÁCSOK A HELYES TÁPLÁLKOZÁSHOZ **6-8**

NÉPI GYÓGYMÓDOK, 7. **10-11**

KLUBPROGRAMOK **12-13**

NETES TANÁCSOK **13**

AZ ENERGY ÜZLETI RENDSZERE **15**

SZPONZORÁLT TRIATLONOSAINK **16-17**

BŐLCSTESTÜNK ÜZENETE, 14. **18-19**

BEFŐZÉS, GOMBÁK TÉLIRE **20-21**

ORVOSI SOMKÓRÓ **22-23**

SZEPTEMBERI AJÁNLATUNK

Kezdjük mosolyogva az iskolát vagy a munkát! Ez lehet az ideális szeptember mottója. Lássuk, mi minden szükséges hozzá.

Hogy ez megvalósulhasson, először is magunkhoz kell térnünk a nyaralás alatti semmittevés után, másodsorban: lusta, heverésző üzemmódunkat át kell kapcsolnunk a lázas kora őszi tevékenységek üzemmódba.

A Föld elemmel szoros kapcsolatban álló VITAMARIN lesz segítségünkre abban, hogy munkánkat el tudjuk látni, és ez ne tegye ki túl nagy próbának az idegrendszerünket. E szerény, ám nélkülözhetetlen segítő társ segítségünkre lesz a stabilitásunk megőrzésében mind az iskolapadban, mind a gyári futószalag mellett vagy akár az irodai íróasztal mögött.



Agyunk szürkeállományának sejtjeit „noszogatja” a STIMARAL, a KOROLEN pedig gondoskodik arról, hogy összességében jól érezzük magunkat. Az utóbbi által hozott „napsütést” egész évben őriznünk kellene a lelkünkben.

A hozzám segítségért fordulóknak mindig azt javaslom, hogy a KOROLEN-t tartásuk szem előtt a lakásban. Gyakran egy rávetett pillantás is elegendő ahhoz, hogy az embernek jó kedve kerekedjen, és a tapasztalatok, visszajelzések szerint a pánik vagy a szomorúság ellen sincs nála jobb védelemző.

Szabadságunk alatt sokszor annyi munka gyűlik fel az asztalunkon, mintha nem is csak pár hetet, hanem több évet pihentünk volna valahol. Ebben az időszakban bizto-

san nem marad túl sok időnk a relaxálásra, ezért azt a néhány pillanatot érdemes meghosszabbítanunk és elmélyítenünk a BIOTERMAL-os fürdő segítségével.

Mivel azonban nem csak a munka élteti az embert, főzzünk magunknak egy kis MAYTENUS ILICIFOLIA teát. Hatásai olyan nyira széleskörűek, hogy megérdemelnek néhány szót: a vágyserkentéstől a sebgyógyításig, a nyugtató és fájdalomcsillapító hatástól az emésztést és a szervezet védekezőképességét támogató hatásig. De megemlíthetnénk azt is, hogy összességében harmonizálja a hormonrendszer működését, főleg a mellékvese-hormonokét, mindemellett oldja a feszültséget és a stresszt.

Eva Joachimová

KÉNYSZERŰ ÁREMELÉS OKTÓBERTŐL

Az ENERGY cégcsoportban működésünk kezdete óta – azaz 15 éve – arra törekszünk, hogy az egyedülálló ENERGY termékek árait alacsony szinten tartsuk, kialakítva ezzel a készítmények kimagasló ár-érték arányát. Büszkék vagyunk arra, hogy cégünk dinamikus fejlődésének köszönhetően termékeink árait több mint 6 éve nem emeltük.

Sajnos a jelenlegi, tartósan nehéz európai gazdasági helyzet, valamint a forint gyengülése miatt 2015. októberi 1-jétől kismértékű áremelésre kényszerülünk. Az áremelés nem érinti a teljes termékkatalógust, és mindössze 10%-os mértékű. Az árak emelkedésével együtt természetesen az egyes termékek törzsvásárlói pontjai is emelkednek.

2015. október 1-jétől a következő ENERGY készítmények klubtagsági ára nő: a Pentagram® koncentrátumok egységesen 600 Ft-tal, a FYTOMINERAL, STIMARAL és KING KONG cseppek 500 Ft-tal kerülnek majd többre. A további étrend-kiegészítők csoportjában a FLAVOCEL, a CELITIN, a PROBIOSAN, a PERALGIN

és a VITAMARIN egyaránt 400 Ft-tal, a VITAFORIN 500 Ft-tal lesz drágább. A SPIRON és az AUDIRON ára 300 Ft-tal nő. A Start csomagok, illetve a regisztráció újítás árai 10%-kal emelkednek.

Hangsúlyozom, hogy a termékkatalógus további termékeinek árai nem nőnek, így a SKELETIN, a PROBIOSAN INOVUM és a PROBIOSAN INOVUM CAPS árai sem változnak.

Szeptemberben klubtagjaink természetesen még a régi áron vásárolhatnak.

Köszönjük szíves megértésüket!

Marosi Zoltán

ügyvezető Igazgató
ENERGY Magyarország Kft.

A PROGRAM EREDMÉNYEI

Az ENERGY 3 hónapon át tartó életmódváltó programja, amelyről a júniusi *Vitae* magazinban már írtunk, véget ért. Az eredményekről készült értékelő kisfilmek hasznosak lehetnek mindazoknak, akik követni szeretnék *Margit* és *Kornél* példáját.



Az ENERGY a *Sportban* Youtube csatornáján elérhető a záró filmek. Mint korábban megírtuk, életmódváltóink, *Báthori Margit* és *Orosz Kornél* „Kokó” a program révén esélyt kaptak a jobb minőségű, egészségesebb és örömtelibb életre. Kedvcsinálóként íme néhány részlet a filmekből.

Margit szerette volna a fizikai, mentális képességeit kiaknázni, és a program keretein belül szakmai segítséget várt ahhoz, hogy megváltoztassa az életét. Úgy tűnik, sikerült! Ezt mondta: „Az elmúlt időszak rengeteget adott nekem, szerencsésnek érzem magam, hogy részt vehettem a programban. Át kellett értékelnem, amit eddig a mozgásról, a táplálkozásról és az étrend-kiegészítőkről gondoltam. Többet bírok az edzéseken, sőt a házimunkában is. De ami a legfőbb: pozitívabban állok a világhoz!”

Kornél akaraterőt, hozzáértést, lelkesedést, energiát nyert a programban.

MÉG NÉHÁNY NAPIG JELENTKEZHET

KEZDŐDIK A SZAKMAI ALAPKÉPZÉS

A nyári szabadságok idején és az iskolakezdés előtti napokban nem minden érdeklődő klubtagnak sikerült megerősítenie jelentkezését az országsszerte szeptember 12-étől kezdődő, egységes, alapszintű szakmai képzésre. Jó hír: az ENERGY Magyarország szeptember 10-éig meghosszabbította a jelentkezési határidőt.

Szeretettel várjuk minden kedves ENERGY klubtag jelentkezését, aki szeretné bővíteni ismereteit az alábbi témakörökben:

- ▶ az ENERGY készítmények hatékony alkalmazása
- ▶ az ENERGY készítmények ismerete, hatásmechanizmusa, bioinformációk ismertetése
- ▶ a Pentagram® regeneráció, az ENERGY filozófiája
- ▶ a hagyományos kínai orvoslás alapelvei
- ▶ az ENERGY készítmények használata az amatőr és élsportban.

Az ENERGY Magyarország Kft. úgy döntött: meghosszabbítja a jelentkezési határidőt. **2015. szeptember 10-éig még Ön is jelezheti részvételi szándékát.**

Kérjük, jelentkezzen bármelyik ENERGY Klubban vagy központi elérhetőségeink egyikén: iroda@energy.sk, (1)-354-0910.

A képzés részleteiről, tananyagról, időpontokról, részvételi díjról a jelentkezést követően e-mailben küldünk tájékoztató anyagot. A jelentkezés feltétele az érvényes, regisztrált ENERGY klubtagság.

Egy új életformát sajátított el, ami könnyebbé, élvezetesebbé teszi a mindennapjait. Hangsúlyozta: „Súlyt akartam csökkenteni és kondíciót javítani, de enél sokkal többet kaptam... 100% siker-élmény!”

A további kisfilmek egyikében *Csaba*, a személyi edző értékeli a 3 hónapot. Szavai szerint „Kokónál 10 kg zsír le, 4 kg izom fel, Margit pedig kis termete ellenére is 2,6 kg izmot épített magára a 3 hónap alatt. De valójában a lényeg, hogy azzal, hogy megváltozott a testük, megváltozott az életük!”

Szilágyi Judit kineziológus, ENERGY szakelőadó élvezte a szakmai kihívást, és ugyancsak sikeresnek értékelte életmódváltóink programját: „Erősebbek, szebbek, energikusabbak, mellékhatásként pedig egy reflux is elmúlt.”

Varga-Nagy Judit életmód-tanácsadó (FittAnyu blog) pedig így fogalmazott: „A tudatos táplálkozás az egészséges életmód felé vezető út alapköve.”



BUDAPESTI KLUBKÖLTÖZÉS

Elköltözött a Budapest 1. sz. ENERGY Klub. A korábban a XIV. Hermina út 55. szám alatt működő klub új címe szeptember 1-jétől: 1146 Budapest, Istvánmezei út 2/a.

Nyitva tartásunk változatlan: hétfőtől péntekig 9-17 óra között várjuk kedves vásárlóinkat.

Elérhetőségeink a megszokottak:

Telefon: +36 1/354 0910,
fax: +36 1/354 0911,
e-mail: info@energyklub.hu,
web: www.energyklub.hu

„ÉGJEN A TŰZ!” – DE CSAK ANNYIRA, AMENNYIRE KELL!

MAGAZINUNK LEGUTÓBBI SZÁMÁBAN MEGISMERKEDTÜNK A TŰZ ELEM JELLEMZŐIVEL. ISMERTETTÜK, MILYEN TÜNETEKET IDÉZ ELŐ, HA A TŰZ DISZHARMÓNIÁBAN VAN A KÖRNYEZETÉVEL. MOST NÉZZÜK MEG AZOKAT A KÉSZÍTMÉNYEKET, AMELYEK KÉPESEK ISMÉT EGYENSÚLYI ÁLLAPOTBA HOZNI.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Minden esetben valamelyik Pentagram® készítmény, azaz gyógynövény-koncentrátum szolgál alapként az elemek kiegyensúlyozatlan helyzete által okozott panaszok kezeléséhez. A Tűz elemnél ez a készítmény nem más, mint a KOROLEN. Összetevői elsősorban a Tűz elemet harmonizálják, vagyis segítik a lobogását, ha túl kevés van belőle, illetve akcióba lépnek, ha a Tűz túl nagy lánggal égne. Minden Pentagram® készítmény olyan gyógynövényeket tartalmaz, amelyek egyrészt a készítményhez tartozó elemre, másrészt a pentagram további elemeire hatnak. Ez annyit jelent, hogy a Pentagram® készítmények hatásai kiegyensúlyozottak, és használatuk nem jár semmilyen kockázattal.

A KOROLEN ÖSSZETEVŐI

A készítmény kulcsfontosságú gyógynövényei a páfrányfenyő, a lapacho, az orbáncfű, a vadgesztenye, a szamárkenyér, a vérfű, a levendula és a fokhagyma. A felsorolt gyógynövények jótékonyan be-

folyásolják a lelki problémákat, a vérerek állapotát, a vérnyomást, magának a vérnek a minőségét és a vérzési folyamatokat.

A KOROLEN tartalmaz továbbá gyulladáscsökkentő gyógynövényeket (azaz a túl sok Tűzet csillapító növényeket), valamint olyan gyógyfüveket, amelyek jótékonyan hatnak a vese, a máj, a hasnyálmirigy és a tüdő működésére. A készítményben található illóolajok tovább erősítik a gyógynövények hatásait, főleg azokat, amelyek az érrendszer és az idegrendszer megfelelő működését szabályozzák. És mivel a szívben lakozik az emberi lélek, a KOROLEN a legtisztább ásványi anyagokból (az aranyból, a borostyánkőből és a hegyikristályból) származó információkkal erősíti a lelket.

Mindezt néhány gyógynövény homeopátiás hígítása tovább fokozza. A KOROLEN használatakor (de tulajdonképpen minden egyes Pentagram® koncentrátum alkalmazásakor) a szervezet tájékoztatást kap a problémáról, „üzenetet” a testen belüli harmonia állapotáról, ám ezzel egy időben hozzájut a harmonia visszaállításához szükséges hatóanyagokhoz.



KOROLEN

Összetevői elsősorban a Tűz elemet harmonizálják, vagyis segítik a lobogását, ha túl kevés van belőle, illetve akcióba lépnek, ha a Tűz túl nagy lánggal égne.



A gyakorlati tapasztalatok azt mutatják, hogy olykor érdemes egyszerre több elemre hatnunk, például megtisztítani a májat és ezzel egy időben megtámogatni a szívet.

helyen a szívmeridián 7-es pontját (Sz-7) emelném ki (a csuklóredő kisujj felőli oldalán – *A szerk.*), amelyet *lélekkapunak* (*shen men*) is neveznek.

KIEGÉSZÍTŐ LEHETŐSÉGEK

A már említett két készítmény mellett felhívom még a figyelmet a VITAMARIN-ra, amely érfaljavító omega-3 zsírsavakat, továbbá a szervezet anyagcsere-folyamataihoz nélkülözhetetlen jódot, valamint A-, D- és E-vitamint tartalmaz. Hatásmechanizmusát tekintve a Tűz elemhez sorolható, hiszen főleg az érrendszer működését támogatja. Ám a VITAMARIN összetevői a pentagram soron következő elemére, főleg a lép és a hasnyálmirigy által képviselt Föld elemre is jótékonyan hatnak. Ezért teljesen logikus módon a VITAMARIN kiválóan alkalmazható a cukorbetegség gyógyításának kiegészítéseként. A fent leírtak ismeretében nem meglepő az sem, hogy a készítmény támogatja az agy és a központi idegrendszer fejlődését, illetve hozzájárul a depresszió leküzdéséhez.

A következő „tüzes” készítmény a REVITAE. Összetevői között olyan kincsekre bukkanunk, mint a ginszeng, a kínai ördögcérna, a páfrányfenyő, a kudzu, a homoktövis, a tökmagolaj és különböző vitaminok (B-vitaminok és C-vitamin). Az étrend-kiegészítőben fellelhető egyéb gyógynövények pedig segítik az emésztést. Elsősorban tehát azzal tesz jót szervezetünknek, hogy erőt ad neki, miközben felélénkíti egészséges, tiszta Tűzünket, hogy az folyamatos, kiegyensúlyozott lánggal loboghasson. A B-vitaminok a körmvirággal karöltve szabályozzák a Tűz

erősségét, és nem engedik, hogy „túlzsokba essen”.

És ha mindez még nem lenne elég hatásos, megtámogathatjuk a Tűz elemet egy kis macskakarom (UNCARIA TOMENTOSA) teával is. Ez a gyógynövény komplex hatást gyakorol az emberi szervezetre, többek között szabályozza a vérnyomást.

EGYSZERRE TÖBB ELEMMEL?

De miért szükséges az ENERGY készítményeit ilyen szempontból is megvizsgálunk? A gyakorlati tapasztalatok azt mutatják, hogy olykor érdemes egyszerre több elemre hatnunk, például megtisztítani a májat és ezzel egy időben megtámogatni a szívet. *Persze tudom, hogy a REGALEN alapesetben nem kombinálható semmilyen más koncentrátummal.* Akkor mégis mit tehetünk? Nem használhatjuk ugyan vele egy időben a következő Pentagram® készítményt (ami ebben az esetben a KOROLEN lenne), de nyugodtan alkalmazhatjuk bármelyik fent említett egyéb terméket. Ha a KOROLEN kiesik, akkor vegyük hozzá a REGALEN-hez a VITAMARIN-t vagy a REVITAE-t. Mindkettőnek más ugyan egy kicsit a jellege, de mindkettő a Tűz elemmel dolgozik. Méghozzá milyen jól!

Ez az ENERGY készítmények alkalmazásának csupán az egyik nézőpontja. De éppen ez a legszebb ebben az egész rendszerben. *Két ember nézheti a dolgokat két különböző szemszögből, mégis mindkettőnek igaza lehet.* Ezen okos készítmények segítségével mindketten meggyógyulhatnak.

És kell-e ennél több?

MIVEL PÓTOLHATJUK A „PÓTOLHATATLANT”?

Előfordulhatnak azonban olyan helyzetek, amikor nem alkalmazzuk a Pentagram® készítményeket. Hatásuk ugyanis rendkívül erőteljes, és ez a kisgyermek (csecsemők, esetleg totyogók) esetében kerülendő. Nekik csak nagyon ritkán adhatjuk a koncentrátumokat, ilyenkor is van azonban a megoldásra alkalmas eszköztárunk.

Rendelésünkre állnak ugyanis a Pentagram® krémek, amelyek valóságos csodára képesek. Ezek a bioinformációs krémek hihetetlen módon támogatják a gyerekeket, akik még tiszták és nyitottak a bioinformációkra. A KOROLEN párkészítménye a RUTICELIT krém, amelynek hatásai igen hasonlóságot mutatnak a koncentrátuméhoz. A kisbabákat nyugodtan fürdethetjük RUTICELIT-es vízben, illetve a reflexzónák ösztönzése céljából bátran kenegethetjük a krémmel a talpacskáikat.

A krémet természetesen felnőttek is alkalmazhatják. Érdemes kenegetni vele a szív reflexzónáját, illetve infarktus, magas vérnyomás, esetleg depresszió leküzdése után a szív, a vékonybél, a szívburok és a hármás melegítő energetikai pályáját is. Az összes akupunktúrás pont közül első

AMIT MINDENKINEK ISMERNIE ÉRDEMES EMÉSZTÉSÜNK TITKAI

AZ EMBER EGÉSZSÉGI ÁLLAPOTÁT SZÁMTALAN TÉNYEZŐ BEFOLYÁSOLJA. AZ EGÉSZSÉGES EMBER A VÁLTOZÓ KÜLSŐ KÖRÜLMÉNYEK KÖZÖTT IS KÉPES EGYENSÚLYBAN MARADNI. LÁSSUK, MI MINDEN KELL EHHEZ.



DR. GÁTI JUDIT orvos-természetgyógyász, fitoterapeuta, funkcionális táplálkozási referens, Debrecen

A szervezet külső határvonala a bőr, amely mindenki számára látható. Emiatt sokszor szinte vagyontokat áldozunk különféle krémekre, kezelésekre. A bőrproblémáknak sokszor belső okai vannak, de ez legfeljebb akkor jut eszünkbe, ha egy szokatlan ételre allergiával reagálunk, mert ilyenkor nyilvánvaló a kapcsolat.

AZ IMMUNITÁS KULCSA AZ EMÉSZTŐRENDSZER

Az emberi test bőrfelszíne átlagosan 1,5-1,8 négyzetméter. A légutak felülete nagyságrendileg jóval nagyobb, kb. 200 négyzetméter – így itt nagyobb területen találkozunk a külvilággal. Ennél is terjedelmesebb az emésztőrendszer felszíne, becslések szerint eléri a 3-400 négyzetmétert! Emiatt ehhez kapcsolódik az immunrendszerünk működése is, itt van szükség a legerősebb védelemre.

Az immunsejtek kb. 70%-a a vékonybél nyálkahártyája alatt található. Ezért egészségünk szempontjából kiemelkedő a bélnyálkahártya épsége. Ezt a természet nem is bízza kizárólag ránk: kb. 1,5 kg

baktérium él velünk, ők jelentik a segéd-erőt. Egyre több kutatás foglalkozik a bélbaktériumok szerteágazó működésével (vitaminok szintetizálása, tápanyag-fel szívódás szabályozása, az emberi szervezet számára káros anyagok lebontása), jó néhány betegségben felismerték a megváltozott összetételű bélflóra szerepét. Tehát, amikor leülünk az asztalhoz enni, akkor szorgos segítőinkről is gondoskodnunk kell!

A táplálék rosttartalma az, amire nekik szükségük van. Megkülönböztetünk vízben oldódó és vízben nem oldódó rostokat. A vízben oldódó rostok (sárgarépa, tökfélék, cékla, spenót, alma, zabpehely) prebiotikus hatásúak: ők táplálják a bélflórát. Újdonságot jelent, hogy az utóbbi időben előtérbe kerültek az ún. rezisztens keményítők: ezek szelektíven támogatják a jótékony baktériumokat, valamint az anyagcsere során rövid szénláncú zsírsavak keletkeznek belőlük, ami a gyorsan osztható bélhámsejtek számára kiváló energiaforrás.

KÉNYES EGYENSÚLY

Sajnos a segítő baktériumok mellett élde-
gélnek számunkra káros fajok, gombák

is, de amíg fennáll az egyensúly, nem okoznak problémát. Egy antibiotikus kúra azonban már képes megbontani ezt a kényes egyensúlyt, hasmenést, candidiasist okozva. Ilyenkor már pótolnunk kell a jótékony törzseket (PROBIOSAN). Erre akkor is szükség van, amikor a túl sok finomított szénhidrát, cukor bevitel miatt borul meg az egyensúly: ez alattomosan, évek alatt kialakuló folyamat. Először csak a laborleletben vagy eszközös állapotfelmérés során találunk jeleket, később inzulinrezisztenciával, esetleg az ehhez kapcsolódó termékeltelenséggel, cukorbetegséggel, illetve annak szövődésével szembesülünk. Ezekben az állapotokban közös pont az anyagcsere rugalmatlansága. Ennek helyreállítása a táplálkozási szokások megváltoztatásán túl elképzelhetetlen a normál flóra visszaállítása nélkül (PROBIOSAN INOVUM).

RUGALMATLAN ANYAGCSERE

Ahhoz, hogy megértsük, mit jelent az anyagcsere rugalmatlansága, fel kell idéznünk a sejtek energiatermelő folyamatát. Ez a mitokondriumokban zajlik (meglepetésre az említett sejt szervecské tulajdonképpen egy sejtbe települt ősi



csere-folyamatokhoz, ráadásul nem kis mennyiségre van szükségünk belőle. Ugyanis a *mikrotápanyagokra* is feltétlenül szükségünk van, de – nevéből következően – jóval kisebb mennyiségben. Ide soroljuk a vitaminokat, az ásványi anyagokat és a nyomelemeket.

Kanyarodjunk vissza a makrotápanyagokhoz. Fentebb említettem, hogy bármely makrotápanyagból tudunk energiát nyerni. *Ez jelenti az anyagcsere rugalmasságát.* A túl sok szénhidrátbevitel hatására azonban a mitokondriumok „elkényelmesednek”, és egy idő után csak a cukrot hajlandók égetni. *Ez jelenti az anyagcsere rugalmatlanságát.* Gondoljunk csak arra, hogy az elhízott emberek is megéheznek, pedig van rajtuk éppen elég zsír. Miért nem ahhoz nyúlnak ilyenkor?

Ekkor jön a nagy elhatározás: irány a fogyókúra! Se szeri, se száma a fogyókúrák, diéták könyveknek, írásoknak, módszereknek – minden szerző a saját maga által összeállított étrendre, elméletre esküszik, ősi kultúráktól kezdve a modern kutatási eredményeken át a saját tapasztalatokig, azokra hivatkozva.

MILYEN TÁpanyagokra VAN SZÜKSÉGÜNK?

A legmeghökkenőbb az átlagember számára az, hogy ezen divatos étrendek némelyike teljesen logikusnak és megalapozottnak tűnik, mégis: akadnak csodás átalakulások, akár gyógyulások súlyos betegségből, és van olyan eset is, amikor valakit megbetegít ugyanaz az étrend, holott addig némi túlsúlyon, fáradékony-ságon kívül nem volt egyéb baja. (Azért csendesen megjegyzem: az Egészségügyi

Világszervezet, a WHO szerint a túlsúly betegség!)

Még egyet csavarva a dolgon: a fent említett 3 makrotápanyag közül csak kettő ún. esszenciális (vagyis mással nem pótolható) – ezek pedig a zsírok és a fehérjék! Cukrot ugyanis az egészséges máj képes fehérjéből előállítani! (Jó hír ez az alacsony zsír- és magas fehérjetartalmú étrendet követők számára.)

Természetesen a figyelmes olvasó idáig eljutva rákérdezhet: akkor mi lesz a bélflóránkkal és májunkkal? *Az egészséghez mindhárom tápanyagra szükségünk van, pontosan a torz arányoktól szeretnék mindenkit óvni.* Itt emelem ki, hogy az emberi szervezet mindhárom tápanyag bontására alaposan felkészült: erős gyomorsav (fertőtlenítés, állati fehérjék denaturálása), epehólyag (állati zsírok bontása), hasnyálmirigy-enzimek (fehérje, szénhidrát, zsír bontása). Ha valamely szélsőséges táplálkozási irányzat alapján valamely emésztőszervünket nem dolgoztatjuk, bizony megsértődik, és tüneteket produkál! Mielőtt bárki félreértene: *a túlzott színhús fogyasztás és a tojástartó is nélkülözhető vegán étrend egyaránt káros!*

MAKRÓTÓL A MIKRÓIG

Ráadásul nem elég a makrotápanyagok bevitelére koncentrálnunk: a szervezet ugyanis addig jelzi az éhséget, amíg meg nem kapja mindazt a mikrotápanyagot, amire szüksége van. De vajon milyen ásványi anyag tartalma van például a reggelire bekapott lekváros táskáknak vagy a délután elmajszolt csokis süteménynek? Ha az energiaigényünket alacsony tápanyagtartalmú ennivalóval biztosítjuk,

baktérium!), a folyamat neve pedig *Szentgyörgyi–Krebs-ciklus*. Ennek lényege, hogy oxigén jelenlétében gyakorlatilag bármely makrotápanyagból képesek vagyunk energiát termelni.

Makrotápanyagnak azokat az anyagokat nevezzük, amelyek képesek a szervezet működéséhez energiát biztosítani. Ezek a zsírok, a szénhidrátok és a fehérjék. Bizonyos szempontból a vizet is ide lehet sorolni, amely energiát ugyan nem tartalmaz, de nélkülözhetetlen az anyag-

Az immunsejtek kb. 70%-a a vékonybél nyálkahártyája alatt található. Ezért egészségünk szempontjából kiemelkedő a bélnyálkahártya épsége.



annak biztosan túlsúly lesz a vége. Sajnos ez jószereivel az összes gabonafélére igaz, és akkor még szót sem ejtettem a gabonafélék gluténtartalmáról, ami képes alattomosan megtámadni a vékonybél nyálkahártyáját, így az egész immunrendszerünket.

Szintén nem volt még szó a napi ritmusunkról, hogy az egyes tápanyagokat a nap különböző szakaszaiban másképp dolgozzuk fel. Ahhoz, hogy a vérből a cukor bejusson a sejtekbe, egy inzulin nevű hormonra van szükségünk, amit a hasnyálmirigy termel. Reggel a szervezet az ún. inzulinrezisztencia állapotában van: vagyis több inzulinra van szükség, hogy a bevitt szénhidrát ne emelje meg túlságosan a vércukorszintet. Ez azt jelenti, hogy a reggel megevett, gyorsan felszívódó szénhidrát (tejeskávé, péksütemény, pirítós kenyér) hosszú évek alatt csökkenti a hasnyálmirigy inzulintermelő képességét – a következményeket mindenki kitalálhatja.

EPEHÓLYAG, KOLESZTERIN, INZULINSZINT

Ráadásul ezek az ételek nem ürítik ki az epehólyagot. Ez azért lenne fontos, mert a májsejtek folyamatosan termelik az epét, ami az epehólyagban tárolódik. Ide jut a szervezet számára szükségtelen anyagcseretermékek egy része is, amelyektől meg kíván szabadulni. Ha nem ürül az epe, és folyamatosan képződik az utánpótlás, ez komoly következményekkel jár: a víz visszaszívódik, az epe besűrűsödik, kialakul az epekő.

Sokszor a megemelkedett koleszterinszint háttérben is ez a folyamat húzódik meg. Ilyenkor a táplálkozás megváltoztatása mellett szóba jön a REGALEN alkalmazása is. Az emelkedett koleszterinszint más okból is kialakulhat, például pajzsmirigy-alulműködés kapcsán, ekkor a GYNEX a választandó szer.

Ideális reggeli a tojás: mind zsír-, mind fehérjetartalma tökéletes, mikro-tápanyagokat is tartalmaz, de persze a fogyasztását érdemes kiegészíteni friss zöldségekével. Remélem, a most megismert információk alapján a reggelire eddig választott gyümölcsöt mindenki átteszi uzsonnára.



REGALEN ÉS GYNEX

...a táplálkozás megváltoztatása mellett szóba jön a REGALEN alkalmazása is. Az emelkedett koleszterinszint más okból is kialakulhat, például pajzsmirigy-alulműködés kapcsán, ekkor a GYNEX a választandó szer.

A legkevesebb inzulintermeléssel ugyanis délben és délután hasznosul a bevitt szénhidrát, ami megkíméli a hasnyálmirigyünket. *Estére pedig a jó minőségű fehérje fogyasztása javasolt, hogy kéznél legyen az éjszakai regeneráló folyamatokhoz.*

Az egész rendszer működését a hormonrendszerünk is befolyásolja. Az in-

zulinról már volt szó. Stressz esetén szénhidrátbevitel nélkül is emelkedik a vércukorszintünk, ez a kortizol hatása, és ilyenkor a fogyás is nehezített. A pajzsmirigy a harmadik főszereplő: túlműködés esetén gyorsul az alapanyagcsere (ez súlyvesztéshez vezet), alulműködésben pedig lassul (ez „a levegőtől is hízunk” érzése) A hormonrendszert pedig, mint tudjuk, az idegrendszerünk irányítja – vagyis idegállapotunk és érzelmeink szintén befolyásolják a táplálék hasznosulását.

EGYÉNI ÚTVÁLASZTÁS KELL A SIKERHEZ

Ezzel a kis összefoglalóval arra szeretném ráirányítani a figyelmet, hogy alapvető hasonlóságaink ellenére mennyi mindenben különbözünk egymástól. *Az optimális utat tehát mindenkinek egyénileg kell megtalálnia.* Célszerű ezt szakember segítségével végezni: nagyon jól lehet a laborleletekből tájékozódni, segítséget adhat továbbá az állapotfelmérés, a gondos kikérdezés. Csak ezek alapján érdemes belevágni a változtatásba.

Vannak ugyan mindenkire érvényes szabályok, például a fogyáshoz alapvető a kalóriabevitel csökkentése, de hogy ez milyen tápanyagarányokkal, milyen étrend-kiegészítővel tartható hosszú távon, azt csak személyre szabva lehet beállítani.





SZUPER NYARALÁS

A törökországi nyaralást már nagyon vártam, még ha tisztában voltam is az éghajlati különbségekkel, és sokat gondolkoztam azon, milyen egészségügyi problémákkal járhat a külföldön töltött vakáció.

Már hosszú évek óta használom az ENERGY készítményeit, és mivel nagyon jók a tapasztalataim, bizalommal ajánlom őket másoknak is.

Már júliusban elkezdtem felkészíteni testemet az utazásra, mert mindnyájan tudjuk, milyen fertőzések kockázatát rejt magában az emberekkel zsúfolt repülőtérről. Úgy döntöttem, hogy naponta 2x7 cseppet veszek be a RENOL és KOROLEN koncentrátumokból, hogy célzottan megerősítsem a szervezetem leggyengébb láncszemeit, azaz a vesét, a húgyhólyagot és a szívet. Ezzel egy időben rendszeresen szedtem a PROBIOSAN-t, napi 3x1

kapszulát, és a bőröndbe – a biztonság kedvéért – betettem néhány kapszula CYTOSAN-t is.

Egy ideig zavartalanul élveztük a pancezolást a tengerben, a csodálatos napsütést, valamint az ötcsillagos szálloda éttermében felszolgált, egzotikus ételeket. Egy szó, mint száz: a napok igen kellemesen teltek. Ám egyszer csak a szálloda több vendége megbetegedett, köztük a barátnőm is, akivel egy szobában laktam. A vendégeket bélrendszeri problémák kínozták, néhányukat kórházba kellett szállítani, és ott infúziót kaptak. „Na, most kiderül, mire képesek az ENERGY készí-

ményei”, mondtam magamban. Mindenesetre tény: én nem lettem beteg.

A PROBIOSAN kapszula fél milliárdnyi élő baktériumból álló hadsereg hősiesen védte a bélrendszeremet. A készítményben található inulin táplálta a jótékony baktériumokat, és ezzel egy időben megakadályozta a nem kívánatos mikroorganizmusok szaporodását. A CYTOSAN pedig segített eltávolítani a toxinokat a belekből.

Napbarnítottan, mosolyogva és egészségesen tértem haza.

Dr. Eva Jekkelová

NÁLUNK BEVÁLT

KISFIAM EKCÉMÁJA A MÚLTÉ

Most másfél éves kisfiam, **Jakub** fél éves lehetett, amikor kezdte véresre kaparni az arcocskáját. Sejtelmem sem volt, miért vakarózik ennyire, és hogyan segíthetnék rajta.

Ezért elmentünk a doktornénihez, aki felírt neki valamilyen kenőcsöt. Az arcáról egy idő után elmúltak ugyan a kiütések, de nem telt bele sok idő, és elkezdett viszketni a könyöke és a térdje. A viszkető területek bevörösödtek, ő újra véresre vakarta magát, én pedig ismét tanácstalan lettem.

Ismerőseim, rokonaim felvetették, hogy talán a mosószer a hibás, de csak gyerekbarát mosószert használtam, és a kiütések így sem múltak el. Úgyhogy Jakubbal ismét elmentünk az orvoshoz, majd újra különböző krémekkel tértünk haza, amelyek azonban már kortikoszteroidokat tartalmaztak. A krémek segítettek ugyan, ám mivel ezeket nem lehet folyamatosan használni, amint félretettük őket, az ekcéma azonnal visszatért. Beindult az örögi kör.

Jó fél év elteltével talákoztam egy barátnőmmel, és beszélgetés közben szóba került az atópiás ekcéma. A barátnőm azt javasolta, hogy próbáljam ki a PROTEKTIN krémet, mert ő nagyon jó tapasztalatokat szerzett vele. Hallgattam rá, és meg kell mondom, mérhetetlenül elégedett vagyok vele, és ami még fontosabb: Jakub is az. Már nem vakarózik, az ekémás területei nem vörösek, és egyáltalán nem látszik, hogy atópiás ekcémában szenvedne.

A múlt héten ajánlottam a krémet egy ismerősömnek, aki már 30 éve szenved az atópiás ekcémától, de eddig semmi sem segített neki. Már egy hét múlva felhívott, és az egekig magasztalta ezt a krémet.

Monika Rédlová
Rakovník



AZ ENERGY ÉS A NÉPGYÓGYÁSZAT (7.)

HA A FECSKÉK
MÉG NEM REPÜLNEK EL...

SZEPTEMBERT ÍRUNK. AZ IDŐJÁRÁSI VISZONYOK MEGVÁLTOZNAK. A MÉG NYÁRIAS NAPPALOKAT KICSIT HŰVÖSEBB ÉJSZAKA KÖVETI, KEZDŐDIK AZ ÁTMENET AZ ŐSZBE. SZEPTEMBER ELSŐ NAPJA A NÉPI HAGYOMÁNYBAN IS ŐSZKEZDŐ NAPNAK SZÁMÍT.



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

„Az ősz egy második tavasz, amikor minden levél virággá változik” (Albert Camus)

Szeptembert az északi népek a betakarítás kezdetének tartják: ez a szüretelés, a kukoricatörés, tengerihántás ideje. A termények begyűjtésének, szárításának és téli raktározásának, valamint az eltevésnek a hónapja.

Az iskolákban megkezdődik a tanítás. Erdélyben a pásztorok ezen a napon állnak szolgálatba.

Ez már a nyárutó, a természet lassú visszahúzódása az új évszak kezdete előtt. Azt tartják, hogy ha ezen a napon esik, esős őszre lehet számítani. Szeptember 5-én Lőrinc napja van, ez után már a dinynye sem igazán élvezhető, mert lucskos, vízessé válik.

A megerőltető nyári és kora őszi, nehéz fizikai munka igénybe vette a parasztemberek egészségét, teherbírását is.

„... édesapámnak sokat fáj a dereka. Nem es csuda... különösen kaszáláskor, kapáláskor. Ilyenkor édesanyám zabot főzött, egy fejkendőbe belétekerte és apámnak a derekára kötötte, vaj, ha nem vót nagy dologüdő

elterítette a meleg zabot és reafektette. Ez jót tett neki.”

(Petkipataka, Bilibók Fülöpné)

Jusson eszünkbe e sorokat olvasva, mennyivel könnyebb nekünk ma az ENERGY által kínált ARTRIN krém használatával élnünk?!

Az asszonyok feladata volt a ház körüli kerti munkák mellett a családi éléskamra felöltése is. Az ízletes, kapros, fűszeres savanyú uborkák, a káposztával töltött savanyú paprika elkészítése és a birsszel, tormával, babérlevéllel ízesített káposztasavanyítás egyaránt az őszi időszakban történt.

Sokféle gyümölcs termett ilyenkor, így a téli körte, a birsfélék, a téli alma, szőlő állt a legnagyobb mennyiségben rendelkezésre. Alma- és körtebefőtt, almasajt, körte- és almakocsonya (zselé), lekvárok, amelyek tájanként eltérő formában készültek – egyaránt az éléskamra részét képezték. A dolgoz, erősen igénybe vett, szorgalmas kezek, karok bizony gyakran fájdalmassá váltak.

„Szegén jó édesanyámnak a keze fejin, a sok munkától íncsomó keletkezett. Nem használt neki semmiféle kenőcs. Erőst félt szegénkém a falusi ember, aki kórházba nem vót még. Akkor azt mondta édesanyámnak egy

komaasszonya, hogy jó erősen szorítsam meg a keze fejét. Úgy is csináltam, jól megszorítottam, el es ordította magát az úgy fáj neki, de ettől a szorítástól visszaszökött az ín a helyire. Ez egy kiszökött, kenetlen ínbog vót.”

(Gyimes, Antal Éva)

A gyógyítási módok között fontos helyet foglalt el a *kenegetés, masszírozás* – írja Vasas Samu Népi gyógyászat című könyvében. Ezt a legegyszerűbb esetben gyümölcssecetes-szappanos vízzel végezték, de akadt olyan falu is, ahol a főtt torma levét dörzsölték be, türelmes masszírozással. Nádas mente néhány falvában például a zsírban pirított meleg vöröshagyma szolgált erre a célra. A fájdalom elmúltával nyugtázták így a *kenőasszonyok* munkáját: „Hasznos vót a keze”.

Szép őszi népszokás a piros alma ünnep. A mosdóvízbe piros almát tesznek, hisz – tartották – aki ebben mosdik meg, az egész évben piros pozsgás arcú és kicsattanóan egészséges lesz, akár a piros alma.

Helységneveink még ma is utalnak arra, hogy az ősmagyarok is fogyasztottak almát, körtét, diót, szőlőt – írja Oláh Andor Újhold, új király című könyvében. „Hajdan a földműves egy darab kenyérral és egy kosárka szőlővel indult a mezőre,... de

abban a barna kenyérben és az arany szőlőben, annak lángjában és cukrában benne volt mindaz, ami izmainak, szívének az- napra kellett”

(Szócs István)

Az egykori, kővel törtető őrlés biológiai- lag értékesebb lisztet adott, mint a mai modern eljárások. A kenyérhez a kovászt nemzedékről nemzedékre adták át egymásnak a család nőtagjai, évszázadokon át. Ez a kovász magában hordozta egy-egy család történelmét, összetartozását, élni akarását.

Erdélyben és másutt is a gyümölcsel- tevésnek, aszalásnak, szárításnak ezer módját ismerték. A szatmáriaknak is ked- velt ételei közé tartoztak a szárított gyü- mölcsből készített ételek, levesek.

Az aszalt gyümölcsöket, savanyított ké- szítményeket alkalmazták a gyógyításban is: „börkeményedés, tyúkszem esetén aszalt szilvát teszünk reá éjszakára, az megpuhít- ja, s van úgy is, hogy reggelre kijön a csöge”.

„Székszoruláskor szilvalekvárt vízzel el- keverünk, reggel éhomra és este lefekvés előtt abból iszik a beteg egy vizespohárral.”

(Inaktelke, Kalló Andrásné)

Egyes vidékeken az egyik kedvelt szeptemberi búcsúnapon, Mária névnapon (Szűz Mária születésének napja) kezdték a gabona elvetését. Hagyomány volt, hogy ekkor kezdték a dió leverését a fáról. Meg- figyelések szerint e naptól keltek útra a költöző madarak is.

Ősszel, ha lehetőségünk van rá, gyűjt- sük a gyógyító növényeket! A termések és gyökerek szedésének, feldolgozásának ez az időszaka azért kedvező, mert ekkor tar- talmazzák a legtöbb gyógyító erőt.

A fekete bodza termését száríthatjuk vagy elkészíthetjük lekvárnak, szörpnek. Csak a fán termő, piros szárú, érett bo- gyók (termések) alkalmasak feldolgozás- ra. Értékes flavonoidokat, antociánokat, vitaminokat, szambucint, gyümölcsava- kat tartalmaznak. A népgyógyászatban meghűlés ellen, reumás és idegbántal- mak enyhítésére, nyersen hashajtásra használták. A gyümölcs nedve a három- osztatú (trigeminus) ideg zsábájának és a köszvénynek dicséret szere. Forrázatként elkészítve fájdalomcsillapító és nyugtató hatású. A befőtt és a dzsem gyomor- és vesebántalmak, bélrenyheség esetén kife- jezetten ajánlatos. Meghűlésnél a bodzale- izzasztó hatású.

„...vót egy beteg ember, tüdőbajba esett, so- kat szenvedett szegény, még földi bodzából es

főztek neki lekvárt és azt es ette, de egészen nem jött helyre...”

(Gyimes, Bíró Veronika)

Gyűjthetjük még a galagonya (*Cratae- gus monogyna*) termését, amely javítja a szív vérellátását, enyhíti az időskori szív- panaszokat, ritmuszavarokat, valamint a vérnyomást is segíti beállítani.

A dió termése szinte mindent tartal- maz, amire szüksége lehet az emberi szervezetnek, hidegen sajtolt olaja belső- leg és külsőleg is igazi gyógyhatású szer.

A vadgesztenye (*Aesculus hippocasta- num*) magtermésének összetevői – kül- sőleg, krémekben használva – előnyösen befolyásolják az érfal törekenységét, a visszérgyulladást, enyhítik a visszeres pa- naszokat, lassítják a véralvadást.

A csipkebogyó (*Rosa canina* L.) termé- se főként C-vitamin, B₁-, B₂-, P-vitamin, szénhidrátok, szerves savak, karotinoidok tárháza, a termés olajában telítetlen zsír- savak találhatóak. Vitaminpótló, roboráló, lekvárja elősegíti az emésztést. Aszmag- termésének présolaja bőrgyógyászati ér- téktű. Az első deres napokig gyűjthető.

A komló (*Humulus lupulus* L.) termése – szárított levendulával és citromfűvel ke-

verve –, vászonpárnába téve, segítheti az elalvást és a nyugodt alvást.

Ennek kapcsán természetesen említést érdemel a SPIRON spray, amely illóolajai segítségével megnyugtat, támogatja a ter- mészetes éjszakai alvást, egyszersmind a levegőt is fertőtleníti és felfrissíti. Erre különösen nagy szükség lehet az őszi, téli hónapokban, megfázások idején.

Szeptember vége felé, a hagyomány szerint Mihály napjára jósolják az időjá- rás hidegebbre fordulását. Úgy tartották, hogy ekkor a legelőn már nem növekszik a fű, a szabad vizekben a halak az iszapba húzódnak. A pásztorok is visszatérnek ál- lataikkal a legelőről.

Ha ezen a napon a fecskék még nem repültek el, akkor a népi megfigyelések szerint hosszú, szép őszre számíthatunk. Még egyszer nyírjuk le a fűvet a kertben a ház körül, szedjük fel a dáliák gumóit, takarjuk be fagyérzékeny növényeinket, ültessük el a tavaszi hagymás növényeket. Aztán ha már a kerti szerszámokat is a helyükre tettük, figyeljük a fecskéket, fi- gyeljük a természetet!

Üzen nekünk.

(Folytatjuk)

A kenyérhez a kovászt nemzedékről nemzedékre adták át egymásnak a család nőtagjai, évszázadokon át.





KLUBPROGRAMOK

BUDAPEST 2. KLUB

ENERGY Klub Zugló,
XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.
Nice Hajgyógyászat
Minden *hétfőtől csütörtökig 10-15 óra között*
ingyenes műszeres termékbemérés, Candi-
da- és penészgomba-szűrés.
Péntekenként ingyenes Orgon terápia (elő-
zetes bejelentkezéssel).
Minden 25 ezer Ft felett vásárlónk egy terá-
piás eszközt kap ajándékba, ezzel energeti-
kai szinten a panaszok okaira lehet hatni.
További állapotfelmérési lehetőségek:
Hajvizsgálat/skalpdiagnosztika, műszeres
toxin- és gócteszt, hormonegyensúly-tanács-
adás, allergia és ételérzékenység vizsgálat.
Előzetes bejelentkezés szükséges telefonon
vagy e-mailen: info@nicenhajgyogyszat.hu.
További info: **Kis Éva** klubvezető, 06/30/754-
5417 és **Szabó Erzsébet**, 06/30/754-5416.
www.nicenhajgyogyszat.hu

BUDAPEST 3. KLUB

1072 Budapest, Akácfa u. 13.
II. emelet, 22-es kapucsengő
Kezdő tradicionális jóga foglalkozások, tartja
Gombos Livia természetgyógyász, jógaokta-
tó. Az óra felépítése: relaxáció, lazítás, ásza-
nák, testgyakorlatok, meditáció, pránájama,
légzőgyakorlatok. Kiemelt területek: hor-
monrendszer (PCOS, meddőség, klímax)
stresszoldásra, ideális testsúly elérésére.
Előzetes bejelentkezés: 06 30 611-3093
csütörtökönként
Személyes konzultáció, bemérés és orvos-
természetgyógyászati tanácsadás, tartja:
dr. Faragó Csilla.
Bejelentkezés: 0630-854-5255
További info: +36 20-261-2243
energyklubbudapest@gmail.com
www.energyklubbudapest.blogspot.com

BUDAPEST 4. KLUB

ENERGY Klub Buda,
1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.
szeptember 12., 19., 26., szombatonként,
9-18 óra között
Tanácsadói alapképzés, 1-2-3. rész
A tanácsadói alapképzések előadója:
Czimeth István természetgyógyász,
ENERGY szakoktató. A további programok-
ról érdeklődés **Koritz Edit**nél, (20) 504-1250,
energybuda@energyklub.hu

BUDAPEST 5. KLUB

ENERGY Belváros Klub,
1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1.,
kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).
szeptember 12., 19., 26., szombatonként,
9-18 óra között
Tanácsadói alapképzés, 1-2-3. rész
A tanácsadói alapképzések előadója: **Németh**
Imre és **Németh Imréné Éva** természetgyó-
gyászok, ENERGY klubvezetők.
MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSEL
A nálunk regisztrált klubtagoknak, valamint
az új belépők számára ingyenesen!
Meridiánok mérése Meridimer készülékkel.
A javasolt termékek személyre igazítása,
adagolások beállítása.
TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHE-
TŐSÉGEK, TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK:
Reflexológiai, valamint manuálterápiás
kezelések, keleti arcdiagnosztika terápiás
javaslatl. Állapotfelmérés Magnetspace
testelemző készülékkel. Fitoterápiás szak-
tanácsadás, csakrák energetikai állapotának
áttekintése. Biofizikai vizsgálat és terápia
lehetősége Sensitiv Imago készülékkel, ter-
mékjavaslatl és a személyre szóló adagolás
beállításával.
Homeopátiás szaktanácsadás előzetes idő-
pont-egyeztetéssel. Tartja: **Dr. Sebő Zsuzsanna**
homeopátiás orvos, gyermekorvos, mentőor-
vos, a Natúrsgiget portál homeopátiás szerke-
sőjének és számos népszerű cikknek a szerzője.
Reflexológia kezelés Pentagram® krémekkel
csütörtöki napokon **Nebahaj Edit** buddhista
tanító, asztrológus, reflexológus közremű-
ködésével. Jelentkezés az energy.belvaros@
gmail.com címen vagy az ENERGY Belváros
Klubban.
Theta Healing terápiás módszer **Czukorka**
Katalin konzulens, alap- és haladó tanfo-
lyam tanár közreműködésével, *keddi napo-*
kon 15.30-18.30 óra között.
Szerdánként két csoportban, *16.30 és 18.30*
órai kezdéssel Mozdulj-lazulj! Rendezvé-
nyünk keretében rendhagyó jóga **Juhász**
Irén irányításával, hogy jól érezzük magun-
kat. A nyári szünet után *szeptember 16-án*
lesz az első jóga foglalkozás.
október 6., kedd 17.30 és 19.30 között
Egészség Klub a klubban. A téma ezúttal:
A gyógyító kód használata elméletben és
gyakorlatban. Előzetes tájékozódás ajánlott
a <http://agygyoitokod.hu/honlapon>.

Az Egészség Klubot vezeti: **Kürti Gábor** ter-
mészetgyógyász, az otthoni gyógyítással,
öngyógyítással foglalkozó több népszerű
könyv szerzője, a Natúrsgiget portál (www.natursgiget.com) alapító főszerkesztője.
Bejelentkezés, további információ: **Németh**
Imréné Éva és **Németh Imre** klubvezetők-
nél. Telefon: +36 1/2350-789 E-mail: energy.
belvaros@gmail.com és a Facebookon is.

BUDAPEST 6. KLUB

IBS Office Center,
1021 Bp., Tárogtató út 2-4., 105. terem
szeptember 24., csütörtök, 18 óra
Attil Attila természetgyógyász, klubvezető
előadása: Stressz.
Előzetes bejelentkezés: Budapest 6.
ENERGY Klub, Budagyöngye Bevásárló-
központ, 1026 Budapest, Szilágyi Erzsébet
fasor 121. fszt. AK II.
Telefon: (70) 44 33 467,
e-mail: budagyongye@okoenergia.com

DEBRECEN

„Füredi Kapu Lakópark”
4032 Debrecen, Böszörményi út 68.
„J” Épület, földszint
(Füredi út és Böszörményi út sarkán,
Kossuth laktanya felőli oldal).
szeptember 15., kedd, 17-19 óra között
Ingyenes természetgyógyász szaktanács-
adás a klubban, kizárólag előzetes beje-
lentkezéssel. Időpont-egyeztetés személye-
sen, nyitva tartási időben a klubban vagy a
06 30/458-1757-es telefonszámon (e-mailés
időpontfoglalásra nincs lehetőség).
A szaktanácsadást tartja: **Labonc Anna**
hajgyógyász, természetgyógyász, hormon-
egyensúly-tanácsadó.
október 11., 18., vasárnap, valamint november
7., szombat, 9-18 óra között
Tanácsadói alapképzés, 1-2-3. rész
november 8., vasárnap, 9-18 óra között
Tanácsadói alapképzés, vizsga
A tanácsadói alapképzések előadója és vizs-
gáztatója: **Czimeth István** természetgyó-
gyász, ENERGY szakoktató.
Jelentkezés és további információ:
Kovácsné Ambrus Imola klubvezető, termé-
szetgyógyász, 06/30/458-1757,
Kovács László klubvezető,
06/30/329-2149,
info@imolaenergy.hu, www.imolaenergy.hu

KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.

Klubnapok minden *kedden 15-18 óra között.*

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

MISKOLC

Zsolcai kapu 9-11. I. em.

szeptember 21., *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. ITC székház 12. em. díszterem (3530 Miskolc, Mindszent tér 1.)

szeptember 25., *péntek, 17 óra*

Ráczné Simon Zsuzsanna fitoterapeuta, természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Női testi-lelki problémák kezelése az ENERGY termékeivel.

PÉCS

ENERGY Klub, József Attila u. 25.

Minden *csütörtökön 17 órakor* érdekes programmal várunk!

szeptember 3-án

A Nő, nőiség kiteljesedése az ENERGY segítségével

szeptember 10-én

Nyárutó az ENERGY termékeivel

szeptember 17-én

Univerzális törvényszerűségek hatásai szer-

vezetűnkre. Vendéglelőadó: **Ángyán Józsefné** természetgyógyász, a siófoki ENERGY Klub vezetője.

szeptember 24-én

ENERGY termékek pedikűrös szemmel.

október 1-jén

A Nő, nőiség kiteljesedése az ENERGY segítségével, 2. rész

További info **Molnár Judit** klubvezetőnél: 0630/253-1050, energy.pecs@freemail.hu

SIÓFOK

ENERGY klub, Wesselényi u. 19.

szeptember 10., *csütörtök, 18 órától*

Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető előadása: A Föld elem – gyomor, lép, hasnyálmirigy – működése és segítése az ENERGY termékekkel.

szeptember 24., *csütörtök, 17 órától*

Molnár Judit természetgyógyász, pécsi ENERGY klubvezető előadása: Az iskolakezdés nehézségei és az ENERGY termékek alkalmazási lehetőségei a kiküszöbölésükre. További info: **Ángyán Józsefné** klubvezető, 0620/314-6811, margagitika@gmail.com

SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház

(Arany János út 23.)

Továbbra is igénybe vehető az ingyenes állapotfelmérés: **dr. Kissné Veres Erzsébet** természetgyógyász végzi Supertronic készülék és a numerológia segítségével. Személy-

re szabott tanácsadás, ENERGY termékek ajánlása a szervezet egészségesebb működéséért. Az Egészségházban több szolgáltatást is igénybe lehet venni, pl. gyógy- és frissítő masszáz, fejmasszázs, alakformáló és kis-mama masszáz és talpmasszázs.

További információ: **Németh Istvánné Éva** klubvezető, 0656/375-192, 0630/292-8399, szolnokegeszsegghaz@gmail.com, www.szolnokegeszsegghaz.hu

ZALAEGRSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

szept. 7-én (*hétfő*), 17-18: Szaunázzunk!

szept. 8-án (*kedd*), 17-18: EDU-Kineziológia.

szept. 9-én (*szerda*), 17-18: Parazitaszűrés.

szept. 14-én (*hétfő*), 17-18: Immunerősítés.

szept. 15-én (*kedd*), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Földelés.

szept. 16-án (*szerda*), 17-18: Személyes terméktanácsadás.

szept. 21-én (*hétfő*), 17-18: Pajzsmirigyszűrés.

szept. 22-én (*kedd*), 17-18: Belső gyermek.

szept. 23-án (*szerda*), 17-18: Javítsuk a keringést!

szept. 28-án (*hétfő*), 17-18: Gerinc állapotfelmérés és -szűrés.

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



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 betűkkel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a www.energy.sk honlapon.



DR. GULYÁS
GERTRÚD

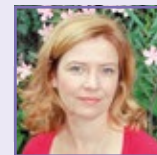
Idén januárban kezdtem el ismerkedni az ENERGY termékekkel, 6 éves kislányom visszatérő hörghurutjára kerestem megoldást. Ekkor ajánlották a VIRONAL-t és a FLAVOCEL-t. Mondhatom, a VIRONAL igazán bevált, az esti köhögési rohamokat

SPIRON-nal kezeltük, most még kiegészítőként DROSERIN krémet vettem.

A kérdésem az, hogy van-e olyan ENERGY termék, amellyel a FLAVOCEL helyettesíthető, ugyanis kislányom öklendezik tőle, még feloldott állapotban is, pedig az első kúra során nem volt gond, viszont a másodiknál már nem bírta végig szedni a FLAVOCEL-t. Mivel helyettesítem?

A FLAVOCEL összetörhető és belekeverhető bármely ételbe, próbálja meg így a kislányá-

nál. Ha ezt sem tolerálja, a GREPOFIT CAPS-t ajánlanám, kiszűrva a kapszulát, a hatóanyagot ételbe keverve. Remélem, valamelyik módszer beválik.



RÁCZNÉ SIMON
ZSUZSANNA

Évtizedek óta komoly súlyfelesleggel küzdök, de csak most jutottam el oda, hogy az értelmetlen fogyókúrás helyett valami egyszerű diétába kezdjek. Kiválasztottam az A&B módszert, amely a szervezet elvasodását hivatott felszámolni. Kérdésem az, hogy milyen ENERGY termékekkel tudom a diétát támogatni?

A testsúlybeállító kúra optimális kiegészítője lehet az ENERGY készítményei közül a BARLEY (zöldárpa) juice. Javasolt étkezések között vagy előtt fogyasztani. Kifejezetten támogatja a szervezet sav-bázis egyensúlyának helyreállítását.

A megfelelő táplálkozási rendszer mellé feltétlenül kellene valamilyen testedzés! Támogatja a metabolizmust és segíti az izommunkát az edzések előtt fogyasztott 5-7 csepp KING KONG. Az edzés alatt és után kifejezetten javasolt FYTOMINERAL-os víz fogyasztása!

ERDÉLYBEN JÁRTUNK

Július végén gyönyörű időben indultunk az idei – az ENERGY klubtagok körében jól ismert, immár hagyományos – erdélyi kirándulásunkra.

A Királyerdő-hegység északi peremén, Körösrév és Vársonkolyos között találjuk a Sebes-Körös által a mészkösziklába vágott, festői szépségű Révi-szorost és a tucatnyi kisebb-nagyobb cseppkőbarlangot. Az első nap a Révi-szorosban túráztunk, és megtekintettük a csodálatos Zichy cseppkőbarlangot. Farkaslakán versfelolvasással tiszteltük Tamási Áron emlékének.

A második napon a Nyerges-tetőn, a kopjafatetőben koszorúzással emlé-

keztünk meg az 1849. augusztus 1-jei csatában elesett hős székelyekről. Tusnádfürdőn megkóstoltuk a híres borvizet és az igazi csíki sört. A kellemes időben jól esett megmártózni a Szent Anna krátertóban.

A következő napon egy jót kirándultunk a Csukás hegységben, mely a Kárpátkanyar kőkapuja. Az egyedülálló formakincsű sziklaalakzatok világában megmásztuk az 1954 m magas Csukás csúcsot.

A negyedik nap a Tömösi-szorosban megemlékezést tartottunk az 1849. június 19-ei csatában elesett hősök „A haza védelmében itt elvzetteknek” emlékművénél, majd bejártuk a gyönyörű Peles kastélyt. Este megismerkedtünk a hétfalusi csángók népszokásaival, népviseletével és fergeteges néptáncával.

Hazafelé tartva többen vásároltunk igazi erdei áfonyát az otthoni befőzéshez, és megnéztük a körösfői varrottas kirakodóvásárt. Erdélyt a Király-hágón át hagytuk el, mely a történelmi Erdély nyugati kapuja.

Köszönöm túratársaimnak ezeket a szép élményeket.

Ficzere János

ENERGY klubvezető,
Kazincbarcika, Miskolc

AKTUÁLIS



ENERGY-TAGOKNAK 5000 FT-ÉRT

DR. TARACZKÖZI – DR. MILESZ: ELIXÍR

Megjelent *dr. Taraczközi István* és *dr. Milesz Sándor* új könyve, amelynek a szerzők az *Elixír* címet adták. A nagyméretű, 368 oldalas mű hasznos segítség minden gyógyulni vágyóknak, táplálékkiegészítő-forgalmazónak és az egészségükre sokat adóknak is.

A mű mottója lehetne a Tibeti Gyógyító Könyvből származó idézet: „Egy igazán jó orvos először feltárja a betegség okát, majd ezt követően elsőként étellel próbálja meggyógyítani. Csak ha az étel nem bizonyul elegendőnek, akkor ír fel orvosságot.”

Ízelítő a tartalomról, címszavakban: vitaminok, tápanyagok (szénhidrátok, fehérjék, nukleinsavak, zsírok). Táplálkozási

rendszerek, böjtkúrák. Ásványi anyagok. Teák, gyógynövények, receptúrák, gyógynövények gyűjtése, több mint 500 kép, kislexikon, betegségek, terápiás módszerek, gyógyteák. Gyógyító víz, méregtelenítés, táplálékpiramisok, veszélyes adalékok.

A könyvben 595 fotó és 33 táblázat segíti a szemléltetést. Emellett 231 gyógynövény – az algától a lucernán át

ÁRKEDVEZMÉNNYEL
KAPHATÓ!



a sárkányvérig –, fűszer- és tápláléknövény, továbbá 100 betegség kezelése, 62 recept, 37 illóolaj, 14 nyomelem, vitaminok, 11-féle gomba és 19 táplálkozási rendszer ismertetése található meg.

Az *Elixír* című könyv ára: 10 000 Ft. Az ENERGY klubtagjainak 50%-os kedvezményt biztosítunk. Így a klubokban a könyv 5000 Ft-ért vásárolható meg.

ÜZLETI LEHETŐSÉGEK: EZT KÍNÁLJA AZ ENERGY

Az ENERGY Magyarország a klubtagoknak olyan üzleti lehetőségeket kínál, melyek kiaknázásával számottevő jövedelemre tehetnek szert.

Cégünk hagyományos és törzsvásárlói rendszerben értékesítő cég. Ennek oka egyrészt az, hogy termékeink értékesítéskor alapvetően fontos az eladó (tanácsadó) és a vevő személyes kapcsolata, másrészt az értékesítés dinamikus, mindenki számára jövedelmező fejlesztése.

Üzleti lehetőség az ENERGY tanácsadói számára egyrészt a termékek közvetlen, haszonnal történő értékesítésében, másrészt a hálózat építésében, illetve a hálózati értékesítésben rejlik.

MIÉRT JÓ ÜZLET AZ ENERGY?

Nem igényel befektetést, az ENERGY-nél még költséges kezdőcsomag sincs, ezért mindenki számára elérhető.

A befektetett munka, energia a hálózat bővülésével növekvő ütemben sokszorozódó jövedelmet hoz.

Mindenki a saját üzletét építi, nincs főnöke, maga dönti el, hogy mikor, mennyit, kikkel és hogyan dolgozik.

Kiválóan alkalmas családi üzlet kiépítésére.

MELYEK A SIKERES VÁLLALKOZÁS FELTÉTELEI?

1. Legyen kiváló minőségű, egyedi termék vagy termékcsalád, melyet a vevők folyamatosan, hónapról hónapra igényelnek.

Az ENERGY termékcsalád ezt a követelményt maximálisan kielégíti.

2. A törzsvásárlói rendszert működtető cég a termékekkel saját jogon rendelkezzen; legyen növekedési szakaszban, valamint pénzügyileg stabil és megbízható; az üzletpolitikája átlátható legyen.

Az ENERGY 15 éve működik sikeresen Magyarországon, csehországi anyavállalata pedig több mint 20 éve piacon van Európa 10 országában. A cég forgalma évről évre dinamikus növekedést mutat, minden fizetési kötelezettségét pontosan teljesíti, üzletpolitikája minden tagja számára világos.



3. A cég marketingterve inkább az egyedi, jó minőségű termékekre épüljön, ne csak magára az üzleti lehetőségre.

Az ENERGY-nél ez olyannyira megvalósul, hogy inkább az üzleti lehetőségek erősítésére kell törekednünk.

4. A jutalékfizetési rendszer áttekinthető, érthető és ösztönző legyen.

Az ENERGY jutalékfizetési rendszere mindenki számára – aki úgy dönt, hogy kihasználja az ENERGY által kínált üzleti lehetőségeket – megismerhető és megérthető. A rendszer biztosítja a befektetett munka és tudás megfelelő szintű díjazását. A weboldalunkon található Tanácsadói kalauz című kiadványunk részletesen ismerteti a cég jutalékfizetési rendszerét.

AZ EREDMÉNYES ÜZLETÉPÍTÉS ALAPSZABÁLYAI

Alaposan ismerje meg az ENERGY termékcsaládot, legyenek saját tapasztalatai, ismerje meg és alkalmazza mások tapasztalatait. Tanuljon sokat az elején.

▶ Készítsen címlistát, mindenkit keressen meg, ne döntse el előre mások helyett, hogy érdekli-e őket.

▶ Másolja le azt, ami már sikeres.

▶ Dolgozzon ki hatásos módszert az emberek motiválására, vegye figyelembe az erős konkurenciát, és tudatosítsa az ENERGY egyedi jellegét, alkalmazásának eredményességét.

▶ Tudnia kell, hogy az üzletépítés kudarcokkal is jár, ezt túrnie kell.

▶ Az üzletépítést lendületesen, lelkesen és őszintén kell végezni, de visszafogottan és hitelesen.

▶ Legyen bemutató készlete, ismertető anyaga és néhány apró ajándéka az érdeklődők számára.

▶ Legyen mindig és többféle formában elérhető (telefon, fax, e-mail).

▶ Mindig legyen vidám, tiszta, ápoltságú és jól öltözött, mert Ön az egészséget szolgáló termékek képviselője. Ha rossz napja van, vagy nem érzi jól magát, ne tervezzen üzleti találkozót.

▶ És végül tudnia kell, hogy eredményes üzletet csak kitartó, pontos és szorgalmas munkával lehet építeni. Ebben a munkában az ENERGY csapata segíti Önt, és mindenben számíthat rá.

Marosi László
kereskedelmi igazgató





FLANDER MÁRTON:

ENERGIKUSABB VAGYOK, ELKERÜLNEK A BETEGSÉGEK

„HATÉVES KOROM KÖRNYÉKÉN TANULTAM MEG ÚSZNI, ÉS EGYBŐL KÍNÁLKOZOTT A LEHETŐSÉG, HOGY A JÓLESŐ TESTMOZGÁSNÁL KICSIT KOMOLYABB SZINTEN PRÓBÁLJAM MEG ÚZNI EZT A SPORTOT!”

Facebook oldalán Flander Márton ezt írja: „Kellott hozzá jó pár év, mire beláttam, hogy mint az élet minden területén, itt is (vagyis a triatlonban – A szerk.) érvényesül az alapigazság: befektetett munka nélkül sikereket elérni nem lehet. A fordulópont 2008 környékén volt, amikor is klubvezetőnk egy kijelentése után, miszerint: „egy valamire való triatlonos életében egyszer megcsinálja az Ironmant (3,8 km úszás – 180 km kerékpározás – 42 km futás)” eldöntöttem, hogy én is valamire való triatlonos szeretnék lenni.

Ezzel az elhatározással kezdődött az én igazi pályafutásom, aminek során 2014-ben gyakorlatilag mindent elértem, amit egy „amatőr” triatlonista elérhet. Megnyertem a középtávú és Ironman távú magyar bajnokságot, az Ironman Európa-bajnokságon korosztályos első helyezést értem el, aminek köszönhetően részt vehettem „a sportág Mekkáját” jelentő, Hawaii-n megrendezett Ironman világbajnokságon. Onnan korosztályos második helyezéssel tértem haza.”

A Vitae klubmagazin kérdéseire Flander Márton így válaszolt:

„Az ENERGY termékekkel a 2014-es Balatonman Középtávú Triatlon OB kapcsán kerültem közelebbi kapcsolatba. Mint a verseny abszolút győztese, egy egész csomag ENERGY termékkel lettem gazdagabb. Bevallom őszintén, alapból elég szkeptikus vagyok az ilyen jellegű készítményekkel kapcsolatban, de úgy voltam vele, ha »használni nem is fog, legalább ártani sem«. Ezen az alapon elkezdtem szedni a CHLORELLA, a SKELETIN és a KING KONG termékeket.

Nem sokkal később – számomra is meglepő módon – érezni kezdtem: valahogy könnyebben megy a reggel fél 6-os kelés, és napközben is mintha kicsivel fittebb volnék. A következő meglepetés az volt, hogy az edzések is kezdtek sokkal jobban menni. Olyan érzés volt, mintha mindent könnyedebben tudnék megcsinálni. Ekkor kezdtem el jobban utánaolvasni a készítményeknek, és rájöttem, hogy valószínűleg a KING KONG cseppek hatása tolja pozitív irányba a teljesítményemet és a regenerációt is.

Egy sportoló életében az egyik legrosszabb dolog, ha megsérül. Nekem a 2014-es szezonban a megemelt edzés mennyiségek ellenére sem adódtak különösebb egészségügyi problémáim.

Úgy gondolom, hogy ebben is aktívan »közreműködtek« az ENERGY termékei. Különbséget nem tudnék tenni igazából, hogy a triatlon 3 sportága közül melyikben adták a legnagyobb segítséget (mivel mindháromban sokkal komfortosabban éreztem magam). De a futást talán mégis egy kicsit kiemelném a többi közül, mivel az jelentheti a legnagyobb terhelést a szervezetre, mégis nagyon jól megbirkóztam vele a KING KONG segítségével. Olyannyira pozitívnak éreztem a hatását, hogy miután elfogyott a nyerepmény adag, még egy üveggel rendeltem, hogy a hawaii-i világbajnoki felkészülésemhez is tudjam használni (és ez nálam nagy szó).

Az idei évben, az ENERGY jóvoltából, állapotfelmérésem estem át, amelynek alapján célzott termékiválasztás történt részemre. A KING KONG cseppek mellé SPIRULINA BARLEY-t, IMUNOSAN-t, PROBIOSAN-t és FYTOMINERAL-t kaptam. Ezek a méregtelenítés mellett a szervezet és a bélflóra egyensúlyának helyreállítását is segítik, aminek az előnyeit szinte pár nap használat után már éreztem. Összességében nézve sokkal kiegyensúlyozottabbnak érzem magam, és a tél végi időszakot jellemző betegségek is elkerültek.”



KIS GYULA:

KIEGYENSÚLYOZOTTABB LETT A TELJESÍTMÉNYEM

AZ IDÉN 36 ÉVES VERSENYSZERŰ HOSSZÚTÁVÚ TRIATLONISTA EGYBEN AZ ELTE-BEAC POLYTHLON KLUB CSAPATVEZETŐJE ÉS EDZŐJE.

Igy vall önmagáról: „Amióta az eszemet tudom, sportolok. Szüleim, főleg édesanyám unszolására kezdtem óvodai tornával 6 éves koromban, majd a Postásban ismerkedtem meg az atlétikával. Később, 8 évesen megtanultam úszni a BVSC sportuszodájában. Ezután az ötusa következett az UTE-ban, ahol igazán kezdtem megkedvelni az úgynevezett multi sportolást. Innen egyenes út vezetett a triatlonthoz.

KIS GYULA EREDMÉNYEI, PÁLYAFUTÁSA, CÍMSZAVAKBAN:

1999: 9. hely az olaszországi junior Európa kupán, majd a világbajnokságon 30. hely junior kategóriában.

2000: Tiszaújvárosban élete első triatlón világbajnokságján ér célba.

2002: az U-23-as kategóriában a világbajnokságon, Mexikóban 14-ik hely.

2003: élete első középtávú versenyén, a fonyódi OB-n (2,5 km úszás – 80 km kerékpár – 20 km futás) 2. lett, 3:47:30-as idővel.

2005: győzelem Európa egyik legnehezebb középtávú versenyén, a horvátországi Mljetben.

2006-2008: az olasz Bianchi Keyline csapat versenyzője.

2008: negyedik hely a középtávú OB-n, ami 3. a magyar bajnokságon, majd a zánkai középtávon győzelem. Ugyanebben az évben kipróbálja magát az Ironman távon is, Nagyatádon. Harmadikként végez 8:48-as idővel.

2009-től az ELTE-BEAC Polythlon Triatlón csapatának vezetőedzőjeként dolgozik és versenyez. Az antwerpeni fél-Ironman távú világbajnokságon a 14. helyen szerzi meg.

2010: magyar bajnokságot nyer középtávon, Orfűn. A budapesti ITU Triatlón VB-n harmadik hely a korosztályában! Tehát innentől elmondhatja, hogy világbajnoki harmadik.

2011-ben ismét másodikként ér célba az Ironman távú magyar bajnokságon, illetve élete első nemzetközi Ironmanjén, a spanyolországi Barcelonában 10. helyezést ér el, ráadásul egyéni csúcsidejével (8:41:30).

2012: ismét győz a középtávú OB-n, majd 3 hónappal később nyolcadikként ér célba a regensburgi Ironman világbajnokságon. Ezzel kivívja az indulási jogot az októberi hawaii-i Ironman világbajnokságra. Korosztályos 17. lett, ami az abszolút 88. helyet jelentette.

A versenysport mellett sokat foglalkozik az egyetemi sporttéttel. Az általános testnevelés keretein belül a BEAC sporttelepén tart órákat.

2011-től az ELTE PPK sportszervező szakán folytatja tanulmányait.

2015: az Ironman távon Németországban, abszolútban 65. helyezést ér el, ami szintén kimagasló eredmény.

A cégünkkel való kapcsolatáról, készítményeinkről így beszélt a Vitae klubmagazinnak Kis Gyula:

„Az ENERGY termékekkel a 2014-es Balatonman versenyen találkoztam először. Ekkor a KING KONG-ot és a CHLORELLA algát próbáltam ki.

Rögtön megfogott a gyártó egyedi megközelítése a táplálékkiegészítők piacán. Azonnal szimpatikussá váltak a termékek, és határozottan éreztem hatásukat a mindennapi sportolásomban, felkészülésben csakúgy, mint a versenyeken. Azóta az ENERGY profi csapata személyre szabott csomagját fogyasztom, amit szigorú biofizikai mérés után válogattak össze nekem.

Nagyon elégedett vagyok az eredménynyel. Sokkal kiegyensúlyozottabb az edzéseken nyújtott teljesítményem. Kevesebb pihenővel többet tudok edzeni. A betegségek is elkerültek egész évben, és ebben szerintem nagy szerepe volt a komplex vitamin és ásványi anyag termékeknek mint a FYTOMINERAL vagy a PROBIOSAN. A versenyeken pedig a BARLEY JUICE és a FYTOMINERAL keveréke tökéletes sportital számomra.”



BÖLCS TESTÜNK ÜZENETEI (14.)

„OLYAN VAGYOK, AMILYEN”

MICHAL EGYSZERŰ CSALÁDÁLLÍTÁSI KÉRÉSSSEL ÉRKEZIK HOZZÁNK. TUDOM RÓLA, HOGY HOMOSZEXUÁLIS, TUDOM RÓLA, HOGY ELÉGEDETT AZ ÉLETÉVEL. ENNEK ELLENÉRE SZERETNÉ MEGNÉZNI A CSALÁDJÁT.

DR. IVANA WURSTOVÁ

Olyan érzése van, hogy valamilyen szuper családi színjátékot játszanak. Szeretné, ha a családjában – ahogyan ő fogalmaz – helyreállnának a kapcsolatok, szeretné, ha az édesanyja – szintén az ő szavaival élve – „leszálna róla”.

KI IS JÁTSZIK VALÓJÁBAN?

Tehát a kiindulásunk nem bonyolult, felállítjuk az egész szuper családot. Michalt, az édesapját, az édesanyját és két nővérét. Michal már a kezdetektől közepén áll, és minden körülötte forog. Michal képviselője mindezt maga is kimondja: „Itt vagyok, és körülöttem folyik a színjáték.” Egyértelműen látszik, hogy valamiféle konfliktus zajlik az apa és az anya között, nyilvánvaló, hogy rengeteg dolog kimondatlan maradt, de a nővérek nem vesznek aktívan részt a történetekben.

Az apa körbe-körbe járkal, tulajdonképpen minden mindegy neki. Az édesanya nem érzi jól magát a közelében, azt szeretné, ha az apa nem volna ott. Az apa elmegy, visszajön, átmegy a nővérekhez, majd ismét megjelenik. Michal számára

kellemtelen az anyja jelenléte, legszívesebben felszívódna, de azért annyira erős, hogy kibírja. Az édesanya legszívesebben meglökné Michalt, hogy mozduljon, történjen végre valami.

Mindezt Michal „felülről és kívülről” szemléli, mint egy vígjátékot. Nagyon szereti az anyját, édesapja pedig rendkívüli módon érdekli. Nem érti, mi zajlik körülötte. Az apa csak meredten nézi Michalt. „Valamit el akar mondani nekem. Hát akkor mondja, különben megint elmegyek. Nem érdekel ez az egész.” Michal ismét az anyjára néz, nagyon sajnálja őt. De nem akarja hallgatni a „lelki fröccsöt”.

A nővérek már semmiféle érdeklődést nem mutatnak a színjáték iránt. Az utolsó, aki a dolgokat még láthatóan élvezi, maga Michal. Az édesanya egyik férfiről a másikra emelgeti a tekintetét, most dönti el, melyiket választja. Végül a fia mellett teszi le a voksát. Az apa elmegy, nincs több maradása és helye a családban.

Közeledünk a dolgok lényegéhez. Az anya és fia egymással szemben állnak. Az apa visszatér, és a következőket mondja a fiának: „Hagyd már abba a színészkedést.” Szóval akkor ki is az, aki megjátszta magát? Az édesanya hátat fordít, ez

Michalt nyugtalanná teszi. Michal megismerkedésére a következőket mondja: „Anyu jelenti számomra az utolsó, hozzám közel álló lelket. Senki nem tud olyan szépen nézni rám, mint ő.” Ekkor felhívom Michal figyelmét arra, hogy a családtagjai mindnyájan hozzá közel álló lelkek.

Ám Michal képviselője ezt másként látja. Egyedül érzi magát, nyugtalanul néz az édesanyja után. Az anya viszont nem mond semmit, másfelé néz. „A nővéremhez nincs kedvem odamenni, félek a visszautasítástól. Csak anyu nem utasít vissza engem.”

HOMOSZEXUALITÁS: A MEGTÖRT TABU

Láthatóan elérkeztünk ahhoz az időszakhoz, amikor Michal kezdi felfedezni a saját identitását, beleértve a szexuális hovatartozását is. Tehát valahol a kamaszkor környékén járunk. Úgy érzi, hogy csak az édesanyja érti meg. Az apa csak áll és várja, hogy mit fog mondania a fia. Michal képviselője a következő szavakkal fordul felé: „Fontos vagy nekem, apu.” Az apa azonban továbbra is csak néz, ez nem éppen az, amire várt.

Ekkor egyértelmű szavakat adok Michal szájába: „Apu, fogadj el olyanak, amilyen vagyok!” Az édesapa beleegyezően bólogat. Hát ez eltartott egy darabig! Az apa tisztában van ugyan a helyzettel, de a fiától is hallania kellett. Ekkor mindnyájan megkönnyebbülnek. A tabut végre kimondták. Michal egyszer csak észreveszi, hogy immár az egész családja támogatja. Zavarban van a nővérei előtt.

ELFOGADÁS, ÖSSZEKAPCSOLÓDÁS

Most már beállítom a konstellációba Michalt, közvetlenül a képviselője mellé. Felnőtt, önmagát elfogadó férfiként. Ám a még nem felnőtt, kamasz része nem érzi igazán jól magát. A valódi Michal szigorúan néz le rá. Tulajdonképpen mindenkire szigorúan néz. A kis Michalnak támaszra van szüksége, mert akkoriban minden tekintetben egyedül volt. Nagyon bizonytalan, úgy érzi, nem fogadja el a környezetet.

Eljött az idő, hogy a két oldalt összekössük. „Fogd meg a kis Michal kezét, mint egy gyereknek,” mondom a valódi Michalnak. „Szüksége van rád, szüksége van a határozottságra, a támogatásra.” Michal megérti, mit kérek tőle, és kemény, szigorú ábrázata megenyhül. Ő is elfogadja saját magát legbelül, a legérzékenyebb szinten.

Majd ismét ránéz édesanyjára és édesapjára. Látja, hogy mindketten támogatják. Még akkor is, ha a köztük lévő összehang nem teljes. De ez már nem fontos. Ismét szeretne a színjátékkal kapcsolatban mondani valamit. Választás előtt áll: „Részt veszek benne, vagy a saját utamon haladok?” A család támogatásához már nem fér kétség, a nővéreit is beleértve. Semmi más nem fontos. Nyilvánvalóvá válik, hogy az, aki a színjátékot játszotta, aki gögösen viselkedett, ő maga volt. Az édesanya titkon abban bízta, hogy Michal ismét őt választja. Ő azonban már megértette a lényegét. Itt az ideje, hogy az édesanyja „leszálljon róla”.

Távozik a teremből. Elment, hogy a saját életét élje. Az apja felé tett lépés, hogy kimondta, olyan, amilyen, erőt adott neki és felszabadította. Kilépett tehát az életbe, családja férfi ágának erejével felvértezve.

(Folytatjuk)



„CSODÁT TETT” A DRAGS IMUN

A tavalyi szünetben meglátogatt minket a sógorom. Amint megérkezett, megkérdezte, hogy nincs-e valami szerem a hüvelykujjára, mert 2 hete belemert egy szálka.

Járt korábban orvosnál, ott a sebét kitisztították, bekenték és bekötötték, és azt mondták, hogy most már csak pihentetnie kell pár napig. Pihentetésről azonban szó sem lehetett, mert a sógoromnak két iskolában is meg kellett javítania a fűtést. A sebe begyógyult ugyan, de a hüvelykujja még mindig fáj. Ráadásul úgy érezte, hogy a csuklójához kapcsolódó izmok és inak sincsenek rendben.

A seb helyén maradt kis heg nagyon szép volt, de maga a hüvelykujja megdagadt, és érzékenyen reagált az érintésre. Így néhány csepp DRAGS IMUN-t csepegtettem egy papírszalvétára, és betekertem vele a sógorom hüvelykujját. Este, mielőtt hazaindult volna, megkérdeztem tőle: „Na, mi újság, mi van az ujjaddal?” Azt mondta, hogy már nem annyira fáj. Átkötöttem a hüvelykujját, és adtam neki útravalóul egy kis DRAGS IMUN-t, de figyelmeztettem: másnap mindenképpen keresse fel az orvost, mert biztos, hogy maradt valami az ujjában.

Vasárnap reggel fél 7-kor csörgött a telefonom. A sógorom volt, nem győzött hálálkodni! Elmondta, hogy éjjel 1 óra körül felkeltette a hüvelykujjában előtoró fájdalom és feszülés, szinte látta, ahogy a sebe megnyílik. Amikor

rányomott a sebhelyre, genny és vér lövellt ki belőle. Majd érezte valaminek a csúcsát. Felesége egy csipesz segítségével végül kihúzott egy szálkát (!) az ujjából.

Hiszik vagy sem, a sárkányvér mindent 11 óra leforgása alatt produkálta. A sógorom persze utána tovább használta a DRAGS IMUN-t, hogy a sebe szépen behegedjen.

Miloslava Valouchová
Bystřice pod Hostýnem



BEFŐZÉS, GOMBÁK

NAGYMAMÁIM ÉS ÉDESANYÁM KAMRÁJÁNAK POLCAI ÖSSZEL MINDEN ÉVBEN ROSKADOZTAK A CSERESZNYEKOMPÓTOKTÓL, KOVÁSZOS UBORKÁKTÓL, RIBIZLI SZÖRPÖKTŐL, SÁRGABARACKBEFŐTTEKTŐL, AZ ELTETT GOMBÁKTÓL, VALAMINT AZ ERDŐK ÉS A KISKERTEK EGYÉB CSODÁITÓL. RÉGI SZÉP IDŐK...

ILONA VÝTISKOVÁ

Ma már az év folyamán bármikor bármit kényelmesen megvásárolhatunk az élelmiszerüzletekben, de a gyermekkori élményeket és a nagymamánál töltött szünidőt felidézõ, szeretettel elkészített házi befõtteknek egyszerűen nincs párjuk.

FAHÉJAS SZILVA

(4 db 375 ml-es üveg)

Hozzávalók: 1 kg kimagozott szilva, 1/2 csomag citromsav, 1 csomag extra dzsemfix, 500 g befõzõ cukor, 2 kávéskanál fahéj.

Elkészítése: Tegyük a szilvát egy lábasba, és adjuk hozzá a citromsavat. Keverjük össze a dzsemfixet 2 evõkanálnyi cukorral, majd adjuk hozzá a szilvához. Folyamatos kevergetés mellett 2 percig főzzük. Majd adjuk hozzá a maradék cukrot, a fahéjat, és állandó kevergetés mellett további 5 percig főzzük. Az így elkészült masszával töltsük meg a kifõzött befõttesüvegeket, csavarjuk rá a tetejüket, majd állítsuk fejjel lefelé, és a teljes kihülésig hagyjuk így.

RIBIZLI-MÁLNA DZSEM

(5 db 375 ml-es üveg)

Hozzávalók: 400 ml kisajtolt piros ribizli, 500 g málna, 1 csomag dzsemfix 1:1, 150 g befõzõ cukor.

Elkészítése: Öntsük a 400 ml ribizlilét egy lábasba, majd adjuk hozzá a málnát, és alaposan keverjük össze. Tegyük bele a 2 evõkanálnyi befõzõ cukorral összekevert dzsemfixet. Folyamatos kevergetés mellett kb. 1 percig főzzük. Adjuk hozzá a maradék cukrot, és állandó kevergetés mellett további 5 percig főzzük. Az így elkészült masszával töltsük meg a kifõzött befõttesüvegeket, csavarjuk rá a tetejüket, majd állítsuk fejjel lefelé, és a teljes kihülésig hagyjuk így.



GOMBÁK DŰS KÍNÁLATA

A vénasszonyok nyarának vége felé hihetetlen gombakínálat vár minket az erdőben.

Olyan élő szervezetekről van szó, amelyek se nem növények, se nem állatok, és az egész világon megtalálhatók. Csak nálunk 10 ezer fajta él belőlük. A gombák lebontják a szerves anyagokat, ezért a gyógyszeripar is előszeretettel használja őket, hiszen immunerősítő, daganatellenes (béta-glükánok) és antibiotikum-szerű (penicillin) hatásai vannak.

A gombák számtalan receptben megtalálhatók, aromatikusan anyagtartalmuknak köszönhetően serkentik a nyáltermelődést, az emésztőnedvek kiválasztását és fokozzák az étvágyat. Ha majd gombát fogyasztanak, gondoljanak arra is, hogy ezzel mérsékljük a koleszterinszintjüket és stabilizáljuk az inzulinháztartásukat.

A gombák energiatartalma rendkívül alacsony. A friss gombában akár 90% víz is lehet, és 100 g gombában 3-5 g jó minőségű esszenciális aminosav található. Tartalmaz még telítetlen zsírsavakat (ez a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésének szempontjából igen fontos), valamint káliumot, magnéziumot, kalciumot, kisebb mennyiségben nátriumot, a nyomelemek közül pedig például rezet, cinket, szelént, jódot, mangánt stb.

Gombászásakor mindig legyenek óvatosak, nehogy a mérgező fajtákat gyűjtsék be! Ha nem biztosak a választásukban, nézessék meg a gyűjteményüket gombaszakértővel.

TEJFÖLŐS RÓKAGOMBA

Hozzávalók: 500 g rókaomba, 1 fej hagyma, 30 g vaj, 100 ml fehérbor, 150 g tejföl, citromlé, Worchester szósz, 1 kávéskanál apróra vágott zöld fűszernövény.



Elkészítése: A gombát megtisztítjuk, félbevágjuk. A hagymát felaprítjuk és felhevített vajon üvegesre sütjük. Hozzáöntjük a fehérbort, majd beletesszük a gombát. Fedővel lefedjük és puhára pároljuk (úgy, hogy az alatta levő lé mennyisége kb. a felére csökkenjen, nagyjából 20 percig). Hozzákeverjük a tejfölt, majd kb. egy percig hagyjuk összeérni az ízeket. Megsózzuk, megborsozzuk, leöntjük citromlével és ízlés szerint Worchester szósszal. Zöld fűszernövényekkel megszórva, bagett kíséretében tálaljuk.

GRILLEZETT TINÓRU

Hozzávalók: 8 db édesnyelű tinóru (vagy akár csiperkegomba), repceolaj, só, bors, kömény, petrezselyem, fokhagyma ízlés szerint.

Elkészítése: A tinórut megtisztítjuk, szárát levágjuk. Csak a gombák kalapját használjuk fel, megkenjük olajjal, majd fejjel lefelé betesszük őket egy tűzálló edénybe. Megsózzuk, megborsozzuk, megszórjuk köménymaggal, és 20 percig grillezzük.

Mielőtt levennénk a grillről, szórjuk meg felvágott fokhagymával és aprított petrezselyemzárval.

Rendkívül egyszerűen elkészíthető, finom vacsora. Teljes kiőrlésű bagettel vagy akár kenyérral is felszolgálhatjuk.

GOMBA FOKHAGYMAÁGYON

Hozzávalók: 600 g gomba, 1 citrom leve, repceolaj szükség szerint, 3 gerezd fokhagyma, só, bors, köménymag, petrezselyem.

Elkészítése: A gombát megtisztítjuk, megszáritjuk, felszeleteljük, citromlével lecsöpögtetjük, és egy kicsit félretesszük. Felhevített olajon megpirítjuk a fokhagymát, és ha készen van, hozzáadjuk a félretett gombát. Megborsozzuk, megszórjuk köménymaggal, és a víz elpárolgásáig pároljuk. Végezetül megsózzuk és apróra vágott petrezselymet hintünk rá. Pirított toast kenyérral tálaljuk.

Minden gombásznak csodálatos vénasszonyok nyarát kívánok!



ORVOSI SOMKÓRÓ

AZ ÓKORI TUDÁS MA IS HASZNOS

AZ ORVOSI SOMKÓRÓ (*MELILOTUS OFFICINALIS L.*) ÁLDÁSOS HATÁSAIT MÁR AZ ÓKORI GÖRÖGORSZÁGBAN IS ISMERTÉK, EURÓPA-SZERTE A KOLOSTOROK KERTJEIBEN TERMESZTETTÉK. A NÉPGYÓGYÁSZAT ÉS A MODERN ORVOSTUDOMÁNY EGYIK KÖZISMERT NÖVÉNYÉVÉ VÁLT.

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

Népies elnevezései a mai napig utalnak arra, hogy a lovak és a méhek által kedvelt gyógynövény: vad lóherének, kőherének, sárga lucernának vagy Szent János virágának is nevezték, mert a növény begyűjtése Szent János ünnepén kezdődhetett.

A hüvelyesek családjába tartozik, megközelítőleg 20 faja él a Földön. A Földközi-tenger vidékéről származik, de elterjedt Európában, Ázsiában, Kínában, sőt az ember segítségével még Észak-Amerikába, Ausztráliába és Új-Zélandra is eljutott. Orsószerű gyökérzete, az ég felé törő, gazdagon szétágazó, magas növénytársa van, amely 30 cm-től akár 2 m magasra is nőhet. Lomblevelei szórtak, 3 levélkéből összetettek, fogazott szélűek, hosszú levélszáron nőnek. Fürtökbe rendeződő, sárga pillangós virágai júniustól szeptemberig virágoznak. A beporzás után jön létre az egy-két magot tartalmazó hüvelytermés. A gömbölyű magok több év eltelte után kelnek csak életre.

A lazább, meszes talajt és a naposabb élőhelyeket keresi. Jól érzi magát erdő közeli mezőkön, utak és a vasúti pálya mentén stb., de a kertekben is termesztethető.

KIÜTÉSRE, GYOMORPANASZRA

A legtöbb hatóanyagot a növény szára tartalmazza – a virágzó növény szár teljes felső részét kell gyűjteni. Vékony rétegben vagy csokrokba kötve árnyékban, 35 °C hőmérsékleten szárítsuk, a szellőzés nagyon fontos. Hatóanyagai a cserzőanyagok, allantoin, húgysav, flavonoidok, kolin, nedvek és gyanta, valamint a

kumarin és melilotin, amelyek szárítás közben aktiválódnak. Erős illatuk, zárt helyen történő szárítás esetén, szó szerint elcsavarhatja a fejünket. A rosszul kiszáritott levelekben dikumarol keletkezik, amely nagyobb mennyiségben vértést okoz.

Az antik világban külsőleg kiütésekre, belsőleg gyomorbántalmakra használták. A középkorban a szervezet megtisztításában, a sebgyógyításban és a fájdalomcsillapításban töltött be fontos szerepet, majd visszerekre és aranyérre kezdték alkalmazni. Az ókori orvosok,

...Szent János virágának is nevezték, mert a növény begyűjtése Szent János ünnepén kezdődhetett.

szerzetesek, füves emberek és bábák tudását napjainkra igazolta a modern orvostudomány.

A növény kivonata kumarint tartalmaz, amely megakadályozza a vérrögök képződését (antikoaguláns hatású). A kumarin hatásainak tanulmányozása vezetett a warfarin nevű gyógyszer feltalálásához, amelyet ma embóliában, visszértágulatban és aranyérben szenvedő betegek sokasága használ szerte a világon.

A somkóróból készített főzet vagy kivonat fertőtlenítő hatású, javítja a simaizomzat működését, alkalmazható köhögés, légúti gyulladás, asztma esetén csakúgy, mint gyomorgörcsök, bélgörcsök, menstruációs görcsök, felfújódás, magas vérnyomás, fejfájás és reuma ellen.

Külsőleg használhatjuk szemre borogatásként és lemosásra, sebgyógyításra, duzzanatokra, felfekvésekre vagy gyors kötésekre, borogatások készítésére.

A somkórót nem alkalmazhatják a vér-alvadási zavarokban szenvedők, az állapotos nők és a kisgyermekek.

Belsőleg történő, hosszú távú alkalmazása tilos! Az előírt adagok pontos betartása rendkívül fontos.

A KONYHÁBAN ÉS AZ ISTÁLLÓBAN

Nem csak gyógyító célú felhasználása ismert. A szárított somkóró igen kellemes illatú. Ajtóra akasztva képes „megjósolni” az időjárást: illata eső előtt sokkal intenzívebben lengi körül az egész házat, mint

máskor. Illatanyagai miatt nem kedvelik a rovarok és a molylepkék, ezért párna alá, matracokba, illetve szekrényekbe téve rovarűzőként használatos. Napjainkban már a gépkocsik illatosítása kapcsán is találkozhatunk vele. Korábban dohánytermékekbe is belekeverték, és egyes (svájci) sajtokban, likőrökben ugyancsak megtalálható.

Mindezek mellett a somkóró nagyon fontos takarmánynövény. A méhek igencsak kedvelik, de a pillangók, a legyek, a madarak, a rágcsálók, sőt a jávorszarvasok és az antilopok is imádják.

Az ENERGY termékei közül a RUTICELIT és az ARTRIN regeneráló hatású, bioinformációs krémekben találkozhatunk vele, ezek egyik összetevője az orvosi somkóró.

A középkorban a szervezet megtisztításában, a sebgyógyításban és a fájdalomcsillapításban töltött be fontos szerepet...



REMEK PÁROS!

KEZDJÜK MOSOLYOGVA AZ ISKOLÁT VAGY A MUNKÁT

Stimaryl + Vitamarin

