



Beauty Energy – közelről

Az új kozmetikumok titkai

Micsoda krémek!

Tapasztalatok felhasználóktól

Ötletek tavaszra

Receptek, mediterrán diéta



Áprilisi ajánlatunk

Sajnos az április nem ígér sem igazi hideget, sem csalogató meleget, és valószínűleg még megdolgoztat minket egy kicsit a kályhánál. Először elhúzza előttünk a napsütötte mézes madzagot, ám később mégsem engedi, hogy eltegyük a nagykabátokat, és kellemetlen időjárásával visszazavar minket a fűtött szobákba.

A hónap közepe táján kicsit felmelegszik az idő, és a második-harmadik dekád fordulóján beköszöntő meleg remélhetőleg még jobb kedvre derít minket. Ám a tavasznak ezzel vége is. Néhány napsütötte naptól eltökélve az lesz az érzésünk, hogy időutazást teszünk – vissza a télbe... Mindez természetesen nem segít nekünk a tavaszi fáradtság leküzdésében.

Az április a Föld elem időszakához tartozik, ezért hatékony segítségünkre lehet a GYNEX koncentrátum, izomfáradtság esetén pedig a KING KONG. A Föld elem támogatja a középponthoz való visszatérést, megkönnyíti a felesleges dolgok elengedését és segít, hogy kiegyenesedjünk.

Ez az időszak évente csak négy alkalommal köszönt be, ezért használjuk ki minden pillanatát! Ha szeretnénk mindezt

összekötni egy kellemes pihenéssel, akkor nincs jobb, mint a BALNEOL-os fürdő! Felfrissíti a testet és a lelket egyaránt.

A fürdő után jó gondolatnak tűnik egy kis tea – erre a célra szívből ajánlom a SMILAX OFFICINALIS-t. A szárcsagykérből készült tea fogyasztása nemcsak a fáradtság leküzdésében segít, hanem egyúttal képes megelőzni a vese és a húgyhólyag gyulladásait, valamint az ízületi fájdalom jelentkezését is. Elkerülhetjük így azokat a kellemetlenségeket, amelyek az éppen virágba boruló tájban való gyönyörködés közben alakulhatnak ki – főleg akkor, ha közben a földön ülünk.

Tavasszal gyakran rosszkodhatnak a hangszálak, ezért időről időre kenjük be a nyakunkat PROTEKTIN-nel. Ez a krém a halántékunkat is megóvjaa, ha hajlamosak vagyunk a szél okozta fejfájásra.

Végül, de nem utolsósorban: ne feledjük, hogy a tavasz zöld panorámája szerves kapcsolatban áll a zöld élelmiszerekkel, az ENERGY tavaszi készítményeivel. Ezek mindig a rendelkezésünkre állnak, ha erő- és energiapótlásra van szükségünk.

EVA JOACHIMOVÁ



ÁPRILIS-MÁJUS

FOLYTATÓDIK A TANÁCSADÓK ALAPKÉPZÉSE

A nagy sikerű őszi tanfolyamok után most ismét lehet jelentkezni a tanácsadók alapképzésére. Lapzártáig három klubtól kaptunk információkat az alapozó kurzusokról.

Budapesten két helyszínen hirdetnek képzést. A Budai ENERGY Klubban 3 napos oktatás lesz április 17-én, 23-án és 30-án. Az ENERGY Belváros Klubban

4 napos képzésre kerül sor április 23-án és 30-án, valamint május 7-én és 14-én.

A győri ENERGY Klubban ugyancsak 4 naposra tervezik az oktatást, az első 2 alkalom április 30-án és május 1-jén lesz.

További részletekről tájékozódhatnak magazinunk 12-13. oldalán (klubprogramok). Információ és jelentkezés a klubvezetőknél.



LEGEREDMÉNYESEBB KLUBJAINK

2015-ben a klubok forgalom szerinti versenyében első helyen végzett – mint már évek óta, ismét – a debreceni ENERGY Klub.

A második helyre a kalocsai, a harmadikra pedig a budai klub került.

A klubvezetők, vagyis *Kovács László* és *Kovács Lászlóné* (Debrecen), *Hargitainé Mónika* (Kalocsa) és *Czímeth István* (Budapest 3.) március 5-én vették át az elismerést *Marosi Zoltántól*, az ENERGY Magyarország Kft. ügyvezető igazgatójától.

KLUBKÖLTÖZÉS SZÉKESFEHÉRVÁRON

Elköltözött a székesfehérvári ENERGY Klub. Új címe: 8000 Székesfehérvár, Basa utca 1.

Székesfehérvár történelmi belvárosában, csendes, nyugodt, szebb és tágasabb helyen várják szeretettel a vásárlókat.

Ezentúl a klubon belül lesz helye az előadásoknak, tanfolyamoknak is.



ÁPRILIS 23., ZALAEGRSZEG

KOZMETIKAI SZEMINÁRIUM

Az ENERGY új kozmetikai termékcsaládját bemutató kozmetikai szeminárium lesz április 23-án 14 órai kezdettel Zalaegerszegen.



Előadást tart *Szilágyi Judit* kineziológus, ENERGY szakoktató, valamint *Ráczné Simon Zsuzsanna* fitoterapeuta, ENERGY szakoktató. Ezt követően *Benedek Márta* kozmetikus mester osztja meg tapasztalatait a résztvevőkkel.

A szeminárium ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött. A résztvevők ingyenes termékmintát kapnak a helyszínen, valamint a rendezvény végén RENOVE krémeket sorsolnak ki közöttük.

A részvételi szándékot legkésőbb április 19-éig kérjük jelezni a következő elérhetőségeken:

Lugosi Erika, tel.: (30) 196-6767, email: lugosi.erika.1967@gmail.com

TARTALOM

A Beauty Energy titkai	4-6
Csanádi Mária: Hitvallás	7
Zöld csoda, dr. Tóth Edit cikke	8
A triatlon edző	9
A Fa elem (2.)	10-11
Klubprogramok	12-13
Terméktapasztalatok krémekkel	14-15
Vitamin abc, 2. rész	16-17
Megoldás allergiás panaszokra	17
Teázgassunk, 3. rész	18-19
Receptek piknikhez	20-21
Mediterrán diéta	21
Gyógynövény-sorozatunk: szecsuanai bors	22-23

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: Digitalthosz Stúdió
Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség,
www.fingerprint.hu
Megjelenik: 11 000 példányban.
A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.



A Beauty Energy titkai (1.)

A születéstől a mandalakártyákig

Lehet, hogy már Ön is választott magának karácsony előtt (akár többet is) az új RENOVE arcápoló krémek kínálatából, és most vég nélkül kenegeti magára, próbálgatja, élvezi? Szeretnénk most elmondani Önnek e csodálatos élményeket nyújtó kozmetikumok születésének történetét, azt, hogy ki alkotta meg őket, és mi minden várható el tőlük.

Tegyük fel, hogy Ön éppen most lépett be a meleg szobába egy kiadós séta, esetleg síelés után, és alig várja, hogy valami kellemes olvasnivalót vegyen a kezébe. Készítsen magának egy finom teát (*Marcela Štátná* cikkeiben pazar ötleteket talál ehhez), és helyezkedjen el kényelmesen a kedvenc foteljében. Az első rész most kezdődik! Az emlegetett személy nem más, mint *Marie Bílková* kozmetikus, aki nemcsak a Pentagram® kozmetikumok születésekor, hanem fejlesztésüknél és gyártásuknál is végig jelen volt.

Mi a legnagyobb különbség a piacon általában kapható készítmények és az ENERGY BEAUTY kozmetikumai között?

Kérdés, hogy a termékek összetétele vagy hatásai alapján végezzük-e az összehasonlítást. Az általános kozmetikumok hatásai rendszerint csupán elnyomják, háttérbe szorítják az adott problémát, amivel tulajdonképpen csak

halogadják annak valódi megszűnését. Ha valahol az arcunkon megjelenik egy pattanás, mi mindent megteszünk azért, hogy a lehető leggyorsabban eltűnjön. Az ENERGY kozmetikumok viszont nemcsak segítenek az érintett terület kíméletes ápolásában, hanem ezzel együtt – mivel könnyedén bejutnak a szervezetbe – képesek közvetlenül a probléma forrásánál kifejteni a hatásukat.

Az általános kozmetikumok ráadásul igyekeznek újjáéleszteni a régi sejteket, és megpróbálják minél tovább életben tartani őket. Tehát a régi sejtből próbálnak újat kreálni, pontosabban szólva a hatásuk arra irányul, hogy a régi sejtek újak tűnjenek. Ám az élet nem arról szól, hogy foggal-körömmel megőrizzük a régit. Az élet szüntelen mozgás és változás: megújulás. Valahol mindig kivirágzik, máshol elhervad, majd elhal... – ez megállíthatatlan folyamat. Ha megpróbáljuk megállítani, az rengeteg erőfeszítésünkbe és erőnkbe kerül, ám az eredmény soha nem lehet tartós, sőt sokszor

nem is kielégítő. Az „újrahasznosított” sejtek soha nem válnak igazán üdévé, frissé és maximálisan működőképessé.

Ezért segítenünk kell a szervezetünknek abban, hogy képes legyen új sejteket produkálni. A RENOVE krémek annyira kíméletes eljárással készülnek, hogy összetevőik élők maradnak (előállításuk közben csak alacsony hőmérsékletre melegítik fel őket, hogy a hatóanyagok össze tudjanak kapcsolódni), ezért szervezetünk könnyen felismeri és hasznosítja őket a sejtek megújítása és intenzív táplálása céljából.

Nézzük meg most a kozmetikumok összetételbeli különbségeit.

A RENOVE krémekben nagy arányban találhatóak gyógynövények, de nem tartalmaznak parabéneket, szintetikus illataromákat és színezékeket, szilikonokat, SLS-t (nátrium-lauril-szulfátot), kőolajszármazékokat, ásványi olajokat, genetikailag módosított organizmusokat, UV-szűrőket és így tovább. Testünk

ezért kiválóan fel tudja használni őket. Szervezetünk ugyanis azonnal észleli a különbséget a sajtolt és a finomított olajok, illetve a természetes és a szintetikus esszenciák között. Mi ezt nem mindig vesszük észre, ám a sejteink igen: a természetes összetevőjű krémeket sokkal jobban és könnyebben elfogadják, mint a mesterséges kozmetikumokat. A szintetikus anyag szervezetünk számára „olvashatatlan”, ezért megterhelő.

Mihez vezet ez? Testünk tulajdonképpen be sem akarja fogadni a szintetikus készítményeket, nem tud mit kezdeni velük, ezért működésbe hozza a védelmi funkcióit, azaz természetes szűrőit. Feláldozza a sejtek felső rétegét, amely visszatartja ezeket az anyagokat, nem engedi be őket a sejtek belsejébe, nehogy még ennél is nagyobb bajt okozzanak. Ilyenkor szokott előfordulni, hogy arcunkon egyfajta maszkhatás alakul ki – mindenféle mimika és természetes megjelenés nélkül.

Miért éppen 5-féle krém készült, és miért a pentagram 5 eleme szerint?

Mert már léteznek olyan testápoló krémjeink, amelyek tökéletesen beváltak, és gyógynövénytartalmukat a pentagram 5 elemének megfelelően állítottuk be. Szerettük volna a pentagram bölcsességét az arcápolás terén is hasznosítani, ezáltal összekötve a hagyományos kínai orvoslás (hko) alapelveit a testápoláshoz való egészséges hozzáállással.

A pentagramban minden megtalálható, a pentagram minden problémára képes megoldást nyújtani. És minden tökéletesen összekapcsolódik benne, ezért is vagyok meggyőződve arról,



hogy a pentagram alapján létrehozott kozmetikumok csakis jótékony hatással lehetnek az arcbőrünkre.

A Pentagram® testápoló krémjei nagyon erősek, és nem mindenki képes az arcon is elviselni a hatásukat. Tartalmuk 50%-a gyógynövénykivonat, és illatuk sem mindenki számára kellemes. Ha a szervezetben túl sok a káros anyag, akkor használatuk esetén a test az arcon keresztül igyekszik „kidobni a szemetet”. A krémek alkalmazásával tulajdonképpen teret nyitunk ehhez a testnek, az pedig él a kínálkozó lehetőséggel. Ami remek dolog, ám ezt nem mindenki fogadja el.

Ezért a kíméletesebb ENERGY BEAUTY készítményeit is választhatjuk. Esetükben 16%-os arányra optimalizáltuk a gyógynövény-tartalmat, amit értékes illóolajokkal, természetes esszenciákkal és további, a szervezet egészére előnyösen ható „csemegékkel” gazdagítottunk. A BEAUTY kozmetikumok leginkább a testápoló krémekkel, esetleg a belső alkalmazásra szolgáló egyéb termékekkel kombinálva hatnak a legfantasztikusabban...

A készítmények kombinált használatával ugyanis eljutunk a test komplex ápolásához, és a pentagram filozófiájának éppen ez a lényege.

Tulajdonképpen hogyan kerültél az alkotói folyamat, a krémek fejlesztésének közelébe?

Hat-hét éve dolgozom az ENERGY-ben. Kezdetben sokat tanultam, ismerkedtem a termékekkel. Mindig elutaztam Vosátková doktornő éves továbbképzéseire Olomoucba, rendszeresen jártam dr. Haltmar és Vlasta Husárová előadásaira. Aztán felmerült a kérdés, hogyan tovább? Miként tudnám a frissen szerzett tudásomat a lehető legjobban hasznosítani?

Hiszem, hogy az élet mindent megad nekünk küldetésünk teljesítéséhez. És mivel a gyermekem születése előtt kozmetikusként dolgoztam, felmerült bennem, mi lenne, ha visszatérnék a kozmetikához? Munkánkhoz akkoriban, nem sokkal a rendszerváltás után, általánosan kapható kozmetikumokat használtunk, és a kínálat sem volt túl nagy. Ezért



Az ENERGY kozmetikumok viszont nemcsak segítenek az érintett terület kíméletes ápolásában, hanem ezzel együtt – mivel könnyedén bejutnak a szervezetbe – képesek közvetlenül a probléma forrásánál kifejtetni a hatásukat.

pár évvel ezelőtt úgy döntöttem, hogy a saját megérzéseim, intuícióim szerint fogok dolgozni, és a munkámat összekötöm az ENERGY készítményekkel. Az volt a kitűzött célom, hogy a vendég szükségletei és beállítottsága szerint a lehető leghatékonyabban támogathassam szervezete egészségének a működését. Ez azt jelenti, hogy csakis a természetes alapú gyógynövénykészítményekkel ápolhatom az arcot, vagy hogy a vendéggel közösen dönthetünk úgy: komplex ápolást vesz igénybe, és megpróbál szervezetének belsőleg is segíteni.

Elkezdtem a testápoló krémekkel dolgozni. Testre és arcra egyaránt alkalmaztam őket. A dolog remekül működött, de a kínálat nem volt megfelelően széles a kozmetikai kezelésekhez. És akkor jött az ugyanolyan tisztaságú és minőségű ápoló arckrémek kifejlesztésének gondolata. Az ENERGY hozzáállását meszeszenőnkig tiszteltem, ezért a krémekeket örömmel és a legjobb minőség eléré-

MANDALAKÁRTYÁK

Az ENERGY Beauty mandalakártyák a pentagram elemeiből indulnak ki, támogatják és vizuálisan kiegészítik őket.

Válasszon szín, forma, esetleg a mandala által Önben ébresztett érzés alapján. A hozzá tartozó krém lesz megfelelő Önnek.

A mandalakártyák hamarosan Magyarországon is elérhetőek lesznek az ENERGY klubokban.

sének igyekezetével hoztuk létre. Ez a legfontosabb és egyben a legszebb az egészben.

Itt vannak előttünk ezek a csodálatos mandala kártyák, amelyek segítségünkre vannak a kréme kiválasztásában. Ezek hogyan születtek?

Az ezekkel kapcsolatos első elképzeléseim a Szent Vítus székesegyházban alakultak ki a prágai várban, amikor sétálgatás közben felpillantottam a főbejárat fölötti káprázatos rózsablakokra. Hirtelen hatalmas örömet éreztem, és tisztán láttam magam előtt a formákat: Föld, Tűz, Víz, Fém és Fa (CYTOVITAL, RUTICELIT, ARTRIN, DROSERIN és PROTEKTIN). Mindent ott láttam egyben, csodálatos élmény volt!

– Otthon közelebről is megvizsgáltam az ablak egyes részleteit (fényképek segítségével), lerajzoltam a mandalák körvonalait, és elkezdtem törni a fejem, hogyan tudnám megformálni őket. Jó két hónapig dolgoztam rajtuk, és mivel éppen nyári szünidő volt, minden útra magammal vittem a képeket is, és igyekeztem lépésről lépésre haladni előre. Eleinte nem nagyon ment a dolog. Ám Šumaván talákoztam egy barátnőmmel,

Liduška Pokornával, aki fantasztikus képzőművész. Amikor láttam, milyen érdeklődéssel és örömmel fogott bele az alkotásba, megkértem, hogy rajzolja le a teljes mandalákat. Minden krémből adtam neki mintát és vártam.

Egy hét múlva elküldte az ARTRIN mandaláját - egyszerűen káprázatos! Liduška az alábbiakat írta: „Ma sátorban aludtunk a lányommal, reggel 4 órakor felébredtem, és a napkeltével lefestettem a mandalát. Nem tudom, hogy neked tetszik-e, de tulajdonképpen teljesen mindegy, mert én csodálatosan éreztem magam vele, és nagyon élveztem a festését!” Még most is kiráz a hideg, amikor erre visszagondolok... A mandala egyébként nagyon tetszett, így szépen sorjában elkészült a többi is. Valóban nem kételkedem abban, hogy ezzel már megvan mindenünk, amire szükségünk van. És ezért rendkívül hálás vagyok.

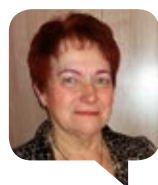
Mi is hálásak vagyunk és köszönjük, hogy bepillantást nyerhettünk az ENERGY BEAUTY kozmetikumok műhelytitkaiba, és kíváncsian várjuk a folytatást.

DR. KATEŘINA HIMMELOVÁ
(Folytatjuk)



Hitvallás helyett...

Szerencsém volt: 18 évvel ezelőtt a cseh cég igazgatójától első kézből hallhattam az ENERGY termékekről. Az előadást a mai napig felejthetetlen és a sorsomat meghatározó élményként tartom számon.



Hogy ez idő alatt mi minden történt, annak leírásához az egész *Vitae* magazin is kevés lenne. Megjártam Amerikát, könyvet írtam, és ezer más terméket ismertem meg, mert ez így van jól...

A tudatlanság és az információ hiányában nem is lehet hitelesen beszélni arról, ami a jó. Az ENERGY mindig ott volt az élvonalban, és hála istennek, a legjobb maradt. De nem is az számít, hogy én mit éltem meg, és hogy ennyi idő elteltével még mindig az ENERGY és a Pentagram® rózsája a szívem csücske, hanem az a valami, amikor a betegetől érkezik a visszacsatolás.

Hogy mennyit lehet tanulni tőlük és tapasztalni, ha odafigyelünk rájuk, az szinte hihetetlen! A minap egy régi páciensem kért a barátnőjének energiatesztet, *u-sin* térképet. Miközben elemeztük az állapotát és a regeneráció lehetőségét, első lépésben a méregtelenítést, a vastagbél harmonizálását ajánlottam, többek között a CYTOSAN-t. Kétkedve nézett, magyarázatot kérve, de ezt nem nekem kellett megtennem, mert a barátnőből áradt a dicséret. Ekként: „A kórházban a fülem hallatára mondta egy onkológiai beteg, hogy 3x2 kapszu-

la CYTOSAN-t szedett, és a daganat a felére zsugorodott.” Így beugrott neki a termék neve! Természetesen a barátnője azonnal elfogadta az ajánlásomat. Ilyen eset számtalan alkalommal előfordul, ezért szoktuk mondani, hogy ez a termék eladja saját magát.

Minden embernek megvan a maga útja a saját idejében, de azért *nem árt megváltoztatni időnként, ami vagyok, hogy azzá válhassak, aki lenni szeretnék.* Ezen azt értem, hogy az állandó változás forgatagában a Pentagram® rózsza aktualitása is változhat. (Például 18 éve még nem beszéltünk „az ENERGY a sportban” témáról, most viszont reflektorfényben van.)

Most, hogy már más szelek fújnak, és szeretnénk, ha a tudatosságunk követni tudná az új energiákat, egyre nagyobb szükség lesz a koronacsakra befogadó energiáira, így a KOROLEN-re. Igaz, hogy még nagyon sok ember ragaszkodik a múlt sérelmeihez, ezért a negatív dolgokról szívesebben beszél, mint a jókról, és eközben szívesen ítélkezik mások felett, amihez senkinek nincs joga. A negatív tulajdonságok, érzelmek (düh, indulat: REGALEN; félelem: RENOL; bánat: VIRONAL; megfelelői kényszer, aggodalom: GYNEX) megte-remtik a betegségeket, így szükség van segítségre.

Az ENERGY harmóniát és békét hoz az életünkbe, és ezt a hozzáállást követeli meg, mert csak így lehet előbbre jutni. Célunk, hogy a *jót és a pozitív információt továbbadjuk*, a negatív visszacsatolást, a problémákat (pl. reverz tünet) megoldjuk.

Igaz, hogy az ETI-ben évekig természetgyógyászokat tanítottam, de az ENERGY kapcsán ez most fordult elő velem először. Ahogy *Juditkából – Szilágyi Juditból –*, úgy belőlem is ömlött a sok tapasztalás és szeretet. Mivel a szegedi tanácsadóképzés résztvevőinek véleményét én is csak az újságban olvastam, kicsordultak a könnyeim. Köszönöm Istennek, hogy ezt megélhettem, mert az igazság az, hogy soha nem a babérkoszorúért tettem, amit tettem, hanem önmagáért, de azért nagyon jó érzéssel tölt el az elismerés.

Köszönöm az irántam, irántunk megnyilvánult bizalmat és szeretetet.

Sok sikert, kedves tanácsadó társaim!
Üdvözlettel és szeretettel:

CSANÁDI MÁRIA



Itt a zöld élelmiszerek szezonja

Megújulás testben és lélekben

Itt a tavasz, éled, megújul a természet. Egyre többet és melegebben süt a nap, nyílnak a virágok, csiripelnek a madarak. Nekünk is egyre nagyobb kedvünk támad kimozdulni a természetbe. Lélekben ilyenkor mi is megújulunk. A tél után azonban a testnek is szüksége van a megújulásra.



Az elmúlt hónapokban másképpen táplálkoztunk: kevesebb friss zöldséget, gyümölcsöt ehettünk, és több úgynevezett nehezebb, zsírosabb ételt fogyasztottunk. A téli fertőzések ugyancsak próbára tették a szervezetünket. Néhányan érzik is ezt. Fáradékonyak, úgy érzik magukat, mint ha a saját árnyékuk lennének.

Most itt a megújulás ideje! Szabaduljunk meg a felhalmozott mérgeanyagoktól, és töltsük fel a szervezetünket energiával, vitaminokkal és ásványi anyagokkal.

Az ENERGY-termékek közül választjuk mindehhez a „zöld élelmiszereket”, a BARLEY-t, a SPIRULINA BARLEY-t, a CHLORELLA-t és a BETAFIT-et.

A februári *Vitae* magazinban olvashattak az úgynevezett szuper-élelmiszerekről. Ide tartozik a CHLORELLA alga is. Most ismerjük meg közelebbről:

VALÓSÁGOS CSODA

Teljes értékű táplálék. A leggyorsabban növekvő növény a Földön, 20 óránként megkétszerezi önmagát. Hatására fel-

gyorsul a normál bélflóra növekedési üteme és a szervezet regenerációja. Ezért szinte minden betegségben adható, mivel lerövidíti annak lefolyási idejét.

Még a sérült idegsejtek gyógyulását is elősegíti, ezért kiváló Alzheimer- és Parkinson-kórban.

Magas RNS tartalma miatt a hosszú élet forrása.

Bőven van benne a B-vitamin-család tagjaiból, tartalmaz továbbá C- és E-vitamint, fedezi a vas- és a kalciumszükségletet. Kimagasló omega-3 koncentrációja hatékonyan csökkenti a koleszterinszintet, így gátolja az érlemezésedet.

Enyhíti a májbetegségek lefolyását, a sclerosis multiplex tüneteit. Javítja a cukorbetegséget, megszünteti a hasnyálmirigy és az ízületek gyulladását. Szinte minden fertőzőes eredetű betegségben támogatja a szervezet védekező rendszerét.

A nagyon magas klorofiltartalom elősegíti a méregtelenítést (alkohol, nehézfémek és növényvédő szerek). Eltávolítja a kadmiumot és a higanyt a szervezetből. Ehhez a hatásához 3-6 hónapra is szükség lehet.

Ha valaki az alkohol fogyasztása előtt 4-6 g CHLORELLA-t juttat be a szervezetébe, akkor a másnaposság tünetei 96%-kal is csökkenhetnek, de ha mégsem issza meg az alkoholt, ez 100%-os lesz!

Támogatja a bélbaktériumok működését, javítja a székrekedést, megszünteti a haspuffadást. A krónikus és a tumoros betegségek kiegészítő kezelésében elengedhetetlen. Bizonyítottan erősíti a kemoterápián és a sugárkezelésen átesett betegek immunrendszerét, regenerációját.

Napi adagja általában 3 g, de a méregtelenítés és a regeneráció elősegítésére akár 5-7 g is kelthet belőle.

DR. TÓTH EDIT
gyermekgyógyász főorvos, Szentes

ÁPRILISI KEDVEZMÉNY

Az ENERGY áprilisi akciója érinti a zöld élelmiszereket is. A részletekről érdeklődjön a klubokban!





Kis Gyula triatlonedző az ENERGY-ről

Stabil alap a felkészüléshez és a teljesítmény fokozásához

Kis Gyula neve igen jól cseng a magyar triatlonban, és külföldön is sokan ismerik. Háromszoros magyar bajnok, és előkelő helyezést ért el a Hawaii-ban rendezett világversenyen. Nem csupán versenyez, edzőként is dolgozik. Az alábbiakban a vele készült videofilmről idézünk, amely a www.energysport.hu oldalon tekinthető meg.



„Világéletemben sportoltam. Szüleim unszolására kezdtem bele először az úszásba, majd a vízilabdába. Később az öttusával próbálkoztam, 12 évesen kerültem a triatlon közelébe. Ez 24 éve történt, s azóta ezt a sportot űzöm.

Mi fogott meg a triatlonban? Talán az összetettsége, a verseny hangulata, amely nagyon egyedi. Később pedig az, hogy itt mindenki megtalálja a saját célját. Leginkább talán a háromszoros magyar bajnoki címemre vagyok büszke, ez idén is majdnem sikerült, második lettem., így most már újra az edzősködés felé tekintenék. Ugyanakkor továbbra is az a célom, hogy ameddig képes vagyok rá, addig a magyar élmezőnyben tartsam magam, és változatlanul a profi kategóriában szeretnék részt venni a versenyeken.

2008-ban keresett meg a Polythlon Triatlon Klub azzal, hogy legyek vezető edzője a csapatnak. Akkor 20-25 fő sportolt ott. Boldogan vettem bele magam

ebbe a munkába, hiszen ez új kihívást, új célt jelentett az életemben. Módom nyílt arra, hogy átadjam azt a fajta tudást, amit én megszereztem ebben a sportban az előző 20-25 évben.

Rengeteg sportolóval, főként amatőrökkel foglalkoztam, akik munka és család mellett próbálják meg kihozni magukból a maximumot. Ez talán nagyobb kihívás, mint profi vagy élversenyzőkkel, netán utánpótlás korúakkal versenyezni. Ezt a munkát szeretném folytatni majd a saját egyesületemben is, csak egy kicsit magasabb szinten, profibban.

Mindenképpen szeretnék a verseny-sport irányába lépni, de továbbra is főként amatőr és hobbi sportolókkal foglalkozom. Szeretném a legegyszerűbb úton eljuttatni őket az A-ból a B pontba.

2014-ben találkoztam először az ENERGY termékeivel. Utána egész nyáron ezeket használtam. Úgy éreztem a versenyeken, hogy a készítmények segítették a teljesítményemet, illetve jobb teljesítményre sarkalltak. A kedvencem

a KING KONG, nagyon hasznos és igen jó terméknek tartom. Szívesen használok még a FYTOMINERAL-t és a BARLEY JUICE-t. Ez a hármas nagyon jó elegyet alkot a természetes alapú teljesítményfokozásban. Kiválóan tudom hasznosítani őket a felkészülésben, valamint a tanítványaim felkészítésében is.

Ez kemény sport, elég nagy kihívás. Versenyeknél a táplálkozás legalább annyira fontos, mint az, hogy hosszú távon miként étkezik az ember, miként készül mindig az edzésekre. Egy biztos alapokon nyugvó háttérbázisnak léteznie kell ahhoz, hogy fejlődni tudjunk.

Ehhez szerintem nagyon jó alapot adnak az ENERGY termékei. Ezek nem úgy vannak kitalálva, hogy hirtelen adjanak egy nagy löketet. Vannak egyébként ilyen jellegű hatásaik is, de nem ezek az elsődlegesek. Tehát stabil alapot adnak ahhoz, hogy fokozatosan végezzük a felkészülést, s eközben ne sérüljünk és ne is betegedjünk meg.

A triatlonisták mellett jó szívvel tudom ajánlani más sportágak versenyzőinek is az ENERGY termékeit.”



A Pentagram® útja az egységhez

Fa elem: felemelkedés és átjárhatóság

A Fa elem a növekedés, a fejlődés és a felemelkedés szimbóluma.

A Fa elemhez tartozó, *jin* jellegű májnak számtalan feladata van.

A legfontosabbak közé valószínűleg az átjárhatóság biztosítása tartozik.

A kínaiak úgy tartják: ahhoz, hogy a testben bármi áramolni tudjon, szabad utat kell biztosítani. És az utat a Fa elem teszi akadálymentessé. A testben is ugyanúgy működik ez, mint a természetben, hiszen ott is a fák, pontosabban a gyökerek az, ami falakat bont le, sőt köveket görget odébb, hogy teret nyerjen az új élet számára.

Ha ez a funkció rendben van, az ember lelke nyugodt lehet. Ilyenkor könnyedén és bizalommal viseltetik a dolgok iránt, élvezzi az életet. Fizikai síkon is minden rendben működik, a test befogadja a tápanyagokat, megemészt, majd kiválasztja őket. Ilyenkor a káros anyagok eltávolítása is könnyebben megy.

FONTOS, HOGY NE PANGJON AZ ENERGIA

Ha viszont az átjárhatóság megszűnik, az energia pangani kezd, és ez az állapot egy idő után különböző „göbök”, például ciszták vagy daganatok kialakulásához vezethet. Ebből az összefüggésből következik, hogy az *átjárhatóság biztosítása elengedhetetlenül fontos az*

ember mindennapi életében. A máj ereje tehát megszünteti azokat az akadályokat, amelyek gátolnák a dolgok – legyen szó bármiről is – szabad áramlását.

A májban raktározódik a többlet vér is, tehát az a vérmennyiség, amelyre a szervezetnek az adott pillanatban nincs szüksége. Később azok a szervek, amelyek „igényt tartanak rá”, felvehetik a vért a májból a saját céljaikra. Ennek a vérnek egy része használatra fel a menstruációs vérzésnél. Ha a szervezetben kevés a vér, akkor elkezd takarékoskodni vele, és a menzesz kimarad. A test ennek köszönhetően nem meríti ki készleteit, és amint a vér pótlódik, a ciklus visszaáll.

Az energetikai szemléletű orvoslás szempontjából a máj blokkolódása számít a legnagyobb problémának. Leggyakrabban ezt a harag érzése váltja ki, amelyről sorozatunk előző részében (I. *Vitae*, 2016/3. szám) már sokat írtunk.

Az epehólyag ezzel szemben az emésztést, főleg a zsírok lebontását segíti elő az általa termelt váladékokkal. Elégtelen működése ezért emésztési zavarokhoz vezethet. Valószínűleg sokan

ismerjük már a rendkívül kellemetlen kólikát. Ha az epehólyagot műtéttel el is távolítják, energiapályája nem tűnik el a testből, így energetikai funkciói – még ha a korábnál kisebb mértékben is, de – megmaradnak.

TARTSUK MAGUNKAT AHHOZ, AMI BEVÁLT

A máj működésének vannak más vonatkozásai is. A nyugati orvoslás az anyagcsere-folyamatokban, különösen a bonyolult vegyületek feldolgozásában tulajdonít kiemelkedő szerepet a májnak. Emellett úgy vélik, hogy a máj dolgoz fel mindent, amivel a szervezet kapcsolatba kerül: zsírokat, fehérjéket, cukrokat és további vegyületeket. A máj tehát az emberi test valóságos vegyi üzege, ahol mindent szét kell válogatni. Ezen elmélet szerint időnként zavar támad a máj működésében, és ennek következtében számtalan probléma alakulhat ki, beleértve az allergiát is.

A fent leírtakból látható, hogy a máj igencsak sérülékeny, könnyen károsíthatják bizonyos anyagok – mindaz, ami

megterheli, hátráltatja a működését. Ezért is nagyon fontos, hogy kémiai és genetikai szempontból egyaránt tiszta élelmiszereket fogyasztunk. Még elődeink is, akik sokkal nagyobb összhangban éltek a természet ritmusával és energiáival, rendszeresen odafigyelték testük és elméjük megtisztítására. A kellő időben böjtöltek, más alkalommal ünnepeltek, befogadták a természet erejét, és hálásak voltak érte.

Tavasszal rendezgetni kezdték a földből épp csak kibújó zöld hajtásokat, például csalánt, metélőhagymát, gyermekláncfűt, petrezselymet vagy akár a podagrafüvet. Ezen növények mindegyike méregtelenítő hatású, és tele van a tavasz energiájával.

AZ ENERGY SOKSZÍNŰ PALETTÁJA

Szerencsére az ENERGY kínálatában hihetetlenül erős „tavaszi készítményeket”, úgynevezett „zöld élelmiszereket” találunk. Az elsők között a BARLEY JUICE-t emelném ki, amely a zöld- (fiatal) árpa 15 cm-es magasságig megnőtt, majd betakarított, kipréselt és szárított levéből készül. A tavasz minden ereje megmarad benne, hogy végül eljusson hozzánk.

Mivel a máj rendkívül fontos szerepet játszik az emésztésben, érdemes a működését további olyan zöld élelmiszerekkel támogatni, amelyek könnyen emészthetők, emellett kiváló tápértékkel büszkélkedhetnek. Ezek közé tartozik a SPIRULINA BARLEY és a CHLORELLA. Az utóbbi ráadásul a bélrendszert is tisztítja, fokozva ezzel a tápanyagok felszívódását. A BETAFIT cékla és nagy csalán kivonatát tartalmazza. A benne található emésztőenzimeknek köszönhetően javítja az emésztést, a csalán pedig alaposan kitisztítja a vesét és a májat.

A Fa elem növekedést és fejlődést segítő készítményeinek csoportjába a VITAFLOLIN is beletartozik. Ennek kapcsán tudnunk kell, hogy bár több szintetikus vitamin is jól működik, létezik ennél jobb megoldás. A vitaminok a természetben ugyanis sohasem önmagukban fordulnak elő, hanem minden esetben további anyagokkal együtt, amelyek segítik a hatásukat (szinergizmus). Mivel a VITAFLOLIN éppen ilyen, komplex formában jelen levő vitaminokat tartalmazó növényi kivonatok kombinációja, a benne található vitaminok felszívódása és felhasználása a szervezetben sokkal hatékonyabb, illetve gyorsabb. A vitaminokat ebben a formában az emberi test kedveli és könnyen befogadja.

A Fa elemhez soroljuk még a VITAMARIN-t, amely úgynevezett „jó zsírokat” tartalmaz. Ne higgyünk a zsírok fogyasztását abszolút mértékben tiltó

táplálkozási tanácsoknak! Testünknek igenis szüksége van rájuk. Ám egyik zsír nem olyan, mint a másik. Elsősorban azok tesznek jót nekünk, amelyek növényi eredetűek, illetve halakból, főleg tengeri halakból származnak. Éppen ezeket találjuk meg a VITAMARIN-ban. E készítmény hatásai rendkívül sokrétűek. Kiválóan alkalmazható, ha „üzemanyagra” van szükségünk egy-egy hosszabb igénybevételhez, továbbá számtalan fontos tápanyag oldószerként működik. Mindemellett az agysejtek működését is képes stabilizálni.

Ne feledkezzünk meg a PERALGIN-ról sem, amely képes elbánni a Fa elemhez tartozó Szél hordta szennyező anyagokkal. A szemkönnyezés vagy az orrfolyás éppen ezeknek a szennyező anyagoknak a hatására alakul ki. A PERALGIN emiatt kiválóan alkalmazható szezonális allergia kezelésében, hiszen enyhíti az allergia tüneteit.

MINDENT CSAK MÉRTÉKKEL

A Fa elem alapvető készítménye azonban mindenképpen a REGALEN. Hatásai rendkívül széles körben használhatóak. Méregtelenít, mindent átjárhatóvá tesz, feloldja az energiafolyamban már kialakult akadályokat, kiválóan alkalmazható a véráram blokkolódása okozta menstruációs zavarokban (fájdalommal, görcsökkel kísért, sötét, darabos menstruációs vérzés). Segíti az elme működését, csillapítja a harag és a nyugtalanság érzését.

Végezetül egy figyelmeztetés. Mérgező világban élünk, ezért májunk megérdemli a figyelmet. Semmit sem tanácsos azonban túlzásba vinni. *Napjaink egyik hibás elképzelése, hogy szüntelenül méregtelenítsünk és tisztítsunk meg, ugyanúgy káros lehet, mint az, ha a méregtelenítésnek egyáltalán nem szentelünk figyelmet.*

Ezért mindent csak mértékkel!

Csodálatosan illatos tavaszi napokat kíván:

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ





Klubprogramok

BUDAPEST 2. KLUB

ENERGY Klub Zugló, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.
Nice Hajógyógyászat
Minden hétfőtől csütörtökig 10-15 óra között
ingyenes műszeres termékbemérés, Candida-
és penészgomba-szűrés.
Péntekenként ingyenes Orgon terápia (előzetes bejelentkezéssel).
Minden 25 ezer Ft felett vásárlónk egy terápiás eszközt kap ajándékba, melynek segítségével energetikai szinten a panaszok okaira lehet hatni.
További állapotfelmérési lehetőségek:
Hajvizsgálat/skalpdiagnosztika, műszeres toxin- és gócteszt, hormon egyensúly-tanácsadás, allergia és ételérzékenység vizsgálat.
Előzetes bejelentkezés szükséges telefonon vagy e-mailen: info@nicehajgyogyaszat.hu.
További info: **Kis Éva** klubvezető, 06/30/754-5417 és **Szabó Erzsébet**, 06/30/754-5416.
www.nicehajgyogyaszat.hu

BUDAPEST 3. KLUB

1072 Budapest, Akácfa u. 13. II. emelet, 22-es kapucsengő
Személyes konzultáció, bemérés és orvos-természetgyógyászati tanácsadás, tartja: **dr. Faragó Csilla**. Bejelentkezés: 0630-854-5255.
További info: Telefon: +36 20-261-2243
E-mail: energyklubbudapest@gmail.com
Web: www.energyklubbudapest.blogspot.com

BUDAPEST 4. KLUB (BUDAI KLUB)

Energy Klub Buda,
1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.
április 8., péntek, 17 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Diszharmoniak a tápláló sheng ciklusban. Föld-Fém, Fém-Víz diszharmonia. A diszharmoniak kezelése ENERGY termékekkel.
április 17., vasárnap, 9-17 óra között
Tanácsadói alapképzés, 1. rész
április 23., szombat, 9-17 óra között
Tanácsadói alapképzés, 2. rész
április 30., szombat, 9-17 óra között
Tanácsadói alapképzés, 3. rész
A tanácsadói alapképzések előadója: **Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató.
A klubban folyamatosan igénybe vehető a díjmentes energetikai állapotfelmérés. Lehetőség

van továbbá Bach-virágterápiás konzultációra, valamint lelki gondozásra.
További info: **Koritz Edit**, (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).
április 12., kedd, 17.30
Németh Imréné Éva és **Németh Imre** természetgyógyászok és klubvezetők előadása: Elvesztett egészségünk nyomában. Az öngyógyítás elmélete és a valóság a mindennapok gyakorlatában.
április 23., szombat
Tanácsadói alapképzés, 1. rész
április 30., szombat
Tanácsadói alapképzés, 2. rész
május 7., szombat
Tanácsadói alapképzés, 3. rész
május 14., szombat
Tanácsadói alapképzés, 4. rész
Jelentkezési határidő a tanácsadói alapképzésre: április 15.

BELEPŐ ÚJ KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSEL
Meridiánok mérése Meridimer készülékkel.
A javasolt termékek személyre igazítása, adagolás beállítása.
TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK, TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK:

Reflexológia, valamint manuálterápiás kezelések, keleti arcdiagnosztika terápiás javaslattal.
Állapotfelmérés Magnetspace testelemző készülékkel. Fitoterápiás szaktanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége Sensitiv Imago készülékkel, termékjavaslattal és a személyre szóló adagolás beállításával.
Homeopátiás szaktanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: **dr. Sebő Zsuzsanna** homeopátiás orvos, gyermekorvos, mentőorvos, a Natúrziget portál homeopátiás szerkesztőjének és számos népszerű cikknek a szerzője.
Reflexológia kezelés **Nebehaj Edit** közreműködésével, előzetes időpont-egyeztetéssel.
Jelentkezés az energy.belvaros@gmail.com címen vagy az Energy Belváros Klubban.
Theta Healing terápiás módszer **Czukorka Katalin** konzulens, alap- és haladó tanfolyam tanár közreműködésével, keddi napokon 15.30-18.30 óra között.

Hormon egyensúly tanácsadás *csütörtökönként, 14 órától*, tartja: **Puhl Andrea** természetgyógyász. Jelentkezés az energy.belvaros@gmail.com címen vagy az Energy Belváros Klubban és elérhetőségein.

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

IBS Office Center, 1021 Bp., Tárogtató út 2-4., 105. terem
április 28., csütörtök, 18 óra
Atti Attila természetgyógyász, klubvezető előadása: Bikanyak vagy hattyúnyak? – Ki előtt és mi előtt hajtok fejet?
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

GYŐR

A klub négynapos tanácsadói alapképzést indít, alkalmanként 9-16 óráig. Az első két nap időpontja: április 30. és május 1.
A témák: Az ENERGY filozófiája, a hagyományos kínai orvoslás alapjai, a Pentagram® regeneráció elve. A Pentagram® termékcsalád, használata. Kiegészítő termékek, alkalmazásuk. Egyéb felhasználási területek.
A tanfolyam ára 20 000 Ft, ebből 5000 Ft a befejezést követő hónapban levásárolható.
Jelentkezni 5000 Ft előleg befizetésével április 15-éig lehet **Vég Elviránál** a klubban.
További információ: **Kocsis Ilona** klubvezető, tel.: (20) 395-2688.

HÓDMEZŐVÁSÁRHELY

Lázár u. 61/A.
április 22., péntek, 17 óra
Dr. Rideg Sándor főorvos előadása: Pajzsmirigybetegségek és kiegészítő kezelésük ENERGY termékekkel.
A terem korlátozott befogadóképessége miatt a részvételi szándékot szíveskedjenek előre jelezni.
Bejelentkezés: **Tóthné Juhász Erika**, tel.: +3620 244-3136.

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. l. em.

április 11., hétfő, 14.30–16.30 között

A miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Előzetes bejelentkezés és további info **Ficzere János** klubvezetőnél, 0630/856-3365.

ITC 12. emeleti díszterem

április 29., péntek, 17 óra

Ráczné Simon Zsuzsanna fitoterapeuta, természetgyógyász előadása: A váz- és izomrendszer működése. A kapcsolódó és ízületi panaszok kiegészítő kezelése az ENERGY termékeivel.

NYÍREGYHÁZA

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

április 13., szerda, 17 óra

Szilágyi Judit nemzetközi kineziológiai oktató, ENERGY szakoktató előadása: Ízületi problémák, mozgásszervi betegségek – reuma, köszvény, csontritkulás stb. – kiegészítő kezelése természetes módszerekkel, az ENERGY termékeinek segítségével.

minden hónap második szerda, 17 óra

Állandó program: aktualitások, termékismertetés, tanácsadás, előadások.

További info **Fitos Sándor** klubvezető,

0620/427-5869, fits58@gmail.com,

www.nyirenergy.hu.

SIÓFOK

ENERGY klub, Wesselényi u. 19.

Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető előadásai:

április 7., csütörtök, 18 óra

Érzékszerveink működése: a szem és a Fa elem szerepe, ENERGY termékek használata a karbantartására.

április 20., csütörtök, 18 óra

Érzékszerveink működése: a fül és a Víz elem szerepe, ENERGY termékek használata a karbantartására.

További info: **Ángyán Józsefné** klubvezető, 0620/314-6811, margagitika@gmail.com

SOPRON 2.

Vörösmarty utca 8.

április 2., szombat, 18 óra

ENERGY Egészségnap, **Kis Gyula** (triathlon) előadása: sport, sporttal kapcsolatos saját tapasztalatok, ENERGY a sportban.

További információ: **Pinezits Viktória**, (20) 446-0196, energy.sopron@gmail.com

SZENTES

Városi Könyvtár, Kossuth utca 33-35.

április 15., péntek, 18 óra

Rideg Róbert természetgyógyász, fitoterapeuta, ENERGY szakoktató előadása: Stroke megelőzése és kiegészítő kezelése ENERGY készítményekkel.

További info: **Fábján Julia** klubvezető, 0630/955 0485, metafor@vnet.hu

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. Személyre 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 kismama masszáz és talpmasszázs.

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

ZALAEGERSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

április 6-án (szerda), 17-18: Hormonzsúrás.

április 11-én (hétfő), 17-18: Parazitaszúrás.

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

április 13-án (szerda), 17-18:

Személyes termék tanácsadás.

április 18-án (hétfő), 17-18:

Egyensúly az 5 elemmel: Víz.

április 19-én (kedd), 17-18: EDU-kineziológia.

április 20-án (szerda), 17-18:

Pajzsmirigyszúrás.

április 25-én (hétfő), 17-18: Belső gyermek.

április 26-án (kedd), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Önmasszázs.

április 27-én (szerda), 17-18: Reflux szűrés.

Helyszín: Zalaegerszeg, Mártírok u. 17. Energy Klub. A meghirdetett programokat az Energy Klub tagjai és hozzátartozóik illetve a Curves női fitness klub tagjai vehetik igénybe. A programok a résztvevők számára ingyenesek.

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

Autoimmun pajzsmirigy-aluműködésem van, ezért szeretnék tanácsot kérni, hogy e mellett használhatom-e a GYNEX-et.

A GYNEX hólyagmoszatot tartalmaz, ezáltal jót is, erre figyelmeztet a tájékoztató. A pajzsmirigy működéséhez elengedhetetlen a megfelelő napi jódbevitel, az aluműködő pajzsmirigy esetében ez különösen fontos. Alkalmazhatja a GYNEX-et. Mint minden Pentagram® készítménynél, így ennél is alacsony cseppszámmal indítsa, majd fokozatosan emelje az adagot.

RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Vizsgálat során kiderült, hogy a fejbőrön lévő természetes gomba miatt a hajam nagyon hullik. Milyen készítményt, készítményeket ajánlana?

Szedjen 2-3x3-6 csepp REGALEN-t 3 hónapig, valamint 2x1 PROBIOSAN kapszulát. Külsőleg használja a PROTEKTIN sampont. Készíthet hetente 1-2 alkalommal pakolást a fejbőrére PROTEKTIN krémből. Jó hatású lehet hajmosás után bedörzsölni a fejbőrt 100 ml almaecet és 30-40 csepp AUDIRON keverékével. Fokozottan figyeljen a kezei és a körmei tisztaságára! Ne vakargassa a fejét!

Az ARTRIN az én Jolly Jokerem

Mindenkinek azt tanácsolom, hogy mindig legyen nálunk ARTRIN, mert soha nem tudhatjuk, mikor lesz rá szükségünk. Aki már kipróbálta az ARTRIN krémet, az csakis dicshimnuszokat zeng róla.

Egyszer, amikor meg akartam locsolni a virágokat, és bár mindig nagyon óvatos vagyok (ha nincs rajtam a szemüveg), megbotlottam a szőnyegben. Közvetlenül az arcomra estem. Jó nagy seb lett

belőle! Valósággal csillagokat láttam. A szemöldököm fölött megjelent egy jó nagy pukli, a fogaimat nem is éreztem – így aztán gyorsan ellenőriztem, nem „rendeződtek-e át” túlságosan.

Megnéztem a lábamat is, majd valahogy elkúsztam az ARTRIN-ért. Az egész testemet bekentem, szerencsére az XXL (profi) kiszerezést vettem meg. Igencsak meglepett, hogy ekkora esés után nem

kékültem be sehol. Csak egyetlen helyet felejtettem el bekenni az ARTRIN-nal – ott viszont jó sokáig éktelenkedett a kék folt.

Mi ebből a tanulság? Mindig mindenhol alaposan be kell kenni vele az érintett területeket. Ma már tudom, mit tanácsoljak az embereknek.

VLADIMÍRA LEITNEROVÁ
Prostějov

Tapasztalatok az

„Forró” pillanatok, lélekjelenléttel

Február 17-én érkezett egy e-mail a Belvárosi Klub címére. „Tegnap leforráztam magam!”, kezdődik a levél, majd így folytatódik: „Holnap beugrom a klubba RUTICELIT és/vagy ARTRIN krémért. Jelenleg ARTRIN és DERMATON gél az, amit használok az égési sebre, de elég kevés van már belőle, nagy a sérült bőrfelület, elkenegtettem.”

Másnap valóban megjelent *Móricz-Varga Anikó*, és elmesélte: este teaforrásra vizet forralt, és szerencsétlen módon szét pattant a kiöntő üvege. A benne lévő félliternyi forró víz a jobb combjára ömlött. Első gondolata az volt, hogy „tűzre vizet”, eszébe jutottak azonban a *Füvesanyó* kiadványban olvasottak. Így nem vizet, hanem a Víz elem információs krémjét, az ARTRIN-t kente vastagon a kéttenyényi, leforrázott testfelületre. A forrás helye nem hólya-



gosodott fel, csak erősen vörös lett, a sérüléssel járó erős fájdalom pedig jelentősen csökkenni kezdett. Napközben a DERMATON géllal, este az ARTRIN-nal kente be a kritikus felületet.

Megtekintve a sérülést, magam is elképedve láthattam, hogy a vörös elszíneződésen kívül nincsenek hólyagok, nincs sebes felület – vagyis az égések esetén jellemzően megjelenő nyoma

a történeteknek. A RUTICELIT krémet is hozzátettük a regenerációhoz, felváltva kente az ARTRIN krémmel.

Azóta 11 nap telt el, amikor egy fotót kaptam Anikótól, az égési sérüléséről készítette. Ezt most közreadom, hogy minden ENERGY terméket használó láthassa. A fénykép önmagáért beszél.

Anikóra kétszeresen is büszke vagyok. Egyrészt mert a kritikus pillanatban volt lélekjelenléte, hogy felidézze az olvasottakat. Másrészt mert a mi klubunkban elsőként szerezte meg – a tanácsadóképzés keretében – az ENERGY termékek használatához szükséges ismereteket. Rátermettségét most a gyakorlatban is bizonyította.

Közreadja:

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



ENERGY krémekkel

Színük alapján használom őket

Már 76 éves vagyok, és néhány évvel ezelőtt kezdtem alkalmazni az ENERGY Pentagram® krémjeit. Róluk az én jelenlétemben senki semmi rosszat nem mondhat. Személy szerint leginkább a színükről tudom megjegyezni őket, ezért rózsaszínnek, kéknek stb. hívom őket.

Két évvel ezelőtt gerincműtéten estem át. Ebben az időszakban rengeteget segített az ARTRIN, legyen szó akár a veseműködés megerősítéséről, ami a műtét miatt nagyon fontos volt, akár a seb gyógyulásáról, illetve a műtéti heg masszírozásáról. Tulajdonképpen mindennapi segítőtársammá vált, hiszen akkor is támogat, ha úrrá lesz rajtam a fáradtság vagy fáj valamim.

A RUTICELIT-et is imádom. Jótékonyan hat az ereimre, felfrissíti a lábaimat,

és az ARTRIN-hoz hasonlóan csillapítja a fájdalmat.

Egy nap sem múlhat el a CYTOVITAL által kínált kényeztetés nélkül, hiszen a bőröm megérdemli, emellett pedig ez a krém jótékonyan hat a pajzsmirigyműködésre. Mivel dohányzom, de a cigarettáról nem akarok lemondani, tudómet a DROSERIN-nel támogatom. Ezzel a krémmel kezelem az arcom és a kezem száraz bőrét is.

A PROTEKTIN-nel a bordák alatti területeket kenetem, hogy jó legyen az emésztésem.

A krémeken kívül nagyon szeretem még az AUDIRON-t is. Vele kenetem a fül körüli területeket, illetve belecsepegtetem a fülembe fültisztítás közben. Azt is észrevettem, hogy rendkívül elő-

nyösen hat az arcbőrömre, ha a krém alá viszem fel. Arcbőröm egyszer csak életre kel és feszesebbé válik. Az AUDIRON kiválóan használható továbbá öblögetőként torokfájás esetén, valamint rovarcsípés, macskakarmolás vagy vágási sérülések kezelésében.

Az idők folyamán megtanultam, hogy odafigyeljek a belső regenerációra is, ezért a házi patikámból nem hiányozhat a DRAGS IMUN, a VITAMARIN, a CELITIN, a GYNEX, a REGALEN, a RENOL és a VIRONAL sem. Mégis úgy gondolom, hogy a krémekkel való megismerkedés a legjobb, ami történhetett velem. Úgy-hogy köszönet az ENERGY-nek!

EVA ŠTASTNÁ
Buchlovice

Vitamin abc (2.)

B-vitaminok

Ma az egészségünk számára nélkülözhetetlen anyagok vizsgálatában eljutottunk a „B” betűhöz. Táplálkozásunkban a legfőbb B-vitamin-források: élesztő, hús, sajtok, teljes kiőrlésű gabonafélék (a köles is), hüvelyesek és a mogorófélék.

B₁-VITAMIN

Rendkívül fontos a szervezet számára. A B₁-vitamin igen gyorsan képes lebomlani, és nemcsak az ételek feldolgozása-kor veszíthetünk belőle sokat, hanem testünk belsejében sem éri el sokszor a szükséges felhasználási helyét, főleg kávé vagy tea túlzott fogyasztása esetén. Szervezetünk nem képez tartalékokat belőle, ezért lényeges a rendszeres pótlása. A változatos étrend megfelelő mennyiségben tartalmaz B₁-vitamint.

Hatásai:

- Részt vesz a glükóz molekula energiává történő átalakításában.
- Részt vesz a zsírok és fehérjék lebontásában.
- Segít megőrizni az idegek megfelelő állapotát.
- Jótékonyan hat fáradtság ellen.

Hiánytünetek: Fejfájás, étvágytalanság, álmatlanság, idegeskedés, az idegrendszer túlterhelése, depresszió, melankólia, elégtelen koncentráció, szív-elégtelenség, súlyos hiány esetén beri-beri betegség.

Nagyobb adagokban van rá szükségük: Állapotos kismamáknak, alkoholistáknak, azoknak, akiknek problémájuk van a béltartalom megfelelő felszívódásával, hosszan tartó hányásnál, pajzsmi-

rigy megbetegedések esetén és mentális eredetű anorexiánál. Továbbá igényel belőle a nagyfokú stressznek és fizikai megterhelésnek kitett emberek szervezete. Ugyancsak több szükséges ebből a vitaminból nehézfém- és nikotinmérgezés esetén, a Wernicke-féle enkefalopátiában szenvedőknek és azoknak, akik nagyobb mennyiségben fogyasztanak kávévat.

Túladagolása: Nagyon ritka. Fejfájás, álmatlanság, ingerlékenység, gyengeség és felgyorsult pulzus jelzi, ha mégis bekövetkezik.

B₂-VITAMIN (RIBOFLAVIN, OVOFLAVIN)

Sárgás-narancs színű, természetes színezékről van szó, amely a légzőrendszer enzimeinek koenzimjeként működik a szervezetben. Részt vesz a tápanyagok energiává való átalakításában, valamint az elektronok átvitelében. Túladagolása nem lehetséges.

Hatásai:

- Nélkülözhetetlen a sejtszintű anyagcserében.
- Segíti a zsírok és cukrok elégetését.
- Segít megőrizni a bőr és a szemek jó állapotát.
- Támogatja a megfelelő szív működést.

Hiánytünetei: Ha hiány lép föl belőle, akkor az a B-vitamin-család valamennyi tagjára igaz. Sérülnek a nyálkahártyák és a bőr (zsíros, gyulladt bőr), berepedeznek az ajkak, begyullad a nyelv, elégtelenné válik a vérképzés.

Nagyobb adagokban van rá szükségük: Gyermekeknek, serdülőknek, felszívódási problémákban szenvedőknek, vegánoknak, alkoholistáknak, cukorbetegeknek, pajzsmirigybetegségekben szenvedőknek, máj- és emésztőrendszeri megbetegedésekben szenvedőknek (gluténérzékenyeknek). Antibiotikum-kúra után és hormontartalmú fogamzásgátlók szedése esetén. Újszülött sárgasággal kezelt kisbabáknak.

B₃-VITAMIN (NIKOTINSAV, NIACIN)

Aktív formái elektronátvivőként működnek a légzőrendszerben. Az emberi testben található B₃-vitamin egy része a szervezetben termelődik triptofán aminosavból, másik részét pedig a táplálék segítségével juttatjuk be.

Hatásai:

- Részt vesz a testben képződő anyagok előállításában.
- Rendkívül fontos a fejlődéshez és a növekedéshez.

- Nélkülözhetetlen az agy megfelelő működéséhez.
- Csökkenti a vér zsírszintjét, és eltávolítja a koleszterint.
- Segít megelőzni a szív- és érrendszeri betegségek kialakulását.

Hiánytünetei: Pellagra (a bőr bepirosodása, majd fokozatos bebarnulása), hasmenés és demencia – rendkívüli mértékű B₃-vitamin-hiány esetében. Rosszulét, fejfájás, súlycsökkenés, álmatlanság, étvágytalanság és a szaglás képességének elvesztése.

Nagyobb adagokban van rá szükségük: Állapotos és szoptató kismamáknak, alkoholistáknak, vegetáriánusoknak, vesebajosoknak és azoknak, akik főleg kukoricával táplálkoznak.

B₅-VITAMIN (PANTOTÉNSAV)

Aktív formája az A koenzim. Részt vesz valamennyi tápanyag anyagcseréjében (a zsírsavak szintézisében és lebontásában, a koleszterin termelésében, a cukrok anyagcseréjében), valamint a szervezet számára fontos anyagok szintézisében (aminosavak, hormonok stb.). A kozmetikában pantenol formájában hasznosítják. Gyakorlatilag valamennyi táplálékunkban megtalálható, pótlása létfontosságú.

Hatásai:

- Segíti a haj növekedését és regenerációját.
- Serkenti a bőrsejtek megújulását, megakadályozza a bőr gyulladását és irritációját.
- Támogatja az ellenanyagok termelését, és serkenti az immunrendszer működését.
- Részt vesz a sejtek felépítésében és lebontásában.

Hiánytünetei: Hiánya rendkívül ritka, mivel a táplálékban bőven található belőle. Hiánytünetei kísérleteknek köszönhetően ismertek: lábizomgörcs, étvágytalanság és álmatlanság, depresszió és a fertőzésekkel szembeni csökkent ellenálló-képesség.

Nagyobb adagokban van rá szükségük: Alkoholistáknak, cukorbetegeknek, időseknek, emésztőrendszeri problémákban szenvedőknek, hormontartalmú fogamzásgátlót szedőknek.

(Folytatjuk)

REGALEN és PERALGIN

Allergia kezelése gyógynövényekkel

A tavasz jellegzetes kísérője az ENERGY-nél a REGALEN. Ám mint tudjuk, ez a készítmény hihetetlenül univerzálisan alkalmazható, ezért az év más időszakában is eredményesen használhatjuk különböző egészségügyi problémák kezelésére. Mi most az allergiára kifejtett jótékony hatását ismertetjük.

Az allergia nem más, mint az immunrendszer túlzott reakciója. Akkor alakulhat ki, amikor az immunrendszer szembe találja magát egy olyan anyaggal, amelyet veszélyesnek ítél meg, és e találkozás körülményei mélyen a memóriájába vésődnek. Ennek következtében minden hozzá hasonló anyagot átütő erővel próbál megsemmisíteni.

E „hibás” működés tüneteit a legtöbben jól ismerjük. Nátha, könnyező szemek, esetleg kellemetlenül viszkető kiütések. Ráadásul az ember ilyenkor bágyadt, fáradt és a legszívesebben állandóan vakarózna.

MIKÉNT SEGÍTHET A REGALEN?

Főleg a káros anyagok eltávolításában kiemelkedő szerepet játszó májat tisztítja át, valamint támogatja működését, és eközben folyamatosan „rávezeti” szervezetünket, miképp ne essen túlzásba. Ugyanez vonatkozik a lelki és a szellemi tényezőkre is. Mert hogy egyrészt ezek is nagy hatással vannak az allergia kialakulására, másrészt egyéb tüneteket is okozhatnak.

A REGALEN elsősorban nyugtalanság, indulatosság, koncentrációhiány, valamint a test belsejében megrekedt érzések okozta gyakori sóhajtozás esetén nyújt segítséget. Ám hatásai még szélesebb körben alkalmazhatók, így lipóma vagy akár bénulás, pl. arcideg-bénulás esetén, ami tavasszal figyelhető meg a leggyakrabban. Kiválóan alkalmazható továbbá arcidegszába csillapítására, vagyis a háromszatú (trigeminus) ideg fájdalma esetén.

Ha nem érezzük magunkat kimondottan betegnek, csak éppen szeretnénk szervezetünket „beindítani” egy kicsit a tavasz beköszönésekor, akkor is bátran vegyük elő a REGALEN-t. Segít például a tavaszi fáradtság megelőzésében vagy csökkentésében, és mi energiával feltöltve léphetünk át a télből a nyárba.

PERALGINNAL EGYÜTT

Allergia esetén a REGALEN használata a PERALGIN-nal együtt javasolt. Az utóbbi az allergia tüneteit enyhíti. Csillapítja az orr és a szem viszketését, csökkenti az orrból és a szemből folyó váladék mennyiségét. A bőrvizketést szintén hatékonyan enyhíti. Alkalmazása kiváló lehet a tavaszi depresszió kiegészítő kezelésében. A REGALEN-nel együtt szedve ugyanis növeli az ember életkedvét, hogy jobb hangulatban vágjon neki az évnek és képes legyen kihasználni a kínálkozó lehetőségeket.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ





Teázgatás az ENERGY-vel (3.)

Kőtörőfű, a „gyógynövények sebésze”

Sorozatunkban olyan teákat mutatunk be, amelyek rendkívül hatékonyan segítik a szervezet méregtelenítését, erősítik a máj működését, és ennek következtében támogatják a szervezet megtisztulását. Ugyancsak ebbe a rendkívül fontos csoportba tartozik a CHANCA PIEDRA, azaz kőtörőfű.

Eredetileg, vadon termő fajként az Amazonas melletti, forró égövi őserdőkből származik, de Indiában, Délkelet-Ázsiában, Afrika és Amerika forró égövi területein szintén megtalálható. A 3000 méteres tengerszint feletti magasságig gyakran találkozhatunk vele a Bahamákon és Peru hasonlóan magasan fekvő területein is, ahol a legerősebb gyógyhatású kőtörőfű-fajok őshonosak.

A hagyományos Indiai gyógyászatban, az ájurvédában *pitrishine* vagy *budhartina* nevezett gyógyító szert ősidők óta alkalmazzák.

Ez az apró, felfelé törekvő, egyenes növény akár 30-50 cm magasra is megnőhet. Gyógyászati célokra a föld feletti részeit, apró leveleit és kis, fehér színű virágait használjuk.

Sikerét annak köszönheti, hogy képes a szervezetből eltávolítani a veseköveket és az epeköveket. Innen ered a *kőtörőfű* elnevezés is. A CHANCA PIEDRA ellazítja

a húgyutak és az epeutak simaizmaikat, sőt képes megbontani a vese-, az epe- vagy a húgykövek szerkezetét is.

A klinikai tesztek nemcsak ezt a képességét bizonyították, hanem azt is, hogy megakadályozza a kövek újbóli megjelenését. Ennek köszönheti a „gyógynövények sebésze” elnevezését.

BELSŐ HASZNÁLATA

Ennek a teának minden háztartásban ott a helye, mert gyulladáscsökkentő hatása széles körben kihasználható: a máj- és vesebetegségektől kezdve, a gyomor- és bélfertőzésen keresztül, egészen a „hétköznapi” megfázásig.

- Képes megoldást hozni a gyakori húgyhólyagfertőzésekre, férfiaknál a prosztatagyulladásra, nőknél pedig a hüvelyi fertőzésekre;
- Szabályozza a húgysav kiválasztását (köszvénynél igen fontos), vizelethajtó hatású (ödéma, magas vérnyomás esetén előnyös);

- Serkenti az epetermelést, és segíti az emésztést;
- Támogatja a májműködést, segíti a zsírok megfelelő emésztését (lebontja a zsírokat a májból), és mérsékli a koleszterinszintet;
- Antibakteriálisan hat a *Staphylococcus aureus* és a *Pasteurella pestis* (arany Staphylococcus és pestis) baktérium ellen;
- Csillapítja a lázat és a gyulladásokat;
- Képes ellazítani a simaizomzatot, enyhíti a görcsöket és a fájdalmat, kiválóan alkalmazható menstruációs fájdalom kezelésében is;
- Megakadályozza a sejtek mutációját, vagyis lelassítja, sőt akár meg is állíthatja a daganatos sejtburjánzást.
- Kiváló a tea fogyasztása a megfázás vagy az influenza első tüneteinek jelentkezésekor.
Szívbetegeknek javasoljuk, hogy használatát mindenféleképpen beszéljék meg a kezelőorvosukkal.

Ez az apró, felfelé törekvő, egyenes növény akár 30-50 cm magasra is megnőhet. Gyógyászati célokra a föld feletti részeit, apró leveleit és kis fehér színű virágait használjuk. Sikerét annak köszönheti, hogy képes a szervezetből eltávolítani a veseköveket és az epeköveket.



ELKÉSZÍTÉSE

1-2 csapott evőkanálnyi CHANCA PIEDRA teát tegyen 1 liter, forrásban lévő vízbe, majd takaréklángon, lassú tűzön 5 percig főzze. Elkészültével szűrje le. Az így elkészült teamennyiséget 3 részre elosztva fogyassza el a nap folyamán.

Három hét után tartson szünetet, majd szükség esetén ismételje meg a teakúrát, akár többször is.

Fogyasztása 3 éves életkor alatt nem ajánlott. Várandós és szoptató kismamák számára ellenjavallott a tea használata, annak erős méreganyag-kivezető hatása miatt.

Három évnél idősebb gyerekeknek azonban már bátran adható gyengébb

főzet formájában. Esetükben ez a tea lehet az első lépés a kórokozókkal folytatott küzdelemben.

A CHANCA PIEDRA íze igen kellemes, mézzel és csipetnyi fahéj hozzáadásával, esetleg gyömbérrel ízesítve egyszerűen isteni!

Teázzunk gyakrabban az ENERGY gyógyteáival!

Írta:

MARCELA ŠTASTNÁ

Szakmailag ellenőrizte, kiegészítette:
NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA

fitoterapeuta, természetgyógyász, klubvezető, ENERGY Belváros Klub



TERMÉSZETGYÓGYÁSZ KONGRESSZUS: MÁJUS 7.

MI IS OTT LESZÜNK

A Magyar Természetgyógyászok Szövetsége május 7-én, szombaton Budapesten tartja éves kongresszusát.

Az eseményen az ENERGY kétszeresen is érdekelt. Előadást tart *Czimeth*

István természetgyógyász, ENERGY szakoktató, emellett cégünk és termékcsalánk külön standdal lesz jelen a kiállítók között.



Finomságokkal teli kosár

Receptek piknikhez

Ha családdal vagy barátainkkal természetjárásra indulunk, a kirándulás során leadott energiát pótolnunk kell. Biztos vagyok benne, hogy mindenki nagy élvezettel esik neki a piknik kosár tartalmának.

Kiválasztunk egy nekünk tetsző, árnyékos helyet a lombok alatt, a patak, esetleg tó partján vagy akár a mezőn, vagyis ahol jól érezzük magunkat. Az étel a szabad ég alatt fogyasztva ízlik leginkább, és még jobban esik egy kiadós séta, biciklitúra vagy jógázás után.

FÜGÉS CARPACCIO KECSKESAJTTAL

(4 adag)

Hozzávalók: 8 érett füge, 200 g félkemény kecskesajt, 80 g dió, lime vagy citrom leve, balsamecet, olívaolaj.

Elkészítése: A fügét vékony darabokra szeleteljük, és rátesszük a tányérra. Finoman, spray adagoló segítségével meghintjük egy kis balsameccel és olívaolajjal (ha nincs szórófejünk, csepegtessük le velük a fügét). A kecskesajtot is vékony szeletekre vágjuk és rátesszük a fügére, majd az egészet megszórujuk tört dióval. Végezetül citrom levével ízlés szerint ízesítjük.

CSIRKE NYÁRS CHERRY PARADICSOMMAL, MUSTÁROS MÁRTOGATÓSSAL

(4 adag)

Hozzávalók: 6 szelet csirkecomb filé, 1 evőkanál repceolaj, 1 evőkanál grillfűszer, só, bors, 16 cherry paradicsom, olívaolaj.

A mártogatáshoz: 1 evőkanál dijoni mustár, 1 evőkanál félzsíros mustár, 2 evőkanál tejföl, 2-3 újhagyma, só, bors.

Elkészítése: A felkockázott csirkehúst összekeverjük az olajjal, grillfűszerrel, sóval, borssal, és hagyjuk legalább 2 órán át állni a hűtőben. A korábban

vízbe mártott nyársakra felváltva felszúrjuk a húsokat és a paradicsomokat, majd meggrillezük őket.

A kétféle mustárt összekeverjük a tejjel, megsózzuk, megborsozzuk, és megszórujuk apróra vágott újhagymával. A nyáron grillezett ételt mustáros mártogatóssal és bagettel kínáljuk.

MÁKOS LEPÉNY

(8-10 darab)

Hozzávalók: 110 g vaj, 3 evőkanál méz, 170 g nádcukor, 250 g zabpehely, 90 g mák.

Elkészítése: A vajat felolvasztjuk egy magasabb falú edényben, majd hozzáadjuk a mézet és a cukrot. Addig melegítjük, amíg a cukor el nem olvad. Ez után beleszórujuk a zabpehelyt és a mák 1/3 részét. Alaposan összekeverjük, majd kanál segítségével kis kupacokat veszünk ki a lábasból, amelyeket rátesszünk a sütőlapra, kilapítunk, megszórujuk egy kis mákkal, és 180°C fokra előmelegített sütőben 20 perc alatt arany barnára sütjük.



JÁZMIN TEA FRISS MANDARINLÉVEL

(1,2 l – 4 adag)

Hozzávalók: 600 ml víz, 1,5 kg mandarin, 600 ml jázmin tea (fű).

Elkészítése: A mandarinból facsarógép segítségével kifacsarjuk a levét. A jázmin teát leöntjük 600 ml 80 °C fokos vízzel, hagyjuk 8 percig ázni, majd leszűrjük, és a hűtőben lehűtjük. A hideg teát összekeverjük a mandarinlével, beleöntjük egy termoszba és piknikezés közben élvezettel fogyaszthatjuk.



ALMÁS REBARBARA LEKVÁR

(1 liter)

Hozzávalók: 800 g édesebb fajta alma, 200 g rebarbara, 500 ml vörösbör, 50 g narancs, 600 g kristálycukor, 1 egész fahéj, 1 narancs és citrom héja, 3 szegfűszeg.

Elkészítése: Az almát és a rebarbarát felszeleteljük, majd 24 órán át állni hagyjuk a többi hozzávalóból készített páclében. Ezt követően kivesszük a fűszereket és felfőzzük a keveréket, amíg sűrű masszát nem kapunk (a lekvár akkor jó, ha a hideg tányérra csepegtetve megkeményedik). Megtöltjük vele az előre kimosott és zsírtalanított befőttesüvegeinket, amelyeket 20 percre fejjel lefelé állítunk, és kész is.

Különböző sajtokkal, olívával, dióval tálaljuk.

Jó étvágyat és kellemes piknikezést kíván:

ILONA VÝTISKOVÁ



A legkellemesebb betegségmegelőzés Mediterrán diéta

Tudjuk, hogy a civilizációs betegségek körében a szív- és érrendszeri, valamint a daganatos megbetegedések követelik a legtöbb halálesetet. Mindkét kór súlyos egészségügyi problémát okoz a világ fejlett országaiban. Ismerünk azonban olyan hatékony megelőzési módszereket is, amelyek segítségével sikeresen védekezhetünk ellenük. Közéjük tartozik többek között az ún. mediterrán étrend (földközi-tengeri diéta), az egészséges életvitel, valamint a már oly sokat bizonyított ENERGY készítmények.

Ismert tény, hogy a Földközi-tenger partján élő nemzetek, mint a görögök, olaszok vagy éppen a spanyolok tovább élnek, illetve ritkábban szenvednek szív- és érrendszeri, valamint rosszindulatú daganatos megbetegedésekben. Már korábban bebizonyították, hogy ez nagyrészt a zöldségben, gyümölcsben, gabonafélékben, hüvelyesekben, növényi magvakban, olívaolajban, tengeri halakban, fokhagymában, vörshagymában, bizonyos fűszernövényekben (oregánó, rozsmaring, kakukkfű, gyömbér, tárkony, babérlevél stb.) gazdag mediterrán étrendnek köszönhető.

A táplálkozás, az étkezés – beleértve az ételek elkészítésének módját is – jelentős hatással van az említett civilizációs betegségek kialakulására. Ezt már számtalan tudományos kutatás bebizonyította. Ugyanezt támasztja alá az a tény is, hogy a Földközi-tenger vidékéről más országokba költözött embereknek egyértelműen kimutatható volt a szív- és érrendszeri, valamint a rákos megbetegedések kialakulásának megnövekedett kockázata. Az említett civilizációs betegségek megelőzésében nagy szerepet játszik továbbá az egészséges életmód, a stressz hatásának minimalizálása, az elegendő mozgás, a dohányzásnak és a túl sok alkoholnak, illetve a függőséget okozó káros szerek bevitelének az elkerülése.

A friss élelmiszerek, friss zöldségek, gyümölcsök fogyasztását kell előnyben részesíteni, olyan ételeket, amelyek feldolgozottsági foka minimális, nem konzerváltak, illetve kémiai anyagokat nem tartalmaznak. Ezekben az alapanyagokban ugyanis elegendő vitamin, nyomelem, ásványi anyag és rostanyag található. Az olívaolaj telítetlen zsírsav-tartalmának, illetve a tengeri halak omega-3 zsírsavtartalmának köszönhetően a mediterrán étrend egyúttal hipolipidémiás hatású is, tehát jótékonyan szabályozza a vérzsírok szintjét, és növeli a „jó” (HDL) koleszterinszintet. A mediterrán étrend komplex antioxidáns, hipolipidémiás, tisztító- és védőhatást nyújt a szervezetünknek, ennek köszönhetően jelentős mértékben hozzájárul a szív- és érrendszeri, valamint a daganatos megbetegedések elleni védekezéshez.

A mediterrán konyhában is gyakran használatos összetevőket tartalmazó ENERGY készítmények – mint a VITAMARIN, a FLAVOCEL, a REVITAE és valamilyen zöld élelmiszer – gazdagíthatják a mi mindennapi étrendünket is.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ
kardiológus





Szecsuani bors

Szakács és gyógyító

A szecsuan bors (*Zanthoxylum piperitum*, *Zanthoxylum fagara* L.) Európában kevésbé ismert, kisebb fa vagy erősen bokrosodó, tövises, lombhullató cserje. Toktermését magjai nélkül szárítják, Kína és Japán egyik legrégebbi gyógy- és fűszernövényeinek egyikeként tartják számon.

Délkelet-Ázsiában rendkívül értékes, nagyra becsült, szent növényként tisztelik. Gyakran alkalmazták az isteneknek bemutatott áldozati szertartások alkalmával is. Elsősorban a gyógyászatban és az ételkészítésben hasznosítják.

TÜSKÉS ÁZSIAI

A szecsuan (vagy japán) borsnak nincs semmi köze az általunk ismert bors-hoz. A *Zanthoxylum piperitum* (görögül:

xanthon xylon – szőke fa) a rutafélék családjába tartozik. Miután felmerült a gyanúja annak, hogy a cserje bakteriális fertőzést terjeszt a kaliforniai narancsfák között, az amerikaiak több évtizedig tiltották beszállítását az USA területére.

A szecsuan bors Kína középső vidékéről származik (Szecsuan tartományból), onnan terjedt tovább Indiába, Tibetbe, Nepálba, Thaiföldre, Koreába és Japán területére. A napsütötte, homokos, laza talajú

földeken érzi jól magát. Fagyűrő, de a mi éghajlatunk hidegeit nem élné túl, itt csakis cserépben vagy ládában termesztendő, mert hűvösebb, kb. 10 Celsius-fokos helyen célszerű teleltetni.

Három méter magasra is megnő, erős és igen szúrós tövisekkel tarkított ágain páratlanul szárnyalt levelek nőnek. Kétlaki növény. Beporzásához két ellentétes nemű növényre van szükség. Áprilistól júniusig gyönyörködhetünk az ágak tetején megjelenő sárgászöld virágokban.

A hím virág Japánban közkedvelt finomságnak számít, az emberek szívesen fogyasztják.

A nőivarú növény virága apró, fényes, fekete magokat tartalmazó tokterméssé alakul. Az érett termések a nyár folyamán megrepedeznek, a kihulló magok szétszóródnak.



Rendkívül csípős, de máshogyan,

mint a hagyományos bors vagy chili paprika,

hiszen enyhén citrusos íze van. A szájban enyhe

bizsergést okoz.

Felhasználása rendkívül változatos: leveseket, mártásokat, kásákat, rizst, mindenfajta húsokat és zöldséget, Japánban pedig hagyományosan az angolnát ízesítik vele.



ÉRZÉKEINKET ÖSSZEZAVARÓ ÍZ

A szecsuanai bors toktermése főleg esszenciális olajokat (geraniol, dipentennel, citran), flavonoidokat és alkaloidokat tartalmaz. A tokterméseket még a beérésük, azaz megrepedezésük előtt kell begyűjteni, majd napsütötte helyen kiszárítani. A keserű magokat eltávolítják, csak a toktermést használják fel, és azt ízfokozás céljából – közvetlenül felhasználás előtt – serpenyőben megpirítják, majd megőrölik.

A végeredmény nagyon nehezen jellemezhető ízvilágot teremt. Rendkívül csípős, de máshogyan, mint a hagyományos bors vagy chili paprika, hiszen enyhén citrusos íze van. A szájban enyhe bizsergést okoz. A különleges izhatásért a hidroxialfa-sanshool alkotórész felelős, amely egyszerre többfajta receptorra hat, ezért összezavarja érzékszerveinket.

Az ételkészítés során – a felhasználás helye szerint – többfajta szecsuanai borsot is alkalmaznak. Koreában a *Zanthoxylum piperitumot*, Tajvanon a *Z. simulans*t, Indiában a *Z. rhesát*, Nepálban a *Z. armaturt* stb.

TEÁBA ÉS SÖRBE

Felhasználása rendkívül változatos: leveseket, mártásokat, kásákat, rizst, mindenfajta húsokat és zöldséget, Japánban pedig hagyományosan az angolnát ízesítik vele. A szigetországban a növény őrölt kérgét és leveleit is felhasználják (levesekbe és salátákba). Megtaláljuk ezenkívül a süteményekben, teákban. Kínában az egyik sörfőzdében is előszeretettel használják.

A szecsuanai borsnak nemcsak az aromatikus tulajdonságai egyedülállóak, gyógyhatásai is páratlanok. Már az ősi kínai orvosok is felfedezték *fertőtlenítő, féregellenes, gombaölő, vírusölő hatáseit*. Gyakran írták elő a szecsuanai bors főzetének fogyasztását *emésztőrendszeri panaszok* kezelésére, az étvágy serkentésére, *felfújódás és bélparaziták* ellen. A növény *vizelethajtó és tonizáló* hatá-

sa pedig jól alkalmazható a *kiválasztórendszerek gyulladása* esetén, a hasnyálmirigy, a lép és a máj betegségeinek kezelésében.

Ahhoz, hogy élvezni tudjuk a szecsuanai bors illatát, ízét és gyógyító hatását, ma már nem kell a világ másik végére utaznunk. A növény kivonatát megtalálhatjuk az ENERGY több készítményében is (REGALEN, KING KONG és CYTOVITAL).

Írta:
VLADIMÍR VONÁSEK

Szakmailag ellenőrizte, kiegészítette:
NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta, természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belváros Klub



ZÖLD EGÉSZSÉG



ELŐZZE MEG A TAVASZI FÁRADTSÁGOT!
