

# vitae

2016/7-8

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

## Új koncentrátumaink

*Cistus incanus, Tribulus terrestris forte*

## Paraziták világa

Együtt kell élnünk velük?

## Országszerte elérhetőek vagyunk

Energy klubok, további munkatársak

# Nyári ajánlatunk

A július forró öleléssel köszönt minket, de idén sem marad el az eddig megszokott hullámzása. Nem sokkal a harmadik dekád kezdete után kb. 10 foknyi hőmérséklet-visszaesésre számíthatunk. Ezt további lehűlés követi majd, ami hatalmas esőzéseket és árvizeket is hozhat magával, és egy ilyen száraz nyáron mindez csakis rendkívüli szélviharokkal végződik.

Ezek a hatalmas kilengések a kondíciónkra egyáltalán nem lesznek jó hatással, ezért ne feledjük, hogy a júliussal beköszönt a Föld elem időszaka, vagyis a középponthoz, az eredeti energiákhoz való visszatérés ideális érája. Használjuk ki azokat a szertartásokat, amelyek visszavezetnek minket a központunkba: telepedjünk le például kint a természetben a tűz köré, vagy bent a házban a legnagyobb helyiség közepére.

A középponthoz elvezet bennünket a Föld elemhez tartozó koncentrátum, a GYNEX is. Ha úgy érezzük, hogy megtisztulásra van szükségünk, vegyük elő a Föld elem egy másik készítményét, a CYTOSAN-t.

Kellemes és hasznos pihenést nyújthat számunkra ebben az időszakban a tökéletes BALNEOL-os fürdő. Ha pedig fel akarjuk tölteni az energiakészleteinket, hívjuk segítségül a REVITAE-t. Támogatja a májunk működését is, amely a megfelelően nem mindig nevezhető táplálkozásunk miatt olykor sokat szenved.

A meleg időjárás nagymértékben terhelheti az emésztésünket. De szerencsére itt van nekünk a MAYTENUS ILICIFOLIA tea, amely megkönnyebbülést hozhat fekély, krónikus gyomorhurut, sőt diszpepszia esetén is.

## AUGUSZTUS: HATALMAS LEHŰLÉS

Augusztus elején minden valószínűség szerint fővünk még egy kicsit a saját levünkben, ám 6. környékén olyan hatalmas lehűlés várható, amelynek hatására azonnal kabátot veszünk, és benne is maradunk kb. a hónap közepéig.

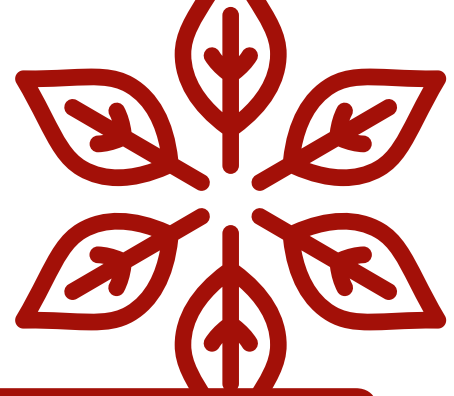
Az idei nyár mindent egybevetve olyan lesz, amilyenek egy nyárnak lennie kell – felettébb aktív. Az alkalmi, hirtelen energiapótlásra hasznos lehet a BARLEY JUICE. Nemcsak a strandröplabda lesz élvezetes tőle, hanem még másnap is működőképesek maradunk.

A zöld élelmiszerek közül ajánljuk még a BETAFIT alkalmazását. A készítmény energiával tölti fel a testünket, emellett megvédi bőrünket a napsugáraktól is, amelyek nem mindig simogatóak. A napégette bőr kezelésében hasznos lehet a CARALOTION, és ha idén nem jutnánk el a tengerhez, a sós fürdő pihentető hatását akkor is felidézhetjük a BIOTERMAL segítségével.

Szájunk ápolásáról nyáron sem szabad megfeledkeznünk. Utazáshoz mindenképpen csomagoljuk be a fogkrémeket is, amelyek nemcsak fogaink tisztaságáról, hanem ínyünk egészségéről is gondoskodnak.

Mindenkinek csodálatos nyarat kíván:

EVA JOACHIMOVÁ



## FŐLEG VÍRUSOK ELLEN HATÉKONY: CISTUS INCANUS

A CISTUS INCANUS a *Cistus incanus* rózsa (bodorrózsa) leveleiből származó, koncentrált növényi kivonatot és a *Cistus ladanifer* (balzsamos szuhar) tiszta esszenciáját tartalmazó bioinformációs készítmény.

### MI MINDENRE JÓ?

- ▶ elsősorban a vírusok okozta fertőzésekkel szemben hatékony;
- ▶ jótékonyan hat a gombákkal és a Chlamydiával szemben is;
- ▶ kiválóan alkalmazható bármilyen típusú felső légúti gyulladást kiegészítő kezelésére;
- ▶ segítséget nyújt elhúzódó, szövődényekkel vagy gyakori visszaesésekkel járó, illetve a gyógykezelésekre rezisztens fertőzésekben;
- ▶ növeli a szervezet ellenálló-képességét;
- ▶ természetes antioxidánsként hat (semlegesíti a szabad gyököket);
- ▶ fertőzés esetén védi a szöveteket a gyulladások és toxinok által okozott károsodásoktól.

Gyakorlatilag bármilyen eredetű fertőzéssel képes felvenni a harcot. Alkalmazása felső légúti gyulladások kezelésében a legismertebb – legyen szó akár vírusos, akár bakteriális vagy gombás eredetű megbetegedésről.

A növény mindemellett semlegesíti a szabad gyököket, továbbá hatékonyan kiválasztja a toxinokat és bármilyen patogén anyagot a szervezetből. Megakadályozza a toxinok lerakódását, a szövetek sérülését, a gyulladások kialakulását.

Az új koncentrátumról részletesen írunk a 4-5. oldalon.



# Másik újdonságunk: TRIBULUS TERRESTRIS FORTE

Az egy komponensű gyógynövény-koncentrátumok közé tartozó TRIBULUS TERRESTRIS FORTE a királydinnye szárából származó koncentrált kivonatot tartalmazó, bioinformációs készítmény. Elsősorban a máj, az epehólyag, a szív, a vékonybél, a lép-hasnyálmirigy és a gyomor, valamint a vese energetikai pályáját harmonizálja.

## ALKALMAZÁSA SOKRÉTŰ:

- ▶ fokozott fizikai és szellemi aktivitás, teljesítménykényszer;
- ▶ az izmok megfelelő felépítése, illetve az izomtömeg elvesztésének megelőzése;
- ▶ szexuális problémák, alacsony libidó;
- ▶ termékenységi zavarok;
- ▶ premenstruációs szindróma (PMS), változókori problémák (hőhullámok, ingadozó kedélyállapot, ingerlékenység, álmatlanság, feszültség);
- ▶ időskori csontritkulás veszélye;
- ▶ urológiai betegségek, prosztataproblémák;
- ▶ érlemeszesedés, szívizombántalmak (ischaemia és angina pectoris);
- ▶ májbetegségek, köszvény és lumbágó.

Összetételének köszönhetően több létfontosságú szerv működésére is jótékonyan hat az emberi szervezetben. Első helyen említjük meg, hogy a királydinnye főként azért annyira közkedvelt és keresett gyógynövény, mert kivételes hatást gyakorol a hormonrendszer-

re. Főleg vágyfokozóként ismerik: férfiak esetében akár harmadával is képes növelni a férfi nemi hormon, a tesztoszteron mennyiségét, míg a nőknél az ösztrogénszintet emeli. Ez a hatás mind a két nemnél megnövekedett szexuális étvágyban (libidóban) nyilvánul meg.

A férfiaknál csillapítja a belső nyugtalanság érzését, illetve növeli az izomtömeget, a nők szervezetében pedig enyhíti a klimaxos tüneteket, és csökkenti a testzsír mennyiségét.

A növény jótékony hatásai elsősorban idősebb férfiak és nők körében bizonyítottak, ami azért is fontos, mert esetükben a nemi hormonok szintje folyamatosan csökken. A hölgyeknél ráadásul idősebb korban jóval nagyobb a csontritkulás kialakulásának veszélye, ezt a folyamatot a királydinnye képes lelassítani.

Harmonizálja továbbá a pajzsmirigyműködést, és segítséget nyújt prosztatá- és termékenységi problémák esetén.

A királydinnye rendszeres fogyasztása esetén jelentős mértékben csökken a vér koleszterin-, zsír- és cukorszintje. Fizikai aktivitás, sportolás mellett segíti a zsír izommá történő átalakítását. Jótékonyan hat a teljesítményre, az állóképességre, a vitalitásra és a védekezőképességre. Segíti a vérkeringést, támogatja az ereket, csökkenti a vérnyomást, javítja a véráramlást. Vizelethajtó hatású. Feloldja a vese- és a húgyköveket, és hozzájárul egyes urológiai, illetve vesebetegségek kezeléséhez. Serkenti az epe és a gyomornedvek kiválasztását, továbbá javítja a bélmozgást.

Az önbizalom, az empátia és a belső nyugalom érzésének felerősödése ugyancsak elválaszthatatlanul hozzá tartozik a királydinnye nyújtotta előnyökhöz.



## TARTALOM

Cistus incanus – izgalmas részletek . . . . .	4
A bélflóra befentes lakói . . . . .	6
A Mygreenlife család. . . . .	8
Visszerek . . . . .	10
Debrecen triatlonos büszkesége. . . . .	12
Paraziták: együtt kell élnünk velük? . . . . .	14
Klublista, további munkatársak . . . . .	17
Terméktapasztalatok: égés, női gyulladások . . . . .	21
A Parkinson-kór . . . . .	22
Klubprogramok . . . . .	24
Netes tanácsok . . . . .	25
Vitamin abc: E-vitamin. . . . .	26
Fytomineral – terméktapasztalat . . . . .	27
A Beauty ENERGY titkai . . . . .	28
Teázgatás az ENERGY-vel: Maytenus . . . . .	30
Gyógynövények: madárkeserűfű . . . . .	32
A gyermekgyógyász tanácsai . . . . .	33
Nyári receptek . . . . .	34

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

Segítségünkre siet a „vad szépség”

# Ismerkedés a CISTUS INCANUS-szal

Önöknek is feltűnt, hogy a különböző betegségek, főleg a légúti nyavalyák napjainkban egyre hosszabb lefolyásúak, illetve több szövődménnyel járnak? Feltették már önmaguknak a kérdést, miért van az, hogy azokra a problémákra, amelyeknél korábban mindig segített egy kis VIRONAL, ma már ez nem feltétlenül elegendő?



Higgyék el, nem a VIRONAL-lal van a baj. Ezt a tényt azon szakemberek vizsgálatai is alátámasztják, akik növekvő aggodalommal hívják fel a figyelmet a különböző vírusok és baktériumok egyre gyakoribb mutációira, aminek következtében nő az eddig hatékony gyógykezelésekkel szembeni rezisztencia. Az antibiotikumokkal szembeni egyre nagyobb rezisztenciáról nem is beszélve.

Hozzájárul mindehhez, hogy egyre könnyebbé válik a különböző fertőzések terjedése. Szervezetünk védekezőképességét pedig meggyengítik a negatív civilizációs hatások: kezdve a stresszel, a táplálék egyre rosszabbodó minőségén át, egészen a rossz társadalmi hangulatig, közérzetig.

## **EGYKOMPONENSŰ, KONCENTRÁLT KIVONAT**

Nagy örömömről szólgált, hogy az ENERGY társaság úgy döntött, megpróbálja orvosolni ezeket a problémákat, és kiválasztotta a CISTUS INCANUS-t.

Valamennyi lehetséges változat alapos mérlegelése után a már sokat bizonyított – és az ANNONA FORTE alakjában Önök által is jól ismert – egykomponensű, koncentrált növényi kivonat mellett tette le a voksát.

Nagyon örültem továbbá annak is, hogy felkértek eme újdonság bevezetése előtti tesztelésére, kipróbálására. Most szeretném Önökkel megosztani a tapasztalataimat.

Így Önök kezdettől fogva képessé válnak arra, hogy teljes mértékben kihasználják a CISTUS potenciálját, illetve tisztában lesznek a készítmény nyújtotta lehetőségekkel.

## **ELSŐ TALÁLKOZÁSUNK**

A könnyebb bemutatás és egy kis szórakoztatás kedvéért elmesélem a készítménnyel való első találkozásomat. Nem tudom, hogy a türelmetlenség dolgozott-e bennem, de amint kézbe vettem és kinyitottam az üveget, azonnal csepegtettem belőle 5 cseppet a nyelvem alá.

Abban a pillanatban úgy éreztem magam, mint a képregénysorozatban Asterix a varázslatos főzet fogyasztása után, mert az energia szó szerint átjárta az egész testemet. Mindezt a CISTUS-ban levő cserzőanyagok jellegzetesen keserű íze kísérte.

Azonnal világossá vált számomra, hogy a CISTUS esetében sokkal alacsonyabb adagolásra lesz majd szükségünk, mint amihez eddig hozzászoktunk. Az erősen koncentrált kivonat megnevezés ezért ebben az esetben egyáltalán nem túlzás.

Kollégámmal ezt követően elkezdtünk tesztelni a készítményt, igyekeztünk beállítani annak optimális adagolását. *Véleményünk és tapasztalataink szerint a CISTUS INCANUS optimális adagolása felnőtt ember esetében 2-3 óránként 1-2 csepp.*

## **FŐKÉNT VÍRUSOK ELLEN EREDMÉNYES**

A CISTUS INCANUS gyakorlatilag bármilyen eredetű fertőzéssel képes felvenni a harcot. A polifenol tartalom, az ismert

cserzőanyagok magas koncentrációja megakadályozza a vírusok bejutását a sejtekbe, aminek következtében a növény gátolja a vírusok szaporodását. Még a rendkívül agresszív vírusok terjedését is képes megakadályozni.

Alkalmazása felső légúti gyulladások kezelésében a legismertebb, legyen szó akár vírusos vagy bakteriális, akár gombás eredetű megbetegedésről.

A tesztre kapott „üvegcsé” 5 felső légúti megbetegedésben szenvedő személy egészségi állapotán tudott javítani (visszaesés nélkül). A kezdődő panaszokat a CISTUS további készítmények használata nélkül is képes volt megállítani. Már kialakult betegségnél – más készítményekkel kombinálva – sikeresen lerövidítette a gyógyulás folyamatát, és segítségével a napjainkban oly jellegzetes szövödmények sem jelentkeztek. Különösen meggyőző volt a hatása azoknál a hosszan tartó, esetleg ismétlődő problémáknál, ahol az addig alkalmazott gyógykezelések nem bizonyultak hatékonyak.

## TERMÉSZETES ANTIOXIDÁNS

Képes a növény mindemellett semlegesíteni a szabad gyökök hatását, továbbá hatékonyan kiválasztja a toxinokat és bármilyen patogén anyagot a szervezetből. Megakadályozza a toxinok lerakódását, a szövetek sérülését, a gyulladások kialakulását.

Praxisomban bebizonyosodott, hogy nemcsak a bakteriális fertőzésből (*Chlamydia*) származó toxinok esetén, hanem a paraziták okozta betegségek (például rüh) után is kiválóan alkalmazható. Egyes vélemények szerint még a zöld teánál, a citromnál vagy a vörösbornál is többszörösen erősebb antioxidánsként hat, ennek köszönhetően a fent említett jótékony hatásai mellett hatékonyan erősíti a szervezet ellenálló-képességét is.

## KETTŐ AZ EGYBEN

Szeretném most megosztani Önökkel az egyik esetemet, amelyen gyönyörűen megmutatkoznak eme csodálatra méltó növény egymást kölcsönösen fokozó hatásai. A kislánynak (11 éves) nőgyógyászati problémái, illetve ezzel összefüggő tünetei voltak. Először GYNEX-et kapott, majd következett az antibiotikum-kúra, ám mindkettő csak ideig-órá-

ig hozott javulást. Ezért előírtam neki a DRAGS IMUN belső és külső használatát, továbbá a GREPOFIT szedését.

Állapota kezdetben rohamosan javulni kezdett, ám a folyamat később stagnált. Mivel Chlamydia-fertőzésre gyanakodtam, ami egyébként később be is bizonyosodott, a CISTUS INCANUS-t is elkezdte fogyasztani 3 óránként 1 csepp, azaz naponta 4x1 cseppnyi adagban. A javulás már 3 nap után érezhető volt, és később sem állt le. Az adagolást folyamatosan csökkentettük. A kislány 10-14 nap után teljesen tünetmentes lett, és problémái később sem tértek vissza.

Következzen egy kis magyarázat. A Chlamydia-fertőzések kezelése azért olyan nehéz, mert bár baktériumról van szó, a kórokozók viselkedése virulens. Ez azt jelenti, hogy a kórokozók úgy szaporodnak, mint a vírusok, miután bejutottak az élő szervezet sejtjeibe. Míg a kórokozók bakteriális eredete indokoltá teszi az antibiotikumok alkalmazását, virulens viselkedésük sajnos megakadályozza a szervezetből való teljes eltávolításukat, mivel az antibiotikumok nem tudnak lecsapni a kórokozók valamennyi életfázisára.

Ekkor jön el az ideje, ahogyan azt már valószínűleg Önök is sejtik, a CISTUS INCANUS „bevetésének”. A CISTUS INCANUS alkalmazása Chlamydia esetén egyértelmű, vitathatatlanul eredményes.

## HASZNÁLATA

Ez a készítmény – tekintettel összetevőinek koncentrált mennyiségére – olyannyira más, mint a többi, hogy adagolása is különbözik a már ismert készítményekétől. Szerencsére koncentrátum formájában kapható, mert ez lehetővé teszi a CISTUS pontos adagolását. A koncentrátum ráadásul – a szárított formában vagy tablettaként elérhető kivitellel szemben – tökéletesen megőrzi a természetes hatóanyagok elsődleges tulajdonságait, azaz a növény energiáját és bioinformációt.

Az ENERGY készítményekkel való kombinált használata bizonyos problémák kezelésében nemcsak hogy megengedett, hanem igen sokszor rendkívül kívánatos is. A gyakorlatban egyelőre az alábbi készítményekkel kombináltam sikeresen a használatát: VIRONAL,

DRAGS IMUN, RENOL, CYTOSAN, PERALGIN, GREPOFIT, VITAFLOLIN, FLAVOCEL és VITAMARIN. Természetesen nem az összes készítménnyel egyszerre!

Kívánom Önöknek, hogy az ENERGY-sek új segítőtársa a lehető legjobb szolgálatot tegye egészségük megőrzésében vagy annak megújításában. Vegyék elő bármikor, ha úgy érzik, hogy az ellenség már hatalmas túlerőben van.

MICHAL ŠAMAN

## FONTOS VIZSGÁLATI EREDMÉNYEK

A CISTUS INCANUS számtalan fontos anyagot tartalmaz, ezek közül is kiemelkedik a kalcium, a magnézium, a cink és a vas. Ám ami a növényt valóban egyedülállóvá teszi, az a benne egymással kölcsönös kötést kialakító proantocianidin, flavonoid és polifenol tartalom.

Az utóbbi években több hiteles és szigorúan ellenőrzött klinikai tanulmányt publikáltak, ezek bizonyítják, hogy a Cistus erős vírus- és gombaölő hatású.

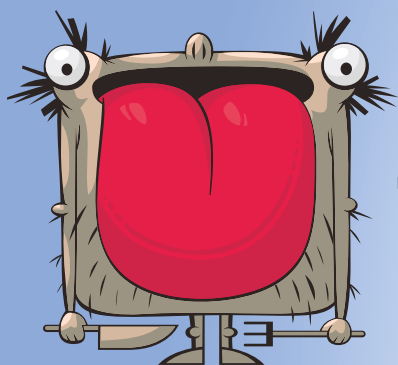
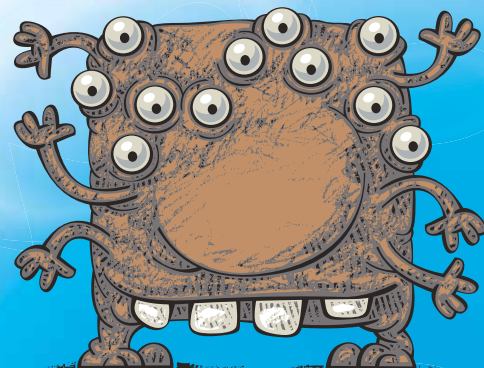
Napjainkban a német kutatók a legaktívabbak a növény tanulmányozásában. A Molekuláris Virológia Egyetemi Központja, valamint a Friedrich Loeffler Intézet számos olyan kísérletet végzett, amely alátámasztotta a bodorrózsa meglepő hatásait: főleg a vírusokkal szembeni erős sejtrezisztenciáját. Németországban egyébként 2013-ban egy Cistust tartalmazó, HIV vírus elleni készítmény gyógyszerzabaddalmat kapott.

Rendkívül érdekesek továbbá azok a kutatások, amelyek a növénynek a felső légúti gyulladásokkal szemben kifejtett hatásait vizsgálják, főleg a szövödményekkel kísért és hosszú lefolyású betegségeknel. Hasonlóképpen nagy bizakodásra adnak okot a Cistus és az antibiotikumok együttes használatát vizsgáló kutatások is.

Az Intestinum crassum bolygó lakói

# Tudósítás egy irányíthatatlan civilizációról

A bélrendszerünk működik, akár akarjuk, akár nem. Simaizmokból épül fel, és a működését pusztá akaratunkkal nem tudjuk irányítani. Azokon a tájakon, ahová a mi tudatos ellenőrzésünk már nem ér el, egyfajta külön „állam az államban” működik, tele telepesekkel. Államukban a saját szabályaik uralkodnak...



A vastagbél csatornarendszerébe áramlik mindaz, amit a bélbolyhok rejtélyes világában nem használtak fel. Az, amitől a szervezetünk meg akar szabadulni, visszafordíthatatlanul vándorol az idők szeméttelépére. Bár tulajdonképpen nem minden... A víz nagy része fel-, pontosabban visszaszívódik. Így az atmoszféra érthető módon sűrűbbé válik.

Ám az élet ezeken a helyeken pezsgőbb, mint gondolnák. Minden valamirevaló vastagbél tele van mindenféle baktériummal, gombákkal, penészgombákkal, erjesztőgombákkal, sőt állítólag még egysejtű állatokkal is. Ez külön világ a mi világunkon belül, és már kezdetttől fogva a részünk. Életünk minősége közvetlenül függ ettől a mikrokozmosztól.

## HA MINDEN RENDBEN MŰKÖDIK

A bélrendszerünkben élő baktériumok zárják le az emésztés folyamatát. Többek között azt is biztosítják, hogy a megemésztett anyag ne erjedjen túl sokáig a csőhálózatban. Ha a vastagbél halogatja a munkáját, a szervezet mérgezi magát a saját erjesztő folyamatainak toxikus salakanyagaival. Ezt persze mi semmiképpen sem szeretnénk, mert olyan sokféle egészségügyi probléma kialakulásához vezetne, hogy azokat fel sem tudnánk itt sorolni (az allergiától kezdve a pszichés betegségekig).

A jótékony baktériumoknak igyekeznünk biztonságos menedéket kialakítani testünk eldugott szegleteiben. Ők – hálájuk jeléül – nemcsak K- és B<sub>12</sub>-vitamint termelnek, hanem hatékonyan védik is területüket a hivatlan vendégektől, és ezzel fontos szerepet játszanak testünk védekező-képességének megerősítésében.

## AZ IDILL VÉGE

A fent leírt idilli állapot azonban csak nagyon ritkán uralkodik a bélrendszerünkben. A szennyezett környezetből származó vegyi anyagok, az állandó stressz és a – valljuk be – helytelen étrend hatására bélrendszerünk általában nyomorúságos állapotban van. Kiválóan érzik magukat benne a különböző gombák és egyéb szörnyetegek, akik barátságosnak semmiképpen sem nevezhetők. Még az erdőben sem szeretnék találkozni velük, nemhogy a hasamban hordozzam őket. Cukorral táplálkoznak, egyre csak sokasodnak, és igyekeznek maguk alá gyűrni a velünk szimbiózisban élő, szeretett baktériumtörzseinket.

Mindemellett időnként betörnek hozzánk az antibiotikumnak nevezett kommandósok, akik állítják ugyan, hogy a mi javunkat szolgálják, de a béketeremtésre hivatkozó bombázásuk keretén belül, a biztonság kedvéért, mindent elpusztítanak maguk körül. Az így kialakult pusztaságban ez után már csak a csöcselék áramlik, ami ellen ismét lépni kell, ezúttal még

Ez külön világ a mi világunkon belül,

és már kezdetttől fogva a részünk.

Életünk minősége közvetlenül függ

ettől a mikrokozmosztól.



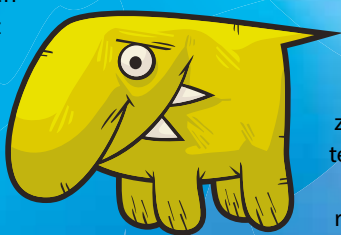
erősebb kommandó bevetésével, és ez így folytatódik. Ismerik Önök is ezt a körforgást, ugye?

Ha a jótékony baktériumtörzsek kisebbségbe kerülnek (bél-diszbiózis), atópiás ekcéma, fejfájás, hasmenés vagy allergia jelentkezhet. A bélflóra diszharmóniája kivétel nélkül mindig az immunrendszer meggyengüléséhez vezet.

## TISZTÍTÁS ÉS ÚJRATELEPÍTÉS

Stratégiaileg a következő megoldás kínálkozik: tisztítás és újratelepítés. A szennyezett környezet újratelepítése azonban felesleges munka lenne.

Az ENERGY-nek szerencsére van egy adu ász is a kezében. Ez a CYTOSAN INOVUM. Humát-agyag alkotórészeinek köszönhetően szó szerint kikotorja a belekből az ott „lézengő” salakanyagokat. Fontos, hogy a készítmény használatakor sok folyadékot



fogyasszunk. Véleményem szerint az a legjobb, ha a CYTOSAN INOVUM-ból naponta 2-3 kapszulát veszünk be éjszákára. Három hét alkalmazás után jöhet a következő, stratégiaileg fontos lépés: a bélrendszer újratelepítése a PROBIOSAN INOVUM segítségével. A benne található 10 jótékony baktériumtörzs biztosítja a bélrendszer megfelelő biodiverzitását, az inulin szavatolja a „luxus életkörülményeket”, a béta-glükánok és a kolosztrum pedig megadja a fizikai és lelki támogatást.

Úgy tűnik, hogy ha az univerzum „ahogy bent, úgy kint” törvénye ebben az esetben is érvényes, akkor bélrendszerünk bakteriális civilizációjának elégedettsége a mi állapotunkon is visszatükröződik.

Úgyhogy igyekezzünk minél jobb gazdatisztek lenni.

Önöknek és baktériumaiknak is minden jót kíván:

TEREZA VIKTOROVÁ

Az ENERGY-nek szerencsére van egy adu ász is a kezében. Ez a CYTOSAN INOVUM.

Három hét alkalmazás után jöhet a következő, stratégiaileg fontos lépés: a bélrendszer

újratelepítése a PROBIOSAN INOVUM segítségével.



## MÁJTESZTEK – VÉGRE RENDBEN

Nemrégiben elvégeztem egy REGALEN-, majd egy RENOL-kúrát. A kúrák után elmentem kivizsgálásra, és 9 év után végre rendben voltak a májtesztjeim! Tartósan magas volt a bilirubin szintem, ezért félévenként kellett vérévételre járnom. De ilyen jó eredményeim még sohasem voltak.

A GYNEX is a kedvenceim közé tartozik, neki köszönhetem, hogy a gyomrom is rendben van. Nemrég voltam gyomor endoszkópián, és az orvosok mindent rendben találtak. A gyomromra a vizsgálatot megelőző egy évben semmit sem szedtem, és már tudom, mit nem szabad ennem, és jól érzem magam.

Hiszem, hogy az ENERGY készítményei számtalan betegséget és egészségügyi problémát képesek kezelni, és ha az ember nem sajnálja az időt, hogy dolgozzon is egy kicsit magán, akkor az ENERGY pótolhatatlan segítőtárs. Ahogy szép lassan kezdem megismerni a cég valamennyi készítményét, már biztonnággal ajánlhatom őket másoknak is – de ami a legfontosabb: feltétel nélkül hiszek bennük! A Vitae magazint is imádom. Szeretek olvasni arról, ahogy a készítmények képesek még a legváratlanabb pillanatokban is segítséget nyújtani, arról nem is beszélve, hogy a magazin ragyogó ötleteket ad, remek ösztönzőként szolgál.

LUDMILA BROKLOVÁ  
Pardubice

Zöld élelmiszerek – csak tiszta forrásokból

# Tibet, Hawaii, Peru, Tajvan, Ecuador, Kalifornia és Brazília kincsei

Napjaink kvintesszenciái kétségtelenül az olykor szuper élelmiszereknek is nevezett zöld élelmiszerek. Kizárólag természetes, minimális mértékben kezelt forrásokból származnak, és jelentőségük a hatalmas tápanyagtartalmukban rejlik. Nélkülözhetetlen vitaminok, ásványi anyagok, enzimek, antioxidánsok, aminosavak és további, a szervezetünk számára létfontosságú anyagok gazdag forrásai.

Míg a szintetikus készítményeket egymástól izolált anyagok összességének tekinthetjük, addig a zöld élelmiszerek hatóanyagai bonyolult és pontosan meghatározott kötésekben lépnek működésbe. A szinergia, azaz az anyagok kölcsönös együttműködésének elve szerint működnek, így hatásuk megsokszorozódik. A zöld élelmiszerek hatóanyagai ráadásul ideális arányban vannak jelen, ez biztosítja a megfelelő felszívódásukat és optimális hasznosulásukat.

Az ENERGY küldetésének tekinti, hogy felkutassa bolygónknak a civilizációtól távoli szegleteiben, a még teljesen tiszta természet kis szigetein található legjobb kvintesszenciáit. Kiváló minőségű biológiai forrásainkat kizárólag ezekről a helyekről, az érintetlen természet öléből szerezzük be, majd a hatóanyagokat kímélő módon feldolgozzuk, alaposan ellenőrizzük, és még friss állapotban csomagoljuk őket.

A Mygreenlife készítmények, napjaink kvintesszenciái most Önhez is eljuthatnak. Éljen Ön is MYGREENLIFESTYLE életmódot!

## ORGANIC CHLORELLA

A csendes-óceáni Tajvan szigete kínálja a Föld legjobb minőségű Chlorella algáját. Forrásvíz által táplált, egyedülálló

élőhelye adja a Chlorella mérhetetlen tisztaságát és hatékonyságát. Fontos vitaminok és ásványi anyagok forrása. Klorofillban és CGF növekedési faktorban gazdag.

A hagyományos kínai orvoslás (hko) szempontjából az élet támogatója, annak a lassú folyamatnak a segítője, amely intenzívebbé teszi az életerőnket. Hatásai lassan, fokozatosan nyilvánulnak meg, eleinte szinte észrevehetetlenek. Hosszabb idő elteltével azonban feletébb kíméletesen és kiegyensúlyozottan érvényesülnek.

Por és tableta formájában egyaránt elérhető.

## HAWAII SPIRULINA

A Hawaii-szigetek érintetlen természeti környezetében hullámozó, színtiszta tengervízből nyerjük a világ legjobb minőségű Spirulináját. A napsugarak ölelte, egyedülálló környezetben lassan növekvő és erősödő Spirulina alga hihetetlen mennyiségű energiával töltődik fel, hogy kivételes összetételével segítségünkre legyen egészségünk megőrzésében és életerőnk fokozásában.

Vitaminok, ásványi anyagok és más tápanyagok figyelemreméltó skáláját kínálja. A Hawaii Spirulina csaknem kétszer annyi biológiailag értékes hatóanyagot tartalmaz, mint bármelyik másik Spi-

rulina a Földön, valamint kb. 30 olyan tápanyag található meg benne, amely a többiben egyáltalán nincs jelen. A jól felszívódó, növényi eredetű fehérjék legjobb forrása (akár 70%-os fehérjetartalom, 80%-os felszívódási képesség mellett).

Növeli a szervezet teljesítőképességét, és nagyobb terhelés után gyorsan regenerálja a testet. Így nemcsak a kiesett erő pótlására, hanem a test és a lélek fiatalos kondíciójának megőrzésére is kiválóan alkalmazható. Fiatalító (az öregedési folyamatokat visszafordító, illetve fékező) hatásainak köszönhetően fenntartja a szervezet megfelelő adaptációs képességét helytelen táplálkozás esetén is (alkohol és más egészségkárosító hatások).

Por és tableta formájában egyaránt elérhető.

## BARLEY JUICE

A Tibeti-fennsík, a jeges vizek, a sebes patakok és a tiszta hegyi levegő vidéké az a hely, ahol a zöldárpából, a növény növekedésének legkorábbi szakaszában állítjuk elő az ENERGY egyik legértékesebb növényi kivonatát. A szervezet által könnyen felhasználható, természetes vitaminok széles skáláját, több mint 20-féle élő enzimet és számtalan ásványi anyagot tartalmaz.

Elérhető tableta formájában.



## ORGANIC BARLEY JUICE

Dél-Kalifornia ámulatba ejtő tájai között található az a hely, ahol a zöldárpából, a növény növekedésének legkorábbi szakaszában állítjuk elő az ENERGY egyik legértékesebb növényi kivonatát. A szervezet által könnyen felhasználható, természetes vitaminok széles skáláját, több mint 20-féle élő enzimet és számtalan ásványi anyagot tartalmaz. A por formájában elérhető készítmény hatékony energiátalok elkészítésére szolgál. Hatását már az ajkakkal való érintkezéskor elkezd kifejteni, és az emésztőrendszeren végighaladva, folyamatosan érezteti.

A Barley, mondhatni, a Chlorella tökéletes ellentéte. Fiatalos féktelenségével szinte azonnal energiával tölti fel a szervezetet. Hatása azonban időben korlátozott. A Barley úgy működik, mint egy dobkályha. A dobkályha ugyanis azonnal meleget ad, ám a tűz leégése után gyorsan kihűl. A Barley tehát gyorsan, erőteljesen, ám rövid ideig hat. Akkor használjuk, ha gyors energiapótlásra van szükségünk (sport, aktív nyaralás, megterhelő esti, társas összejövetelek).

Elérhető por formájában.

## SPIRULINA BARLEY

Két különböző világ összefonódása – egyetlen kivételes készítményben.

*Nyugat:* Az általunk rendkívül kíméletesen feldolgozott, páratlanul tiszta és értékes Spirulina az Andok magas vonulatai között, erős napfény sütötte hegyi tavakból származik. *Kelet:* A Tibeti-fennsík, a jeges vizek, a sebes patakok és a tiszta hegyi levegő országa az a hely, ahol a zöldárpából, a növény növekedésének legkorábbi szakaszában állítjuk elő az ENERGY egyik legértékesebb növényi kivonatát.

A készítmény a természet két értékes kincsének egyedülálló kompozíciója. A Spirulina mérsékli a féktelen és hosszú távon olykor nehezebben viselhető Bar-

ley hatásait, a Barley viszont felgyorsítja a Spirulinát. Ennek eredménye a rendkívül kiegyensúlyozott készítmény, amely óriási segítséget nyújt azoknak, akiknek hirtelen támad szükségük aktív energiapótlásra, ám a Barley-t hosszabb ideig nem tudják szedni.

Elérhető tablettá formájában.

## ORGANIC MACA

A Maca a perui Andok legendás növénye, évszázadok óta alkalmazzák a népi gyógyászatban. A kiterjedt fennsíkakat ásványi anyagok által gazdagított magas mészkő- és dolomithegységek ölelik körbe. A szél és az eső feloldja bennük a kincseket, hogy a lejjebb fekvő területeket táplálhassa velük. Ezeket a földeket négy évig pihentetik, hogy erősödjének az újabb aratás előtt. A Maca ezeket az értékes anyagokat képes teljes mértékig magába szívni, és tiszta, természetes formában megőrzi őket. Rengeteg ásványi anyagot és nyomelemet (vasat, kalciumot, rezet, cinket, magnéziumot, káliumot, nátriumot és jódot), vitamint (A-, B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>-, B<sub>6</sub>-, B<sub>12</sub>-, C- és E-vitamin), aminosavat, glükozidot, szterolokat, továbbá cserzőanyagokat, szaponinokat, terpenoidokat és egyéb fontos összetevőket tartalmaz.

Energiával tölti fel az egészséges ember szervezetét, hathatós segítséget nyújt a krónikus fáradtság tünetegyüttes (CFS) esetén, és ugyancsak értékes sokféle súlyos betegség kiegészítő kezelésében. Fontos szerepet játszik a szervezet alkalmazkodóképességének fokozásában. Az adaptáció megerősítése hozzájárul a problémamegoldó képesség javításához. Ez testi síkon az immunrendszer megerősödésében, lelki síkon pedig a stressz jobb feldolgozásában nyilvánul meg.

Elérhető por formájában.

## ORGANIC ACAI

A karcú *Euterpe oleracea* pálma otthona a brazil dzsungel mélyén található. Formájában és színében a fekete áfonyára emlékeztető termése nagy mennyiségben tartalmaz a szervezet számára nélkülözhetetlen, biológiailag értékes anyagokat. B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>-, B<sub>3</sub>-, A-, C- és E-vitamin, ásványi anyagok, nyomelemek, telítetlen zsírsavak, aminosavak, flavonoidok, fehérjék, rostanyagok és főleg antioxidánsok találhatóak benne. Az ORAC szabványrendszer szerint a Föld összes gyümölcse közül az acainak a legmagasabb az antioxidáns szintje. Klinikai tanulmányok az antioxidáns mechanizmusok háromszor erősebb aktivitásáról számolnak be – már egy-szeri alkalmazást követően is.

Jelentős mértékben feltölti a szervezet aktív energiakészleteit, egyben lehetőséget ad az energia azonnali felhasználására. Sikeresen alkalmazható lábadozásban vagy fokozott fizikai, esetleg szellemi kimerültség után. Aktiválja a Tűz elemet, ezért fontos szerepet tölthet azokon a területeken, ahol a Tűz elemmel, illetve a hármas melegítővel bármilyen módon kapcsolatba kerülünk. Főleg akkor tudjuk ezt a hatást jól kiaknázni, ha a Tűz hiányáról van szó (fáradtság, mozgásképtelenség, agyvérzés, sérülések, balesetek, sclerosis multiplex, szívelégtelenség, krónikus fáradtság tünetegyüttes, kiégés szindróma, női terméketlenség, allergia, autoimmun betegségek, vérbetegségek, agybetegségek, szellemi problémák, egyes tüdőbetegségek stb.).

Elérhető por formájában.

my  
green  
Life

# Egy visszeres beteg esete

Nyáron a Tűz elem az uralkodó, amely elsősorban a szív és az érrendszer működésére ró nagy terheket. A kardiológus rendelőjében megesezt történet jól dokumentálja az ENERGY készítmények alkalmazhatóságát a visszerek gyógyításában.



Jó 3 évvel ezelőtt felkeresett a rendelőmben egy 44 éves hölgy. Élete során három egészséges gyermeknek adott életet, ám a terhességek következtében meghízott, és mind több probléma adódott alsó végtagjainak érrendszerével is. Combjain egyre kiterjedtebb területen jelentek meg a visszértágulatok, valamint az apró, fekete, seprűszerű hajszálerek.

Mindez főleg esztétikai problémát jelentett számára. Félt attól, hogyan fog kinézni fürdőruhában. Ezenkívül elnehezült lábai miatt panaszkodott, továbbá mert az egész napos állómunka után estére rendszerint bedagad az alsó lábszára. Gyógyszereket egyelőre nem akart szedni, ezért a természetes készítményekkel történő kezeléseket felől érdeklődött.

A kivizsgálás során megállapítottam, hogy mindkét lába visszeres, ám a visszerekben nincs gyulladás, illetve nem volt túl nagy a kiterjedésük sem. Combjain tulajdonképpen csak apróbb, kitágult, bőr alatti hajszálerekről volt szó, úgynevezett hajszálértágulatokról (teleangiectasia), amelyek egészségügyi prob-

lémát nem jelentettek, kozmetikai gondot viszont annál inkább, mivel sötétkék színűek, sőt helyenként feketék voltak. A betegnek valóban enyhe ödémája volt az alsó lábszárában, amit nemcsak az erek elégtelen működése idézett elő, hanem a túlsúly és a munkájával kapcsolatos tartós állás is.

## ELŐSZÖR IS ÉLETMÓDVÁLTÁS

Életmódváltást javasoltam. Kértem, hogy hagyja el a helytelen sztereotípiákat, a rossz szokásokat, és mutattam néhány egyszerű tornagyakorlatot is. Mivel az alsó végtagok visszértágulatainak kialakulásában nagy szerepet játszik a hosszan tartó, megnövekedett éryomás, a munkavégzés során jelentkező, fokozott terhelés (nemcsak álló, hanem ülő helyzetben is), valamint a túlsúly, az egy helyben való, hosszú ideig tartó állás, az aktív, dinamikus mozgás hiánya, azt javasoltam, hogy a beteg próbálja elkerülni ezeket a kockázati tényezőket. Azt is tanácsoltam, hogy ne hordjon túl szoros alsóneműket, valamint olyan, szorosan gumírozott zoknit vagy

térdharisnyát, amely belevág a bőrébe és ezáltal megnehezíti a vér visszajutását a szívbe. Továbbá az sem ajánlatos, hogy az érintett személy túl sokáig üljön keresztbe tett vagy a szék alá behúzott lábakkal. A lábakat inkább kinyújtott állapotban kell tartani, illetve javasolt sokszor változtatni a helyzetüket, esetleg érdemes lábemelőt használni. Tanácsaim között szerepelt még a rendszeres, aktív mozgás, úszás, kerékpározás, hosszú séták, főleg a természetben, füves területeken, valamint megfelelő, rugalmas lábbeli viselete.

Mivel az alsó végtagokban jelentkező, megnövekedett éryomásért, valamint az erek állapotának rosszabbodásáért nagymértékben felelős a túlsúly, elmagyaráztam az egészséges testsúlycsökkentés alapelveit is. Felhívtam a figyelmét a kalóriabevitel csökkentésére, az energialeadás növelésére, a rendszeres, dinamikus mozgás (torna) fontosságára, továbbá a megfelelő táplálékbevitel alapszabályaira (naponta többször fogyasszon kisebb adagokat, késő este már ne egyen és igyon több tiszta vizet).

Ülőmunkánál fontos, hogy gyakran felálljunk és legalább néhány lépést tegyünk, hogy az alsó végtagok izmait (vádli és comb) átmozgassuk – ez ugyanis elősegíti a vér áramlását a vénákban.

### HIDEG-MELEG VÁLTÓFÜRDŐ

A fizioterápiás kezelések közül a váltakozó hideg-meleg lábfürdő alkalmazását javasoltam. Otthoni körülmények között a zuhany segítségével végezhető el úgy, hogy letről felfelé (a lábfejektől a combokig) haladva körülbelül fél perces időközönként (legalább 7-10-szer) hideg, majd meleg vízugarat engedünk a lábra. A folyamatot mindig hideg vízzel kell befejezni. Ez az eljárás ideális lehet egy megerőltető nap után, amikor a lábak fáradtak és elnehezültek, vagy akár a visszértágulatok, esetleg seprűszerű hajszálértágulatok kialakulásának megelőzése céljából.

### GYÓGYNÖVÉNYEK KÜLSŐLEG ÉS BELSŐLEG

Kiválóan alkalmazható még az alsó végtag masszázsa, amit mindig a lábfejeknél, egész pontosan a lábujjaknál kell kezdeni, majd a vádlin, térdeken és combokon keresztül lehet felfelé haladni, egészen a lágyépig. Masszázs közben javasolom a RUTICELIT krém alkalmazását, amely érfriessítő hatású (erősíti a vénák falát), megakadályozza az ödémásodást, megelőzi a hajszálerek tágulását, valamint a vérrögök kialakulását. A krémet minden esetben alulról felfelé haladva visszük fel a lábra. A talpnál még jobb lenne az ARTRIN krém használata, hiszen az egyes szervek reflexzónáinak masszírozásával az egész testet regenerálhatjuk.

Ülőmunkánál fontos, hogy gyakran felálljunk és legalább néhány lépést tegyünk, hogy az alsó végtagok izmait (vádli és comb) átmozgassuk – ez ugyanis elősegíti a vér áramlását a vénákban. Ha a munkahelyünkön ez a lehetőség nem adott, akkor is végezhetünk néhány egyszerű gyakorlatot: a lábfejek mozgása felfelé, a térd irányába, majd vissza (flex, spicc), esetleg bokakörzések. Ezek a

mozdulatok bekapcsolják a folyamatba a vádli izmait, így segítik a vér visszajutását az alsó végtagokból a szívbe.

Az ENERGY természetes készítményei közül az állapot javítására és megelőzőképpen egyaránt javasolt a KOROLEN gyógynövény-koncentrátum, amely segít regenerálni, méregteleníteni és harmonizálni a szív és az érrendszer működését. Betegem esetében az első héten napi 2x5 csepp KOROLEN-t javasoltam egy pohár vízzel bevéve, étkezés előtt fél órával, majd a rá következő 2 héten napi 3x5 cseppre növelte az adagot. Ezt követően egy hét szünet következett, a második kúra alkalmával pedig már napi 3x7 cseppet kellett szednie. A 3 hetes ciklusokat többször meg kellett ismételnie. Javasoltam továbbá a FLAVOCEL-ből napi 3x2 tablettát étkezés után. Ez utóbbi készítmény ugyanis növeli az érfalak ellenálló-képességét, csökkenti tágulásukat, repedésüket és vérzésüket.

### A KONTROLL

A hölgy kb. 3 hónap múlva jelentkezett nálam ismét. Fogyott 4 kilót, és saját elmondása szerint sokkal jobban érezte magát. Rendkívül optimista volt. A lába már nem fáj és nem is dagadt, a combján levő, kitágult hajszálerek száma csökkent és amelyek megmaradtak, azok is halványabbá váltak. Tehát a várt kozmetikai hatás is kielégítő volt.

\* \* \*

Ehhez hasonló esetem az utóbbi évtizedben több is előfordult. A visszértágulatoknál és apróbb hajszálértágulatoknál a RUTICELIT + KOROLEN + FLAVOCEL kombináció segített – életmódváltással, fizioterápiás procedúrákkal és optimális mozgással kiegészítve.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

## VÍRUSOK, RESZKESSETEK!

Egyik klubtagunk vásárlás közben arra panaszkodott, hogy fáj, kapar a torka, a munkahelyén sokan betegek körülötte. Az általam használt CISTUS INCANUS FORTE üvegből 5 cseppet bekevertem egy kevéske forrásvízzel, amit kortyolgatva megivott és távozott.

Két nap múlva telefonált, hogy a „Cistus koktél” hatására elő se jött a torokfájása, de benézne egy üveget, mert ez az intenzív hatás neki is meglepetést okozott. Úgy döntött, hogy visz otthonra is egyet.

Bőrpanasszal érkezett egy fiatal tanácsadó a klubba, a kézfejtől a könyökhajlatig erős viszketéssel járó, ekcémás jellegű, vörös színű kiütései voltak. Első ránézésre a CYTOSAN FOMENTUM gélt javasoltam külsőleg, az érintett bőrfelület kezelésére, a viszketés csillapítására, valamint a CYTOSAN SAMPON-t tusfürdőként a teljes testre. Belsőleg a CISTUS INCANUS FORTE készítményt teszteltük, napi 3x5 cseppnyit étkezés előtt, majd étkezést követően kiegészítve azt a probiotikum – PROBIOSAN INOVUM – szedésével. Egy hét múlva a viszkető bőrkiütéseknek nyoma sem volt.

A CISTUS cseppek kapcsán folyamatosan kérdésekkel árasztanak el bennünket. Olyan, mint a VIRONAL? Hasonló a DRAGS IMUN-hoz? Mindig az a válaszom, hogy nem hasonlít, mert teljesen más.

Különleges egyéniség, finom rezgésekkel, egy különleges virághoz (bodorrózsa) méltó bájjal. Kedvesen, de határozottan viselkedik velünk. A vírusokkal, baktériumokkal, gyulladással, bőrproblémákkal, gombákkal azonban kíméletlenül elbánik. Engem meggyőzött.

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

# Beszélgetés Arany Attila debreceni triatlonossal

## Az ENERGY nagymértékben segítette eredményeim elérését

A tavaly nyári interjú (*Vitae*, 2015/7-8.) után ismét felkértük Arany Attilát, hogy számoljon be az elmúlt egy év tapasztalatairól. Az ENERGY által támogatott ifjúsági korú triatlonista – aki a Debreceni Sportcentrum-Sportiskola versenyzője – négy országos bajnoki címet szerzett az évadban. Triatlonban a váltó és klubcsapat országos bajnokságon, valamint a rokon sportágakban – a duatlonban és az aquatlonban – szintén egyet-egyed. Ezzel az országban az összes ifjúsági fiú triatlonista közül a legtöbb bajnoki címet szerezte meg.

A szegedi Triatlon Diákolimpia országos döntőjében ezüstérmet nyert. Bekerült a magyar ifjúsági válogatottba, melynek színeiben Szlovákiában szerepelt az Olimpiai Reménységek versenyén. Csapatban a dobogó legmagasabb fokára állhatott, míg egyéniben az értékes 4. helyet szerezte meg. *Aranyjelvényes sportoló* címet érdemelt ki, valamint eredményei alapján bekerült a Héraklész triatlon válogatott keretbe.

### Mennyiben segítették az ENERGY készítményei ezeknek a nagyszerű eredményeknek az elérését?

Eredményeimet a rengeteg edzőmunka mellett nagymértékben segítették



az ENERGY készítményei. Fogyasztásuk egyik legfőbb hozadéka, hogy betegség- és sérülésmentesen versenyezhettem végig a 2015-ös szezonomat. Ezért is nagyon örülök, hogy az ENERGY a 2016-os esztendőben is támogatásra méltónak talált, és biztosítja számomra termékeit a felkészüléshez.

### Az ifiből a junior korcsoportba léptél, milyen terveket szövögetsz az idei évben?

Céлом továbbra is a magyar válogatott kerettagság megőrzése és az országos bajnokságokon a dobogós helyek valamelyikének megszerzése. Rengeteg verseny és utazás vár rám, mivel a nemzetközi triatlonos vérkeringésbe is bekapcsolodom a Junior Európa Kupa sorozatokon.

Május eleje óta szinte minden hétvégén rajthoz állok valamilyen versenyen. Az ezeken való maximális teljesítmény rendkívüli módon igénybe veszi a szervezetemet. A versenyeket követő regeneráció rendkívül fontos, hogy újult erővel vethessem magamat a küzdelmekbe a következő megmérettetésen. Tapasztalataim szerint csodákra képes a BIOTERMAL fürdősóval dúsított, forró fürdő. Ezt kiegészíti a levegőbe fújt kevés SPIRON, és már kész is a tökéletes ellazu-

lás. Utána az ARTRIN krémes masszázst teszi teljessé az izmok regenerációját.

Az extrém igénybevétel, teljesítmény az edzéseken és a versenyeken minőségi táplálékiegészítés nélkül nehezen megoldható. Nekem is megvannak a nyerő kombinációim az ENERGY palettájáról, ezek már sokszor bizonyítottak az évek során.

### Megosztanád a Vitae magazin olvasóival a nyerő verziókat?

A szüleim már óvodás koromtól megismertettek az ENERGY termékeivel, szinte végigkísérte a készítmények fogyasztása a felnövésemet. Ennyi idő alatt kitapasztaltuk, számomra mi az, ami a legtöbbet segít a hétköznapokon és a sportban. Néhány nyerő kombinációt szívesen megismertetek az érdeklődőkkel. Az alapozó, felkészülési időszakban nagyon bevált a KOROLEN és a KING KONG cseppek fogyasztása. A keringési rendszeremnek, az izomzatomnak és az ízületeimnek rendkívül sok pluszt ad ez a két készítmény. A SKELETIN a porcokra, ízületekre elsőrangú, a benne lévő kollagén és szépiacsont miatt. Nálam a FYTOMINERAL alapkészítmény, mint ahogyan az a halolaj kapszula is, a VITAMARIN, amely szintén elsőrangú támogatója a szívemnek és az érrendszeremnek. A téli időszakban a VITAFLOLIN multivitamin és a FLAVOCEL C-vitamin biztosítja a stabil egészséget. Esetleges uszodai vírusfertőzés feltűnése esetén a VIRONAL és a GREPOFIT kiválóan és megbízhatóan teljesít. A külsőleg használatos termékek közül az ARTRIN és a RUTICELIT krémeket rendszeresen használom. Nagyon sze-

Nekem is megvannak a nyerő kombinációim

az ENERGY palettájáról, ezek már sokszor

bizonyítottak az évek során.

retem a GREEN TEA – GABA zöld teát, amely az úszóedzések miatti hajnali kelés nehézségeit enyhíti frissítő hatásával.

### Hallottál-e már az új zöld élelmiszerekről, a MYGREENLIFE családról?

Nagyon örülök az új „szuperélelmiszerek” megjelenésének. Néhány napja a szüleim beszerezték *Imoláéktól* a debreceni ENERGY klubból az ORGANIC ACAI, ORGANIC MACA és a HAWAII SPIRULINA

csomagokat, illetve a TRIBULUS TERRESTRIS FORTE (királydinnye) cseppeket. Az utóbbi készítmény különösen felkeltette az érdeklődésemet, természetes teljesítménynövelő hatása miatt. Ennek a gyógynövénynek nagyon jó híre van sportolói körökben, és bár tea formájában eddig is elérhető volt az ENERGY-nél, a koncentrált, cseppekben fogyasztható változat nekem szimpatikusabb.

Elmondhatom, hogy az ENERGY készítményei számomra megkerülhetetlenek. Hosszú évek alatt bizonyítottak,

és kijelenthetem, hogy nagymértékben segítettek eredményeim elérését. Emellett persze rengeteget köszönhetek szüleimnek, és nagyon hálás vagyok nekik, hogy sokszor erőn felül is támogatnak.

**További sok sikert kívánunk az egész ENERGY család nevében. Egészséget, erőt, hitet a céljaid eléréséhez!**

KOVÁCS LÁSZLÓ  
ENERGY klubvezető, Debrecen

## Sclerosis multiplex (SM) Nincs reménytelen eset

Egyik kedves ismerősöm így fejezte be a nekem írott levelét: „Egy kérésem is lenne. Van egy barátnőm, akinek az édesanyja sclerosis multiplexben (SM) szenved, és már nem tudja mozgatni sem a kezét, sem a lábát. Folyamatosan épült le, és az orvosok lassan lemondtak róla, így már gyógyszereket sem kap. Van -e valami megoldás a tarsolyodban, ilyen esetben lehet-e az ENERGY-vel valami javulást elérni?”



A levél így folytatódott: „Mivel az illető elmenni nem tud hozzád, elküldöm a fényképét, megnéznéd?”

Íme, a válaszom. Én abban hiszek, hogy mindenki megtesz egy utat az egészséges állapottól a betegségig. Ha vennénk a fáradságot, és visszanéznénk, mennyi időt és energiát fektettünk abba, hogy megteremtjük magunknak a betegséget, akkor bizonyára természetesnek tartanánk, hogy visszafelé is van út, és hogy ennek a megtétele is időt és energiát kíván. Persze tőlünk, és nem mástól.

Egy aprócska dolog van csupán: amerre most betegen megyünk, az nem jó irány. Ehhez képest vissza kellene fordulni, vagyis meg kellene tennünk egy 180 fokos fordulatot! Micsoda gyökeres változás!

Érthető tehát, hogy a gyógyuláshoz nem elég egy jó tanács. Visszafordulni és az egészséghez visszavezető úton járni a betegnek kell. Viszont ha így nézzük a dolgokat, akkor nincs reménytelen eset. Semmi kétségem nem volt afelől, hogy az ENERGY palettája ebben az esetben is tartogat megoldást. Ha tudok segíteni ebben a gyökeres változásban, akkor a beteg már foglalkozhat a gyógyulásával.

A fotó alapján elvégeztem a tesztet, és a következő választ küldtem az ismerősömnek: „Barátnőd anyukája nagyon jól reagálna a STIMARAL-ra! Reggel 2 cseppet, este 1 cseppet kellene adni neki étkezés után, 1 dl vízben 21-szer elkeverve.

A STIMARAL 90%-ban tud segíteni abban, hogy javuljon az állapota. A maradék 10%-ot leginkább a REVITAE-vel tudnánk lefedni, ebből ebéd után 1 szemet kellene bevennie. Ha elkezdik a kúrát,

akkor 6 hét múlva megnézném megint, mert valószínű, hogy változik az adagolás.”

Már meg is feledkeztem erről az esetről, amikor 6 hét múlva érkezett a levél: „A barátnőm édesanyja, akinek 6 héttel ezelőtt STIMARAL-t meg REVITAE-t javasoltál, és akinek a 30 éve tartó sclerosis multiplex miatt 10 éve nem mozog a keze-lába, az egyik éjjel arra ébredt, hogy zsibbad a bal oldalán a keze is és a lába is. Másik nap melegséget érzett ugyanitt, és megmozdította a lába ujjait. Még most is borzongok, komolyan! *Hát ez nem csoda?*”

Én már nem tudom, hogy min csodálkozom. A természetgyógyász képzés keretein belül azt tanultuk, hogy az idegszövet nem regenerálódik. Ezek után ezt el is higgym?

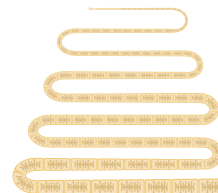
TAKÁCS MARA  
klubvezető, ENERGY Klub,  
Zalaegerszeg





# Hívatlan lakótársaink, a paraziták

A parazitafertőzés (parazitózis, helmintózis) a civilizált világban nem olyan gyakori ugyan, mint a fejlődő országokban, de azért nálunk sem ritka. A paraziták főleg azokban a közösségekben (kollégiumok, intézetek, közösségi szállások) vagy kommunákban (telepek, hajléktalanok) fordulnak elő, ahol a higiéniai körülmények alacsonyabb színvonalon vannak. Tekintettel a világ fejlett idegenforgalmára, a parazitafertőzés gyakorlatilag bárkit utolérhet.



Az alábbiakban áttekintjük a leggyakrabban előforduló parazitafertőzések hátterét, ismertetjük a kórokozó élősdik jellemzőit, az általuk okozott tüneteket, panaszokat, majd a javasolt ENERGY készítményekről szólunk. Kezdjük a mikroszkopikus egysejtűek által okozott fertőzésekkel.

## TRICHOMONIÁZIS

A betegséget a legnagyobb emberi ostoros véglény, a *Trichomonas vaginalis* okozza. Elsősorban a nők hüvelyében és húgycsőjében, ritkábban a férfiak húgycsőjében élőszködik. Kellemetlen viszkető és égő érzéssel kísért gyulladásos folyamatokat idéz elő az említett szervekben, olykor azonban, főleg krónikus állapotokban, ezek a tünetek akár el is maradhatnak. Leginkább nemi úton terjed, ezért parazita okozta nemi betegségről van szó. Kezelése után minimálisra csökken az immunitás.

## TOXOPLAZMÓZIS

A természetben nagy számban megtalálható következő egysej-

tű parazita a *Toxoplasma gondii*. Emberenél toxoplazmózisnak nevezett betegséget okozhat, amely veleszületett vagy akár szerzett betegség is lehet. A veleszületett betegség tünetei: fejlődési rendellenességek a fej területén, aggyulladás és retinagyulladás.

A betegség szerzett formáját a nyirokcsomó-gyulladás (lymphadenitis) jellemzi. A betegség szájon át (perorálisan) vagy akár belégzéssel (inhaláció), esetleg terhesség idején az anya placentáján át terjed. A toxoplazmózis forrásai általában az ún. oociszták (fertőző alakok), amelyek a macskák ürülékében és a különböző gazdatestek (rendszerint melegtérű állatok) szerveiben található meg.

## HELMINTÓZIST OKOZÓ FÉRGEK

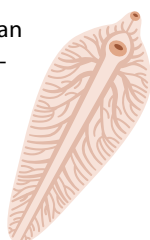
Ezek az úgynevezett endoparaziták már nem mikroszkopikus méretűek, néhány fajtájuk akár több méter hosszúra is megnőhet. Ide tartoznak a bélférgek vagy más néven fonálférgek (*Nematodes*), a métélyek

(*Trematodes*), amelyek főleg az egzotikus országokban okoznak megbetegedéseket, valamint a nálunk is megtalálható galandférgek (*Cestodes*).

## FONÁLFÉRGEK

A hegyesfarkú bélgiliszta (*Enterobius vermicularis*) fehér színű, 3-10 mm hosszú, a mérsékelt égöv legelterjedtebb bélpesztisje. A 12 év alatti gyerekek közel 50%-ánál mutatható ki, felnőttkorban előfordulási aránya csökken. Kellemetlen viszketést okoz a végbél tájékán, mivel a nőtények a belekből kímászva ott teszik le a petéiket. Elégtelen higiénia következtében a peték a kezek vagy az alsónemű közvetítésével bejutnak a szájba, és a fertőzés újra ismétlődik.

Az orsóféreg (*Ascaris lumbricoides*) rózsaszín, csíkos, 15-25 cm hosszú féregparazita. A gyakori élőszködők kategóriájába tartozik, a gyerekek 5-20%-ánál kimutatható. Szájon át kerül az emberi testbe, amikor a fertőzött ételben vagy vízben levő peték bejutnak az emésztőrendszerbe. A petékből a vékonybélben kelnek ki a lárvák, amelyek a keringés-



sel elvándorolnak a tüdőbe, a szívbe stb. Rövid ideig a légútyagocskákban növekednek, majd tovább indulnak a hörgőkbe. A hörgőkből a köpet (nyák) lenyelésével jutnak az emésztőrendszerbe, majd a vékonybélben 8-10 hét alatt kifejlett férgekké válnak. A megtermékenyült nőtények naponta több tízezer petét raknak és a ciklus újra ismétlődik.

Az ostorféreg (*Trichuris trichiura*) is hasonlóan elterjedt élősködőnek számít nálunk (5–25%-os gyakorisággal). Csak 1 mm vastag, de akár 5 cm hosszúságúra is megnőhet. A vastagbélben él, belefúrja magát. A nőtények ott raknak naponta több ezer ellenálló petét.

Megemlíthető még egy fonálféreg, a *trichina* (*Trichinella spiralis*). Ez trichinellózist okoz, a betegség heveny izomfájdalomban és magas lázban nyilvánul meg. Ez a fonálféreg fehér színű, 4 mm-esre nő meg, és nálunk szerencsére ritkán fordul elő. Szájon át – trichina lárvákkal fertőzött ételekkel, nem megfelelően hőkezelt hússal – terjed. A lárvák a vékonybélben fejlődnek ki. A megtermékenyített nőtények befújják magukat a bélfalba, és élő lárvákat szülnék. A vér pedig elszállítja őket a harántcsíktal izmokba. A lárvák az izmokban betokozódnak és kb. 0,5 mm nagyságú ciszták formájában élnek tovább.

## GALANDFÉREG

A simafejű galandféreg (*Taenia saginata*) a mi éghajlatunk leggyakoribb galandférgé. Az emberi testen kívül rendszerint a szarvasmarhát „használja” gazdatestnek. Akár 4-8 méter hosszú is lehet. Csehországban évente néhány száz új esetet regisztrálnak.

A horgasfejű galandféreg (*Taenia solium*) a vékonybélben él, és 2-5 méteresre is megnőhet. Fejlődéséhez köztes gazdatestre van szüksége, ami általában sertés szokott lenni. Az ember szervezetébe elégtelenül hőkezelt sertéshússal kerülhet be. Nálunk szerencsére ritkán fordul elő.

A leghosszabb, akár 12 méter hosszúra is megnövő galandféreg a széles galandféreg (*Diphyllobothrium latum*). Fejlődési szakaszai igen bonyolultak, teljes kifejlődéséhez két

köztes gazdatestre is szüksége van: édesvízi halra és rákra.

A törpe galandféreg (*Hymenolepis nana*) mindössze 1-5 cm hosszú, és a mi tájainkon igen ritka.

Az *Echinococcus* galandféreg (*Echinococcus granulosus*) a kutyák és a húsevő állatok bélrendszerében él, 3-7 mm hosszú, és néha az ember a gazdateste.

## KÜLSŐ ÉLŐSKÖDŐK

A külső paraziták csoportjába főleg az élősködő izeltlábúak tartoznak, amelyek a betegségeket csupán terjesztik (pl. bizonyos szúnyogfajták a maláriát vagy a kullancs a borreliozist). Vannak olyan élősködő izeltlábúak is, amelyek nem terjesztenek ugyan betegségeket, de kellemetlen csípéseikkel és vérszívásukkal terhére vannak az embernek – ilyen például a hajtetű, a szeméremtetű, a bolhák vagy az ágyi poloska, amely emberi vérrel táplálkozik. Bizonyos élősködő izeltlábúak és atkák közvetlenül is képesek betegségeket okozni. Közülük a legismertebb a rühatka (*Sarcoptes scabiei*). A nőtények befújják magukat a bőrbe, ott apró folyosókat vájnak, és oda teszik le a petéiket. A fertőzés ez után közvetlenül, testi érintkezéssel terjed. A rüh apró kiütésekben nyilvánul meg, amelyek begyulladhatnak, elgennyesedhetnek, és kellemetlenül viszketnek, főleg éjszaka.

## AJÁNLOTT ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK

Az élősködők ellen a leghatékonyabban úgy tudunk védekezni, ha tisztán tartjuk szervezetünket, nemcsak kívülről, hanem belülről is. A legtöbb parazita az emésztőrendszeren keresztül jut az emberi testbe, és a salakanyagokkal teli, gyenge immunitású belekben könnyebben megtapad, mint a tiszta, jól működő és ellenálló nyálkahártyával védett bélrendszerben.

Az emésztőrendszer és azon belül is főleg a bélrendszer szerveinek és nyálkahártyáinak, de tulajdonképpen az egész szervezetnek a méregtelenítésében

ideális segítséget nyújt a természetes humát alapú, zöld agyagot tartalmazó CYTOSAN INOVUM. Hasonló hatása van a CYTOSAN-nak, amely az egész test működését jótékonyan befolyásolja. A belső környezet tisztántartásában a zöld élelmiszerek, a BARLEY JUICE, a SPIRULINA BARLEY, az ORGANIC CHLORELLA nyújt segítséget. A zöld élelmiszerek antioxidáns, gyulladáscsökkentő és tisztító hatásúak, emellett gazdag vitamin-, ásványianyag- és enzimek források. Az enzimek segítenek a bélrendszer nyálkahártyáin lerakódott szennyeződések eltávolításában.

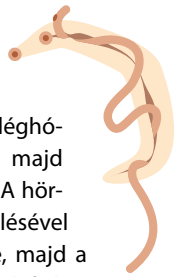
Szintén segítség a probiotikus kultúrákat, úgynevezett jótékony bélbaktériumokat tartalmazó, inulinnal és Chlorellával gazdagított PROBIOSAN, továbbá a PROBIOSAN INOVUM. Ez utóbbiban a Chlorella helyett kolosztrum és béta-glükánok vannak, amelyek helyreállítják és fenntartják a bél megfelelő mikroflóráját – ez elengedhetetlen a tápanyagok felszívódásához és az immunrendszer hatékony működéséhez.

A szervezet ellenálló-képességének megerősítésében támogatást nyújt a DRAGS IMUN, a VIRONAL, a REGALEN és a GREPOFIT. A bőr védelmét, regenerálódását és védekezőképességének hatékony működését a természetes szappanok, elsősorban a DRAGS IMUN és a CYTOSAN szappanok garantálják.

Ajánlott még a LAPACHO tea, amely jótékonyan hat a külső és belső gyulladásokra. Katechineket és szaponinokat tartalmaz, ezek támogatják az anyagcserét és a szervezet megtisztulását. Serkenti továbbá az immunrendszer működését, és felveszi a harcot mind a külső parazitákkal (fürdőként), mind pedig a belső élősködőkkel (tea formájában). Háziállatoknak, főleg kutyáknak és macskáknak is adható.

A DERMATON OIL tökéletesen regenerálja a bőrt. Levendulaolajat és természetes illóolajokat tartalmaz, aminek köszönhetően rovarűző hatása is, ugyanakkor segít távol tartani a parazitákat.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ



# Végre újra rúzsozhatom magam

Amióta csak az eszemet tudom, mindig volt herpeszem. Látom az óvodai fényképemen, ahol copfosan egy babával kaptak le, vagy az útlevelémhez készített fotón, amit a Kubába utazásunk alkalmával készítettünk. És még számtalan más fényképen és videofelvételen.

A kellemetlen viszketés és a szájam körüli hólyagocskák szinte minden hónapban ellátogatott hozzám – évszaktól és napszaktól függetlenül. A herpesz megjelenésére számtalan magyarázatot van: fáradt vagyok, megváltozott az időjárás, más környezetbe kerültem, keveset aludtam, túl sok a stressz az életemben stb. Ezzel a jelenséggel már valószínűleg a tudatalattim is elkezdett foglalkozni: amint örvendezni kezdek, hogy a herpesz már 2 hete (!) nem mutatkozott, másnap reggelre bepirosodott bőrrel ébredek. Mindehhez még egy fontos

tényező társul: mindig is imádtam festeni a számat. Kizárólag bordó vagy közepeesen vörös rúzzsal.

Az egyetlen dolog, ami valaha is hatásosnak mutatkozott, a kígyóméreg kenőcs, amit egy gyógyszerész ajánlott. A krém használatakor a hólyag nem jött ki ugyan a számon, de két nap elteltével megjelent az orromban. Úgyhogy a számat nyugodtan rúzsozhattam, ám az orromban jelentkező fájdalom miatt az örömöm nem volt felhőtlen.

A megoldást a szlovákiai ENERGY vezetője, *Jozef Černek* hozta el nekem.

Tanácsára megelőzőként a FLAVOCEL-t szedtem, napi 2-4 tablettát adagban. A szervezet nagyobb megterhelése esetén pedig a DRAGS IMUN-t társítottam mellé.

Ha nem velem történik, el sem hiszem. Bár számomra rendkívül megerőltető volt ez elmúlt időszak, már 4 hónapja (!) bátran rúzsozhatom a számat. A FLAVOCEL és a DRAGS IMUN életem diszkrét részévé vált.

LÝDIA KOKAVCOVÁ  
Pozsony

# Rendbe jött a bőröm

Igen elégedett vagyok az ENERGY készítményeivel, rengeteget segítettek. A bőrfertőzéstől velük szabadultam meg.

Tavaly októberben szemöldökfoltok kezelés közben a kozmetikus fertőzést okozott. Az egész a szemöldököm körül jelentkező, enyhe fájdalommal kezdődött. Akkor még nem is sejtettem, mi lehet a baj. A férjemmel éppen nyaralni készültünk, ezért otthon elkezdtem gyógyítani magam.

A kozmetikus a Framykoin használatát javasolta, azt azonban visszautasítottam. Felhívtam *Danuska Čejchanovát* a Hradec Králové-i ENERGY Klubban, és

ő a CYTOVITAL-t ajánlotta. Én még hozzávettem a DRAGS IMUN-t. A fertőzés sajnos továbbterjedt: a homlokomtól a szememen keresztül az alsó állkapcsomig. Meghívtam magunkhoz az egyik orvos barátunkat, aki azt mondta, hogy övsömörrel állunk szemben.

Nem akartam kórházba menni. ezért úgy döntöttem, hogy otthon, telefonos segítséggel folytatom a kezelést. A REGALEN, a DRAGS IMUN, de főleg a CYTOVITAL mentette meg az arcomat.

Danuska tartotta bennem a lelket. Bár mikor felhívhattam, mindig beszélgettem velem, amire nagy szükségem is volt, mert egyedül maradtam otthon, a férjem ugyanis elment nélkülem nyaralni.

Még mindig nem jöttem teljesen rendbe, de a bőröm szerencsére gyógyulóban van, és hegek sem maradtak rajta.

ALENA KADANÍKOVÁ  
Lhota pod Libčany





# ENERGY klubok Magyarországon

## **BUDAPEST 1**

**Klubvezető:** Marosi László

**Nyitva tartás:** H-P: 9:00-17:00

**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás.

**Cím:** 1146 Budapest, Istvánmezei út 2/a

**Telefon:** +36 1/354 0910

**Fax:** +36 1/354 0911

**E-mail:** info@energyklub.hu

**Web:** www.energyklub.hu

## **BUDAPEST 2**

**Klubvezető:** Kis Éva

**Nyitva tartás:** H-P: 9:00-17:00

**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. Minden hétfőtől csütörtökig 10-15 óráig ingyenes műszeres termékbenézés, Candida és penészgomba szűrés. Péntekenként ingyenes Orgon terápia (előzetes bejelentkezéssel).

Minden 25 ezer Ft feletti vásárlónk egy terápiás eszközt kap ajándékba, melynek segítségével energetikai szinten a panaszok okaira lehet hatni.

**További állapotfelmérési lehetőségek:**

- Hajvizsgálat/Skalpdiagnosztika
- Műszeres toxin és gócteszt
- Hormonegyensúly tanácsadás
- Allergia és ételérzékenység vizsgálat

Előzetes bejelentkezés szükséges telefonon vagy e-mailben.

**Cím:** 1143 Budapest, Stefánia út 81. fszt. 2., Nice Hajgyógyász

**Telefon:**

Kis Éva klubvezető: +36 30/754-5417

Szabó Erzsébet: +36 30/754-5416

**E-mail:** info@nicehajgyogyszat.hu

**Web:** www.nicehajgyogyszat.hu

## **BUDAPEST 3**

**Klubvezető:** Nagy Renáta

**Nyitva tartás:** H: 12:00-19:00;

K-CS: 10:00-16:30; P: 10:00-15:00

**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése és szaktanácsadás, Supertronic és Core-Inergetix bemérés tanácsadásal, kópilyözés, fülakupunktúrás addiktológia, mozgásterápia, kineziológia, reflexológia, Bach virágterápia, diapoitív, hormonegyensúly tanácsadás, számmisztika, asztrológia, karma, párkapcsolati asztrológia, kronobiológia, új germán medicina, reinkarnációs terápia, theta healing technika, masszázsok: svéd, nyirok, thai és talpmasszázs, lélek, szírvány és ma-uri masszázsok.

**Cím:** 1072 Budapest, Akácfa u. 13. 2. emelet, 22-es kapucsen-gő

**Telefon:** +36 20-261-2243

**E-mail:** energyklubbudapest@gmail.com

**Web:** www.energyklubbudapest.blogspot.com

## **BUDAPEST 4**

**Klubvezető:** Czímeth István

**Nyitva tartás:** H-P: 10:00-18:00

**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése és szaktanácsadás, szenibilizáló történet energetikai állapotfelmérés és ENERGY termékek tesztelése, gyógyító beszélgetés, bioenergetikai állapotfelmérés, Bach-virágterápia, tarot személyiség-elemzés, alternatív gyógymódok, fizioterápia (légzőgyakorlatok, mozgásgyakorlatok).

**Cím:** 1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. 51-es kaputel.

**Telefon:** +36 20-504-1250

**E-mail:** energybuda@energyklub.hu

## **BUDAPEST 5**

**Klubvezető:** Németh Imréné Éva

Németh Imre

**Nyitva tartás:** K-P: 12:00-20:00,

Szo: 10:00-16:00

**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsokkal, személyre szóló adagolások beállításával. Meridiánok és a szervezet energetikai állapotának felmérése Meridimer készülékkel, mérés kiértékelése, terápiás javaslat. Biofizikai állapotfelmérés lehetősége Sensitiv Imago készülékkel, kezelési javaslat, ENERGY termékek személyre igazítása, bemérése. Rife frekvenciaterápia (előzetesen csakrák állapotának vizsgálatával). Talpdiagnosztika és reflexológiai kezelés spirituális támogatással, keleti arcdiagnosztika terápiás javaslattal. Állapotfelmérés a kínai 5 elem tan alapján, valamint kiegészítő felmérés Magneospace testelemző készülékkel. Fitoterápiás szaktanácsadás. Alternatív mozgásterápiák: jóga, öngyógyító gyakorlatok. ENERGY házipatika összeállítása, igény szerint családoknak. Homeopátiás szaktanácsadás. Theta Healing terápiás módszer, személyiség önismeret numerológiai, asztrológiai, kronobiológiai módszerekkel és Bach-virágterápiával. Kéthetente előadások, hétvégén képzések, kreatív foglalkozások az egészség szolgálatában, az ENERGY termékek tükrében. A mérések, terápiák időpont-egyeztetéssel történnek.

**Cím:** ENERGY Belváros, 1085 Budapest, Baross u. 8., fsz. 1., 12-es kapucsen-gő (2 percre a Kálvin tértől).

**Telefon:** +36 1-235-0789

**E-mail:** energy.belvaros@gmail.com

**web:** http://energybelvaros.hu és az ENERGY Belváros Facebook oldala

## **BUDAPEST 6**

**Nyitva tartás:** H-P: 9:00-17:00

**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás.

**Cím:** 1037 Budapest, Szépvölgyi út 15.

**Telefon:** +36 20-267-1501

**E-mail:** energyklub7@energyklub.hu

## **DEBRECEN**

**Klubvezetők:** Kovácsné Ambrus Imola

Kovács László

**Nyitva tartás:** K: 9:00-18:00,

Sze-Cs: 9:00-12:00, P: 9:00-18:00

**Tevékenységi kör:** ENERGY készítmények értékesítése (személyesen az ENERGY Klubban, illetve postai úton); szaktanácsadás; elismert orvosok, természetgyógyászok kiejánlása (pl. háziorvos, fogorvos, homeopata orvos, kineziológus, reflexológus, fitoterapeuta, dietetikus, csontkovács, masszőr, írszdiagnosztika, műszeres állapotfelmérő, hormonegyensúly terapeuta stb.)

**Cím:** „Füredi Kapu Lakópark” 4032 Debrecen, Böszörményi út 68. 'J' Épület, földszint (Füredi út és Böszörményi út sarkán, Kossuth laktanya felőli oldal)

**Telefon:** +36-30-458-1757, +36-30-329-2149

**E-mail:** info@imolaenergy.hu

**Web:** www.imolaenergy.hu

## **GYŐR**

**Klubvezető:** Kocsis Ilona

**Nyitva tartás:** H-Sze-P: telefonos egyeztetés, K: 9:00-18:00, Cs: 13:00-18:00.

**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek forgalmazása, használatukhoz személyes tanácsadás, SCIO biofeedback program alkalmazás, spirituális válsz terápia (SVT), reflexológia, gyógy- és frissítő masszázsok.

**Cím:** 9022 Győr, Szent István út 12/3. fsz.4.

**Telefon:** +36-20-395-2688

**E-mail:** energyklub.gyor@gmail.com

## **KALOCSA**

**Klubvezető:** Hargitainé Mónika

**Nyitva tartás:** H-K-CS-P: 08:00-17:00

**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése, meditáció, biofizikai mérés, bioenergetikai kezelés, szaktanácsadás.

**Cím:** 6300 Kalocsa, Málna u. 2.

**Telefon:** +36-30-326-5828

**E-mail:** hargitaimoni@gmail.com

## **KAZINCBARCIKA**

**Klubvezető:** Ficzere János

**Nyitva tartás:** K: 15:00-18:00

**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése, biofizikai mérés, tanácsadás.

**Cím:** 3700 Kazincbarcika, Barabás Miklós u. 56.

**Telefon:** +36-30-856-3365

**E-mail:** fj58@citromail.hu

## **KECSKEMÉT**

**Klubvezető:** Mészárosné Lauter Erzsébet természetgyógyász

**Nyitva tartás:** H-P: 9:00-18:00,

Szo: 9:00-12:00

**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás.

**Cím:** Fitotéka Gyógynövény Szaküzlet, 6000 Kecskemét, Hornyik János krt. 2.

**Telefon:** +36-76/324-444

**E-mail:** fitoteka@freemail.hu







# Gyorsan begyógyult az égési sérülés

Néhány napja ebédkészítés közben igencsak megégettem a kezem. Valahogy nem figyeltem a gázzórsa lángjára a tűzhelyen. Akkor most mi legyen, kérdeztem magamtól. Éreztem, hogy gyorsan tennem kell valamit!

Mivel azonban elég lusta vagyok, nem volt kedvem átböngészni a leírásokat, hogy ilyen esetben melyik ENERGY készítmény használata javasolt. Ezért vettem egy pillantást a készleteimre, és figyelmemet a DERMATON GÉL keltette fel. Eszembe jutott, milyen kellemesen hűsítette a bőröm egy-egy napozás után, és úgy gondoltam, hogy egyik égés olyan, mint a másik.

A hatás azonnali volt, a fájó terület megnyugodott, és másnap már meg is feledkeztem róla. A seb csak harmadnap

jelentkezett újra, de akkor már kellemetlen viszketéssel. Régen mindenki azt mondogatta, hogy a viszketés azt jelenti: a seb gyógyul.

Hát nem tudom... A kezelést mindenestre az ARTRIN-nal folytattam. Tudtam, hogy az ARTRIN-t akár közvetlenül a sebbe is belekenhetem. Alig telt el 2-3 nap, és a sérülés teljesen begyógyult.

IVANA KARPENKOVÁ  
Prága



## Makacs női gyulladások

**Az utóbbi időben egyre többen kerestek fel minket azzal: tudnánk-e ajánlani valamit az életüket megkeserítő nőgyógyászati gyulladásokra. Az ilyen típusú gyulladásokat rendszerint a nőiesség sérülése okozza, amit a nők a gyerekkorukból vagy a kapcsolataikból hoznak magukkal.**

Mivel a gyulladások okát mi nem tudjuk gyógyítani, arra koncentrálnunk, hogy elegendő erőt biztosítsunk a testnek: képes legyen elbánni az említett lelki sérülés következményeivel. Úgyhogy az ENERGY egyik újdonságát, a CISTUS INCANUS FORTE koncentrátumot, valamint a már többször bizonyított GREPOFIT használatát javasoltuk az érintetteknek. Mindkét készítményt erős vírusellenes hatásai miatt ajánlottuk.

A kezelést a gyulladáscsökkentő hatású DRAGS IMUN-nal támogattuk meg, helyileg pedig az AUDIRON-ba áztatott tampon alkalmazását javasoltuk. Végezetül – a baktériumok és gombák eltávolítása céljából – a PROBIOSAN INOVUM-ot ajánlottuk.

A legtöbb hölgy jelentős javulásról, sőt néhányan a probléma teljes megszűnéséről számoltak be. A fent ismertetett „recept” eredményessége természetesen nem minden nőgyógyászati gyulladás esetén garantált, de kétségtelen, hogy alternatív utat kínál a nők életminőségének javításában. Ezért köszönettel tartozunk az ENERGY-nek.

PAVEL ZÍTEK  
Plzeň





# Amikor azt halljuk: Parkinson...

**A morbus Parkinson, azaz Parkinson-kór a központi idegrendszer egyik leggyakoribb neurodegeneratív betegsége. A világ minden táján elterjedt, és nemre való tekintet nélkül bárkinél kialakulhat. Leggyakrabban 55–60 év közötti embereknél diagnosztizálják, és az esetek száma idősebb korban növekszik.**

Napjainkban a 65 év feletti társadalom 2%-a érintett. A Parkinson-kór megjelenése azonban fiatalabb korban sem ritka, a negyvenes korosztálynál 0,5%-os az előfordulása.

## JELLEGZETES TÜNETEK

A Parkinson-kór jellegzetes tünetei: nyugalmi kézremegés, izommerevség vagy izomzsibbadás, lelassult mozgás, járás közbeni egyensúlyzavar. Gyakori pszichikai tünetei: depresszió, halk beszéd és 50%-ban demencia. Nem minden tünetnek kell szükségszerűen jelentkeznie.

A betegség pontos oka egyelőre ismeretlen, ezért ún. idiopátiás megbetegedésről beszélhetünk. Azt azonban tudjuk, hogy a Parkinson-kór tüneteit a szervezet csökkent dopaminszintje okozza, amely alapvető szerepet játszik a mozgásszervek idegingerületeinek átvitelében. A dopaminhiány hatására megváltozik az ízületek jellegzetes mozgása, sérül a mozgás folyamatossága és a koordináció.

A betegség klinikai tüneteinek megjelenésekor (remegés és motoros tünetek) a dopamin deficitje az idegrendszerben már 80% körüli. A betegség neurológiai kezelése a dopamin pótlás-

sából áll, olyan gyógyszerek (levodopa) formájában, amelyekből a szervezet dopamint állít elő.

A gyógykezelés és a betegségmegelőzés (beleértve a betegség súlyosbodásának megelőzését is) fontos részét képezik a gimnasztikai gyakorlatok és a megfelelő koordinációt, valamint a mozgás folyamatosságát segítő rendszeres torna. Ezek célja a testi kondíció javítása, valamint az, hogy a beteget képessé tegyék a normális mindennapi tevékenységek elvégzésére, minél hosszabb időn át. Nagyon fontos a memória megerősítése is, például keresztrejtvényekkel, fejtörőkkel, társasjátékokkal (sakk, dáma).

## AZ AGYNAK TÁMOGATÁSRA VAN SZÜKSÉGE

A betegek étrendjébe érdemes beépíteni minőségi fehérjéket és rostokat tartalmazó ételeket. A fehérjék fogyasztása és a gyógyszerek beszedése között meghatározott időnek (legalább 12 órának) kell eltelnie, hogy a fehérjék aminosavai és a gyógyszerek hatóanyagai ne egy időben szívódnjanak fel. Ugyanilyen fontos a megfelelő mennyiségű folyadék fogyasztása, valamint az egészséges

emésztést támogató enzimek bevitele, például a „zöld élelmiszerek”, azaz a BARLEY JUICE, a SPIRULINA BARLEY, az ORGANIC CHLORELLA vagy a BETAFIT segítségével. Az egészséges bélflóra megőrzését, továbbá a rendszeres székletürítést nagyban támogathatja a probiotikumokat, prebiotikumokat és rostanyagokat tartalmazó PROBIOSAN, PROBIOSAN INOVUM és CYTOSAN INOVUM.

A Pentagram® készítmények közül elsősorban a központi idegrendszerre, a szívre és a vérkeringésre jótékonyan ható KOROLEN használata javasolt. A készítmény mindemellett harmonizál és méregtelenít is. A jobb koncentráció és koordináció céljából javaslom a STIMARAL koncentrátum szedését, amely elsősorban szellemi területeken hat jótékonyan, segíti az összpontosítást és csillapítja a depressziót.

Ginkgo biloba és lecitin tartalmának köszönhetően a CELITIN is sokat segíthet az idegrendszer regenerálásában. Javítja az idegszövetek, főleg az agy vérrellátását, valamint a memóriát és a koncentrációt.

Bizonyos mértékig hasonlóan működik a REVITAE is, amely természetes antioxidáns- és vitamintartalmával védi az



A Pentagram® készítmények közül elsősorban

a központi idegrendszerre, a szívre és a

vérkeringésre jótékonyan ható KOROLEN

használata javasolt. A készítmény mindemellett

harmonizál és méregtelenít is.

idegrendszert, valamint a test más sejtjeit az idő előtti öregedéstől és degenerációtól.

Ennél a betegségnél semmiképpen sem szabad elfeledkeznünk az ásványi anyagok kolloid oldatáról, azaz a FYTOMINERAL-ról, amelynek nélkülözhetetlen ásványi anyagai és nyomelemei a szervezet több százféle enzimevékenységében és ingerületátvitelében vesznek részt.

Gamma-amino-vajsav tartalmának, antioxidáns, katechin, flavonoid, ásványi anyag és vitamin összetevőinek köszönhetően a különleges GREEN TEA – GABA teának ugyancsak kivételes tulajdonságai vannak. A gamma-amino-vajsav képes átjutni a vér–agy gáton, tehát a vérből azonnal bekerül az agyszövetbe,

és segít csillapítani a lelki tüneteket, illetve előnyösen hat a depresszióra. Támogatja az agy oxigénellátását, és lassítja az öregedést.

### TOVÁBBI ÓVINTÉZKEDÉSEK

Az idegrendszer működését károsító és egyéb civilizációs kockázatokat (magas vérnyomás, magas koleszterinszint, kóros elhízás, cukorbetegség) is magában rejtő agyér-elmeszesedés megelőzése céljából fontos, hogy a beteg tartsa magát a megfelelő életmódhoz, továbbá az előírt étrendhez és az esetleges gyógykezeléshez.

Az egészséges életmódot tekintve mindez azt jelenti, hogy kerülendők az idegrendszert károsító rossz szokások és szenvedélyek, elsősorban a nikotin, az alkohol és a tudatmódosító szerek.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

## OKOK, JELLEMZŐK

A Parkinson-kór idegrendszeri megbetegedés (az agy bazális törzsdúcainak megbetegedése), amelynek egyik legjellemzőbb tünete a nyugalmi remegés. Társult tünetei: izomrevség (rigiditás), mozgásszegénység (hipokinézis), maszkra emlékeztető arc, megváltozott beszéd és járás (bizonytalan). Gyakoriak a vegetatív tünetek (székrekedés, alvászavar), esetleg pszichikai zavarok.

A betegség oka nem ismert, kialakulásában szerepet játszik például a sejtek oxidatív sérülése. Jellemző továbbá az agy bizonyos anyagainak elégtelen anyagcseréje (dopaminhiány az agy bazális törzsdúcáiban és az acetil-kolin viszonylagos túlsúlya).

Egyes gyógyszerek enyhíthetik a betegség tüneteit (anti-Parkinson szerek). A megmaradt dopamintermelő sejtek védelmét a szelegilin segíti. Kísérleteket végeznek emberi magzatok idegsejtjeinek átültetésére, ezek talán képesek lehetnek a hiányzó dopamin mennyiségének pótlására.

Másodlagos Parkinson-kór (parkinsonismus): a Parkinson-kórhoz hasonló állapot. Agyér-elmeszesedés, agyi gyulladás, szén-dioxid mérgezés, esetleg bizonyos gyógyszerek (pl. fenotiazin) hatására alakul ki.

(Forrás: Orvosi szótár, Maxdorf, 2004)





# 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, Candida-  
és penészgomba-szűrés.  
Péntekenként ingyenes Orgon terápia (előzete-  
s bejelentkezéssel).  
Minden 25 ezer Ft felett vásárlónk egy terápia-  
eszközt kap ajándékba, melynek segítségével  
energetikai szinten a panaszok okaira lehet  
hatni.  
További állapotfelmérési lehetőségek:  
Hajvizsgálat/skalpdiagnosztika, műszeres toxin-  
és gócteszt, hormonegyensúly-tanácsadás,  
allergia és ételérzékenység vizsgálat.  
Előzetes bejelentkezés szükséges telefonon  
vagy e-mailen: info@nicehajgyogyaszat.hu.  
További info: **Kis Éva** klubvezető, 06/30/754-  
5417 és **Szabó Erzsébet**, 06/30/754-5416.  
www.nicehajgyogyaszat.hu

## BUDAPEST 3. KLUB

1072 Budapest, Akácfa u. 13. II. emelet, 22-es ka-  
pucsengő  
Személyes konzultáció, bemérés és orvos-ter-  
mészetgyógyászati tanácsadás, tartja: **dr. Fa-  
ragó 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

Energy Klub Buda, 1027 Budapest, Horvát u. 19-  
23. fsz.  
A klubban folyamatosan igénybe vehető a díj-  
mentes 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., Bar-  
ross u. 8., fszt. 1., kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin  
téről).  
BELÉPŐ ÚJ KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉ-  
SEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSSSEL  
Meridiánok mérése Meridimer készülékkel.

A javasolt termékek személyre igazítása, adago-  
lások beállítása.

TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK,  
TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK:

Reflexológia, valamint manuálterápiás kezelé-  
sek, keleti arcdiagnosztika terápiai javaslattal.  
Fitoterápiás szaktanácsadás, csakrák energeti-  
kai állapotának áttekintése. Biofizikai vizsgálat  
és terápia lehetősége Sensitiv Imago készülék-  
kel, termékjavaslattal és a személyre szóló ada-  
golás beállításával.

Homeopátiás szaktanácsadás csütörtöki napo-  
kon 16 órától, előzetes időpont-egyeztetéssel.  
Tartja: **Dr. Sebő Zsuzsanna** homeopátiás or-  
vos, gyermekorvos, mentőorvos, a Natúrsgiget  
portál homeopátiás szerkesztőjének és számos  
népszerű cikknek a szerzője.

Theta Healing terápiai módszer **Czukorka Ka-  
talin** konzulens, alap- és haladó tanfolyam ta-  
nár közreműködésével, *keddi napokon* 15.30-  
18.30 óra között.

Hormonegyensúly tanácsadás *csütörtökön-  
ként, 14 órától*, tartja: **Puhl Andrea** termé-  
szetgyógyász. Jelentkezés az energy.belvaros@  
gmail.com, vagy az Energy Belváros Klubban és  
elérhetőségein.

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

Bejelentkezés, további információ: **Németh  
Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetők-  
nél. Telefon: +36 1/2350-789, energy.belvaros@  
gmail.com, a honlapunkon: <http://energybelvaros.hu/> és a Facebookon is.

## DEBRECEN

„Füredi Kapu Lakópark” 4032 Debrecen, Böször-  
ményi út 68. „J” Épület, földszint (Füredi út és  
Böszörményi út sarkán, Kossuth laktanya felőli  
oldal).

A debreceni ENERGY klub a nyári hónapokban  
is folyamatosan, a megszokott nyitva tartással  
várja a kedves klubtagokat/tanácsadókat! Nyit-  
va tartás: kedden 9-18, szerdán és csütörtökön  
9-12, pénteken 9-18 óra között.

További információ: **Kovácsné Ambrus Imola**  
klubvezető, természetgyógyász, tel.: 06/30/458-  
1757, **Kovács László** klubvezető, tel.:  
06/30/329-2149, e-mail: info@imolaenergy.hu,  
web: 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.  
*Július 21-én, 22-én és 25-én* nyári szabadság  
miatt a klub zárva tart.  
További info **Ficzere János** klubvezetőnél,  
0630/856-3365.

## SIÓFOK

ENERGY klub, Wesselényi u. 19.  
**Ángyán Józsefné** természetgyógyász, klub-  
vezető előadásai:  
*július 7., csütörtök, 18 óra*  
Hogyan védekezhetünk az ENERGY termékek  
segítségével a mérgeanyagok ellen?  
*július 21., csütörtök, 18 óra*  
Védőoltások hatásai és az ENERGY termékek  
használata.  
További info: **Ángyán Józsefné** klubvezető,  
0620/314-6811, margagitika@gmail.com

## SZOLNOK

*Zsálya Herbához és Egészséghez (Arany Já-  
nos út 23.)*  
Továbbra is igénybe vehető az ingyenes ál-  
lapotfelmérés: **dr. Kissné Veres Erzsébet**  
természetgyógyász végzi Supertronic készü-  
lék 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, fej-  
masszázs, 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.  
*július 11-én (hétfő), 17-18:* My Green Life: Orga-  
nic Acai és Organic Maca.  
*július 12-én (kedd), 17-18:* Személyes termé-  
ktanácsadás.



július 18-án (hétfő), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Földelés.  
 július 19-én (kedd), 17-18: Parazitaszűrés.  
 július 25-én (hétfő), 17-18: Belső gyermek.  
 július 26-án (kedd), 17-18: U-sin módszer.  
 augusztus 8-án (hétfő), 17-18: My Green Life: Organic Acai és Organic Maca  
 augusztus 9-én (kedd), 17-18: Személyes ter-  
 méktanácsadás  
 augusztus 22-én (hétfő), 17-18: Mit tehetsz  
 magadért? – Földelés.  
 augusztus 23-án (kedd), 17-18: Parazitaszűrés.  
 augusztus 29-én (hétfő), 17-18: Hormonzű-  
 rés.  
 augusztus 30-án (kedd), 17-18: Belső gyer-  
 mek.

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** klub-vezető. 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 ezúttal kizárólag **Ráczné Simon Zsuzsanna** fitoterapeuta természetgyógyásztól származnak – dőlt betűvel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a [www.energy.sk](http://www.energy.sk) honlapon.



#### DR. GULYÁS GERTRÚD

.....  
 Akik az elmúlt hetekben *dr. Gulyás Gertrúd* háziorvoshoz fordultak a neten, sajnos nem tették lehetővé, hogy kérdéseiket és a doktornő válaszait mások is megismerhessék.

Kérjük, hogy mivel mindenki név nélkül is kérdezhet, tegye fel kérdését Ön is nyilvánosan, ne zárolja, hadd ismerhessék meg minél többen az adott problémát és a megoldáshoz, az egészség visszanyeréséhez vezető tanácsokat. Köszönjük, az olvasók nevében is!



#### RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

.....  
 Bőrgyógyásznál jártam az allergiám miatt. Kiderült, hogy a drogériás krémeket nem bírja a bőröm. Melyik ENERGY arckrém ajánlaná érzékeny, kipirosodásra, allergiára hajlamos (napra is

allergiás) bőrömrre, ami még vízhiányos is plusz akne... A bőrgyógyászom Bioderma krém ajánlott, de inkább ENERGY-t választanék.

*Javasolom a PROTEKTIN RENOVE arckrémét. Az arcát törölje át vizes vattára csepegtetett AUDIRON fülcseppel, majd alkalmazza az arckrémét. Időnként áttörlheti bőrét FYTOMINERAL-lal is.*

\*\*\*

Ma ismét bemérettem a kisfiamat, mert nem hagyott nyugodni az előző bemérés eredménye! Sajnos igaz, a gyerekek gyulladásban van az egész szervezete, a máj, a lép, a nyirokmirigyek és a bélflórája is nulla... Ezek szerint semmit nem ért nála a gyógyszeres bélfloárendező. Lehet, hogy azért is étvágytalan a gyerek, mert nincs bélflórája? REGALEN-t javasolt a természetgyógyász és PROBIOSAN-t, amivel az a probléma, hogy kapszula, így nem tudja lenyelni még. Emellett a grépfrút csepp szedjük. Még az algákat ismerem bélfloá problémára, csak azt sem hajlandó por alakban megenni!

*Szedje a gyerek 3 hétig a GREPOFIT cseppet, 3x4 cseppel. A szünet után kezdje szedni a PROBIOSAN INOVUM szuszpenziót (por alakú készítmény, vízzel kell bekeverni, 3x5-7 cseppet kapjon 3-6 hétig). A VIRONAL-t szedje közben! Fontos lenne D<sub>3</sub>-vitamint is adni a kisfiának. Főzzön mindennap friss ételt, friss magyar nyersanyagból! Felejtsek el a félkész, poralakú stb gyártmányokat! Tartózkodjon a gyerek minél többet friss levegőn, napon! Ezek a teljesen hétköznapi tanácsok (szabályok) adják a valódi egészséget, nem a pirulák!!*

*A gyerekek igen gyorsan regenerálódnak, ha hagyják! Kérem, ne aggodalmaskodjon, mert kisfia erre reagál a legjobban! Sétáljanak, focizzanak, biciklizzenek együtt, sokat!*

\*\*\*

Ismerősömnem a szülést követően genitális herpesze volt. Most ismét várandós, és nem szeretné, ha ez megismétlődne. Mivel tudná magát előre felvértezni? Illetve amennyiben mégis kialakulna, mit tegyen/vegyen?

*Várandósan sokkal szűkebb az alkalmazható készítmények listája. Nagyon fontos volna a szervezetet minél optimálisabb állapotba hozni! Szedje a barátnője naponta a FYTOMINERAL-t (3x7-9 csepp, étkezések után), napi 2x1 VITAMARIN kapszulát, 1-2x1 PROBIOSAN kapszulát és a szoptatás befejezéséig fogyassza a BARLEY JUICE-t is. Ha megjelenik a herpesz, külsőleg alkalmazza a DRAGS IMUN cseppet.*

## Vitamin abc (5.)

# További vitaminok – E-től H-ig

Ebben a hónapban folytatjuk, egyben befejezzük a vitaminokkal foglalkozó cikksorozatunkat. Ezúttal az E-vitamin, a H-vitamin, a kolin és a K-vitamin hatásait vesszük górcső alá.



Az E-vitamin (tokoferol) esetében négy különféle – ám kémiai szerkezetüket tekintve igen hasonló – vegületről van szó. Név szerint az alfa-, a béta-, a gamma- és a delta-tokoferolról beszélhetünk. Az E-vitamin adagja nincs maximálva, mivel hosszú távon szedett megadagok esetén sem jegyeztek fel negatív mellékhatásokat.

Az E-vitamin jótékonyan befolyásolja a szelén felhasználását a szervezetben (szinergisták). A természetes E-vitamin a kutatások szerint sokkal hatékonyabb, mint a szintetikus.

### E-VITAMIN

*Jótékony hatásai:*

- ▶ Erős antioxidáns, közömbösíti a szabad gyököket, és segít lassítani a szervezet öregedését, „elhasználódását”.
- ▶ Óvja a sejtmembránokat a károsodástól, jótékonyan hat stabilitásukra és átjárhatóságukra.
- ▶ Véd a különböző sugárzások (nap, sugárterápia) nem kívánatos mellékhatásaitól. Képes ugyanis megakadályozni azoknak a mérgező végtermékeknek a létrejöttét, amelyek a bőrben a koleszterin UV-sugárzás hatására történő átalakulása során jönnek létre.

- ▶ Gátolja továbbá a zsírszövet peroxidációját (ezért is van jelen a kereskedelmi forgalomban kapható olajok mindegyikében).
- ▶ Segít megelőzni a daganatos sejtburjánzást.
- ▶ Felgyorsítja a sebgyógyulást, valamint támogatja az immunrendszer reaktiválódását.
- ▶ Jótékonyan hat a nemi szervek sejtjeinek kialakulására, továbbá növeli a megtermékenyülés esélyeit.
- ▶ Támogatja az idegrendszer működését.
- ▶ Alkotóeleme a vörösvérsejtek membránjának.
- ▶ Kiválóan alkalmazható a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében.

*Hiánytünetei:* idegrendszeri és vérképzési zavarok; a nemi szervek működésében jelentkező problémák és meddőség; vérszegénység, csökkent védekezőképesség és elégtelen zsírsanyagcsere.

### H-VITAMIN (BIOTIN)

A H-vitamint a belekben élő baktériumok állítják elő. A biotinhiány viszonylag ritka jelenség. A biotin részt vesz az aminosavak és a zsírsavak átalakításában.

*Jótékony hatásai:*

- ▶ Biztosítja a bőr jó állapotát.

- ▶ Nélkülözhetetlen a szervezet megfelelő fejlődéséhez.

*Hiánytünetei:* bőrproblémák, hajhullás, étvágytalanság, idegrendszeri problémák. Hosszantartó hiány esetén vérszegénység alakulhat ki.

*Nagyobb adagokban van szükségük rá:* a csecsemőknek, veleszületett anyagcserezavarban szenvedőknek, alkoholistáknak, emésztőrendszeri betegségekben szenvedőknek, rendszeres gyógyszereszedőknek. Nagyobb mennyiségű nyers tojásfehérjét fogyasztóknak is több H-vitamin szükséges.

### KOLIN

A B-vitaminok csoportjába tartozó vegyület. Nagy mennyiségben van jelen az emberi táplálékban. Szervezetünk is képes az előállításra, de csak B<sub>9</sub>- és B<sub>12</sub>-vitamin jelenlétében.

*Jótékony hatásai:*

- ▶ Bejut közvetlenül az agysejtekbe, óvja az agyat, javítja az emlékezőképességet és segíti a koncentrációt (acetil-kolint termel). Támogatja a lecitin képződését, amely az idegsejt-membránok fontos része.
- ▶ Részt vesz a zsírok szállításában és gátolja lerakódásukat a májban.
- ▶ Csökkenti a koleszterinszintet, segít megelőzni a szív- és érrendszeri

betegségek kialakulását (ez az érlelmeszesedésre is igaz).

**Hiánytünetei:** memóriazavar, koordinációs problémák, zsírmáj (szteatózis), májzsugor (cirrhosis), magas vérnyomás, érlelmeszesedés.

**Nagyobb adagokban van szükségük rá:** stresszben élő embereknek, májbetegeknek, szívbetegeknek, magas vérnyomásban szenvedőknek, vesegyulladásban szenvedőknek.

## K-VITAMIN

Két formáját ismerjük, ezek: a fillokinon – K<sub>1</sub> és a farnokinon – K<sub>2</sub>.

Normál körülmények között a bélbaktériumok megfelelő mennyiségű K-vitamint termelnek a szervezetben. Elégtelen K-vitamin termelés béldiszbiozisz esetén léphet fel (felborult bélmikroflóra, gyulladós bélbetegségek, például Crohn-betegség, a tápanyagok elégtelen felszívódása és elégtelen epetermelés).

Az enzimek által újrashasznosított vitamin, mert a véralvadásban játszott fontos szerepe miatt a szervezetnek akkor is gondoskodnia kell a jelenlétéről, ha a termelése nem kielégítő, vagy nem viszünk be belőle eleget a szervezetbe. A K-vitamin körforgásában a kumarinnak (patkánymérég és egyben trombózis elleni gyógyszer: vérhígító) van döntő szerepe. Ennek hatását K-vitamin szedésével lehet háttérbe szorítani.

**Jótékony hatásai:**

- ▶ Segíti a véralvadást (részt vesz a prothrombin termelésében).
- ▶ Jelentős szerepet tölt be a csontképződésben. Segít megelőzni, lassítani a csonttrikulást.

**Hiánytünetei:** csökkent véralvadás (sebek vérzése, a nyálkahártyák vérzése, akár a belső szervekben is).

**Nagyobb adagokban van szükségük rá:** a csecsemőknek, akiknek a bélrendszere még nem települt be jótékony baktériumokkal; bélbetegségben szenvedőknek; patkánymérég-mérgezés esetén.

(Vége)

További hasznos háttérinformációk találhatóak vitaminokról, ásványi anyagokról, nyomelemekről, egyéb étrend-kiegészítőkről a *Vitamin abc* című könyvben – Zen Kiadó, 2015. (A szerk.)



# FYTOMINERAL: mi mindent tud?

Az ásványi anyagokat kolloid formában tartalmazó készítmény.

Az ásványi anyagok az ember testtömegének megközelítőleg 4%-át teszik ki. Bár az ásványi anyagok és a nyomelemek nem energiahordozók, az emberi étrend nélkülözhetetlen elemei. Részt vesznek a szövetek felépítésében, az anyagcsere szabályozásában, valamint az idegingerületek átvitelében.

Az ásványi anyagok jótékonyan befolyásolják a vér koleszterin- és cukorszintjét, továbbá lassítják az érlelmeszesedés folyamatát. Mivel szervezetünk nem képes az előállításukra, étellel és vízzel visszük be őket a testünkbe. Noha a legtöbb ásványi anyag megfelelő mennyiségben van jelen az ember helyesen összeállított étrendjében, a napjainkban jellemző táplálkozási szokások miatt – a „modern” ételek tele vannak zsírral, cukorral és sóval – egyes ásványi anyagokból nem kerül elegendő a szervezetünkbe. Másrészt néhány gyógyszer szedésének mellékhatásaként bizonyos ásványi anyagok túladagolásával vagy aránytalan bevitelével találkozhatunk. Ez a probléma a FYTOMINERAL alkalmazásakor nem áll fenn, mert

a készítményben levő ásványi anyagok kolloid formában vannak jelen, emiatt egyáltalán nem toxikusak, és nem lehet őket túladagolni.

## MILYEN ESETEKBE SEGÍTHET A FYTOMINERAL?

- ▶ vírusfertőzés és csökkent immunitás
- ▶ energiahány, stressz, fáradtság
- ▶ ekcéma, kiütések, viszkető bőr
- ▶ regeneráció, az egész test, a csontok, a fogak, a haj és a körmök újjáélesztése
- ▶ cukorbetegség, a hormonrendszer működésének serkentése
- ▶ az agyműködés támogatása, a központi idegrendszer működési zavarai
- ▶ csonttrikulást
- ▶ elégtelen vérképzés
- ▶ az izmok megfelelő tápanyagellátása, az izomgörcsök megszüntetése
- ▶ hiányzó ásványi anyagok és nyomelemek pótlása súlyos betegségek után
- ▶ a szervezet méregtelenítése és a sejtek regenerációja
- ▶ a táplálékból származó vitaminok jobb felhasználása

## A Beauty Energy titkai (4.)

# Az esszenciák, a lélek tükre

A RENOVE kozmetikumok nem csak az alap filozófiájukat tekintve kivételesek. Már akkor, amikor felmerült a termékcsalád létrehozásának gondolata, nagyon fontos előfeltételként szabtuk meg, hogy a készítmények kizárólag természetes összetevőket tartalmazzanak. Olyan kiváló minőségű komponenseket, amelyeket rendkívül kíméletes eljárások alkalmazásával nyernek ki a különböző növényekből. A legértékesebb összetevők az esszenciák, a növények lelkének tükre. Ezek olyan illatok, amelyek irányt mutatnak nekünk a megfelelő készítmény kiválasztásához, ugyanakkor valósággal „személyiséget” kölcsönöznek a krémeknek. Folytatjuk beszélgetésünket *Marie Bilková* kozmetikussal.

### Mi is az az esszencia? Más, mint az esszenciális olaj?

Az esszencia és az esszenciális olaj egy és ugyanaz. Aromatikus illóolajokat – azaz illatos, illanó, rendszerint cseppfolyós halmazállapotú anyagokat – tartalmazó növényekből nyerik ki őket. Vannak olyan illóolajok, amelyeket a növény virágaiból, leveleiből, ágaiból, tűleveleiből, törzséből, kérgéből vagy akár a gyantájából, esetleg a gyökeréből vonnak ki.

Nem minden növény tartalmaz illóolajokat. Nem tudjuk, mi ennek az oka, mindenesetre csak az igazi szakember ismeri fel, melyik az a növény, amely képes illóolajokat adni számunkra.

Nagy különbség van az esszenciális olajok és a növények olajos terméséből kinyert, sajtoló olajok (pl. napraforgó, mandula vagy argán) között. Ez utóbbiakat a kozmetika elsősorban a bőr puhítására használja.

### A növények esszenciáját nem lehet csak úgy „megragadni”.

#### Akkor hogyan nyerhető ki?

Az illóolajok kis „tasakokban” vannak jelen a növényekben, és a kinyitáshoz speciális technológiára van szükség.

A leggyakoribb eljárás a vízgőzös lepárlás, amiről már korábban szoltunk. Ám néhány törekeny növény esetében ez az eljárás túlságosan agresszív volna, ezért esetükben ún. *enfleurage* eljárást kell alkalmazni (zsírok segítségével történő extrahálás). Például az ARTRIN RENOVE krém illatát adó *jázmínvirág* esszenciáját is ezzel a módszerrel kell kinyerni.

Az *enfleurage* eljárás régi, nagyon munkaigényes és hosszan tartó folyamat, ezért gyakran ún. *absolue* módszerrel helyettesítik. Ez kevésbé igényes, és oldószerként itt különböző kémiai adalékanyagokat alkalmaznak. A végtermékek természetesen teljesen más minőségűek, és ez az árban is tükröződik. Az utóbbi időben gyakran alkalmazott eljárás a szén-dioxid segítségével történő extrahálás is, a citrusfák kérgéből pedig sajtolással is kinyerhető az esszenciális olaj.

### Az észak-tuniszi manufaktúrában saját szemekkel láthattad a mirtusz esszencia kinyerését...

Igen, és ez valóban hatalmas élmény volt számomra! Az esszenciális olajok előállítása művészet. Minden növény-nél más és más különleges körülménye-

ket kell teremteni, hogy az esszencia kivonható legyen. Először kimentünk a mirtuszligetbe, hogy 30-50 cm hosszú ágacskákat vágjunk le, majd azokat kb. két napig száradni hagyjuk. A növények ez idő alatt „megértik”, hogy közeleg a vég, mozgósítják erejüket, és könnyebben kiengedik illóolajaikat. Az ágacskákat szépen elhelyeztük egy desztillációs üstben. Fontos, hogy az ágak egyenletesen szétterüljenek, így a gőz minden részükön átmehet (az eukaliptusz leveleket pl. fadarabokkal együtt terítik szét, hogy ne ragadjanak össze). Amíg zajlott a desztillálás, addig meghallgattuk *Zouhaier* doktornak, a manufaktúra tulajdonosának szakmai előadását.

Az illóolajok rengeteg anyagot tartalmaznak, ezeket a növény fokozatosan szabadítja fel – és minden növény más-más tempóban teszi ezt. A tapasztalt szakember tudja, mit kell tennie, hogy ezeket az anyagokat kinyerje. A növényekben allergének vagy mérgező anyagok is lehetnek. A desztillálás első szakasza egy és negyed órán át zajlik, majd a párlatot kis idő elteltével másik edénybe teszik át, és az egész folyamat tovább folytatódik. Az eljárással eltávolíthatók bizonyos nem kívánatos anyagok. Mindez gyönyörű példája a hagyományok és a modern kémiai ismeretek összeolvadásának.





**A természet a legkoncentráltabb és legkomplexebb anyagokat biztosítja számunkra az esszenciákkal.**

**Hatalmas erő lakozik bennük.**

Az esszencia valóságos folyékony arany, ezért nem is meglepő, hogy a régi időkben fizetőeszközként szolgált.

#### **Afrika mely részeiről származnak a RENOVE kozmetikumokban található esszenciák?**

Valamennyi esszenciális olajat ugyanattól a beszállítótól kapjuk. A ciprus, a mirtusz, a levendula vagy a cisztusz Tunisz északi részéről, az Atlasz hegység területéről származik, ahol elég kemények a telek. A jázmin azonban a melegebb klímát kedveli, ezért ez a növény Tunisz déli részén vagy Marokkóban sokkal jobban érzi magát.

#### **Milyen területeken használhatjuk leginkább az esszenciákat?**

Az illóolajok részecskéi igen kicsik, könnyen elpárolognak, ezért könnyedén bejutnak a szervezetbe. Azt szoktam mondani, hogy az esszenciális olaj cseppfolyós illat...

A legtöbbször csak aromalámpákba, a lakás vagy az autó illatosítására használunk esszenciális olajokat. Kevesen tudják azonban, hogy az illóolajokat az élelmiszeriparban, a gyógyszeriparban, a kozmetikában és a parfümkészítésben ugyancsak alkalmazzák. Az aromaterápia alternatív gyógyászati módszer, amely a test és a lélek harmonikus működéséhez használja az illóolajokat. Célzottan választja ki az esszenciális olajokat és felhasználásuk módját. Vannak olyan olajok, amelyeket inhalálással vagy bőrön át alkalmazunk, de léteznek olyanok is, amelyeket belsőleg használunk.

#### **Alkalmazhatjuk az illóolajokat úgy, ahogy megvásároljuk őket?**

Talán egyetlen egy olyan illóolaj sem létezik, amelyet hígítás nélkül, töményen felvihetnénk a bőrünkre (kivétel a levendula és a geránium). Emulgeátorként sajtolt olajat vagy krémet, esetleg gél bázist ajánlott használni.

Az olajok belsőleg történő alkalmazásakor is tartani kell magunkat a szigorú szabályokhoz. Az esszenciális olajokat mézzel, olajjal vagy alkohollal keverve szoktuk fogyasztani. Tejszínt, alkoholt vagy olajat használunk emulgeátorként akkor is, ha az illóolajokat fürdőadalékként alkalmazzuk. Az olajok belső használatát tekintve mindig kérjük ki tapasztalt aromaterapeuta véleményét.

#### **Miként ismerhetjük fel a tiszta esszenciát?**

A valódi, természetes esszencia csak nehezen ismerhető fel, sokszor még egy tapasztalt aromaterapeuta sem képes pontosan azonosítani. A szintetikusan előállított termékek ugyanis illatukban sokszor nagyon hasonlíthatnak a természetes készítményekhez. Hatásaik azonban károsak, és belső alkalmazás esetén veszélyesek lehetnek az egészségre. Éppen ezért esszenciákat csakis megbízható gyártótól szabad vásárolni. Figyelmesen olvassák el a címkét, amelyeken kötelező feltüntetni az adott esszenciális olaj származási helyét. A legújabb törvényi szabályozás értelmében minden forgalmazónak biztonsági leírást kell mellékelnie a termékhez.

Az egyetlen megbízható módszer annak kiderítésére, hogy valóban tiszta, természetes esszenciát vásároltunk-e, az, ha cseppentünk belőle egy szalvétára. A tiszta esszencia zsíros nyom hátrahagyása nélkül elpárolog a szalvétáról. A szalvéta elszíneződhet ugyan (pl. a Cistus ladanifer narancssárga színétől), de száraznak kell maradnia. Ha a szalvétán zsíros folt marad, akkor nem tiszta, hanem olajba tett esszenciáról vagy illatosított olajról van szó.

Figyelembe kell venni azt is, hogy az esszenciák párologási ideje eltérő. A rózsza pl. igen gyorsan, míg a levendula és az eukaliptusz lassabban párolog el.

*(Folytatjuk)*

A megfelelő minőségű mirtusz esszencia kinyeréséhez összesen kb. 3 órán át kell desztillálni a növényt. Az esszencia összmenyiségének kb. 80%-a az első másfél órában folyik ki. Ezért azok a cégek, amelyek időt és energiát akarnak megtakarítani, 90 perc után leállítják a folyamatot. Nem éri meg nekik, hogy 20%-nyi esszenciáért 2x olyan hosszú ideig végezzék a lepárlást. Csakhogy a legértékesebb anyagokat a folyamat legvégén szabadítja fel a növény. Éppen ezért az az esszenciális olaj, amelyet nem desztilláltak megfelelően hosszú ideig, nem lehet tökéletes, és nem mondhat magáénak minden fontos tulajdonságot.

#### **Miért értékelik az emberek olyan nagyra az esszenciákat?**

Az esszenciális olajok előállítása mögött a hosszú idők során szerzett, tapasztalatokkal és tudással gazdagított, hatalmas bölcsesség áll. És ami még kiegészíti mindezt: a Föld értékes ajándéka iránt tanúsított szeretet és tisztelet.

A természet a legkoncentráltabb és legkomplexebb anyagokat biztosítja számunkra az esszenciákkal. Hatalmas erő lakozik bennük. Mint érzékeltettük, csakis bonyolult és munkaigényes technológia alkalmazásával nyerhetők ki. Hogy az egésztest jobban el tudjuk képzelni, íme egy példa: 1 csepp esszenciális jázminolaj előállításához 35-40 virágra van szükség!



Teázgatás az ENERGY-vel (6.)

# Az optimizmus neve: MAYTENUS ILICIFOLIA

Brazília, Paraguay, Uruguay és Argentína erdeiben, füves területein őshonos, örökzöld bokorfa, cserje a maytenus. Gyógyító hatásait a guarani indiánok fedezték fel. A 3-5 méter magasra is növő növény itt fordul elő a leggyakrabban. Erdők és kiterjedt füves területek szolgálnak élőhelyül.

Egyszerű, váltakozó, csupasz, borszerű, szélükön jellegzetes, elálló tuskéjú levelei vannak. Virágai sárgászöldek és kerek, narancsszínű termései a madarak kedvenc eleségei közé tartoznak. A téli magyakra hasonlít, vonzó megjelenésű. Gyakran találkozhatunk vele vidéki házak kertjeiben vagy városi parkokban is. Gyógyászati célú felhasználásra a növény leveleit, kérgét és gyökerét gyűjtik.

Az ENERGY által kínált MAYTENUS ILICIFOLIA tea Brazíliából származik, és a jótékony hatású növény leveleiből készítik.

## IGAZI SZERTARTÁS

A maytenus leveleit hagyományosan összel gyűjtik. A növény hatóanyagainak koncentrációja ugyanis ekkor a legmagasabb. A begyűjtésnek szabályai vannak. A gyűjtők nem az érett ágakat metszik le, hanem a kis ágacskákat gyűjtik. Ezt is csak kétfévente, egy alkalommal tehetik meg. Az érett ágak levágásával a növény meggyengülne, növekedését akadályozná a további fejlődésben. A kis ágak begyűjtésének e kíméletes és szabályozott módja lehetővé teszi, hogy az ágak újra virágokat és termést hozza-

nak. Így szavatolják az új magok létrejöttét, a növény regenerálódását, életben maradását.

## NÉLKÜLÖZHETETLEN HATÓANYAGOK

A Maytenus számos jótékony hatóanyagot, vitamint és ásványi anyagot tartalmaz, melyek az emberi szervezet működése számára nélkülözhetetlenek.

A kalcium biztosítja az ízületek és a csontok szilárdságát, ellenálló-képességét. A magnézium jótékonyan befolyásol élettani folyamatokat, így többek között a lelki nyugalmat és a kiegyensúlyozottságot. A magas fitohormon tartalom pozitívan hat a hormonrendszerre. Szabályozza a belső elválasztású mirigyek működését (agyalapi mirigy, tobozmirigy, pajzsmirigy, mellékvese és nemi mirigyrendszer, petefészek). Ennek köszönhetően a tea fogyasztása jelentősen csökkenti a csontritkulás kialakulásának veszélyét, főleg a változókorban lévő hölgyeknél.

A maytenus az 1960-as évektől kezdve a mélyrehatóan tanulmányozott növények közé tartozik. A kutatókat főként a növény daganatellenes hatásai érdeklik. A maytenus gazdag forrása az

ún. maytansinoid anyagoknak, amelyek megtalálhatók a növény leveleiben, kérgében és gyökerében. Ezeknek az összetevőknek (elsősorban a maytansinnek és a mayteninnek) köszönhetőek a növény rákellenes hatásai, amit már több klinikai tanulmány is bizonyított. Származékaik napjainkban több kemoterápiás gyógyszerben is megtalálhatók. Amerikában a maytenint az 1970-es években sikeresen tesztelték egy bizonyos típusú limfómában, petefészekrákban és bőrrákban szenvedő betegeken.

A növény leveleiben jelen levő egyéb fontos hatóanyag a cangorin (terpén). Ennek daganatellenes hatásai már kis adagokban is bizonyítottak. Elsősorban a leukémia és a bőrrák kezelésében hatékony.

Erős terápiás hatásait – más területen – egy 1991-ben készített tanulmány ugyancsak alátámasztja: e szerint a növény leveleiből készített főzetnek ugyanolyan hatásai vannak a gyomorfekélyre, mint az abban az időben alkalmazott orvosságoknak (ranitidin és cimetidin). Ugyanezen vizsgálat mutatott rá arra is, hogy a maytenus normál értékre emeli a gyomor pH-t, megakadályozva a gyomor túlsavasodását. Antimikrobiális

összetevőinek köszönhetően a maytenus hatékony a *Helicobacter pylori* baktérium ellen, amely a pH szint felborulásán túl a gyomorfekély kialakulásáért is felelős.

A növény sokat kutatott, további összetevője a celastrol. Gyulladáscsökkentő hatású (pl. ízületi gyulladásnál), javítja a memóriát, segíti a tanulást, a pszichomotoros aktivitást. Jótékony hatású olyan neurodegeneratív betegségek kezelésében, mint például az Alzheimer-kór. Érdekesség: ez a komponens fékezi a spermiumok mozgékonyaságát és mennyiségét, így sok helyen férfi fogamzásgátló szerként használják. Emellett a celastrol hatékony antioxidáns (15-ször erősebb, mint az E-vitamin). A szabad gyökökkel szemben kifejtett hatásának köszönhetően lassítja a sejtek öregedését, vagyis „fiatalító elixírként” hat.

Végül néhány szót érdemel a levelekben található *friedelaine* és *salaspermic* sav is. Az előbbi antimikrobiális hatású, felveszi a harcot a hétköznapi, sőt az ellenállóbb baktériumtörzsekkel szemben is. Korlátozza azon vírusok szaporodását, amelyek egyes daganatos betegségek kialakulásának hátterében állnak. Ezzel egy időben védi a sejtek DNS-ét a szabad gyökök ellen. Az utóbbi, a *salaspermic* sav pedig a legújabb kutatások szerint a HIV vírussal (az AIDS kórokozójaival) szemben is hatékony.

## CSEH KUTATÁSI EREDMÉNYEK

Külön említésre érdemes a prágai Cseh Agráregyetem Trópusi és Szubtrópusi Intézetének laboratóriumaiiban – *Svobodová* és *Kokoška* vezetésével végzett – vizsgálat. A növény antimikrobiális és antioxidációs aktivitását *in vitro* tesztek screening sorozatával bizonyították.



ták. Kiderült, hogy a maytenus leveleinek kivonata légúti, emésztőrendszeri, húgyúti és bőrbetegségeket okozó fertőző kórokozók széles skálájára hat. Bebizonyították, hogy a maytenus antimikrobiális hatásai messze túlszárnyalják a cseh gyógynövények hasonló jellegű aktivitását. Antioxidációs hatásai pedig a közismert, széles körben használt, erős antioxidáns készítményekben felhasznált rozmaringéhoz hasonlóak.

## A MAYTENUS LEGFONTOSABB TULAJDONSÁGAI:

- ▶ harmonizálja a női hormonrendszer működését;
- ▶ beállítja a menstruációs ciklust, és enyhíti a változókori nem kívánatos tüneteit;
- ▶ akne kezelésére külsőleg és belsőleg egyaránt hatékony;
- ▶ csökkenti a csontritkulás kialakulásának veszélyét és lassítja az öregedést;
- ▶ jótékonyan befolyásolja a csontok szilárdságát és a porcok rugalmasságát;
- ▶ tisztítja a vesét, és előnyösen befolyásolja az alsó végtagok vizesedését;
- ▶ nyugtató hatású;
- ▶ szabályozza az emésztést, csökkenti a gyomor savtartalmát, enyhíti a gyomorégést;
- ▶ oldja a görcsöket, segíti az anyagcserét;
- ▶ támogatja a húgysav kiválasztását a szervezetből, ezért előnyösen alkalmazható köszvényes panaszoknál;
- ▶ csillapítja az asztma és egyéb légúti betegségek tüneteit;
- ▶ felgyorsítja a lábszárfekély gyógyulását;
- ▶ hatékony magas vérnyomás kezelésében, értágító hatású.

A maytenus az 1960-as évektől kezdve a mélyrehatóan tanulmányozott növények közé tartozik. A kutatókat főként a növény daganatellenes hatásai érdeklik.

## A TEA ELKÉSZÍTÉSE

Tekintsük a teakészítést szertartásnak, amit azzal érdemes kezdeni, hogy mélyen beszívjuk a teaifű illatát. Érdemes kipróbálni! Különleges, szinte fűszeres aromája van.

A növény leveleiből egyszerűen és gyorsan készíthetünk ízletes teát. 3/4 l forrásban lévő vízbe szórjunk 3 teáskanálnyi szárított teaifűvet, lassú tűzön további 3 percig főzzük, majd szűrjük le. Készítés közben érdemes megfigyelni a tea sötét borostyán színét, ami annál átütőbb lesz, minél tovább hagyjuk állni. Az így elkészített italnak kellemes illata, frissítő, könnyed, citrusos, enyhén diós íze van. Mézzel ízesítve egyszerűen isteni!

*Figyelem!* A maytenus fogyasztása 3 éves kor alatt, valamint állapotos és szoptató kismamáknak, kisbabát tervező nőknek – a tea erős hatásai miatt – nem ajánlott.

A MAYTENUS teát a leírak alapján joggal nevezhetjük a fiatalság és az optimizmus elixírjének. Nemcsak áldásos hatásai, hanem íze és kivételes aromája miatt is. Egy próbát mindenképpen megér!

Írta:  
MARCELA ŠTASTNÁ

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



## Madárkeserűfű

# A sebgyógyító gaz

A vadon termő madárkeserűfűvel utak szegélyében, pusztákon, veteményes kertekben, vízpartokon, taposott ösvényeken, szinte mindenhol találkozhatunk. Gyomnövénynek nézzük, pedig gyógyászati szempontból igen értékes.

Bár az emberek átnéznek e gyógynövényen, a madarak igencsak kedvelik. Elsősorban apró magjait fogyasztják, innen ered a növény „madár” jelzője. A madárkeserűfű népies elnevezései változatosak: *porcsinkeserűfű*, *disznópázsit*, *porcogófü*, *porcfű*, *cikszár*, *büdös szaporafű*, *térdkötőfű* néven is ismert.

### MEGÁLLÍTHATATLAN KÚSZÓNÖVÉNY

A madárkeserűfű (*Polygonum aviculare* L.) egyéves gyógynövény, amely pl. a japánkeserűfűvel vagy a hajdinával együtt a keserűfűfélék családjába tartozik. Származási helye nem ismert, mára az egész világon elterjedt. A trópusokat és a magas hegyek időjárás viszonyait nem kedveli. Szárazságtűrő, de se a nedvesség, se a sós talaj nem zavarja. A romlerakókon, mezőkön és töltéseken összefüggő szőnyegtakarót képez. Jellemzően a letaposott, kemény talajú helyeket kedveli, pl. az utakat vagy udvarokat, ahol a járólapok, az aszfalt, vagy az emberek lábnyomai sem akadályozhatják a szaporodását.

A növény családjának neve (a görög *poly* – „sok” és *gon* – „tér”) a keserűfűfélék egyik közös tulajdonságára utal: a több *térdecskével* tarkított növényi szárra. A madárkeserűfű kb. 0,5-1 méter hosszan szerteágazó, heverő hajtásrendszerű szára a földön kúszik. A *térdekálcsoknál* gyakran gyökeret ereszt és tovább ágazik. Hosszúkas levelei szórt állásúak, levélnyelük rövid vagy egyáltalán nincs, de a fő szárazon látványosan hosszabb, mint az oldalsó ágakon.

Éjszakánként a levelek maguktól felemelkednek és egymásra hajlanak. A hajtásvégeken lévő levelek hónaljában júniustól ősz elejéig virágoznak a növény zöldes és rózsaszínes, apró virágai. Ezek öttagúak, és kettesével vagy nyolcasával rendeződnek csokrokba. Nem tartalmaznak nektárt. Idegen virággal vagy gyakran a sajátjukkal porozódnak be. A háromélű termés barnás fekete színű, és a madarak által igen kedvelik. Az áttelelni is képes termések tavasszal (több év elteltével) akár 10 cm mélyről is kicsíráznak.

A madárkeserűfű alacsonyán kúszó, összefüggő növényzetét nem lehet

lekaszálni. A birkák szeretik ugyan, de hasmenést okoz náluk, ezért a növény magjai rendszerint sikeresen beérnek. Kiterjedt gyökérzete jelentős mennyiségű tápanyagot és vizet szív el a földből, ezért a gabonamezőkön és a kapásnövényeknél sok gondot jelentő gyomnövény.

### AZ EGÉSZSÉGÜNKÖN TAPOSUNK?

A hatóanyagok kottélja a madárkeserűfű teljes szárát elárasztja. A növény virágzásának idején kell begyűjteni, árnyékban szárítani és száraz helyen tárolni. Kivonata nagy mennyiségben tartalmaz cserzőanyagokat, ásványi anyagokat (szilikátok), szerves savakat (beleértve az aszkorbinsavat is), nedvet, illóolajokat, flavonglikozidokat (avikularin), szénhidrátokat, karotint, E-vitamint, szaponinokat stb. Mindennek köszönhetően hatásai rendkívül széles körűek.

Belső alkalmazása (főzetként) – méregtelenítő kúrák alkotórészeként – a vér tisztítására, májbetegségek, vesebajok, húgyhólyaggyulladás kezelésére



(segít lebontani a húgyköveket), reuma és köszvény gyógyítására ajánlott. A madárkeserűfű, éppen említett tulajdonságai miatt, a különböző vesegyógyító keverékekben gyakori társa az erdei aranyvesszőnek, a zsurlónak, a fűzikének. A cserzőanyagok összehúzó hatása segítséget nyújt gyomorhurutban, bélhurutban és hasmenésben. Csillapítja a legkülönfélébb eredetű vérzéseket (fekélyek, erős menstruáció, szülés, vetélés stb.). Gyulladáscsökkentő és sebgyógyító hatása miatt kiválóan alkalmazható nőgyógyászati gyulladások, heveny vagy idült légúti gyulladások, valamint asztma kezelésében. Korábban tbc-re is javasolták, ám ezt a klinikai vizsgálatok nem igazolták. Segíti a hurutoldást, a váladék felkötését, és azon kevés gyógynövények közé tartozik, amelyek *emelik a vérnyomást*.

Külsőleg fürdők, borogatások formájában hatásos. Vérző vagy nehezen gyógyuló, gennyesedő sebek és fekélyek (lábszárfekély) gyógyításában ugyancsak segítséget nyújthat. Kötőhártya-gyulladásra és a fáradt, bevörösödött szem kezelésére egész éjszakán át alkalmazott madárkeserűfű borogatás ajánlott.

## A KONYHÁNKBAN IS JÓ LEHET

A növénynek nincsenek ismert mellékhatásai, korlátlanul használható, áldott állapotban viszont kerüljük alkalmazását.

A konyhában is hasznát vehetjük: legfiatalabb száraival és leveleivel „feldobhatjuk” salátáink vagy leveसेink ízét.

Az ENERGY RENOL készítményében ez a különleges gyógynövény is megtalálható. (Bár – mint korábban említettük – a madárkeserűfű emeli a vérnyomást, a RENOL esetében ezt a hatást ellensúlyozzák a koncentrátum más összetevői, sőt a készítmény egészében véve inkább a vérnyomás csökkentésének irányában hat – *A szerk.*)

Írta:  
MARCELA ŠTASTNÁ

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



# A gyermekgyógyász javasolja

Kisfiam enyhén autista, figyelemzavaros és ADHD-s. Ritalint írtak fel neki. Amikor szedi a gyógyszert, a környezetében mindenki elégedett vele. A fiam megnyugszik – ám közben mintha már nem önmaga volna. Tudna esetleg valamilyen más alternatívát javasolni?

*Kisfia számára a GYNEX reggeli és a KOROLEN esti hosszú távú alkalmazását javaslom. A készítmények adagolása a gyermek korától függ. Eleinte még adja neki az orvos által előírt gyógyszert is. Azt nem szabad egyből elhagyni! Az ENERGY készítményeit 3 héten át kell szedni, majd 1 hét szünetet kell tartani.*

\*\*\*

Nyolcéves kislányunknak már születése óta gondjai vannak az alvással. Képes akár 2 órát is feküdni az ágyban úgy, hogy nem alszik el. Fáradhatatlan (hiperaktív), elég ideges, nyugtalan, figyelmetlen természetű. Az iskolában is gondjai vannak. Nem tud kon-

centráltni, és az egy helyben ülés számára kínzással ér fel.

*Adjon a kislányának KOROLEN-t: az 1. héten 0-0-5, a 2. héten 3-0-5, a 3. héten 5-0-5 csepp adagolásban, majd tartsanak egy hét szünetet, és azt követően szedje a kislány még 3 hétig a KOROLEN-t 5-0-5 csepp adagban. Este elalvás előtt fújjon a szobája levegőjébe SPIRON-t.*

\*\*\*

Mindkét kérdésre vonatkozó kiegészítésem:

*A gyerekek állapota átmenetileg rosszabbodhat, mert a szervezet elkezd tisztulni. Ha ez bekövetkezne, csökkentsek az adagokat, de a készítmények használatát ne hagyják abba! Ne feledkezzenek meg a megfelelő mennyiségű folyadékbevitelről! Módosítsák a gyerekek étrendjét is: ne adjanak nekik tehéntejet, fehér lisztből készült termékeket és édességeket.*

DR. RENÁTA GEROVÁ



## Támogassuk a vékonybél működését Okos nyári receptek

Egyre melegebb az idő, vele együtt beköszöntött a ragyogó napsütés, az érett gyümölcsök és zöldségek szezonja, valamint persze a közeledő nyaralás, a vakáció. Mi mást kívánhatnánk még? Csak azt, hogy zavartalanul és maradéktalanul élvezhessük a nyár kínálta örömeit.

A nyári hónapok a szív mellett a vékonybél működését terhelik meg leginkább. Mint tudjuk, mindkét szerv a Tűz elemhez tartozik csakúgy, mint maga a nyár, amely a fizikai aktivitás időszaka. Ezért vidáman sportolhatunk vagy dolgozhatunk a ház körül és a kertben, a hosszú alvás ilyenkor egyikünknek sem tesz jót. A táplálékbevitel ráadásul éppen ebben az időszakban a legalacsonyabb.

Mely élelmiszerek és milyen összetevőik javítják leghatékonyabban az emésztést a vékonybélben?

- ▶ Probiotikumok – megtalálhatók a joghurtban, a kefirben, a jó minőségű kemény sajtokban, sőt az almaecetben és a sörben is.
- ▶ Gyümölcsök – banán, alma, sárgabarack, mangó, citrom.



- ▶ Zöldségek – cikória, fokhagyma, vörshagyma, póréhagyma, csicsóka, savanyú káposzta, kovászos uborka, laskagomba, spárga.
- ▶ Gabonafélék – köles, hajdina, rizsparéj, amaránt, rizs, kukorica.
- ▶ Hüvelyesek – szójából készült miso paszta és tempeh, kicsírázott hüvelyesek, vörös lencse, mungóbab.
- ▶ Fűszernövények – szegfűszeg, kurkuma, fahéj, édeskömény, kardamom.
- ▶ Gyógynövények – menta, majoránna, oregánó, metélőhagyma, lestyán, kakukkfű, zsálya, üröm, gyermekláncfű.
- ▶ Lenmagolaj – tejtermékekhez érdemes hozzáadnunk.

### PÓRÉHAGYMÁS ZÖLDBORSÓLEVES

**Hozzávalók:** 3 evőkanál repceolaj vagy ghi, 2 póréhagyma, 1 bögre fagyasztott zöldborsó, 1/2 bögre tejszín (lehet kókusz vagy rizs tejszín is), 1 kávéskanál kömény, Sonnentor Jókedv fűszer-virág keverék, 1 kocka Würzl (nem feltétlenül szükséges), só, bors.

**Püréhez:** 4 burgonya, 2 evőkanál vaj, 1/2 bögre tej vagy tejszín, kömény, só.

**Díszítéshez és ízesítéshez:** friss metélőhagyma (vagy petrezselyem), pírított tökmag vagy másfajta mag – ún. gomashio, krutonok, amelyek ízét „feldobja”, ha parmezánnal pírítjuk meg őket.

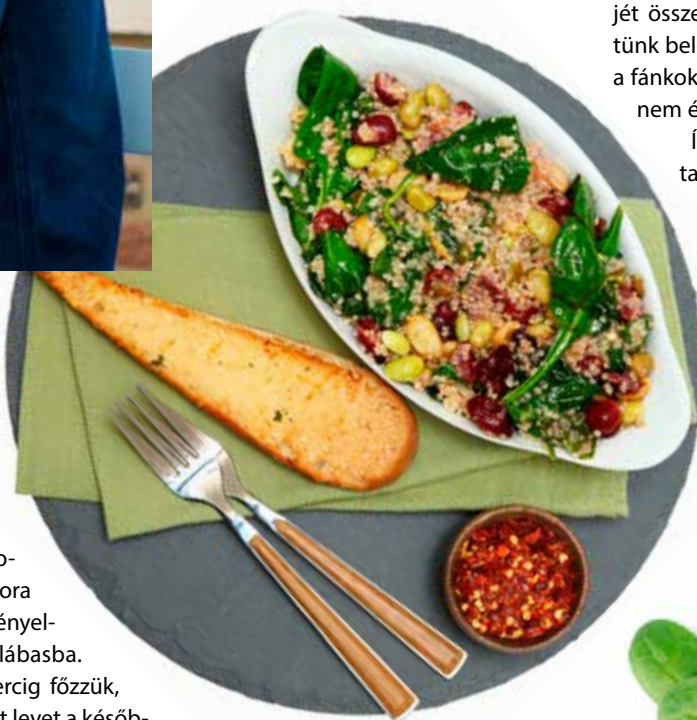
**Elkészítése:** A meghámozott burgonyát felkockázzuk, sós, illetve köménymagos vízben megfőzzük, majd a vaj-



Ráhelyezünk a tányérra 2 evőkanányi burgonyapürét és leöntjük levessel. Pirított magokkal, gomashióval vagy krutonokkal tálaljuk.

### ZÖLDSÉGES RIZSPARÉJOS RIZOTTÓ

*Hozzávalók:* rizsparéj vagy quinoa (100 g/adag), zöldség ízlés szerint: spárga, zellerszár, sárgarépa, leveles spenót, laskagomba, csiperkegomba, tök, szárított paradicsom, olíva- vagy másfajta olaj, vörshagyma, fokhagyma, fűszerek: provençe-i fűszerkeverék, Würzl, Sonnentor Jókedv fűszer-virág keverék, só, bors, chili, fűszerpaprika, petrezselyemzár, parmezán vagy másfajta sajt.



jal és tejjel, esetleg burgonyapüréhez használatos tejszínnel bepürésítjük. Amíg fő a burgonya, levágjuk a póréhagyma zöld részét, egyes leveleit alaposan megmossuk, és akkora darabokra vágjuk, hogy kényelmesen beleférjenek a lábasba. Felengedjük vízzel, 20 percig főzzük, majd leszűrjük, és a leszűrt levét a későbbiekben felhasználjuk.

A póréhagyma fehér részét felkarikázzuk, és olajon vagy ghin megpirítjuk a fűszerekkel együtt. Leöntjük a póré levünkkel, hozzáadhatjuk a Würzl kockát. Kb. 10 percig főzzük. Beleszórjuk a fagyasztott borsót, és további 5 percig főzzük. Beleöntjük a levesbe a tejszínt, majd botmixerrel az egészet összeturmixoljuk. Megsózzuk, megborsozzuk és megszórjuk metélőhagymával vagy petrezselyemzárval.

*Elkészítése:* A rizsparéjt beletesszük egy tálba vagy szűrőbe, és legalább 3-szor átöblítjük forró vízzel. Ez feltétlenül szükséges, hogy eltüntessük belőle a keserű ízt.

Olajon megpirítjuk a hagymát, a fokhagymát, a felvágott zöldséget, a fűszereket, a rizsparéjt, majd az egészet leöntjük forrásban levő vízzel úgy, hogy a lábasban levő összetevőket teljesen elfedje a víz. Fedő alatt főzzük 20 percig,



majd 5 percig állni hagyjuk.

Sóval, borssal, esetleg chilivel ízesítjük. Sajttal megszórva önálló fogásként vagy hús, esetleg hal mellé köretként tálaljuk. Hozzákeverhetünk felkockázott és megpirított tempehet.

### BANÁNOS FÁNK

*Hozzávalók:* 1 jó érett banán, 2 házi tojás, 1/2 teáskanál borkő, 2 evőkanál kölesliszt vagy főtt köles, olaj a sütéshez (ideális esetben kókuszolaj), egy csipet só, mindenféle finomságok a fánkok ízesítéséhez.

*Elkészítése:* A fánk minden összetevőjét összekeverjük, és lágy tésztát készítünk belőlük. Növényi olajon megsütjük a fánkokat. Ne aggódjanak, a kókuszolaj nem ég le ugyan, de eléggé füstöl.

Ízlés szerint tálaljuk: joghurttal, tejszínnel, gyümölcscsel vagy agávé sziruppal, esetleg mézzel lecsöpögtetve, kakaóval, dióval megszórva.

\*\*\*

Stresszmentes, aktív nyarat kíván:

ZUZANA KOMŰRKOVÁ





# cistus incanus

Bizonyítottan erős vírus-, baktérium- és gombaellenes hatású.  
Fokozza a szervezet ellenálló képességét.  
Chlamydia-fertőzés esetén is hatékony védelmet nyújt.

ÚJDONSÁG

