

## Fókuszban: a Fa elem

Dr. Alexandra Vosátková cikke

## Álmatlanság, alvászavar?

Többféle kiutat kínálunk, válasszon!

## Nálunk bevált

Terméktapasztalati táblázat 4 oldalon

# TARTALOM

Álmatlanság, dr. Sípos cikke . . . 5-6

Pentagram® sorozat:  
a Fa elem . . . . . 6-7

Vitamin abc, 1. rész . . . . . 8-9

Artrin balzsam, te csodás! . . . 10

Tapasztalati táblázat. . . . . 11-14

Hólyaggyulladás. . . . . 15

Klubprogramok,  
netes tanácsok. . . . . 16-17

Teázgatás az ENERGY-vel:  
macskakarom . . . . . 18-19

A Majom éve. . . . . 20-21

Gyógynövény-sorozatunk:  
hanga . . . . . 22-23

## vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.  
Felelős szerkesztő: Kürti Gábor, kurti.gabor@energy.sk  
Kiadja: Hungary Energy Kft.,  
1149 Budapest, Róna u. 47/A.  
www.energy.sk  
Tervezés, előkészítés: Digitalthosh Stúdió  
Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség,  
www.fingerprint.hu  
Megjelenik: 10 000 példányban.  
A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű,  
utcai árusításban nem kapható.

# Márciusi ajánlatunk

A március minden jel szerint a februárhoz hasonlóan hűvös, szeles és kevésbé csapadékos lesz, úgyhogy a hó szerelmeseinek nem tudunk túl sok jó hírrel szolgálni. Ugyanakkor a tavasz kedvelőit sem tudjuk megörvendeztetni, mert Igazi melegre valószínűleg csak a hónap második dekádjának elején és főleg március 25. körül számíthatunk. Ekkor néhány napra valóban beköszönt a tavasz. A hónap végén azonban visszatér a hideg.

Az előrejelzés nem duzzad az optimizmustól, éppen ezért jó, ha mindnyájan alaposan felkészülünk erre az időszakra. A kedvezőtlen időjárás még jobban fokozza majd a tavaszi fáradtságot, amit a VITAFLOrin segítségével enyhíthetünk.

A természet a tavaszi hónapok lendületét használja fel szerveink méregtelenítéséhez, ezért testünk és főleg májunkt számára felbecsülhetetlen segítséget nyújthat a REGALEN. Szedése az évnek ebben az időszakában azért is előnyös, mert a természetben ilyenkor még alacsony az allergének mennyisége, a REGALEN pedig máriatöviszt tartalmaz, amely az arra érzékenyeknél elindíthatja az allergiás reakciókat.

A REGALEN alkalmazása ezért elsősorban télen vagy kora tavasszal javasolt. Amikor a természetben már kezdenek megjelenni a különböző pollenek és egyéb allergének, akkor a REGALEN használata helyett érdemes megfontolni a Föld elemhez tartozó valamelyik készítmény alkalmazását, amely egyensúlyi állapotot teremt az emberi szervezetben, és előkészíti a következő terápiára.

Ha az allergia amúgy is gondot okoz számunkra, akkor ajánlom a PERALGIN megelőző célú szedését. Segítségével feltölthetjük energiakészleteinket, egyszerűen csillapíthatjuk a tavaszi fáradtság tüneteit.

Szervezetünkre frissítő hatású lehet a BIOTERMAL-os fürdő is.

Ha pedig olyasvalamire van szükségünk, ami igazán „beindít”, akkor próbáljuk ki a TRIBULUS TERRESTRIS (királydinnye) teát. Hírneve nem alaptalan, hiszen a lehető legnagyobb mértékben fejleszhető vele az izomtömeg, emellett regenerálja az izmok kapacitását, továbbá segít kialakítani a zsírszövet és izomszövet közötti optimális arányt. Ugyanakkor jótékonyan befolyásolja az energiatermelést és a szervezet immunfunkcióit. Az sem lehetetlen, hogy a teázgatás nyomán Önt és partnerét kellemes meglepetés éri az ágyban... Ez a gyógynövény a tavaszi hónapokra teremtett, elhozza számunkra a tavasz erejét, a megújulás képességét.

EVA JOACHIMOVÁ



## A KARDIOLÓGUS JAVASOLJA

### A KÉRDÉS:

„Szedhetem a STIMARAL-t, ha gyakran felszökik a vérnyomásom? Sokszor érzem úgy, hogy »le kell valahova feküdnöm«: hirtelen fáradtság tör rám.

Főleg munka után szokott mind ez rám törni. Aztán egyszer csak elmúlik az egész.

Most már gluténmentes diétán vagyok, mert pékáru fogyasztása után elkezdett égni a bőröm, kiütések jelentek meg rajta, és a pulzusom is furcsán alakult. Jelenleg GYNEX-et szedek a tünetekből fakadó stressz és a premenstruációs szindrómám (PMS) miatt.”

### A KARDIOLÓGUS VÁLASZA:

„A STIMARAL harmonizálja a kedélyállapotot, a lelki állapotot és a vérnyomást is. A normál vérnyomást nem emeli meg. Inkább rendbe hozza az alacsony vérnyomást. A magas vérnyomást pedig a vegetatív idegrendszer nyugtatásával és a kedélyállapot normalizálásával segít mérsékelni.

Javasolt továbbá a megfelelő mennyiségű víz fogyasztása és az egészséges életmód. A vérnyomás lelki és fizikai terhelések után rendszerint magas (még a viszonylag egészséges embereknél is).

A vérnyomást különben helyesen reggelenként, ébredés után és napközben kell mérni – de csakis legalább 10-15 perces nyugalmi állapotot követően. Stressz, kávé és cigaretta után semmiképpen nem kapunk pontos értéket.

Fájó izmait, fájó ízületeit és a hátát kenegesse ARTRIN-nal. A krém kiválóan alkalmazható a talpak reflexzóna-masszázsára is, hiszen a talpmasszázs révén a reflexzónákon keresztül az egész testre gyakorolhatunk jótékony hatást.

Jó egészséget és optimális vérnyomást kívánok!”

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ  
kardiológus

## Beszélgetés e-mailben

# „Hihetetlen energiát kaptam”

### „KEDVES MARCELA!

Üdvözetemet küldöm Ostrohból! A megbeszéltek szerint tájékoztatom, hogy holnap lesz az utolsó napja a VIRONAL cseppek 21 napos ciklusának. A DRAGS IMUN szedését már kedden befejeztem. Azt kérdezte, érzek-e valamilyen változást. Egyértelműen!

Az első két hétben hihetetlen energiát kaptam. Végre elkezdtem megtervezni azokat a dolgaimat, amelyekre a korábbi években még gondolni sem volt erőm. Ez az energiaáradat most apadni kezdett egy kicsit, de úgy gondolom, hogy ez a hormonok és a menstruáció miatt történt így.

A környezetemmel való kapcsolatomban is javulni látszik. Apróbb gondolkodásbeli változásokról van szó, de ezeket mindenki észreveszi. A cseppek még erre is képesek? Hatnak a lélekre?

Vagy mindez annak köszönhető, hogy több lett az erőm, ezért tudok kiállni bizonyos dolgokért? Remélem, hogy a hatás megmarad, sőt a helyzet még tovább javul!”

DR. HANA POSPÍŠILOVÁ  
Uherský Ostroh

### „KEDVES HANKA!

Ez egyszerűen csodálatos! Igen, a VIRONAL képes leküzdeni az apátiát, a szomorúságot és a szorongást, illetve meg tudja adni nekünk a szükséges kurázst és életerőt. Úgyhogy sikerült tökéletes pontossággal leírnia a dolgot.

Ráadásul a tüdő és a vastagbél, amelyekre a készítmény hat, éppen a határok felállításáról szól. Hogy tisztában legyünk vele: mi az, amit hagyunk, és mit nem, hol kezdődik személyünk kihasználása mások által. Remek az észrevétele, köszönöm!

Egyébként az energifolyam lassulását valóban a menstruáció okozza, de erre a szervezetnek van szüksége. Csak így tovább, nagyon örülök a javulásnak!”



MARCELA ŠTASTNÁ

## UTÓIRAT A VITAE OLVASÓINK:

A VIRONAL-t a vastagbél megtisztítása (gyulladás), valamint fizikai síkon (megfelelő és harmonikus kiürülés) és lelki téren (a régi dolgok elengedése és az új határok felállítása) kifejtett hatása céljából javasoltuk. Hana asszony az első 3 napban naponta 3x9 cseppet szedett, később pedig napi 3x5 cseppet vett be belőle.



# Mit tehetünk álmatlanság ellen?

Álmatlanságban vagy alvászavarban napjainkban viszonylag sokan szenvednek. Ez a probléma inkább a nőket kínozza, mint a férfiakat, méghozzá akár 8:1 arányban. Ha tisztában vagyunk azzal, hogy az alvás az egyik legfontosabb fiziológiai szükségletünk és hogy hiányában testünk és a szervek működése nem képes regenerálódni, megértjük, mekkora jelentősége van az alvásnak az egészség és a harmónia megőrzésében.

Egy felnőtt ember szervezetének regenerálódásához szükséges alvás optimális időtartama személyenként eltérő. Átlagosan azonban 7-8 órától beszélhetünk. Vannak, akiknek – főleg idősebb korban – akár 5-6 óra alvás is elegendő. Néhányunknak ezzel szemben akár 10-11 óra alváásra is szükségünk lehet.

## MIÉRT NEM TUDUNK ALUDNI?

Az álmatlanságnak különböző típusai vannak: nehéz elalvás, idő előtti ébredés, nem elég mély álom és nyugtalan vagy többször megszakított alvás.

Az álmatlanság okai is különbözőek. Az okokat rendszerint két csoportba, külső okokra (a környezet hatásai) és belső okokra (betegségek vagy azok tünetei) oszthatjuk.

- **Külső hatások:** túl meleg vagy épp fordítva, túl hideg környezet, zaj, fény, kényelmetlen ágy (matrac vagy párna, stb.).
- **Belső okok:** például magas vérnyomás, légszomjjal kísért szívpana-

szok, lázzal kísért fertőzések, izzadás, köhögés, az agy bizonyos szervi elváltozásai, lelki problémák, depresszió. Álmatlanságot okozhatnak továbbá bizonyos érzelmi hatások, élethelyzetek, konfliktusok, feszültség, nehezen megoldható helyzetek, rossz kedélyállapot, félelem, szorongás, erős érzelmek stb.

Az alvás minőségét befolyásolhatja még a túlzott kávé-, alkohol-, erős tea fogyasztás, toxikus anyagok, bizonyos gyógyszerek, illetve azok nem megfelelő időben történő szedése, esetleg mindezek kombinációja.

## HA SIKERÜLT TISZTÁZNI AZ OKOKAT

A rövid ideig fennálló alvászavar rendszerint magától megoldódik, főleg akkor, ha az álmatlanság oka gyorsan megszűnik. Hosszú ideje fennálló probléma (több héten, esetleg hónapokon át tartó alvászavar) esetén orvosi kivizsgálásra lehet szükség. Ennek célja a kialakult állapot okának feltárása, megoldá-

sa, megszüntetése, azaz az álmatlanságot előidéző betegség gyógykezelése kellene hogy legyen.

A különböző feszültség-, szorongásoldók és nyugtatók (hipnotikumok és szedatívumok) szedése, főleg ha hosszán tartó és nem ellenőrzött, egy idő után elmélyítheti a problémát, és ez az adagok növelése következtében akár gyógyszerfüggőség kialakulásához is vezethet.

A gyógyszerek akkor segíthetnek, ha az álmatlanság valamilyen átmeneti krízisre, stresszhelyzetre, egy közeli hozzátartozó halálára adott válaszreakció. Az orvosságokat nem lenne szabad minden nap, illetve 3 hétnél tovább alkalmazni.

A probléma egyik lehetséges megoldását – tulajdonképpen bármilyen típusú alvászavar esetén – az életmód optimalizálása jelentheti. Ez lehet az életmód megváltoztatása vagy akár kisebb mértékű módosítása, a szorongás csökkentése, relaxálás, az izmok ellazítása, főleg alvás előtt. Neurózis és súlyosabb pszichikai betegség esetén pszichoterá-

pia, illetve pszichológussal, esetleg pszíchiáterrel való konzultáció javasolt.

## AZ EGÉSZSÉGES ALVÁS 5 ALAPELVE

**1.** A napi rutin rendszerességének betartása, a zavaró tényezők, momentumok és rossz szokások kizárása. Mindennap ugyanabban az időben fekdünk le és keljünk fel.

**2.** Délután ne fogyasszunk koffeint vagy stimuláló anyagokat tartalmazó italokat. Este már ne együnk nehéz ételeket, és az utolsó étkezésre lefekvés előtt legalább 2 órával kerítsünk sort. Az esti órákban kerüljük az alkoholt. Az este végzett fizikai munka vagy sporttevékenység szintén zavaróan hathat az alvásra.

**3.** Friss levegőjű, alaposan kiszellőztött, inkább alacsonyabb hőmérsékletű (optimálisan kb. 18 °C körüli) szobában aludjunk. Ezek a tényezők azonban egyénekenként eltérőek lehetnek.

**4.** Elalvás előtt kerüljük a stressz helyzeteket és stresszt okozó gondolatokat. Olvassunk valami kellemeset vagy hallgassunk lágy zenét.

**5.** Ha az álom nehezen jön a szemünkre, ne kényszerítsük magunkat mindenáron elalvásra. Tehát ne gondoljunk arra, hogy „el kell aludnom”, inkább lazuljunk el az ágyban, és gondoljunk valami kellemesre.

## SOKAT SEGÍTHET A STIMARAL

Álmatlanság esetén jó szolgálatot tehet a SPIRON, permetezzünk néhány puffot a hálószoba levegőjébe. Kis mennyiségben a párnán vagy a pizsamán is alkalmazhatjuk.

Hatékonyágát sokszor bizonyított, „kedélyállapotot harmonizáló” készítmény a STIMARAL gyógynövény-koncentrátum, amelynek ajánlott napi adagja általában naponta 2x5-7 csepp egy pohár vízbe csepegtetve – ha lehet, reggel és délután.

Az étrend-kiegészítők családjából segítséget nyújthat még a VITAFLOLIN, reggelente 1 kapszula adagban, továbbá a SPIRULINA BARLEY, naponta 2x2 tableta adagban.

Testnek és léleknek egyaránt hatékony ellazulást nyújthatnak a relaxáló fürdők. A vízbe tehetünk BALNEOL fürdőolajat, esetleg BIOTERMAL podhászkai fürdőszót.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

## NÉHÁNY ALAPFOGALOM

*Inszomnia* – álmatlanság. Rendszerint környezetváltozás, neurózis, stressz vagy az alvást zavaró betegségek (köhögés, fájdalom) hatására jelentkezhet. Olykor elalvási zavarokban (főleg neurózis esetén), máskor (depresszióban) rendkívül gyakori éjszakai ébredésekben nyilvánul meg.

*Alvási inverzió* – aluszékonyság napközben, éjszaka viszont álmatlanság. Rendszerint vérkeringési problémákban, esetleg idegbetegségekben szenvedő, idősebb embereknel tapasztalható.

*Hiperszomnia* – túl nagy alvási igény. Agysérülés (gyulladás) vagy bizonyos betegségek (jobboldali szívelégtelenség, csökkent pajzsmirigyműködés stb.) következtében léphet fel.

*Megjegyzés:* Vannak esetek, amikor az alvászavar okai soha nem derülnek ki.

(Forrás: Orvosi szótár, Maxdorf, 2004)





## Ismerkedjünk meg közelebbről a Fa elemmel

# Remény, fejlődés, újjászületés

Napokon belül itt a tavasz, időszerű hát, hogy alaposabban megismerkedjünk a Fa elem hatókörével, a hozzá tartozó jellemzőkkel. Mindenekelőtt tudnunk kell, hogy a Fa elem hatása – a többi elem hatásmechanizmusával összehasonlítva – a legbonyolultabb, ezért nem könnyű hibátlanul, pontosan dönteni arról, mikor is van szükség a Fa hatóköréhez tartozó készítményekre.

A Fa elem a tavasznak felel meg. Ennek a csodálatos, misztikus időszaknak, amikor a Föld ereje egyesül az Ég hatalmával, hogy így közösen új életet és a fejlődéshez szükséges új impulzusokat teremtsenek.

Nincs másik olyan időszak, amikor egy kicsi, lágy növényke képes áttörni a kőburkolatot azért, hogy a magasba törhessen.

Nincs több olyan évszak, amikor az élet ereje ilyen vadul és csodálatra méltóan nyilvánulna meg.

Lenyűgözően titokzatos dolog, amikor egy kis magból új növény fejlődik, amely elkezd felfelé, egyben lefelé, a gyökér irányában is terebélyesedni, leveleit a napocska felé fordítja, hogy minél több fényt szívhasson magába és elringathassa a lágy szellő.

Az állatok megszülik kicsinyeiket, gondjaikba veszik őket, és a mi életünkben is minden fejlődni kezd.

Mindnyájan érezzük a reményt, amely az élet fejlődésével, perspektívájával áll összefüggésben.

### **TISZTELET AZ ÉLETNEK ÉS AZ IDŐS KORNAK**

Az ókori Kínában egyébként tavasszal tilos volt a kivégzés, az emberek senkit és semmit nem hagytak meghalni. Mert az a természet folyamatai, a természet törvényei ellen való lett volna. Az élet csak abban az esetben lehet hosszú és egészséges, ha a természettel összhangban éljük. Ezért is tisztelik a kínaiak oly mélyen az idős embereket.

Az időseknek el kellett sajátítaniuk a harmonikus életvitel művészetét, különben nem tudtak volna megélni ilyen magas kort. És ez egyáltalán nem könnyű. Különösen akkor, amikor annyi csábító dolog kering körülöttünk, amelyek közül csak néhány képes támogatni az erőnket, annak természetes mivoltában. Bizony sokszor annyira nehéz a megfelelő dolgok kiválasztása...

### **ELKÉPZELÉS, VÁLASZTÁS, DÖNTÉS**

A választás és az elképzelés körvonalazása a Fa elem feladatai közé tartozik.

Ha határozatlanok vagyunk és az adott lehetőségek mindegyike egyaránt csábítóan és fontosnak tűnik számunkra, akkor szervezetünkben éppen a Fa elem működése gyengült meg. Ekkor kerülünk a döntésképtelenség állapotába. Olyan helyzetbe, amikor elménk szinte megbénul, mi pedig nem tudjuk, mitévők legyünk, ezért inkább nem teszünk semmit, emiatt viszont hihetetlenül haragszunk magunkra.

Ennek az állapotnak a másik változata, hogy egyik dologból ugrunk a másikba, képtelenek vagyunk bármit is befejezni, ezért tevékenységeink nem igazán hatékonyak, inkább eredménytelenek. Mindezt rendszerint harag, sőt akár önmagunkkal szemben érzett gyűlölet követi.

Áldott élete van tehát annak, aki képes önmagával összhangban kiválasztani mindennapi életútját, és nyugodt elmével, lépésről lépésre végigjárja azt – a nélkül, hogy hagyná magát túl sok mellék-, illetve vakvágány által elterelni.

A tavasz, azaz egyben a Fa elem színe a zöld, a hozzá tartozó érzélem pedig a harag. Szervei: a máj és az epehólyag. Ide tartozik, hogy testünk valamennyi szerve közül egyedül a máj képes arra, hogy ha egy részét el is távolították, az utána újra kinőjön. Így nyilvánul meg a tavasz, a Fa elem és a növekedés ereje.

## NEM JÓ, NEM GONOSZ – MINDKETTŐ EGYBEN

A harag jelensége mélyreható elemzést igényel. Néha úgy érzem, hogy a jelenben határozottan meggyengült a Fa elem, és már nem képes ellenőrzése alatt tartani ezt az érzelmet. A harag nem jelent feltétlenül gyűlöletet, amely mindent tönkretesz maga körül. A harag egyúttal elégedetlenség is. Akár önmagunkkal, akár a partnerünkkel, munkánkkal, kinézetünkkel stb. szemben.

A legrosszabb, amit tehetünk, ha ezt az érzést elnyomjuk magunkban. Ezzel ugyanis ezt a hatalmas erőt, amely a haraggal együtt jár, a tudatalattinkba juttatjuk, tehát arra a helyre, amit nem tudunk ellenőrizni. Ez az erő pedig ott tenni kezd „valamit”. Az erőnek ugyanis mindig tennie kell valamit, nem lehet statikus, nem maradhat nyugalmi állapotban, mert akkor megszűnne erő lenni. Csakhogy mi nem tudjuk, mit fog tenni...

A tudatalattit azért hívjuk így, mert a tudatos tudatunk alatt, annak takarásában van, ezért nem sejtjük, mi zajlik benne. A tudatalatti a tudatunk azon területe, amit leginkább egy jéghegy tenger alatti részéhez hasonlíthatnánk. Ne feledjük, hogy a jéghegynek csak a csúcsa látható, miközben kb. 90%-a

a tengerszint alatt van. Tehát az, amit az elménkkel felfogunk, amiről tudjuk, hogy gondolunk rá és gondolkodunk róla, csupán töredéke annak, ami az elménket valójában foglalkoztatja.

Számtalan olyan embert ismerek, aki meg van győződve arról, hogy csodálatos, boldog életet él, „csak az átkozott emésztése ne rosszalkodna ennyire”... Sokszor intuitív módon érezhető is az agresszivitás, ami ezekből az emberekből kifelé áramlik, ám ők még csak nem is tudják, nincsenek vele tisztában. Miért van ez így?

## MINDENKI JÓ AKAR LENNI – DE MIÉRT NEM SIKERÜL?

Mindenki azt akarja, hogy szeressék. Mindenki jó ember akar lenni. Ezért mindazt, ami ebbe a képbe nem fér bele, az emberek elnyomják magukban. Egyszerűen úgy döntenek, hogy ennek vagy annak a tudatukban, az életükben nincs helye... Csakhogy az emberi lét azt jelenti, hogy mindenkinek megvan a maga sötét oldala, az árnya is.

A legenda szerint a vámpíroknak nincs árnyékuk, ők se nem halott, se nem élő lények – de nekünk, élőknek van árnyékunk. Benne található a negatív-nak nevezett tulajdonságaink. Közülük az első a harag, a gyűlölet, a méreg.

A különböző kultúrák bölcsei mindig is úgy tartották, hogy minél nagyobb a fény, annál mélyebb az árnyék, tehát a bölcs ember tulajdonképpen az, aki tudja és elfogadta, hogy ő se nem jó, se nem rossz. Hanem mindkettő egyszerre.

Mi, emberek szüntelenül válogatunk, folyamatosan azon gondolkodunk, hogy személyiségünk melyik

részét fejlesszük. Ám nem állíthatjuk, hogy mi kizárólag fényből állunk, és soha, semmire nem vetünk árnyékot, mert az nem lenne bölcs dolog. Mert ebben az esetben az árnyék azt teszi a tudatalattinkban, amit csak akar. A valóságban ezt általában úgy ismerhetjük fel, hogy miközben tudatosan nagyon jót akartunk a cselekedetünkkel, ám a végül mégsem a szándékunknak megfelelően jött össze. Vagy van valami, ami a másik emberrel kapcsolatban rendkívül bosszant bennünket, és erre nem megfelelően reagálunk. Ha azonban még ezeket a tüneteket és érzéseket is elnyomjuk magunkban, nos, akkor betegszünk meg.

Mindezt azzal orvosolhatjuk, hogy nem félünk a saját árnyékunktól, alaposan megismerjük, és végül képesek leszünk nyugodtan dönteni arról, hogy mikor van szükségünk az erejére, és mikor nem. *Ez a harcos útja, ez a bátorság útja.*

Szerencsére mi annak az embertársunknak is segíthetünk, aki egyelőre úgy dönt, hogy árnyoldalát az árnyékban hagyja. Ez a kézzelfogható segítség a REGALEN koncentrátum – az ENERGY legelső és máig talán a legnépszerűbb gyógynövénykészítménye.

Kis adagokban képes megtisztítani az emberi elme bizonyos részeit, és ezzel megkönnyebbülést hoz. A májra, az epehólyagra és további szervekre kifejtett jótékony hatásán túlmenően éppen ez a REGALEN hatalmas pozitívuma.

Ám magáról a REGALEN-ről és a Fa elem erejét előnyösen befolyásoló más segítőkről majd legközelebb írok.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Lenyűgözően titokzatos dolog, amikor egy kis magból új növény fejlődik, amely elkezd felfelé, egyben lefelé, a gyökér irányában is terebélyesedni, leveleit a napocska felé fordítja, hogy minél több fényt szívhasson magába...

## Vitamin abc (1.)

# A – mint A-vitamin

A vitaminok az emberi szervezet számára nélkülözhetetlen, kis molekulájú anyagok. Biokémiai reakciók katalizátoraként működnek az emberi testben. Részt vesznek a fehérjék, zsírok és cukrok anyagcseréjében. Jelenlétük nélkülözhetetlen számtalan működési folyamatban, képesek erősíteni és fenntartani az immunreakciókat. Új sorozatunkban részletesen bemutatjuk őket.

### MIÉRT „VITAMIN”?

Kazimierz Funk lengyel biokémikus 1912-ben fedezte fel a rizskorpában a B<sub>1</sub>-vitamint. Funk javaslatára a felfedezett anyagot a latin *vital amine* (létfenntartó aminok) kifejezés alapján nevezték el vitaminnak. És bár napjainkban már tudjuk, hogy nem aminokról van szó, az elnevezés erős gyökereket vert a köztudatban, így megmaradt. Ez a terminus a később felfedezett, hasonló hatású anyagokra is kiterjedt (A-, B-, C-, K- és pszeudovitaminok).

(Forrás: cs.wikipedia.org)

A vitaminoknak 13 alaptípusát különböztetjük meg. Az emberi szervezet, néhány kivételtől eltekintve, önmaga nem képes a vitaminok előállítására, ezért azokat a táplálékból kell beszereznie.

Vitaminhiány, az ún. hipovitaminózis következtében sérülhetnek a szervezet különböző funkciói, vagy akár rendkívül súlyos betegségek is felüthetnek a fejüket. Szervezetünk a vízben oldódó túlsok vitamintól (hipervitaminózis) képes megszabadulni, tehát ha abbahagyjuk az adott vitamin szedését, akkor a feles-

Támogatja a látást, alkotórésze ugyanis a rhodopsinum látópigmentnek. Az A-vitamin reagál a fény, azaz a foton beérkezésére, és eközben impulzus megy át a látóidegbe.

leges mennyiséget a vizelettel könnyen kiválasztja magából.

A zsírban oldódó vitaminoknál (A-, D-, E-, K-) azonban ez nem lehetséges. A legkockázatosabb ebből a szempontból az A-vitamin. Hipervitaminózis azonban valójában ritkán fordul elő, csak akkor következhet be, ha valaki nagyon sokáig egyoldalúan táplálkozik vagy túlzásba viszi a nem megfelelő multivitamin készítmények szedését. Az ok megszüntetése után az eredeti állapot rendszerint magától helyre áll.

### A-VITAMIN (RETINOL)

Vagy egyszerű A-vitamin, vagy béta-karotin formájában, vagyis elővitaminként létezik, amely két A-vitamin molekulából tevődik össze, és az emberi szervezetben alakul át egyszerű A-vitaminná. Túl sok béta-karotin bevitel esetén

a vér és a bőr sárgás árnyalatot kap. Nagy A-vitamin készletek alakulhatnak ki a májban. Az A-vitamin felszívódását paraziták okozta bélfertőzések nehezíthetik.

Az A-vitamin hiánytünetei: rossz látás szűrületkor (farkasvakság), a szaruhártya működésének problémái, szem- vagy kötőhártya-gyulladás. Hosszú ideig tartó hiánya esetén akár vakság, elégtelen növekedés, megkésett fejlődés, nyálkahártya-problémák, durva tapintású bőr és haj, lassú sebgyógyulás, csökkent ellenálló-képesség alakulhat ki.

Nagyobb adagokban van szükségük rá az alkoholistáknak, valamint a kevés fehérjét fogyasztó embereknek.

Az A-vitamin túladagolása fejfájást, százugrepedést, ingerlékenységet, roszszullétet, hányingert, étvágytalanságot és bőrvizketést okozhat.



## JÓTÉKONY HATÁSAI

- Segíti a csontok megfelelő növekedését és fejlődését, valamint az epiteliális szerkezetek rendszeres megújulását.
- Javítja a bőr, a haj és a körmök minőségét.
- Támogatja a látást, alkotórésze ugyanis a rhodopsinum látópigmentnek. Az A-vitamin reagál a fény, azaz a foton beérkezésére, és eközben impulzus megy át a látóidegbe.
- Nélkülözhetetlen a nemi mirigyek működéséhez.
- Eltávolítja a szabad gyököket.
- A legfrissebb kutatások daganatellenes hatásaira is rámutattak.

(Folytatjuk)



### TERMÉSZETES ÉS BIOLÓGIAILAG AKTÍV ANYAGOK

A VITAFLOKIN természetes készítmény, amely nem tartalmaz szintetikus vitaminokat, csakis közvetlenül a vitaminokban gazdag növényekből és azok terméseiből (homoktövis, Aloe vera, gránátalma, kínai Schizandra, japánbirs, méhpempő) származó kivonatok találhatók meg benne. A vitaminok kíséretében jelen lévő, biológiai-  
lag aktív anyagok kifejezetten előnyösek. A készítményben található ásványi anyagok, flavonoidok és szerves savak, amelyeket a vitaminokkal együtt vonnak ki a növényekből, erősítik a hatékonyságot, valamint szélesítik a szervezet belüli hasznosulás lehetőségeit. A VITAFLOKIN erősíti a szervezet ellenálló-képességét és csökkenti az ún. civilizációs, valamint fertőző betegségek kialakulásának kockázatát.



## Tél végén még inkább vagyunk a zöldekre

Alig várjuk már a tavaszt. Tavaszváró hangulatban és állapotban van a szervezetünk is, hiszen a vitamin- és ásványianyag-raktáraink megfogyatkoztak, talán ki is merültek, tehát feltöltésre szorulnak. Az egyik kiváló lehetőség a hiányállapotok megszüntetésére a zöld élelmiszerek fogyasztása.



Az ENERGY klubtagok közül sokan kipróbálták már az algával kombinált zöldrápát, vagyis a SPIRULINA BARLEY termékünket.

És milyen jól tették! Ezzel kapcsolatban több pozitív visszajelzést is kaptam, ezeket most megosztom a *Vitae* olvasóival.

Az egyik hölgy azt kérdezte tőlem, lehetséges-e, hogy ez a készítmény 2 hét alatt csökkenti a vércukorszintjét. A prospektusban olvasta, hogy cukorproblémákra is ajánlott, ezért elkezdte szedni az anyukájával, aki már inzulinos kezelés alatt áll. A néni naponta háromszor méri a vércukorszintjét, és ennek megfelelően adagolja magának a megfelelő mennyiségű inzulint. Alig 2 hét SPIRULINA BARLEY használat után (napi 6 szem) észrevette, hogy rendszeresen alacsonyabb értékeket mér, ezért már kevesebb inzulint kell adagolnia.

Egy másik hölgy arról számolt be, hogy bizonyos ételek fogyasztása után az arcbőréen pattanásszerű kiütések jelentkeztek. Ilyen étel volt számára például a csokoládé. Mióta a SPIRULINA BARLEY is felkerült az étlapjára, nemcsak a testsúlyát sikerült 12 kilóval (!) csökkenteni, hanem a csokoládét is kiütések jelentkezése nélkül fogyaszthatja. Határozottan érzi egyebekben is bőre állapotának a javulását.

Az emésztési bajokkal, különösen epe- és májproblémákkal küzdő fogyasztók a szedés hatására azt tapasztalták, hogy puffadási tünetek azonnal megszűntek, emellett könnyebbnek, energikusabbnak érzik magukat. Egyikük így fogalmazott: „Sóványabbnak érzem magam!”

TAKÁCS MÁRIA  
természetgyógyász, klubvezető  
Zalaegerszeg

# Kellemes meglepetés: ARTRIN balzsam

Az ARTRIN mindig a kedvenc krémjeim közé tartozott. Sokrétű felhasználhatósága mindig is izgatta a fantáziámat, és nálam ő lett a csúcs. Fájdalomcsillapító hatása, hűsítő, gyógyító – és most csak néhányat soroltam fel a számtalan hatása közül.

Ezért amikor először kipróbáltam az ARTRIN balzsamot, egyáltalán nem lepődtem meg a jótékony hatásain. Csak bebizonyosodott számomra, hogy egy újabb kiváló regeneráló termék került a piacra.

„Hozzáadott értéket” képvisel benne többek között a teacserje, az Aloe vera és a kálmosgyökér kivonata. Érdeemes pár szót ejteni arról, miért is kerültek bele ezek az összetevők. A teacserje kivonata csillapítja az ödémát, bizonyítottan daganatellenes és antibakteriális hatása. Az Aloe vera „életadó vére” az a gél, amely a növény leveleiben van jelen. Tápanyagokban gazdag, hidratálja a bőrt, javítja a mozgásszervek működését, és segít megszüntetni bizonyos bőrbetegségeket. A kálmosgyökér pedig emberemlékezet óta használatos fürdőadalékként reuma gyógyítására, külső sérülések kezelésére, ekcémára, és összességében erősíti a szervezetet.

Amikor dicsérem az ARTRIN balzsamot, az engem személyesen ismerő kétérdők, akik tudják, hogy „büszke szakállviselő” vagyok, most esetleg felhorkannak. Megkérdezhetik: honnan tudhatom mindezt, mikor nem is borotválkozom, és a balzsam elsősorban azoknak készült,

akik rendszeresen igyekeznek megszabadulni a szőrzetüktől.

Ám ezek a disszonáns hangok igen távol állnak az igazságtól. Amikor a termék megjelent az ENERGY klubok polcain, borotválni kezdtem az arcomat, hogy magam is kipróbáljam a hatásait. Helyi masszázsokra is alkalmaztam, és nemcsak engem, hanem a vendégemet is kellemesen meglepte az ARTRIN BALZSAM kiváló viszkozitása, „bársonyos simogató” és hűsítő, fájdalomcsillapító hatása. A bőr olyan lett a használata után, mint a babapopsi. Találkoztam azonban olyan tapasztalattal is, amikor borotválkozás és a balzsam első használata után az állon levő bőr kipirosodott és kellemetlenül égett. Hosszabban tartó alkalmazását követően azonban ezek a tünetek enyhültek, végül pedig teljesen eltűntek. Valószínűleg az ARTRIN BALM valamelyik összetevőjével szembeni egyéni túlérzékenységi reakcióról volt szó.

Az ARTRIN balzsamot jó szívvel ajánlom, mivel használata igen kellemes és eredményes, emellett kiváló ajándékkul szolgálhat férfiaknak és nőknek egyaránt.

MIROSLAV KOSTELNÍK



## SELYMES ÉRINTÉS

Az ARTRIN balzsam gyógynövénykivonatokat, a Podhájaska termálforrás vizét, illóolajokat, teacserjét és Aloe verát tartalmaz.

- könnyen felvihető, kellemes állagú;
- puhává varázsolja és hidratálja a bőrt;
- nyugtatja és hűsíti a bőrt;
- a hűsítő érzés sokáig megmarad;
- lágy, friss, természetes illata van.

## NEM CSAK SZŐRTELENÍTÉSRE

Tavaly júniusban Szlovákiában nyaraltam egy termálfürdőben, és az elégedettségen kívül erős napégést is hazahoztam emlékébe. Ez a dekoltázsom környékén érezte hatását, allergiás reakcióval együtt. Csak egy kis ARTRIN BALM volt otthon, azonnal elő is vettem. Könnyű, géles és hűsítő állaga csak úgy simogatta és nyugtatta a bőrömet.

Azt mondtam akkor magamnak, hogy ez csúcs! Elkezdtem alaposabban megvizsgálni a balzsam hatásait.

Hétköznapi rovarcsípésekre is kipróbáltam, és nagy örömmel szépen rendbe jöttek. Ugyanezt éreztem akkor is, amikor pl. hosszú ácsorgás után fájni kezdett a lábam. ARTRIN balzsamot kentem a bokámra, a vádlimra és a térdem környékére.

Nyirokmassázshoz a készítmény ugyancsak kiválóan alkalmazható. A test csodálatosan megnyílik a krém alatt, és ezt a könnyedséget a masszírozott személy is jól érzi.

Az ARTRIN BALM hidratáló gélként ugyancsak eredményesen alkalmazható zsíros bőrre, valamint a kombinált bőr T-zónájára.

Nem kell félnünk a kísérletezéstől, mert tudhatjuk, hogy a legégszesebb esszenciát kapjuk!

MARCELA ŠŤASTNÁ









## Húgyhólyag-gyulladás

# Eltűnt a fájdalmat okozó góc

Még soha semmilyen újságba nem küldtem cikket, de azt mondtam magamnak, hogy ha ez a történet jól végződik, akkor egyszerűen nem tehetem meg, hogy ne írjak a Vitae szerkesztőségének...

Az ENERGY készítményeivel jó 7 évvel ezelőtt ismerkedtem meg, amikor a barátnőm az AUDIRON-t javasolta a két pici gyerekem fájó fülére. Az AUDIRON azóta nélkülözhetetlen segítőtársunk – de nemcsak a fülre, hanem herpeszre, aftára, égési sérülésre, kiütésre stb. Nem túlzás, ha azt mondom: csodásak a hatásai.

Szép lassan elkezdtem rendszeresen használni több más készítményt is: a VIRONAL-t, a PROBIOSAN-t, a CYTOSAN-t és másokat.

Idén nyáron egyre nagyobb fájdalmat éreztem az alhas tájékán. Ide-oda szaladgáltam, nőgyógyásztól az urológusig és vissza, mert egyszerűen nem tudtak rájönni, mi bajom van. Végül az urológián citoszkópiát végeztek, és ez a vizsgálat feltárta, hogy a húgyhólyagomban kialakult egy bevérzett góc, valószínűleg krónikus gyulladás.

Az orvosok úgy döntöttek, hogy egy hónap múlva végeznek egy kontroll citoszkópiát, és ha a gyulladás még mindig fennáll, akkor altatásban végzett biopszia következik. Édesapám ugyanis húgyhólyagrákban halt meg, és az orvo-

sok ki akarták zárni ezt a legrosszabb lehetőséget. Amikor megkérdeztem, hogy én mit tehetek a góc eltüntetéséért, a doktor úr mosolyogva azt válaszolta: semmit...

Ezt nem hagytam annyiban, és nyomozni kezdtem, hogy kiderítsem, melyik ENERGY készítmény lehetne a segítségemre. A választásom egyértelműen a RENOL-ra + ARTRIN-ra esett. A RENOL-t napi 3x3 csepp adagban szedtem, az alhas tájékát pedig naponta 2x ARTRIN krémmel kenegtettem. A fájdalom már egy hét elteltével enyhült, és a 3 hetes kúra után teljesen meg is szűnt. De még előttem állt a biopszia.

Nos, a dolgok ennél jobban nem is alakulhattak volna: a gyulladt góc eltűnt! Őszintén hiszem, hogy a „RENOL + ARTRIN, a két jó barát” segített, bár az orvos előzőleg azt állította, hogy semmi nem segíthet.

Ismét bebizonyosodott számomra, hogy az ENERGY készítményeknek varázslatos erejük van. Ezer köszönet mindegyikért!

BOHUMIRA HOLOUBKOVÁ  
Třešť



## KI LESZ AZ ÉV TERMÉSZETGYÓGYÁSA?

Ennek a kérdésnek az eldöntése Önökre is vár, Kedves Olvasóink. A Natursziget internetes portál – [www.natursziget.com](http://www.natursziget.com) – április 30-áig tartó szavazást indított Az Év Természetgyógyásza 2015 és Az Év Orvos-természetgyógyásza 2015 cím elnyeréséről.

Bárki jelölhet újabb gyógyítót, egyúttal szavazhat másokra. Miért ne lehetne a kitüntető címek, e valóságos közönségdíjak birtokosa olyan természetgyógyász vagy orvos, aki az ENERGY-hez kötődik? Az eredmény Önökön is múlik, Kedves Klubtagok...



# 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 (előzetes bejelentkezéssel).  
Minden 25 ezer Ft felett vásárlónk egy terápiás eszközt kap ajándékba, melynek segítségével energetikai szinten a panaszok okaira lehet hatni.  
További állapotfelmérési lehetőségek:  
Hajvizsgálat/skalpdiagnosztika, műszeres toxin- és gócteszt, 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 kapucsengő  
Személyes konzultáció, bemérés és orvos-termesztetgyógyászati tanácsadás, tartja:  
**dr. Faragó Csilla.**  
Bejelentkezés: 0630-854-5255.  
További info: **Telefon:** +36 20-261-2243  
**E-mail:** energyklubbudapest@gmail.com  
**Web:** www.energyklubbudapest.blogspot.com

## BUDAPEST 5. KLUB

Energy Belváros Klub, 1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1., kaputel.: 12. (2 percre a Kálmán tértől).  
**március 22., kedd, 17.30**  
**Németh Imréné Éva** fitoterapeuta természetgyógyász, klubvezető előadása: Elvesztett egészségünk nyomában. Vérnyomás kérdések. Természetes megoldások és lehetőségek az ENERGY termékeinek szakszerű használatával.  
**BELÉPŐ ÚJ KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSEL**  
Meridiánok mérése Meridimer készülékkel. A javasolt termékek személyre igazítása, adagolások beállítása.  
**TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK, TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK:**  
Reflexológia, valamint manuálterápiás kezelések, keleti arcdiagnosztika terápiás javaslattal. Állapotfelmérés *Magnetspace* testelemző ké-

szülékkel. Fitoterápiás szaktanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége Sensitiv Imago készülékkel, termékjavaslattal és a személyre szóló adagolás beállításával.

Homeopátiás szaktanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: **Dr. Sebő Zsuzsanna** homeopátiás orvos, gyermekorvos, mentőorvos, a Natúrsziget portál homeopátiás szerkesztőjének és számos népszerű cikknek a szerzője.

Reflexológia kezelés **Nebehaj Edit** közreműködésével, előzetes időpont-egyeztetéssel. Jelentkezés az energy.belvaros@gmail.com címen vagy az Energy Belváros Klubban.  
Theta Healing terápiás módszer **Czukorka Katalin** konzulens, alap- és haladó tanfolyam tanár közreműködésével, *keddi napokon* 15.30-18.30 óra között.

Hormonegyensúly tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, tartja: **Puhl Andrea** természetgyógyász. Jelentkezés az energy.belvaros@gmail.com, vagy az Energy Belváros Klubban és elérhetőségein.

**EGÉSZSÉG KLUB A KLUBBAN**  
Alkalmanként más-más aktuális témában.  
*március 8., kedd 17.30–19.30 között*  
Öngyógyító praktikák – amit mindenkinek érdemes tudnia.

Vezeti: **Kürti Gábor** természetgyógyász, az otthoni gyógyítással, öngyógyítással foglalkozó több népszerű könyv szerzője, a Natúrsziget portál (www.naturisziget.com) alapító főszerkesztője, *Szerdánként* két csoportban, 16.30 és 18.30 órai kezdéssel: Mozdulj-lazulj! Rendezvényünk keretében renthagyó joga **Juhász Irén** irányításával, hogy jól érezzük magunkat.

Bejelentkezés, további információ: **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetőknél.  
Telefon: +36 1/2350-789  
energy.belvaros@gmail.com és a Facebookon is.  
**Figyelem!** A nyitva tartás részleteivel kapcsolatos aktuális információkat – különös tekintettel az ünnepekre – figyeljék az ENERGY internetes és a Belvárosi Klub Facebook oldalán!

## BUDAPEST 6. KLUB

IBS Office Center, 1021 Bp., Tárogtató út 2-4., 105. terem  
*március 24., csütörtök, 18 óra*  
**Atti Attila** természetgyógyász, klubvezető előadása: Mitől fáj a fejem? Akkor is gondolkodom, amikor már érzem kellene?  
Előzetes bejelentkezés: Budapest 6. Energy

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

## HÓDMEZŐVÁSÁRHELY

Lázár u. 61/A.  
*március 4., péntek, 17 óra*  
**Ráczné Simon Zsuzsanna** fitoterapeuta, természetgyógyász előadása: Nőgyógyászati és hormonális jellegű problémák kezelésének segítése ENERGY termékekkel.  
A terem korlátozott befogadóképessége miatt a részvételi szándékot szíveskedjenek előre jelezni.  
Bejelentkezés: **Tóthné Juhász Erika**, tel.: +3620 244-3136.

## KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.  
Klubnapok *minden kedden 15-18 óra között.*  
További info: **Ficzere János** klubvezető, 0630/856-3365.

## MISKOLC

Zsolcai kapu 9-11. l. em.  
*március 7., hétfő, 14.30–16.30 között*  
A miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes.** Előzetes bejelentkezés és további info **Ficzere János** klubvezetőnél, 0630/856-3365.

## NYÍREGYHÁZA

Egészségügyi Főiskola, Sóstói út 2-4., A épület, 1. emelet  
*március 9., szerda, 17 órától*  
**Ráczné Simon Zsuzsanna** fitoterapeuta, természetgyógyász előadása: Nőgyógyászati és hormonális jellegű problémák, ciszta, mióma, endometriózis stb. kiegészítő kezelése az ENERGY termékeivel. ENERGY teák alkalmazása.  
További info **Fitos Sándor** klubvezető, 0620/427-5869,  
fits58@gmail.com, www.nyirenergy.hu.

## SIÓFOK

ENERGY klub, Wesselényi u. 19.  
**Ángyán Józsefné** természetgyógyász, klubvezető előadása:  
*március 10., csütörtök, 18 óra*  
Keringési rendszerünk működése a kínai gyógyászat tükrében is. ENERGY termékek alkal-



mazási lehetőségei az egészséges működés eléréséhez.

**március 24., csütörtök, 18 óra**

Légzőszervrendszer működése a kínai gyógyászat tükrében is. ENERGY termékek alkalmazási lehetőségei az egészséges működés eléréséhez.

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

## SZENTES

Városi Könyvtár, Kossuth utca 33-35.

**március 11., péntek, 17 óra**

**Ráczné Simon Zsuzsanna** fitoterapeuta, természetgyógyász előadása: Nőgyógyászati és hormonális jellegű problémák kezelésének segítése ENERGY termékekkel.

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

## SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház  
(Arany János út 23.)

Továbbra is igénybe vehető az ingyenes állapotfelmérés: **dr. Kissné Veres Erzsébet** természetgyógyász végzi Supertronic készülék és a numerológia segítségével. Személyre szabott tanácsadás, ENERGY termékek ajánlása a szervezet egészségesebb működéséért. Az Egészségházban több szolgáltatást is igénybe lehet venni, pl. gyógy- és frissítő masszáz, fejmasszázs, alakformáló és kismama masszáz és talpmasszázs.

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

## ZALAEGRSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

**március 7-én (hétfő), 17-18:**

Egyensúly az 5 elemmel: Fém.

**március 8-án (kedd), 17-18:** Parazitaszűrés.

**március 9-én (szerda), 17-18:**

Mit tehetsz magadért? – Földelés.

**március 16-án (szerda), 17-18:**

Személyes termék tanácsadás.

**március 19-én (szombat), 14-18:**

Egészségnap Nagylengyelben, előadással, termék bemutatóval és kóstolóval.

**március 21-én (hétfő), 17-18:**

EDU-kineziológia.

**március 22-én (kedd), 17-18:**

Pajzsmirigyszűrés.

**március 23-án (szerda), 17-18:** Belső gyermek.

**március 29-én (kedd), 17-18:**

Mit tehetsz magadért? – Bekapcsolás.

**március 30-án (szerda), 17-18:**

Hajproblémák szűrése.

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

A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető. Érdeklődni: 70/60-777-03 vagy mara.energy@gmail.com  
www.maraboszi.hu

VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI

## TANÁCSADÁS A NETEN

Ebben a rovatunkban az internetes tanácsadás kérdéseiből és válaszaiból tallózunk, némi szerkesztéssel és rövidítéssel. A válaszokat – amelyek **dr. Gulyás Gertrúd** háziorvostól és **Ráczné Simon Zsuzsanna** fitoterapeuta természetgyógyásztól származnak – dőlt betűkkel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a [www.energy.sk](http://www.energy.sk) honlapon.

### DR. GULYÁS GERTRÚD

Nagypapám agyvérzést kapott, nagyon gyenge, csuklik össze, de a kórházból, a neurológiáról hazaengedték. A VIRONAL-t ajánlották ismerőseink. Érdeklődöm, hogy Ön mit javasolna ebben az esetben.

*Mindenekelőtt a megfelelően végzett gyógytornát tartanám elsődlegesnek a beteg felépülését illetően. Az agyi funkció csak akkor képes javulni, ha a „perifériáról” megfelelő stimulus (inger) éri, és ez a passzív-aktív mozgás, mozgatás. A VITAMARIN készítmény szóba jöhet – napi 2x1 kapszula – abban az esetben, ha nem kap a beteg vérhígítót. A kezelőorvossal meg kell beszélni, alkalmazása esetén vérvételi kontroll szükséges.*

### RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

45 éves nő vagyok, már kétszer volt küretem, kezdődő hyperplasiám van. 3 hónapig kellett szednem egy Provera nevű gyógyszert, ami nemrégiben elfogyott. Hormonrendszerem megtámogatására elkezdtem szedni a GYNEX cseppet, 3 hét után most az egy hét szünetnél tartok. Sajnos ekcémám is van (az ekcéma és a szabálytalan vérzés kb. egy időben keletkezett), ami a cseppek szedésével nagyon belobbant, felerősödött (csak kétnaponta tudtam inni 1 cseppet, és így is). Az ekcémámra a PROTEKTIN krémet használom, de úgy érzem, hogy amit a krém javít, az a cseppek elfogyasztásának napján újra bellobban. Mit tegyek?

*A mesterséges progesztin sajnos okozhat nem kívánt hatást. Először javasolt a szervezet fokozott tisztítása, amire a REGALEN cseppet javaslom. Ez a koncentrátum kúraszerűen alkalmazva az ekcémás problémákat is enyhítheti. Kezdje 2x1 cseppel, és hetente vagy minden harmadik héten emelje egy cseppel a dózist, az Önnek optimális szintre (2x4-5-6)! A kúra ideje minimum 3 hónap! Támogatja a folyamatot napi 1-2 CYTOSAN kapszula. A GYNEX szedését függessze fel! A PROTEKTIN krém javasolt, de vizes kézzel kenje fel! Nagyobb felületre kiváló a DERMATON gél, testápolóként alkalmazva.*

## Teázgatás az ENERGY-vel (2.)

# Macskakarom: az istenek üzenete

Az ENERGY következő teájához egy legenda vezet bennünket. Az ősi história szerint a macskakarmot (*Uncaria tomentosa*), valamint annak hatásait az ashaninka törzs egyik harcosa fedezte fel. Az amazóniai dzsungelben vadászott, amikor súlyosan megsebesült, és várta a halált. Ám akkor a vadász megpillantott egy otorongónak nevezett tigrist, amint éles karmaival és fogaival szétszaggatott egy erős liánnövényt, majd kiitta a kifolyó nedvet. Azután erővel telve felugrott, és elejtett egy őzsutát.



A sérült harcos, látva mindezt, utolsó erejét összeszedve, elkészített ehhez a növényhez, hogy ő is igyon annak levéből. Ereje szinte azonnal visszatért, sebei begyógyultak. Miután visszatért törzséhez, elmesélte a történeteket. A többi harcos úgy hitte, hogy ez az istenek üzenete, ezért a növényt elnevezték *Vilca Corának*, ami kecsua nyelven „szent növény”-t jelent.

Egyéb nevei – *Uña de Gato*, *Cat's Claw*, *macskakarom* – egyrészt az említett legendára, másrészt a növény karomszerű tüskéire utalnak, amelyek segítségével felkapaszkodik a magas fákra.

A macskakarom az *uncariák* családjába tartozik. Megközelítőleg 60 fajtája van. Közép- és Dél-Amerika nyugati területein kívül megtalálható Afrikában és Ázsiában is.

Legelterjedtebb fajtái az *Uncaria tomentosa* (sárgásfehér virágaival) és az *Uncaria guianensis* (nagy, pirosas virá-

gai vannak, amelyek akár narancssárga árnyalatokban is gyönyörködtetik a szemet).

Hatásaik szinte teljesen megegyeznek. Akár 20-30 m magasra is megnőnek, és fatörzsük átlagosan 30 cm átmérőjű. A macskakarom tapasztalatok szerint kb. 20 év alatt éri el teljes pompáját, gyógyhatású részei azonban már a 3 éves kéreg és gyökér részeiben is megjelennek.

A növény elsősorban regeneráló, allergiaellenes, antioxidációs, immunstimuláló és nem utolsósorban rákellenes hatásai miatt olyan keresett.

### A TEÁZÁS LEGYEN RÍTUS

A teázás egyfajta szertartás legyen, amit semmiképpen se sietessünk. Ahogy megtanultuk az önmagunkkal szembeni figyelem fontosságát, az UNCARIA TOMENTOSA is igényt tart tiszteletünkre és alázatunkra.



A növény elsősorban regeneráló, allergiaellenes, antioxidációs, immunstimuláló és nem utolsósorban rákellenes hatásai miatt olyan keresett.

*Megelevenítés* esetében, ha nincs jelentősebb egészségügyi gondunk, az UNCARIA TOMENTOSA-ból főzött gyengébb teát is fogyaszthatjuk a LAPACHO-hoz hasonlóan fűszerekkel és/vagy gyümölcslevekekkel ízesítve.

Főzetet akár mindkét teából – UNCARIA és LAPACHO – készíthetünk úgy, hogy az előbbiből 2 résznyit, az utóbbiból 1 részt veszünk, az elkészített teákat összeöntjük, majd megkeverjük.

### ELLENJAVALLATOK

A macskakaram rendkívül hatékony gyógynövény, ezért mindenképpen figyelembe kell venni a lehetséges ellenjavallatokat is.

Fogyasztása *nem javasolt* várandós és szoptató kismamáknak (azoknak sem, akik szeretnének teherbe esni), 3 év alatti gyermekeknek, valamint csontvelő- vagy szervátültetésen és transzfúzió után átesett betegeknek. A teát ne fogyasszák inzulint használó cukorbeteg, hormonkezelés alatt állók vagy immun-suppresszív gyógyszereket szedők.

### BELSŐ HASZNÁLATA

Hűvös napokon segít megóvni szervezetünket a megfázásos betegségektől. Kiváló segítséget nyújthat asztma esetén is. Hatékonyan veszi fel a harcot a reumával és az ízületi gyulladással szemben, jótékonyan hat a fájó ízületekre, inakra, szalagokra.

Kiválóan alkalmazható gyulladáscsökkentő, gyomorfekély, Crohn-betegség esetén és segíti a megfelelő bélflóra kialakulását.

Menstruációs gondok és húgyúti fertőzések kezelésében is hatékony, valamint segít a prosztata jóindulatú megnagyobbodása esetén.

Feloldja a vérrögöket, hozzájárul a trombózis, illetve az azt követő agyvérzés és szívinfarktus kialakulásának megelőzéséhez, egyben csökkenti a magas vérnyomást.

Jótékonyan hat depresszió, alvászavarok és krónikus fáradtság esetén.

### KÜLSŐ HASZNÁLATA

Borogatások formájában lábszárfekélyre és egyéb bőrproblémákra is használható. Hatását kiegészíthetjük valamilyen, a felmerülő panaszhoz jól illeszkedő Pentagram® krém alkalmazásával.

\* \* \*

Az UNCARIA TOMENTOSA tea erős és hatékony. Méregtelenítés és a szervezet általános egészségi állapotának javítása céljából évente legalább kétszer javasolt a tea kúraszerű fogyasztása.

Meglátják, megéri!

Írta:

MARCELA ŠTASTNÁ

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

### ELKÉSZÍTÉSE

Tegyünk 1 liter vízbe 1 csapott evőkanálnyi UNCARIA TOMENTOSA kérget, majd forráspontig főzzük fel. Takaréklángon, fedő nélkül, további 20-25 percig főzzük.

A felfőzés után hagyjuk kihűlni, és csak ez után szűrjük le (műanyag vagy textil szűrőt használva). Az elfőtt vizet pótolhatjuk. Erősebb hatást érhetünk el, ha a kérget főzés előtt 1-2 órára hideg vízbe áztatjuk.

*Súlyosabb betegség* esetén ajánlott a teát 3 hónapig fogyasztani és takaréklángon, 50 percig főzve elkészíteni (az elkészítés szabályai ugyanazok, csak a főzés ideje hosszabb). Három hét után tartson egy hét szünetet. A gyógyhatások teljessége céljából a teát édesítés nélkül javallott fogyasztani, de ha ez bármely okból nem megy, akkor használjunk az édesítéshez tiszta mézet vagy szteviát (*Stevia rebaudiana*).





# A világ a Tűz Majom évében

A kínai naptár, amely immáron 4714 éve követi az idő folyását, február 7-én 23 órakor megnyitotta a Tűz Majom évét. Az ünnepi felvonulások fényei beragyogták a kínai negyedet a világ szinte minden nagyvárosában. A keleti hagyományok óriási, színes sárkánya körberepülte az utcákat, hogy hírül adja az új, rendkívül intelligens, kicsit frivol, ám vitathatatlanul különleges és egyedi uralkodó, a MAJOM eljövételét.

Vele együtt lépett a trónra az erős és könyörtelen Tűz. A Majom felvette a nevét, ezért egész évben Tűz (vagy tüzes) Majomnak fogja hívatni magát. Az anyag idejének megnyílása áttolódott a meleg tűzből a hűvös vízbe, és elhozta magával a *Jing Hideg* energiáját. Ennek azonban ne örüljünk túlságosan, mert az idei év is nagyon meleg lesz, ráadásul hatalmas és szélsőséges, ismétlődő csapadékáradat tarkítja majd.

## A MAJOM A VESÉNKBE LÁT

A Majom látja a meg nem mutatott, hallja a ki nem mondott dolgokat. Erre a képességére idén kimondottan szüksége lesz. Az elmúlt két év uralkodója, a Fa által hozott terjeszkedés elkezdett a Ló féktelenségével működni. Ugyanakkor az empatikus, mindazonáltal bizonytalan és megbízhatatlan Kecskének a hagyományok évében rendkívül fontos feladattal kellett szembesülnie: mihez kezdjen mindezzel?

A jó öreg Európának – ahogy az utóbbi időben megtapasztaltuk – szembe kell néznie az új dolgok, új kihívások

valóságos áradatával. A Lótól vagy a Kecskétől persze nem várhattunk semmilyen értelmes megoldást, hiszen annyi bennük a ráció, mint egy csiga házában.

A világot tehát a minden hájjal megkent Majomnak kell megmentenie, csak hogy Ismét az útjába áll a Hullócsillag, amely újra megváltoztatja a tér hatását az időben. (A Hullócsillag gua-ja 337, azaz a hagyományok, a kölcsönösség és az új dolgokkal kapcsolatos problémák találkozása, összeütközése.)

A 2 Kun (elfogadás) – 4 Xun (átjutás) – 8 Gen (kontempláció, lezárás) kombináció a régi világ számára halálos kimenetelű, mert:

- A világ problémái mindnyájunkat felelősséggel ruháznak fel.
- Az átjutást, az expanziót felemeli az akarat kiegyensúlyozottságára.
- A régi, elkorcsosodott dolgokat rablancra ítéli.

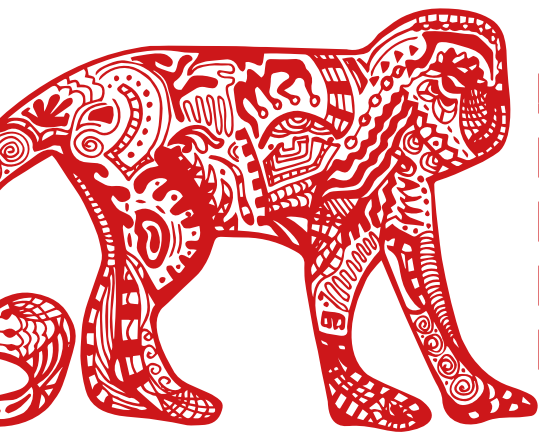
A tévés spotok passzívan üldögélő nézőiből így könnyen az új világ, a felelősség világának aktív megalkotóivá válhatunk. Ezzel talán még meg is tudunk birkózni. Csakhogy a Majom – képes-

ségeinek köszönhetően – a kínai állat-öv egyik legerősebb uralkodója. Ám ez akkor igaz, ha vidáman ugrándozik az ágak között és közben banánhéjat dobál a hallgatókra.

Akkor viszont, ha nyomás alatt áll, stresszes helyzetbe kerül, szó szerint szétesik. Nem lát, nem hall, nem érzékel, csak szüntelenül ismételteti: „Én nem, én nem...”

És éppen ez az a nyomás, amitől félnünk kell, hiszen végig kell gondolnunk, miként tudnánk ezt az újat beépíteni a jó öreg Európa rendjébe. Mert ha ez a Majomnak nem sikerül, az őt követő Kakas majd valószínűleg csodálatosan tarka tollakba burkolja szavait, talán nevéen nevezi a részleteket, ám a megoldás távol áll tőle. Leginkább a Kutya 2018-ban kezdődő évétől kell tartanunk, mert ez az állatövi jegy kivételes keménységgel fog fellépni a múlt védelmében.

Ám nem is kell ennyire a távolba tekintenünk. *Ha a Majom összeomlik, akkor az üres Tűz fog uralkodni helyette. Csak a vágy, a hit és a fanatizmus.*



A Majom látja a meg nem mutatott, hallja a ki nem mondott dolgokat. Erre a képességére idén kimondottan szüksége lesz. Az elmúlt két év uralkodója, a Fa által hozott terjeszkedés elkezdett a Ló féktelenségével működni.

## A HULLÓCSILLAG, A TÉRIDŐ HATÁSAI

Nézzük most az égtájakat! Összefoglalva: aktív délnyugatra, fenntartó délkeletre és problematikus északkeletre számíthatunk.

Kivételesen fontos tényező lesz idén a Hullócsillag, a téridő hatása.

A minden hájjal megkent Majom nagyon jól tudja, hogyan ne oldjon meg semmit, miképp toljon át minden felelősséget valaki másra. Csakhogy az aktív jang *Gua kun* (partnerség, elfogadás) az útjába állítja a mások iránti felelősségvállalást. Ráadásul tartja magát a *Gua xun* (szél, átjutás).

A Majomtól azt várják, hogy ne csak elfogadja az átjutást, de támogassa is, másképpen szólva: kerüljön vele egyensúlyba. A negatív *Gua gen* (bezárás, barlang) pedig arra figyelmezteti, hogy ne üldögéljen tétlenül a saját szemétdombján, ne próbálja megőrizni a régi, megszokott világot.

Idén a jó öreg Európa lakosai valószínűleg szembesülnek azzal a helyzettel, hogy passzív tévénézőkből olyan történések és események részeseivé „lépnek elő”, amelyek valószínűleg nem nyerik el a tetszésüket. Az empatikus Kecse felajánlotta ugyan a segítségét, de minden bizonnyal nem jutott eszébe, hogy valamennyi új helyzet pontosan körvonalazott szabályokat igényel. A Kecse azonban nem állított fel semmiféle szabályt, így a régit, az eredetit szembeállította az újjal, az eljövendővel, az áthatolóval. És a Hullócsillag, azaz az idei év téridő hatása inkább az Újnak kedvez.

A Majomnak végül is nem marad más választása, szembe kell néznie a problémával. Sok mindent kell mérlegelnie. Ha a helyében volnék, mélyen elgondolkodnék egy régi bölcsességen:

„A demokratikus rendszer ráfizet arra, hogy mindenkinek meg akar felelni.

A szegények igényt tartanak majd a gazdagok vagyonának egy részére. És a demokrácia megadja nekik.

A fiatalok igényt tartanak majd az idősek jogaira, a nők a férfiakéra, az idegenek az őslakos polgárokéra. És a demokrácia megadja nekik.

A bűnözők társadalmi funkciókat, beosztásokat akarnak majd elfoglalni. És a demokrácia erre lehetőséget ad nekik.

És ha a bűnözők végül uralmuk alá hajtják a demokráciát, mert a bűnözők természetüknél fogva vonzódnak a hatalmi pozíciókhoz, olyan zsarnokság és elnyomás veszi majd kezdetét, amilyet még a legkeményebb monarchia vagy oligarchia sem látott.”

Ezek Szókratésznek (i. e. 469–399) tulajdonított mondatok.

Egyfelől a *Gua gen* óv minket a bezárkózástól, a túlzott bölcsekedéstől, másfelől a *Gua kun* mindkét partnerfelelőségéről szól. Ha valaki a partnerünkkel szeretne válni, valamit fel is kellene ajánlania, nem pedig csak kitért karokkal várnia. A túlzott jószágot sajnos gyakran a gyengeség jelének tekintik, és megpróbálják azt maximálisan kiaknázni.

## ÓVJUK GYOMRUNKAT ÉS LÉPÜNKET

Az idő megnyitásával a jang Hidege vár. Tekintettel arra, hogy idén a Tűz elem uralkodik, a Hidegnek segítségünkre kellene lennie abban, hogy átvészeljük a nagy meleget. De a kimerültséget nem szabad félvállról vennünk. Az üresség előhívja a belső Hideget, és ha ez bekövetkezik, akkor már valóban közbe kell lépni, ezzel ugyanis a szervezet nem képes egyedül megküzdeni.

A Majom túl sok egészségügyi problémát nem hoz ugyan magával, de arra számítanunk kell, hogy a hármass melegítő és a gyomor területe labilisabbá válhat. (A hármass melegítő a hagyományos kínai orvoslás különleges „szerve”, a nyugati anatómiában nem ismert. Nagyjából az energiagazdálkodásnak felel meg, fontos sajátossága még, hogy kapcsolatban áll a lélekkel és az idegrendszerrel is.)

A Tűz elemhez a Meleg és a Hő energiája tartozik. Ezért a következő 2 évben gyakrabban lépnek fel gyulladások, a tüzes energiák kirázzák testünkől a *Re du-t*, azaz a forró mérgeket (betokosodott tűz), amelyek legyengült szervezet esetén gyulladásokat okoznak.

A *Gua kun* megterheli a lép működését, legyünk hát óvatosak az emésztéssel. Elképzelhető, hogy úgy érezzük majd, nincs elég erőnk, emiatt elkezdünk többet enni. Ezzel viszont olyan betegségek kialakulása párosulhat, mint a bulimia, anorexia és korunk népbetegsége, a kóros elhízás. A cukorbetegség állapota ugyancsak rosszabbodhat.

Semmiképpen sem szabad lebecsülnünk az érzelmi terheléseket. Ráadásul valószínűleg sokkal kevesebb idő jut majd saját magunkra.

Mindenkit szeretettel üdvözlő a Tüzes Majom évében:

EVA JOACHIMOVÁ



## Hanga

# Tűzálló, kemény, erős antioxidáns

Ön mit gondol, mi lehet a pipakészítők egyik kedvenc alapanyaga? Biztosan nem fogja kitalálni... Ugyanarról a növényről van szó, amelyik virágzás idején lélegzetelállító színeivel nemcsak az impresszionista festőkre gyakorol erős hatást, hanem „az utca emberének” is megérinti a lelkét.

A hangafélék a seprővirágok rokonai. A két növénycsalád egyedei annyira hasonlítanak egymásra, hogy sokszor még a tapasztalt botanikusok is összetévesztik őket. Nem is csoda, hogy ez a keveredés népi elnevezésükben is gyakran előfordul, például *erika*, *seprővirág*, *avarhanga*, *télizöld*, *vadciprus*, *angyalmetélt* stb.

A hangafélék (erikafélék) latin megnevezése (*Ericaceae*) a görög „ereikein” (összetör) szóból ered és bizonyos hangafélék fás részeinek törékenységre utal.

### EGYÜTT ÉL EGY GOMBÁVAL

A hangafélék növénycsaládjába megközelítőleg 700-féle, rendszerint alacsony növésű, örökzöld cserjét számlál. Ebből kb. 600 fajta kizárólag Dél-Afrikában él. A többi körülbelül 100 fajta megtalálható Afrika egyéb területein is, továbbá a Földközi-tenger vidékén, Európában (Bretagne Alpok). Néhány hangaféle Ázsiába is elkerült.

A hangát valószínűleg a XIX. században „hurcolták be” Csehországba, más növények palántáival együtt. Az ország egyes területeiről (Jizerskéi-hegyek, Šumava-hegyek) azonnal érkeztek is a hírek a növény, főként az alpesi és a

Ha Önnek még nincs hangája a sziklakertben, a teraszon vagy az ablak előtti virágosládájában, ne habozzon, inkább vásároljon egyet.

keresztes hanga elterjedéséről. Az utóbbi a mai napig az egyik legértékesebb növényfajtának tartják.

Rokonaihoz (rododendron, seprővirág, vörös áfonya, fekete áfonya) hasonlóan a hanga is mészkerülő növény, nem szereti a kalciumot. Ezért nagyon savas talajra van szüksége, legyen az akár száraz homokos vagy nedves tőzeges. Az ilyen típusú talajban annyira jól érzi magát, hogy képes az eredeti vegetációt is kiszorítani a területről.

Nagy segítségére van az uralom megszerzésében a *Hymenoscyphus ericae* gomba, amellyel a hanga szimbiózisban él, és vizet, valamint tápanyagokat ad a hangának, ha a növény ezekben éppen hiányt szenved.

A hanga lágy és sűrű gyökérzete, valamint alsó törzsének föld alatti része

ellenállóvá teszi a tűzvészekkel szemben, amelyek gyakran előfordulnak a hangafüves, lápos területeken.

### VIRÁGOK – POMPÁZATOS SZÍNEKBEN

Valamennyi hangaféle örökzöld cserje. Bizonyos fajtái 20 cm, más fajtái (*Erica arborea*, *Erica scoparia*) pedig akár 5-7 méter magasak is lehetnek. Vékony, világos kérgű ágacskáik bizonyos fajtáknál kúsznak, más fajtáknál viszont egyenesek vagy ferdén lelógóak.

Levelei rendszerint rövidek (max. 1,5 cm hosszúak), tüskés és négyesével, csokorban nőnek. A kertekben ter-





## AZ ÁFONYA VETÉLYTÁRSA LEHETNE

A hangakivonat vizelethajtó hatású, régebben gyakran használták köszvény kezelésére, ám a természetgyógyászatban e téren inkább a rokon áfonya használatos napjainkban. De egyszer talán eljön még a hanga ideje is.

A glükozidokon és cserzőanyagokon kívül ugyanis nagy mennyiségben tartalmaz fenolokat, amelyek enyhe baktériumölő és erős antioxidáns hatásukkal hívták fel magukra a kutatók figyelmét. A hanga eme potenciálja rendkívül figyelemreméltó.

Amit a hanga elveszített a népi gyógyászat terén, azt bőven „behozza” máshol. Széles körben használatos például dekorációs vagy talajfedő, fás növényként. Könnyen termeszthető, szaporítható. Jelentős méztermő, ezért a kertészek nagyra értékelik.

Ágacskáit korábban komló helyett használták a sör fűszerezéséhez, napjainkban azonban inkább közkedvelt dekorációs növény. (A kertészetben megvásárolható példányok gyógyhatása a nemesítések miatt bizonytalan, ezért keressük a vadon élő fajtákat, ha gyógyászati célra kívánjuk felhasználni – *A szaklektor megjegyzése.*)

A hanga faanyaga – kiváló szerkezetének, keménységének, természetes tűzállóságának köszönhetően – a pipakészítők egyik kedvenc alapanyaga.

Ha Önnek még nincs hangája a sziklakertben, a teraszon vagy az ablak előtti virágosládájában, ne habozzon, inkább vásároljon egyet.

A csodálatos hanga még a legkisebb törődés mellett is hatalmas életörömet adhat az év minden időszakában.

Írta:

VLADIMÍR VONÁSEK

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

(Az ENERGY készítményei közül a RENOL-ban, a PROTEKTIN bioinformációs krémekben, valamint a PROTEKTIN REMOVE arckrémekben találkozhatunk e növény jótékony gyógyhatásaival.)

## ELMARADT A MŰTÉT

Elkezdett fájdogálni a hasam, ezért első utam a nőgyógyászomhoz vezetett. Az ultrahangos kivizsgálás és a petefészkekemen található ciszta felfedezése után azonnal beutalt a kórházba. Elmondtam: a műtét 4 napon belül esedékes.

Nagyon megijedtem, mert félek a műtétektől, és szeretem a testemet természetes úton gyógyítani. Ezért felkerestem *Eva Rajtrová* asszonyt a Mnichovo Hradiště-i Konzultációs Központban, hiszen ő mindig sokat és szeretettel segített egészségügyi problémáim megoldásában.

Rajtrová asszony a RENOL és a GYNEX alkalmazását javasolta, akut adagolásban. Napi 3x7 csepp RENOL-lal kezdtem, és hozzá vettem a GYNEX-et, napi 1x7 cseppet, 20 napon át. Ezt követően napi 2x7 csepp GYNEX-re és napi 1x7 csepp RENOL-ra váltottunk. A kúra után bizony maga az orvos is meglepődött, mert a cisztának már nyoma sem volt!

A hormonrendszer működésének harmonizálása után még két GYNEX kúrát végeztem, és éreztem többek között, ahogy a lelkemet simogatja, arról nem is beszélve, hogy a környezetemre is kedvezően hatottam. Az EAV mérés (elektroakupunktúrás Supertronic-vizsgálat – *A szerk.*) eredményeként most a REGALEN-t szedem, és rájöttem, hogy a szervezetemben mutatkozó hiányosságok – amelyekkel a REGALEN épp most segít elbánni – a hektikus diákéveim életmódjának köszönhetőek.

Kimondhatatlan öröm számomra, hogy Rajtrová asszonynak köszönhetően az ENERGY-ben igazi segítőtársra leltem, aki jobbá teszi az életem. További sok sikert kívánok Önöknek és alig várom azokat az újdonságokat, amelyekkel tavasszal biztosan meglepnek minket.

EVA VLKOVÁ  
Mnichovo Hradiště

mesztett hanga levelei sárgászöldek is lehetnek.

A virágok színe változatos: a fehértől – a sárgán, narancssárgán és rózsaszínen keresztül – egészen a pirosig vagy sötét bordóig. A hanga a tavasz közeledtével virágzik. Apró, henger alakú virágai ebben a tavasz előtti időszakban csoportosulnak fürtökbe a növény tetején, mindegyik egyszerre nyílik ki az egész növényen. Virágzás idején nem csak az impresszionista festők lélegzetét állítja el. Rendkívül közkedvelt, gyakran ültetik parkokba és kertekbe. Apró tokterméseiben a kis magok akár tíz évig is képesek türelmesen várni a sorukra.





# Beauty Energy

Megfejtettük a szépség titkát



egyedülálló biokozmetikum / gyógynövények, illóolajok tárháza  
tisztá, természetes parfüm / ritka esszenciák  
különleges termálvíz