



# vitae

2016. november

Készítsük fel  
immunrendszerünket

Béta-glükánok:  
sokrétű támogatás

Tapasztalati táblázat:  
gyors segítség

# Novemberi ajánlatunk

**A hőmérséklet a hulló levelek havában talán ismét rekordot dönt majd. Az időjárás mintha csak hintára ült volna: a hónap közepe táján hűvösebb lesz, majd jelentős felmelegedés várható, ám a harmadik dekád kezdetén hirtelen és erőteljes lehűlés köszönt be, amely magával hozhatja ez első hópelyheket is.**

Könnyen elképzelhetjük, hogyan hat ez a nagy hőmérséklet-ingadozás a szervezetünkre. Ezért mindenképpen el kell gondolkodnunk, miként segíthetjük testünk működését a szélsőséges körülmények között. Immunitásunkra, megfelelő védekezőképességünkre nemcsak akkor van szükség, amikor szembe kell szállnunk a vírusokkal és a baktériumokkal, hanem gyakorlatilag állandóan, hogy megvédjen minket a támadásoktól, megelőzze a bajt.

Kínáljuk hát fel neki az IMUNOSAN erejét. Ha a betegségekkel való féle-

lem erősebben befészkelte magát a lelkünkbe, használjuk megelőzőképpen a FLAVOCEL-t. Gyerekeknek és felnőtteknek egyaránt ajánlott.

A nagy hőmérséklet-ingadozás lelki és szellemi állapotunknak sem kedvez, ezt a karácsonyi hajsza előtt semmiképpen se hagyjuk figyelmen kívül. Csupán annyit kell tennünk, hogy elővesszük a KOROLEN-t.

A közelgő tél előtt érdemes még beszerezni a SMILAX OFFICINALIS teát. Ennek komplex hatásait főleg a férfiak fogják nagyra értékelni, de úgy vélem,

hogy a porckopás, a reuma, az ízületi gyulladás, az ízületi fájdalom, az asztma, a különböző gyulladások és az allergia kialakulása elleni betegségmegelőző hatásai mindnyájunk tetszését elnyerik.

Amiről pedig soha, sehol nem lenne szabad megfeledkeznünk – ezek a pihenés és a nyugalom pillanatai. Semmiképpen sem követünk el hibát, ha a megérdemelt pihenésünket kellemsen illatozó BALNEOL-os fürdővízben töltjük.

EVA JOACHIMOVÁ



## VÁLTOZOTT A REGISZTRÁCIÓ ÉS A MEGÚJÍTÁS RENDJE

Október 1-jétől kétféle regisztrációt és kétféle regisztrációújítást vezetett be az ENERGY magyarországi hálózata.

A klubtagok regisztrációja 1500 Ft-ba, a tanácsadóké 2500 Ft-ba kerül. Regisztrálni bármelyik termékkel lehet – kivéve a szappanokat, a teákat és a fogkrémekeket.

A regisztráció megújítása klubtagok számára 500 Ft, tanácsadóknak 1000 Ft. A regisztráció megújítását nem kötjük termékvásárláshoz.

# Csak úgy vándorolt bennem a meleg

Szeretném megosztani Önökkel az ACAI-jal kapcsolatos tapasztalataimat. Először akkor találkoztam vele, amikor éppen csúcspontján volt az influenzám, fájt az egész testem, és se erőm, se kedvem nem volt megmozdulni. Ételre gondolni sem tudtam, és az erőm fokozatosan elhagyott.

A citrommal és mézzel ízesített GREEN TEA – GABA volt az egyetlen dolog, amit be tudtam vinni a szervezetembe. Ekkor került a látóterembe az ACAI. Azonnal felkeltette az érdeklődésemet, és alig vártam, hogy megkóstolhassam.

Csomagolásának színe megnyugtatóan hatott rám. Azt mondtam magamban: „Igen, testem tüzének fellobbantása – ez megoldhatja a gondomat!” Az első citromos, mézes, ACAI-os GREEN TEA – GABA elfogyasztása után döbbenet figyeltem a testemben zajló változásokat. (A GREEN TEA – GABA teát 40–50 °C-os vízzel készítem, így az ACAI hatóanyagában nem teszek kárt.)

Az ital nemcsak a vesémben lakó tüzet gyújtotta lánggra, hanem éreztem, hogy a meleg tovább vándorol, és működésbe lépett a hármas melegítő is. Fizikai, sőt lelki állapotom is azonnal javulni kezdett, pár óra múlva már felkeltem az ágyból, és újra érdekelni kezdett az élet.

Ha Önöknek is hasonló gondjuk támadna, szívből javaslom, hogy próbálják ki az ACAI-t!

JOZEF RUFFER  
Litomyšl



## TARTALOM

Immunrendszerünk – magasabb fokozatban . . . . .	4
My Green Life sorozat: Maca . . . . .	6
A titokzatos béta-glükánok . . . . .	8
Tanácsadás a neten . . . . .	10
A Spiron illata . . . . .	10
Terméktapasztalati táblázat . . . . .	11
A hangszálak és a Drags . . . . .	15
A Beauty Energy titkai (7.) . . . . .	16
Klubprogramok . . . . .	18
Drágakő-sorozat: borostyán . . . . .	20
Receptek őszre. . . . .	21
Gyógynövények: sáfrány . . . . .	22

## vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.  
Felelős szerkesztő: Kürti Gábor, kurti.gabor@energy.sk  
Kiadja: Hungary Energy Kft.,  
1149 Budapest, Róna u. 47/A.  
www.energy.sk  
Tervezés, előkészítés: Digitaltosh Stúdió  
Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség,  
www.fingerprint.hu  
Megjelenik: 13 000 példányban.  
A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű,  
utcai árusításban nem kapható.



# Ősszel aktuális Készítsük fel immunrendszerünket

Avégett, hogy a nedves, hűvös ősz, valamint a hideg tél ne vezessen gyakori megfázáshoz, influenzához vagy súlyosabb légúti megbetegedéshez, érdemes felkészülni erre az időszakra az immunrendszer megerősítésével.

Kiváltképp igaz ez, ha az említett betegségekre hajlamosak vagyunk, és a nedves, hűvös idő beköszöntével gyakori „vendégnek” számítanak nálunk.

Az immunitás megtámogatásának ideális időszaka éppen ilyenkor, ősszel jön el. A légúti megbetegedéseket okozó vírusok és baktériumok ugyanis az ilyen időjárási körülmények között érzik magukat a legjobban. Főleg a nátha és az influenza vírusai, de a baktériumok is (elsősorban a Streptococcus) cseppfertőzéssel terjednek emberről emberre.

Ha az immunrendszerünk megfelelő állapotban van, akkor általában ellent tudunk nekik állni, ám ha a támadás felkészületlenül ér minket, akkor a betegség könnyebben kialakul, és több napra vagy rosszabb esetben akár több hétre is (hörghurut vagy tüdőgyulladás) ledönt minket a lábunkról.

A fertőző betegségekkel vagy akár a hétköznapi náthás megbetegedésekkel szembeni megelőzés fontos részét képezi – az immunitás támogatása mellett – a megfelelő mennyiségű folyadék fogyasztása, a friss levegőn való rend-

szes tartózkodás, a mozgás, a könnyen emészthető ételek fogyasztása, az egészséges táplálkozás, beleértve a megfelelő mennyiségű friss zöldséget és gyümölcsöt is. A legjobb választás ilyenkor a nyers vagy főtt zöldség, valamint a tengeri vagy édesvízi hal. Nem szabad továbbá megfeledeznünk a napi teendőink rendszerességéről, valamint, a megfelelő mennyiségű alvás és pihenés fontosságáról.

Valószínűleg említenünk sem kell, hogy felettébb fontos a dohányzás mellőzése, mert az tönkrereszi a légutak hámszöveteit és nyálkahártyáit, gátolja az immunitás működését, benyálkásítja a hörgőket, kátránnyal és más rákkeltő anyagokkal árasztja el a tüdőt. A megelőzésben rendkívül fontos még, hogy elkerüljük a felfázást, tehát mindig az időjárásnak, az évszaknak és a kinti hőmérsékleti viszonyoknak megfelelően kell öltözködnünk. Hűvös időben öltünk magunkra inkább több réteg, természetes nedvszívó anyagból készült ruhát, és ha megizzadunk, próbáljunk meg minél hamarabb átöltözni. A vírus-

fertőzések, illetve az influenzajárványok idején legyünk még következetesebbek a személyes higiénia alapszabályainak betartásában, továbbá rendszeresen szellőztessünk, és igyekezzünk minimálisan szorítani a beteg emberekkel való kontaktust.

## GYÓGYNÖVÉNYEK – ISMÉT AKCIÓBAN

Az ENERGY készítményei hatékonyan támogatják az immunrendszer működését, és segítenek megelőzni a fertőző betegségek kialakulását.

» A gyógynövény-koncentrátumok közül e tekintetben a VIRONAL áll az első helyen. Alkalmazása elsősorban az őszi és a kora tavaszi hónapokban ajánlott. Nem csupán erősíti az immunitást, emellett hatékony segítséget nyújt megfázásos, vírusos vagy akár bakteriális betegségekben is. Adagolása rendszerint naponta 3x5-7 csepp (a gyerekek adagjai alacsonyabbak). Akut esetekben is alkalmazható, azaz akkor, ha a betegség már kialakult. Ilyenkor a legmagasabb adagban (naponta



Az ENERGY készítményei hatékonyan támogatják az immunrendszer működését, és segítenek megelőzni a fertőző betegségek kialakulását.

3x7 csepp) ajánlott szedni, egy pohár vízbe csepegtetve, és ha lehetséges, akkor étkezés előtt kb. fél órával.

- » Bakteriális fertőzéseknél, gennyes gyulladásoknál, torokgyulladásnál vagy akár megelőzésképpen a szervezet működésének támogatásához a RENOL gyógynövény-koncentrátum használata javasolt. Adagolása eleinte alacsonyabb, majd egy hét múltán fokozatosan növelhető.
- » A gyógynövény-koncentrátumok hatékonyságát külsőleg a hozzájuk tartozó krémekkel, a DROSERIN-nel és az ARTRIN-nal fokozhatjuk. A krémeket elsősorban az orr, a nyak és a mellkas területére kenjük.
- » A természetes humátokat tartalmazó CYTOSAN méregteleníti a szervezetet, alaposan áttisztítja a testet, aminek következtében fokozza a fentebb említett készítmények hatékonyságát, és támogatja az immunrendszer működését.
- » Rendkívül hatékony készítmény lehet még a C-vitamint, bioflavonoidokat és szudáni hibiszkuszt tartalmazó FLAVOCEL. Antimikrobiális hatásai vannak, antioxidánsként óvja a sejteket, és jótékonyan hat az immunrendszerre. Adagolása: naponta 3x1 tabletta étkezés után.
- » A DRAGS IMUN a *Croton Lechleri* fa gyantáját tartalmazó, természetes készítmény. Nemcsak a vírusokkal, hanem több baktériumtörzsszel szemben is hatékony, továbbá kiválóan serkenti az immunrendszer működését. Adagolása: naponta 3x7-10 csepp, egy pohár vízben elkeverve, étkezés után.
- » Az IMUNOSAN egyedülálló természetes összetevőinek köszönhetően haté-

konyan segíti a nem specifikus és specifikus immunitást is. Hatását hosszú távú alkalmazás után érezteti, ezért elsősorban megelőzésben vagy a vírusos, esetleg bakteriális eredetű fertőző, gyulladásos betegségek gyógykezelésének kiegészítésében használatos.

- » A GREPOFIT étrend-kiegészítő kapszula, spray és cseppek formájában is elérhető. A spray használata főleg a betegség kezdetén ajánlott. Közvetlenül a fájó torokba permetezzük. A cseppek a megfázás, a torokfájás, a nátha vagy az influenza első tüneteinek megjelenésekor használatosak. A kapszula vírusölő és baktériumölő hatásainak köszönhetően remekül alkalmazható felső légúti gyulladások, főleg száraz, ingerlő köhögés kezelésében, de akár húgyúti gyulladások gyógyításában is. A GREPOFIT kapszula mindemellett jelentős mértékben támogatja az immunrendszer működését. A termékcsalád legújabb tagja a GREPOFIT NOSOL AQUA, vagyis a GREPOFIT orrspray, amely elsősorban nátha, duzzadt és gyulladt orrnálkahártya, eldugult és viszkető orr esetén nyújt segítséget. Kiváló segítő-társa továbbá azoknak, akik gyakran és hosszasan tartózkodnak klimatizált helyiségekben, mivel megakadályozza a nyálkahártyák túlzott kiszáradását, így gyakorlatilag segít megóvni működésüket.
- » Jó szolgálatot tehetnek még a zöld élelmiszerek is, főleg a légúti betegségek megelőzése és az immunrendszer támogatása terén. Enzim-, rostanyag-

és klorofilltartalmuknak köszönhetően tisztítják az emberi testet, emellett vitaminokat, ásványi anyagokat, valamint nyomelemeket kínálnak. Ilyen zöld élelmiszer az édesvízi Hawaii Spirulina algával gazdagított zöldárpa-kivonat, az ORGANIC BARLEY JUICE / BARLEY JUICE, továbbá az ORGANIC CHLORELLA, a BETAFIT és a probiotikus kultúrákat tartalmazó PROBIOSAN és PROBIOSAN INOVUM.

- » Az ENERGY teái közül főleg a LAPACHO tűnik ki vírusellenes és immunitást támogató hatásaival. A LYCIUM CHINENSE teában levő kínai ördög-cérna termése természetes vitaminok gazdag forrása, és antioxidánsként óvja a szervezetet a szabad gyökök sejtkárosító hatásától.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ





# My Green Life: Maca, az élet gyökere (2.)

„Az élet gyökere” a legendás Maca egyik legtalálhatóbb jelzője, ami érthető is, hiszen ez a növény már évszázadok óta a fizikai és érzelmi stabilitás egyik legkiválóbb segítője. Energiáival a legkülönbözőbb fizikai szinteken képes fokozni az erőt és serkenteni a teljesítőképességet.

Ha úgy érezzük, hogy érzelmi állapotunk kibillent az egyensúlyából, esetleg vésszesen közeledünk a szakadék felé, a Maca megálljt parancsol, és segít, hogy ismét rátaláljunk a stabil talajra.

Hatásairól elmondhatjuk, hogy a növény valódi életének és énjének lenyomatai. A Maca ugyanis ránézésre gyönyörű, ám az ember szempontjából barátságatlan területeken, rendkívül nehéz életfeltételek között él, amelyekhez fejlődése során kénytelen volt hozzászokni.

A nagy tengerszint feletti magasság, a kevés oxigén, az erős napsugárzás, a nappalok és éjszakák közötti hirtelen hőmérséklet-változások hatására a Macában (fejlődése során) számtalan fontos összetevő, élettanilag fontos vegyület alakult ki.

## **KONDÍCIÓ, VITALITÁS, ADAPTÁCIÓ**

Éppen ezek az anyagok hatnak jótékonyan az emberi szervezetben olyan helyzetekben, amikor a testünk hasonlóan zord környezeti tényezőknek van kitéve, mint amilyenekkel a Macának kell szembenéznie. Igaz, a növénynek több ezer éve volt arra, hogy kialakuljon a képessége a kemény életfeltételek közötti helytállásra.

Világszerte leginkább a fizikai erőnlét gyors növelésére, a szervezet általános vitalizálására, valamint az alkalmazkodóképesség erősítésére alkalmazzák. Hatékony még a lelki kimerültséggel, valamint a stresszel szemben, továbbá erősíti a szellemi és érzelmi ellenállóképességet.

Férfiaknál növeli a termékenységet (javítja a spermiumok minőségét és mozgékonyosságát), támogatja a szexuális funkciókat, és előnyösen hat a prosztatára. Nőknél optimalizálja az ösztrogén- és progeszteronszintet, szabályozza a menstruációt, enyhíti a vele kapcsolatos problémákat. Sportolóknál segíti az izomtömeg növekedését és felgyorsítja a regenerációt, valamint a sebgyógyulás folyamatát.

Legfontosabb hatóanyagai közé vitaminok (C-, E-, B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>-, B<sub>6</sub>- és B<sub>12</sub>-vitamin), aminosavak (leucin, lizin, metionin, valin, arginin, alanin, tirozin, aszparaginsav és glutaminsav), szterolok, zsírsavak (ómega-3, 6 és 9), valamint ásványi anyagok (vas, cink, nátrium, magnézium, kalcium) tartoznak. Magas a jódtartalma is.



## A KEZDETEK

Régészeti leletek bizonyítják, hogy a Maca növény használatának kezdetei több mint kétezer évre nyúlnak vissza, és valahol a mai Peru Junín régiójának területére tehető. Az első európai írásos emlékek a növényről a spanyol gyarmatosítás idejéből származnak. *Cieza de Leon* 1553-ban szinte már varázslatos hatásokat írt le egy akkor még ismeretlen gyökérről, amely képes volt a legkülönbözőbb betegségek tüneteinek visszaszorítására, illetve a helyi lakosoknak olyan fizikai teljesítőképességet biztosított, amely messze túlszárnyalta Cieza honfitársaiét.

## EGY KIS BIOLÓGIA

A Maca föld alatti és föld feletti részei egyaránt jellegzetesek. Míg a föld feletti része a zord körülmények hatására kicsi és lapos, a föld alatt kiterjedt gyökérzete van. Gyökere friss állapotban 10-14 cm hosszú és 3-5 cm széles.

Több fajtája is létezik, mindegyik más-más biológiai tulajdonságokkal, és az egyes fajtákat leginkább gyökerük színe jellemzi – a fehértől a feketéig. Csak Junín régióban 13-féle Maca él. Bár szinte lehetetlen klinikailag feltérképezni az összes Maca-fajta valamennyi hatóanyagát, illetve leírni hatásait és indikációit, a szakemberek szerint a legjobb megoldás az, ha különböző Maca-fajtákból készített, kiegyensúlyozott keveréket használunk. A kevésbé jó minőségű termékek csak a legkönnyebben elérhető és legolcsóbb Maca-fajtákat tartalmazzák,

de pl. a legdrágább piros és fekete Maca teljesen hiányzik belőlük.

## TERMESZTÉS, BETAKARÍTÁS

A növény tipikus élőhelye a perui magas hegyek kb. 4000 méteres magaslaton található. A néhány száz méterrel magasabb hegyoldalak által szegélyezett hegyi fennsíkakat elárasztja az eső, amely csodálatosan tisztára mossa a még akár 4500 méteres magasságban is megtalálható termőtalajt. A talaj változatos színvilága bizonyítja a különböző ásványi anyagok jelenlétét, amelyek intenzív geológiai tevékenység hatására alakultak ki több millió évvel ezelőtt.

A Maca megfelelő termesztése csak négyévenként egyszer teszi lehetővé ugyanannak a termőtalajnak a felhasználását, mert a köztes időben a földnek regenerálnia, erősödnie kell. Kizárólag az említett szabály követése mellett nyerhető olyan növény, amely bár a termesztését tekintve hihetetlenül igényes, csupán így garantálhatja azokat a hatásokat, amelyek segítették a régi civilizációk túlélését.

A növény a körülményektől függően kb. 8 hónapon át fejlődik, és betakarítása kizárólag kézzel lehetséges. A gyökér megtisztítása után következhet lassú és természetes szárítása, eközben elveszíti víztartalmának nagy részét, ezért drámaian csökken a mérete. A szárított Maca gyökerek csak 2-8 cm-esek, a súlyuk pedig 7-23 g.

Az ENERGY kiemelt fontosságot tulajdonít a végső keverék elkészítésének, mikronizációjának és zselatinálásának.

E folyamatok közben kíméletes, mechanikus módszerekkel eltávolítjuk a keményítőt, és megbontjuk azokat a kémiai kötéseket, amelyek a keményítő molekulákat összekötik az aminosavakkal. A gyökér tömegének 33%-át jelentő keményítő eltávolításával az ENERGY fogyasztói harmadával magasabb hatóanyag-koncentrációt kapnak, ráadásul a végtermék sokkal jobban oldódik, így a Maca akár ital formájában is felhasználhatóvá válik.

## TIPPÜNK

A Maca mint kiváló adaptogén segít a fejfájásban szenvedőknek és azoknak, akik nagy tengerszint feletti magasságokban rosszul érzik magukat. Ön is szeret magas hegyekben túrázni? Külföldre jár síelni? Az első 2-3 napban Önt is kínozza a hegyi betegség? Próbálja ki a Macát: egy adagot utazás előtt, majd első nap reggel és este még egyet, az azt követő napokban pedig már csak reggelente – és Ön is érezni fogja a pozitív változásokat. Ég veled, fejfájás, ég veled, rosszullesz! Reggelente Ön is frissen és bátran nézhet az új kihívások elébe!



## A VASÁRNAPI EBÉD ÉDES LEZÁRÁSA

### MANGÓ FAGYLALT – MACA – BANÁN

Hozzávalók:

- » 2 bögre darabokra vágott, fagyasztott mangó
- » 2 felvágott, fagyott banán
- » 1 evőkanál ORGANIC MACA

Tegye a fentieket nagy teljesítményű robotgépbe, turmixolja össze, majd díszítse a végeredményt. Csodálatosan egyszerű az egész, az eredmény pedig fantasztikus!



# Új „csodafegyverünk”, a béta-glükánok

A béta-glükánok, illetve a glükánok teljes egészében természetes, viszonylag egyszerű anyagok, amelyeket különböző módon egymáshoz csatlakozó glükóz molekulaláncok alkotnak. A glükánoknak rengeteg fajtája van, ám biológiailag a béta-glükánok a leghatékonyabbak. Ez a glükóz molekulák merőben egyedülálló kombinációjának köszönhető, amely a legközelebb áll az emberi szervezethez, és a leginkább képes ösztönözni az immunrendszer működését.

A béta-glükánok többfajta gomba, élesztőgomba, tengeri alga és gabona sejtjeit körbevevő burkok építőkövei. Az aszkorbinsavhoz (C-vitamin) vagy az ómega-3 zsírsavakhoz (halolaj) hasonlóan a legtöbbet vizsgált természetes anyagok közé tartoznak. Az emberi szervezetre kifejtett jótékony hatásait számos klinikai tanulmány bizonyította. Hosszú távon alkalmazhatók, nem lehet őket túladagolni, nincsenek mellékhatásaik, és a szervezet rendkívül jól tolerálja őket.

## EGY KIS TÖRTÉNELEM

A béta-glükánok egészségtámogató felhasználásáról szóló első hírek több mint 60 évvel ezelőtt láttak napvilágot. Önmagukban vagy vitaminokkal, ásványi anyagokkal, esetleg egyéb anyagokkal (pl. gyógynövényekkel) kombinálva alkalmazzák őket az immunrendszer működésének támogatására.

Ezen vegyületek kivételes forrása a reishi gomba, magyarul pecsétviaszgomba, amit a halhatatlanság kínai gombájának is neveznek. Elsősorban keletről ismert. Nálunk gyakran helyettesítik a laskagombával.

Az egyik legelismertebb nemzetközi béta-glükán szakértő cseh származású: *prof. dr. Václav Větvicka*, a prágai Károly Egyetem Természettudományi Karának kutatója, számtalan publikáció és szabadalom szerzője. Napjainkban az egyesült államokbeli Louisville egyetemén dolgozik.

## IMMUNRENDSZERI HATÁS

A béta-glükánok a makrofágok és a T-limfociták (immunsejtek) stimulálásának következtében erősítik az immunrendszert. A makrofágok olyan fehérsejtek, amelyek különböző vírusok, baktériumok, gombák és daganatos sejtek likvidátoraiént vagy inkább elnyelőiként működnek az emberi szervezetben. Gyakorlatilag minden olyan sejtet és anyagot tönkretesznek a szervezetünkben, amelyet az immunrendszer testidegennek ítél.

A T-limfociták a hierarchiában a makrofágok fölött állnak, és információkat szolgáltatnak az immunrendszernek. A béta-glükánok egyfajta „magas energiatartalmú” táplálékként szolgálnak ezeknek a fehérsejteknek.

## A BÉTA-GLÜKÁNOK EREDETE

A béta-glükánok forrása, illetve a hatóanyagok kinyerésének módja a világ keleti és nyugati felén jelentős mértékben eltér egymástól. Az európaiak főleg az élesztőgombákat (*Saccharomyces cerevisiae*, sörélesztő) és a gabonaféléket használják erre a célra – ami a kenyérsütés és a sörfőzés erős hagyományával áll összefüggésben.

Japánban és Kínában viszont elsősorban a gombák jelentik a béta-glükánok forrását. Ez pedig a gombafélék hagyományos gasztronómiai és gyógyászati felhasználásából ered.

Napjainkban egy harmadik forrás is egyre népszerűbb: a tengeri algák felhasználása.

Vírusok, baktériumok, gombák és a mostanában mindinkább előtérbe kerülő paraziták okozta megbetegedések kezelésében ugyancsak remekül helytállnak.

A béta-glükánokat nemcsak légúti megbetegedésekben és fertőzésekben, hanem ismétlődő húgyúti fertőzésekben, főleg húgyhólyaggyulladásban és nőgyógyászati gyulladásokban alkalmazhatjuk hatékonyan.



Kutatások bizonyították, hogy a béta-glükánok felerősítik az antibiotikumok hatásait. Ezért – csakúgy, mint a probiotikumokat – a béta-glükánokat is érdemes az antibiotikumokkal együtt szedni. Immunstimuláló hatásúak, emellett csökkentik az antibiotikum-kezelés nem kívánatos mellékhatásait, főleg a hasmenést.

## ALLERGIA

A béta-glükánok használata főleg a légutak allergiás megbetegedéseiben (allergiás nátha, allergiás kötőhártya-gyulladás és asztma) nyújt hatalmas segítséget. De kiválóan alkalmazhatók olyan allergiás bőrbetegségek kezelésében is, mint a csalánkiütés vagy az atópiás ekcéma. Szedésük idején javasolt a probiotikus baktériumok pótlása a szervezetben (PROBIOSAN, PROBIOSAN INOVUM). További előny, hogy a béta-glükánok az allergiás tünetek visszaszorítására szolgáló gyógyszerekkel (legyen az tableta, orrspray, szemcsepp) egy időben is szedhetők.

## DAGANATOS BETEGSÉGEK

A béta-glükánok hozzájárulnak a daganatos megbetegedések, főleg a tüdő-, a vastagbél-, a gyomor- és a mellrák kialakulásának megelőzéséhez. Ezen rákos megbetegedések mindegyike igen gyakori a Cseh Köztársaságban (Magyarországon hasonló a helyzet – A szerk.).

A daganatos megbetegedések orvosi terápiájának kiegészítőiként is kiválóan alkalmazhatók. Képesek részben megszüntetni a kemoterápia és a sugárterápia nem kívánatos mellékhatásait, azaz a hányást, az étvágytalanságot, a fogyást vagy a bőregést. Csak az érdekesség kedvéért: Japánban már kétféle, béta-glükán alapú rákgyógyszert is regisztráltak a gyomor- és beldaganatok kezelésére.

## KÁROS SUGÁRZÁSOK, ELEKTROSMOG

Az enyhe mértékű sugárterhelést napjainkban gyakorlatilag lehetetlen elkerülni. Állandó jelleggel ki vagyunk téve ugyanis az UV-sugárzásnak, a gyakori repüléseknek, a mobiltelefonok használatának, a számítógépek és tv-készülékek képernyőjéből származó sugárzásnak, a mikrohullámú sütők által kibocsátott

sugárzásnak, a kivizsgálások során használt röntgensugaraknak, egyes betegségek esetén pedig a daganatkezelésben használt radioterápiás sugárzásnak stb. Ezért évente legalább egyszer ajánlatos végezni egy béta-glükán kúrát.

## CIVILIZÁCIÓS BETEGSÉGEK

A béta-glükánok jótékonyan hatnak számtalan olyan kockázati tényezőre, amelyek hozzájárulnak a civilizációs betegségek kialakulásához. Így például csökkentik a koleszterinszintet és a vércukorszintet. Enyhítik a stressz következményeit pszichoszomatikus megbetegedéseknél (az ún. természetes adaptogének csoportjába tartoznak, hasonlóan a STIMARAL-ban levő gyógynövényekhez). Támogatják a vérképzést csontvelőbetegségek esetén, továbbá kemoterápia és sugárterápia után, valamint leukémiában és vérszegénységben. Segítségnyújtanak autoimmun betegségekben (a kutatások elsősorban a *colitis ulcerosára*, azaz a vastagbél nem fertőző, fekélyes gyulladására irányultak).

A béta-glükánok jótékony hatása egyértelműen bizonyított ugyan, használatuk azonban bizonyos esetekben mégsem ajánlott. Nem alkalmazhatják őket pl. az immunszuppressziós gyógyszereket szedő, illetve a szervátültetésen átesett betegek.

## IMUNOSAN ÉS KIEGÉSZÍTŐI

Ez a kiváló készítmény nagy mennyiségben tartalmaz a már említett reishi gombából származó béta-glükánokat. Ezek immunserkentő hatását olyan gyógynövények támogatják benne, mint a szibériai ginszeng, a kínai csüdfű vagy a zöld tea. Ez a kombináció nemcsak hatékonyan támogatja az immunrendszer működését, hanem jelentős mértékben tonizálja és energiával tölti fel a szervezetet.

Mivel a béta-glükánok hatásának érvényesülése hosszan tartó folyamat, az IMUNOSAN szedése elsősorban krónikus fertőzések és más vissza-visszatérő betegségek kezelésére vagy az allergiaszezonra való felkészüléskor javasolt. Akut problémák esetén inkább a VIRONAL-t, a DRAGS IMUN-t vagy a GREPOFIT-ot válasszuk.

A fent ismertetett javaslatokon kívül következnek pár gyakorlati jó tanács:

- » **Szemölcs:** IMUNOSAN + helyileg AUDIRON.
  - » **Herpesz:** IMUNOSAN + belsőleg DRAGS IMUN-ból naponta 3x10 csepp étkezés után – és helyileg is használható, közvetlenül a herpeszre kenve. Kiváló lehet a SPIRON spray is, amiből két óránként kell fújni.
  - » **Sportolóknak:** Részükre az IMUNOSAN remek választás, mert az átlagosnál nagyobb fizikai és lelki, illetve szellemi terhelésnek vannak kitéve.
  - » **Műtétek előtt és után, illetve sérüléseket követően:** Az IMUNOSAN segíti a sebgyógyulást és a lábadozást.
- Adagolása: naponta 2-3x1 kapszula, étkezés után.

DR. JIŘÍ HANZEL



## AZ IMUNOSAN ÖSSZETÉTELE

- » **Pecsétviaszgomba** – a béta-glükánok legfőbb forrása az IMUNOSAN-ban.
- » **Agaricus blazei Murrill** – Brazíliában honos gombafaj, nagy mennyiségben tartalmaz glükánokat.
- » **Szibériai ginszeng** – növényi adaptogén.
- » **Dangshen** – a szegények ginszengje, növényi adaptogén.
- » **Atractylodes macrocephala** – összességében erősíti az emberi szervezetet, emésztőrendszeri betegségekben használatos.
- » **Csüdfű** – immunstimuláns.
- » **Réti here** – bioflavonoid forrás.
- » **Zöld tea** – antioxidáns.
- » **Fagyal** – antioxidáns.

## 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

Unokahúgomnak súlyos endometrióza van, nemcsak a petefészkek, petevezeték érintett, hanem a vastagbél is, Komoly műtétje lesz, valószínűleg a belet 3 hónapra ki kell vezetni a testén kívülre, mesterséges klimaxot idéznek elő nála. Milyen készítményrel lehetne mielőbb javítani az állapotán?

*Mindenekelőtt ebben a stádiumban a szervezet általános állapotát, valamint az immunrendszert kell támogatni. Az úgynevezett zöld élelmiszereket ajánlanám elsősorban, ezek közül is az*

*ORGANIC CHORELLA-t, napi 2x2 teáskanálnyi. A páciens lelki állapotát a REVITAE segíti ebben a nehéz időszakban, adagja 2x1 kapszula. Az ásványianyag-pótlást a FYTOMINERAL-lal oldhatjuk meg, napi 15-20 cseppszámában. Attól függően, hogy a műtét után milyen terápiát kap a hormonrendszerre vonatkozóan, lehet az alternatív tanácsokkal élni.*



### RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

21 hónapos a kis unokám, és az elmúlt 5 héten most másodszorra lázas megint. Először fáj

a füle és elkezdett folyni. Meggyógyult, de most a rossz idő beköszönésével már a délutáni ébredésekor 38,5 fokos láza volt. Kérdésem: mivel lehet a lázat lehűzni, és melyek azok a termékek, amiket ekkora gyerekek kaphat megfázás esetén. AUDIRON-t lehet-e a fülébe cseppenteni?

*Nyugodtan használhatja a gyerekek az AUDIRON fülcseppet. Ha tűri, cseppentsék vattára, és úgy helyezték a gyermek fülébe. Megelőzésre lehet a hurutos időszakban éjszakára is bedugni a fülecskáját 2-2 cseppes vattával. A fertőzések kivédése érdekében lehet adni a kicsinek napi egy csepp VIORNAL koncentrátumot, betartva a 3 hét szedés, 1 hét szünet ritmust.*

*Lázcsillapításra még mindig legjobb a fürdő. Keverjenek a vízbe 2 cm-nyi DROSERIN krémet. A krém vizes kézzel bekenve a kicsi mellkasára vagy pocijára is kerülhet. Ilyen módon enyhítheti a köhögést, illetve a hasfájást. Nagyon fontos lenne D<sub>3</sub>-vitamint adagolni a gyermeknek, mivel a jó D-vitamin-ellátottság az erős immunrendszer alapja!*

# SPIRON sebkezeléshez, pihentető alváshoz

Az alsószerehelyi óvodában most kezdődő nevelési év ismét rengeteg olyan érdekes programmal indul, amely az egészséges életmódot támogatja. A gyerekek különleges képességeit közlekedésre neveléssel igyekszünk fejleszteni.

Rendszeresen látogatjuk a közlekedési tanpályát, tanuljuk a biciklizést, mélyítjük a gyerekek közlekedési ismereteit, nemcsak az óvoda udvarán, hanem egészséges óvodánk környezetében is. A falun keresztül vezető biciklitúrara a SPIRON-t is magunkkal visszük, mert az illóolajokat tartalmazó, fertőtlenítő spray kisebb felszíni sérülések kezelésére is kiváló. Szerencsére a biztonsági előírások maradéktalan betartásának köszönhetően ilyenkor



gyakorlatilag csak az útitárs szerepét tölti be nálunk.

Sokat segített viszont az udvaron tartott futóversenyek vagy futójátékok alkalmával, amikor néhány lehorzolt térdecskét kezelnünk kellett vele. A gyerekek már maguktól kérik, hogy SPIRON-nal fújjuk be a bibijeiket, hiszen maguk is meggyőződtek a hatékonyságáról. A fájó térdeket a SPIRON segítségével gyorsan ellátjuk, és le sem kell ragasz-

tanunk, így a seb a szabad levegőn gyógyulhat.

A SPIRON-t leggyakrabban aromaterápiás módon használjuk a délutáni alvás előtt. A levegőbe fújjuk, beillatozva a termet, és pihentető atmoszférát teremt meseolvasás közben.

A készítményben levő illóolajok fertőtlenítik a levegőt, és belélegezve jótékonyan hatnak a központi idegrendszerre. Illatos kis barátunkat továbbra is használni fogjuk – és talán fájdalomcsillapításra is beválik.

JANA KUDLÁČOVÁ





Egészségi probléma	Vironal	Regalen	Renol	Gynex	Korolen	King Kong	Stimaral	Annona	Artrin család	Cytovital család	Droserin család	Protektin család	Ruticelit család	Cytosan	Cytosan fomentum	Drags Immun	Fytomineral	Vitamarin	Celtin	Probiosan család	Greprofit család	Skeletin	Peralgin	Flavocel	Vitaflorin	Imunosan	Revitae	Organic Chlorella	Barley Juice	Spirulina Barley	Betafit	Biortal	Balneol	Audiron	Diamant	Silix	Balsamio	Spiron					
Elhízás	•	••	•	•	•	••	•			•		•	••	••						•							•	•	••	••	•												
Emésztési panaszok	•	••		•	•			•				•	•							••			•				•	••	•	•	•	•	•	•	•	•							
Epepanaszok, epekő	•	••										••	•										••																				
Égési vagy fagyási seb	••				•					••	•	•	•	•			•												•	•	•				•	•	•				•		
Érlemzesedés, más érproblémák		•	•		••		•	•				•	•			•	•	••	••		•			••	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•				
Értelmi fogyatékoság					••		••					•	•				•	••	••																						•		
Étvágytalanság	•	••		•		••						•	•			••	••			•			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•				
Fáradtság, fizikai	•	•	•			••	•	•					•				••	••						•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			
Fáradtság, szellemi			•		•	•	••					•	•					•	••	••			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		
Fejfájás		••	•	•	••		•	•				•	•						••				••				•													•	•		
Fekély (emésztőrendszeri)	•	•		•	•								•	•		••	••	•		•	•			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			
Felfekvés, bőrfekély				•				••	••	••	•	•	•	•	•	••	••	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Felfűvódás	••	••		•				••			•	•				•				••	•	•				•	•																
Festékhányos bőr (vitiligo)	••	•	•							••	•	•			•		••	••											•														
Fogak gyengesége			•			•		•					•			•	••					••		•	•														•	•	•	•	
Fogfájás	•		•						•								•						•	•															•	•	•	•	
Foghúzás													•			•	•						•	•	•	•												•	•	•	•		
Fogínygyulladás	•		•		•			•	•				•			•	•				•			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Fogváltás	•							•	•		•							•	•			••		•																•	•	•	•
Fülpanaszok	•		•					•	•	•		•				•				•	•			•		•										•	•	•	•	•	•	•	
Fülzúgás			•		••		••						•						•	••								•												•	•	•	
Fülzsír																																							•	•	•	•	
Gerincpanaszok		•	••		•	••		••				•	•				•					••															•	•	•	•	•	•	
Gombás fertőzés	•	••			••			•		•	•	•	•	•	•	••				•	•			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Gyomorproblémák	•	•		••			•	•		•		•	•	•	•	•				•			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Haj- és körömproblémák		•	••	•	••			•	•			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Hajszálerek					••							•				•	•						•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Hallászavar			••		•		•	••				•						•	•									•											•	•	•	•	
Hasmenés	••	••			••			•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Helicobacter pylori	•			•				•					•			•	•			•	•			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Herpesz	•	•			•	•		••		•	•	•	•	•	•	•	•			•	•			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Hereproblémák			••	••		•			••								•											•															
Hiperaktivitás					••		•					•					•	•					•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Homloküreg-gyulladás	••							•	•	•	•	•				•					••			••	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Hormonzavar			••	••	••	•	•		•	•	•						•	•					•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Hörghurut	••							•	•	•	•	•				•					•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Húgyutak gyulladása			••	•		•		•	•	•											•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Hüvelygyulladás			•	••				•	•	•			•			•	•				•	•					•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Ideggyulladás				•	•			•					•	•	•	•	•	•					•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Idegkimerültség		•	•	•	••	•	•	•				•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Immunrendszer erősítése	••	•	•	•	•	•	•	•			•					•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Impotencia (potenzia-zavar)			•	•	•	•	•	•	•							•	•	•	•	•	•					•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Izomproblémák		••	•			••		•		•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•					•																	
Ínsorvadás			•					•					•	•	•	•	•	•	•	•	•			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Ízületi problémák			••			••		•	•	•			•	•	•						•	•		•	•																		
Klimax (menopauza)	•	•	•	•	•	•	•			•		•	•	•									•	•	•	•		•														•	

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

Egészségi probléma	Vironal	Regalen	Renol	Gynex	Korolen	King Kong	Stimaral	Annona	Artrin család	Cytovital család	Droserin család	Protektin család	Ruticelit család	Cytosan	Cytosan fomentum	Drags Immun	Fytomineral	Vitamarin	Celtin	Probiosan család	Creprofit család	Skeletin	Peralgin	Flavocel	Vitaflorin	Imunosan	Revitae	Organic Chlorella	Barley Juice	Spirulina Barley	Betafit	Biotermal	Balneol	Audiron	Diamant	Silix	Balsamio	Spron									
Prolaktin szint, magas		🔴		🔴	🔴									🔴																																	
Prosztataproblémák			🔴🔴	🔴🔴	🔴	🔴		🔴	🔴	🔴				🔴			🔴	🔴		🔴	🔴			🔴	🔴		🔴				🔴	🔴		🔴													
Pszichés zavarok, szorongás	🔴		🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴							🔴	🔴				🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴			🔴	🔴	🔴	🔴					🔴							
Puffadás	🔴🔴	🔴🔴						🔴			🔴	🔴		🔴	🔴	🔴				🔴	🔴					🔴	🔴	🔴	🔴												🔴						
Reflux		🔴	🔴		🔴	🔴				🔴				🔴			🔴						🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴				🔴	🔴		🔴											
Rekedtség	🔴	🔴							🔴		🔴	🔴		🔴							🔴	🔴		🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴					🔴	🔴		🔴										
Reuma			🔴	🔴		🔴	🔴		🔴	🔴				🔴	🔴							🔴		🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴				🔴	🔴	🔴	🔴											
Rovarcsípés										🔴		🔴	🔴		🔴	🔴																		🔴	🔴	🔴	🔴				🔴						
Sárgaság		🔴	🔴			🔴					🔴	🔴		🔴	🔴					🔴						🔴	🔴						🔴	🔴													
Sclerosis multiplex (SM)				🔴	🔴	🔴	🔴	🔴					🔴			🔴	🔴	🔴	🔴						🔴	🔴	🔴	🔴	🔴				🔴	🔴		🔴											
Sebgyógyítás, sebhely					🔴	🔴			🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴						🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴										
Stressz	🔴		🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴									🔴	🔴	🔴			🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴				🔴	🔴	🔴	🔴	🔴			🔴						
Sugárkezelés	🔴		🔴	🔴	🔴			🔴		🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴		🔴			🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴				🔴	🔴	🔴	🔴	🔴										
Szájszag		🔴	🔴		🔴									🔴		🔴					🔴	🔴							🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴				🔴	🔴		🔴	🔴					
Szem alatti duzzanat			🔴	🔴		🔴	🔴			🔴			🔴				🔴							🔴										🔴	🔴	🔴	🔴										
Szemproblémák		🔴	🔴		🔴		🔴				🔴	🔴	🔴	🔴	🔴			🔴	🔴	🔴				🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴						🔴	🔴											
Szemölcs	🔴	🔴									🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴		🔴					🔴										🔴	🔴										
Szenilitás				🔴	🔴	🔴	🔴						🔴				🔴	🔴	🔴	🔴							🔴	🔴	🔴	🔴																	
Székrekedés	🔴	🔴								🔴	🔴										🔴	🔴				🔴	🔴	🔴	🔴	🔴				🔴	🔴												
Szülítés (sztrók)			🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴					🔴					🔴	🔴	🔴				🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴					🔴	🔴												
Szívproblémák		🔴	🔴	🔴	🔴	🔴		🔴				🔴					🔴	🔴	🔴	🔴			🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴					🔴	🔴												
Szoptatás, tejelválasztás				🔴	🔴					🔴							🔴	🔴	🔴		🔴			🔴					🔴	🔴									🔴								
Tályog	🔴								🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴					🔴					🔴										🔴	🔴										
Tápanyag-felszívódási zavar	🔴				🔴									🔴			🔴	🔴	🔴		🔴			🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴				🔴	🔴													
Terhesség idején támogatás				🔴					🔴	🔴	🔴	🔴	🔴				🔴	🔴	🔴		🔴	🔴	🔴					🔴	🔴					🔴	🔴												
Terhességi csíkok										🔴																																					
Terméketlenség, férfi			🔴	🔴	🔴	🔴	🔴		🔴	🔴							🔴	🔴									🔴	🔴	🔴	🔴					🔴	🔴											
Terméketlenség, női			🔴	🔴	🔴	🔴	🔴		🔴	🔴	🔴						🔴	🔴									🔴	🔴	🔴	🔴					🔴	🔴											
Térdfájdalom			🔴	🔴		🔴	🔴		🔴	🔴			🔴						🔴	🔴		🔴	🔴											🔴	🔴	🔴	🔴										
Torokgyulladás	🔴	🔴	🔴					🔴	🔴	🔴	🔴					🔴					🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴						🔴	🔴											
Trombózis					🔴	🔴		🔴				🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴		🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴				🔴	🔴			🔴	🔴										
Tüdőproblémák	🔴	🔴				🔴				🔴						🔴					🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴														🔴				
Urológiai problémák			🔴	🔴		🔴			🔴	🔴						🔴					🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴					🔴	🔴	🔴	🔴	🔴									
Utazási betegség (kinetosis)					🔴		🔴		🔴										🔴					🔴																					🔴		
Vashiány		🔴			🔴												🔴	🔴						🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴					🔴	🔴	🔴	🔴	🔴								
Veseműködés zavara			🔴	🔴					🔴							🔴						🔴		🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴																		
Végtag duzzanata, ödéma			🔴	🔴		🔴	🔴		🔴	🔴				🔴							🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴					🔴	🔴	🔴	🔴	🔴									
Vércukorszint ingadozása	🔴	🔴	🔴	🔴			🔴							🔴			🔴	🔴	🔴		🔴	🔴				🔴	🔴	🔴	🔴																		
Vérképzés	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴							🔴			🔴	🔴	🔴	🔴		🔴			🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴					🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴								
Vérnyomás, alacsony			🔴	🔴	🔴	🔴	🔴									🔴											🔴	🔴	🔴	🔴																	
Vérnyomás, magas	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴		🔴	🔴							🔴	🔴	🔴		🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴					🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴					🔴			
Vérszegénység	🔴	🔴		🔴	🔴							🔴					🔴	🔴	🔴		🔴			🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴					🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴								
Viszketés	🔴	🔴	🔴		🔴					🔴	🔴	🔴				🔴							🔴	🔴																							
Vizelési panaszok			🔴	🔴		🔴			🔴												🔴							🔴	🔴							🔴	🔴	🔴	🔴	🔴							
Vírusfertőzés	🔴	🔴				🔴		🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴		🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴																		

# Meggyógyult a torkom

**Az ENERGY termékeit már sok éve a barátainak tekintem, és nem engedem, hogy bárki rosszat mondjon róluk. Nincs egyetlen egy olyan készítmény sem, amelynek a hatásait ne érzékelném vagy amelyek ne „működne”.**

Idén a svájci Alpokba mentem nyaralni. Már nagyon vártam az utazást, mert ezeket a hatalmas hegyeket addig csak képekről vagy a televízióból ismertem. Végre eljött a várva várt nap, mi pedig elindultunk az új kalandok felé. Az úton végig lenyűgözött a természet szépsége és szinte azt kívántam, hogy az autóban legyen egy rakéta, és így a hegyeket végre ne csak alulról csodálhassuk, hanem közeli kapcsolatba kerülhessünk velük.

Végre valahára megérkeztünk a célunkhoz, Veysonnazba. Nem győztem betelni az erkélyről lélem táruól látvánnyal. Egy kicsit úgy éreztem magam, mint Zeus, amikor az Olümposzról tekintett le a Földre. Fantasztikus volt...

Azt hittem, hogy semmi nem tudja elrontani az örömet, de ebben nagyot tévedtem. Egyszer csak elkezdett

fájni a torkom, és úgy éreztem magam, mintha átment volna rajtam az úthenger. Mozdulni sem tudtam, a fájdalmas nyelésről nem is beszélve.

Ám ekkor eszembe jutottak a barátaim, akiket természetesen magammal vittem. Először csepegtettem magamnak egy kis DRAGS IMUN-t, majd befújtam a torkomba GREPOFIT SPRAY-vel, a mellkasomat bekentem AUDIRON-nal, a környezetemet pedig SPIRON-nal fertőtlenítettem. Két nap múlva elkezdtem érezni a javulást, egy hét elteltével pedig már 3000 méteres magasságban, a természet szépségeiben gyönyörködve sétálgattam. Hatalmas alázattal rebgtem hálát azokért a készítményekért, amelyek visszaadják az emberek egészségét.

JANA VALENTOVÁ  
Vyškov

## Hangszálaimat megmentette a DRAGS IMUN

**Az ENERGY készítményeit már több éve alkalmazom, ám a DRAGS IMUN csodálatos, a munkámra nézve is áldásos hatásait csak mostanában kezdtem felfedezni. A készítmény remekül beválik gyulladásos megbetegedésekben, emellett kiválóan használható herpeszre és kiütésekre.**

Amikor a DRAGS IMUN-t ajánlom valakinek, úgy mutatom be, mint természetes antibiotikumot.

Esetemben mindemellett remekül bevált a nap mint nap erősen igénybe vett hangszálaimra. A népi gyógyászatban „sárkányvérnek” nevezett készítmény nélkül mostanra talán egyáltalán nem tudnék beszélni.

Ügyfeleim sokszor csodálkoznak, hogy bírom elviselni a hangszálaimat igénybe vevő, hatalmas terhet. A válasz egyszerű: minden reggel és este, néha

napközben is, ha szükség van rá, sárkányvérrel öblögetem a torkomat – és a megkönnyebbülés nem várat magára. Néhány cseppet teszek belőle egy pohár vízbe, majd az öblögetőt pár pillanatig a torkomban tartom. Ha véletlenül lenyelem, az sem baj, sőt... Kiválóan regenerál!

Korábban sokféle gyógyszeres kezelést és népi receptet is kipróbáltam, de a DRAGS IMUN mindegyiket utcahosszal veri.

RENATA ŠTASTNÁ  
Třebíč

## A Beauty Energy titkai (7.)

# CYTOVITAL RENOVE: az érett nőknek

Míg a RUTICELIT RENOVE, amelyről a Vitae előző számában olvashattak, a nyarat, a fiatalságot, az energiát és a tapasztalatgyűjtést szimbolizálja, a CYTOVITAL RENOVE a termékenység, a termés, az érés, az ízek és élmények teljességét jelképezi.



### A SZANTÁL SZEREPE

A krém legfontosabb alapesszenciája a szantál, kiegészítő esszenciái pedig a bigarédia, a geránium és a vanília.

A készítmény kiegyensúlyozott és stabil energiáját a fehér szantálfa illóolaja támogatja, amely rendkívül ritka és értékes esszencia. A fa törzséből desztillált olaj hatékonyan leföldel és mutatja az önmagunkhoz, a saját középpontunkhoz vezető utat. A szantál esszencia eleme a Föld, hatásaival erősíti a lépmeridián működését.

A szantál minden bőrtípusra kiváló és gyulladáscsökkentő hatása van. Hidratálja és puhává varázsolja a bőrt. Az ún. szexuális tonikumok csoportjába tartozik (vágyszerkentő esszencia). Érzelmi síkon jótékonyan hat az ingerlékenységre, a frusztrációra és a feszültségre.

### A VANÍLIA ENERGIÁJA

A CYTOVITAL RENOVE következő értékes összetevője a vanília hüvelyterméséből nyert pazar esszencia. Érdekeség: a vaníliát sokan oly nagyra tartják, hogy pl. az aztékoknál fizetőeszközként használták. A leigázott törzsek pedig „vaníliában” fizettek adót.

Remekül alkalmazható fáradt, szürke arcbőrre – energiával tölti fel. Tonizálja az idegeket, enyhíti a szorongást, a félelmet, az idegességet és az elhagyatottság érzését. Vanília esszenciát találunk még az ARTRIN RENOVE, a RUTICELIT RENOVE és a VISAGE SZÉRUM készítményekben.

### SZŰZOLAJOK

A BEAUTY ENERGY arckrémei közül olajok tekintetében a CYTOVITAL RENOVE a legváltozatosabb. Összesen öt szűzolajat tartalmaz: argánt, mandulát, makadámdiót (e háromról korábban részletesen írtunk – A szerk.), ligetszépét és ricinust.

A ligetszépeolajat parlagi ligetszépe növényből préselik. Jótékonyan hat a hormonális egyensúlyra és kíméletesen ápolja a száraz bőrt, visszaadja rugalmasságát. Regenerálja a problémás bőrt, gyógyítja az égési sérüléseket, az ekcémát és a pikkelysömört.

A ricinusolajat a ricinus növényből nyerik ki. Sűrűbb az állaga, és segít kenhetőbbé tenni a krémet. Erősen zsírosít, ezért kiválóan használható rendkívül száraz bőr kezelésére.

90%-ban tartalmaz ricinussavat, amely megköti a bőrben a vizet, ezzel segíti a hidratáltság megőrzését. Jótékonyan hat néhány szemölcs típusra és bőrkínövésekre is.

### KÁLIUM-HUMÁT

A kálium-humátot Önök is jól ismerik a CYTOSAN család készítményeiből. Tőzgeből nyerik ki.

Bejut a bőr mélyebb rétegeibe, és ott magához köti a nehézfémeket és a mérgeanyagokat.



## BOROSTYÁNKŐSAV

Ezt az ismert „fiatalító” anyagot nemcsak a BEAUTY ENERGY kozmetikumaiban, hanem a CYTOSAN-ban, a CYTOSAN INOVUM-ban, a CYTOSAN FOMENTUM GÉL-ben, továbbá a CARALOTION-ban és a CYTOVITAL regeneráló krémekben is megtaláljuk. Energiával tölti fel a testet, és regenerálja a sejteket.

A borostyánkősav vízben oldódó, fehér, kristályos anyag. A növényi és állati szövetek természetes alkotóeleme. Megtalálható a gyümölcsökben (egres), továbbá tejtermékekben, a barna kenyérben, a tengeri rákokban, borokban, a sörben és a savanyú káposztában.

Ipari méretekben a kukoricaszirup mikroorganizmusok segítségével történő erjesztésével állítják elő, különböző élelmiszerek savtartalmának és ízének módosítására is használják (E363). Az emberi szervezetben a citromsav-ciklus (Krebs-ciklus) résztvevője. Ez alapvető fontosságú anyagcsere-folyamat, és minden olyan élő sejtben végbemegy, amelynek oxigénre van szüksége a sejt-légzéshez.

A borostyánkősav mind az 5 RENOVE krémekben megtalálható, és mindegyikben bőrfiatalító szerepet tölt be.

## GYÓGNÖVÉNYTARTALOM

A CYTOVITAL RENOVE gyógynövény-koncentrátuma ánizs, fagara, édeskömény, édesgyökér, levendula, gyűj-



A CYTOVITAL RENOVE krémet

kifejezetten azoknak a nőknek alkottuk meg,

akiknél csökkent a hormontermelés...

toványfű, leuzea, Muira puama, csukóka, gyömbér, vanília, salamonpecsét és ázsiai gázló kivonatokat tartalmaz.

## HKO

A készítmény a Föld elemhez tartozik, és a Nedvesség energiájával áll szoros kapcsolatban. Segít a gyomor, a lép, a hasnyálmirigy és a központi idegrendszert (a belső elválasztású mirigyeket) irányító kormányzó meridián működésének harmonizálásában. Az ember életútján az érettséggel fonódik össze.

## HATÁSAI

Röviden összefoglalva:

- » táplálja és feszesíti a ráncosodásra hajlamos, érett bőrt
- » segít megújítani a bőrsejteket
- » javítja a bőr rugalmasságát és fokozza fiatalos megjelenését
- » oldja a stresszt és a feszültséget
- » nappali és éjszakai krémként egyaránt alkalmazható

A CYTOVITAL RENOVE krémet kifejezetten azoknak a nőknek alkottuk meg, akiknél csökkent a hormontermelés, főleg az ösztrogén (és progeszteron) termelése, és a bőrük emiatt veszített rugalmasságából, feszségéből. Használata elsősorban enyhe bőrhibákkal (pigmentfoltok, szemölcsök, apróbb bőrkinövések) küzdő, érett bőrű nőknek ajánlott. Hatékonyan tisztítja, táplálja és óvja a bőrt.

A krém érzéki illata azokat a nőket vonzza, akik élvezik az életet, és úgy fogadják el, ahogy van.

Amikor a barátnőmtől megkérdeztem, milyen érzés a CYTOVITAL RENOVE felvitele az arcra, gondolkodás nélkül, azonnal rávágta: „Olyan, mint amikor átölelt és megsimogatott az anyukám...”

MARIE BÍLKOVÁ



## AUDIRON – NEM CSAK FÜLFÁJÁSRA

A torokgyulladás már kiskorom óta gyakran megkeseríti az életem. Lehetett akár nyár, akár tél, a betegség évente többször is ágyamra döntött. Sajnos a problémát nem nőttem ki, és 30 éves fejjel ki kellett vetetnem a mandulámat.

Ahogy mondani szokás, a torokgyulladás nem jó dolog, de a mandula nélküli élet sem főnyeremény. Ezért most ha elkezd fájni a torkom, azonnal kezelni kezdem. Bár a gyógyszeres kezelések mindig hatottak, így nem kellett orvoshoz rohagálnom, de folyamatosan úgy éreztem, hogy inkább valami természetes szert választanék.

Egyszer, amikor a torkom megint „bejelentkezett”, a párom éppen AUDIRON-t használt a fül-fájására, amely a tengeri búvárkodás következtében jelentkezett. Gondoltam egy merészet: fogtam az AUDIRON-t, és minden reggel meg este gargalizáltam vele. Nem csak a párom fül-fájása múlt el, hanem az én torokfájásom is.

HELENA BUKOVSKÁ  
Prága



# 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](mailto:info@nicehajgyogyaszat.hu).  
További info: **Kis Éva** klubvezető, 06/30/754-5417 és **Szabó Erzsébet**, 06/30/754-5416.  
[www.nicehajgyogyaszat.hu](http://www.nicehajgyogyaszat.hu)

## BUDAPEST 3. KLUB

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

## BUDAPEST 4. KLUB

Energy Klub Buda,  
1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.  
A klubban folyamatosan igénybe vehető a díjmentes energetikai állapotfelmérés. Lehetőség van továbbá Bach-virágterápiás konzultációra, valamint lelki gondozásra.  
További info: **Koritz Edit**, (20) 504-1250, [energybuda@energyklub.hu](mailto:energybuda@energyklub.hu)

## BUDAPEST 5. KLUB

Energy Belváros Klub,  
1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1., kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).  
*november 22., kedd, 17.30*  
**Németh Imréné Éva** fitoterapeuta, természetgyógyász, klubvezető előadása: Okos gyógynövények szintetikus világunkban.

BELÉPŐ ÚJ KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSSSEL

Meridiánok mérése Meridimer készülékkel. A javasolt termékek személyre igazítása, adagolások beállítása.

TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK, TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK:

Keleti arcdiagnosztika, terápiás javaslattal. Állapotfelmérés *Magnetspace testelemző készülékkel*. Fitoterápiás szaktanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése, mérés, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége Sensitive Imago készülékkel, termékjavaslattal és személyre szóló adagolás beállítással.

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

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](mailto: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** irányításával, hogy jól érezzük magunkat.

Bejelentkezés, további információ: **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetőknél. Telefon: +36/20-9310-806 (Figyelem, változott a telefonszám!), [energy.belvaros@gmail.com](mailto:energy.belvaros@gmail.com), a honlapunkon: <http://energybelvaros.hu/> és a Facebookon is.

## BALATONFÜRED

Biotitok Gyógytér, Kossuth u. 19.  
*november 24., csütörtök, 17.30*  
**Kelemen Livia** klubvezető előadása: Mire figyeljünk a Fém elem időszakában?  
További info: 20/595-3062, [www.biotitok.hu](http://www.biotitok.hu), [info@biotitok.hu](mailto:info@biotitok.hu)

## KAZINCBARCIKA

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

## KESZTHELY

Hotel Kristály, előadóterem, Lovassy u 20.  
*november 28., hétfő, 17 óra*  
**Czímeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az új termékekről részletesen (Cistus incanus, Tribulus, zöld élelmiszerek). A krónikus és gyógyíthatatlannak hitt betegségek mögötti titkok – a legújabb kutatások fényében. A rejtélyes Epstein-Barr vírusok és következményeik, mint: pajzsmirigybetegségek, krónikus fáradtság szindróma, szédülés, fülzúgás stb. Összefüggések és lehetséges megoldások, tapasztalatok, esettanulmányok.

## MISKOLC

Zsolcai kapu 9-11. I. em.  
*november 7., hétfő, 14-16 óra között*  
A miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Előzetes bejelentkezés és további info: **Ficzere János** klubvezető, 0630/856-3365.

ITC 12. emeleti díszterem  
*november 18., péntek, 17 óra*  
**Szilágyi Judit** nemzetközi kineziológiai oktató, ENERGY szakoktató előadása: Táplálkozás az öt elem tana elvei szerint, kiegészítve az ENERGY termékeivel, receptekkel. Az egészség fenntartása hosszú távon.  
További info: **Ficzere János** klubvezető, 0630/856-3365.

## NYÍREGYHÁZA

Egészségügyi Főiskolai kar oktatóterme, Sóstói út 2-4., A épület, 1. emelet  
*november 9., szerda, 17 óra*  
**Ráczné Simon Zsuzsanna** fitoterapeuta, természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Bőrbetegségek és kezelésük táplálkozással és az ENERGY készítményeivel  
További info: **Fitos Sándor** klubvezető, 06 20/427-5869, [fits58@gmail.com](mailto:fits58@gmail.com), [www.nyirenergy.hu](http://www.nyirenergy.hu)

## STÓFOK

ENERGY klub, Wesselényi u. 19.

**Ángyán Józsefné** természetgyógyász, klubvezető előadásai:

november 10., csütörtök 18 óra

A kéz betegségei, gyógyítási lehetőségek ENERGY termékekkel.

november 24., csütörtök 18 óra

Az őszi és a téli hatásai érzelmi világunkra, befolyásolásuk ENERGY termékekkel.

További info: **Ángyán Józsefné** klubvezető, (20) 314-6811, margagitika@gmail.com

## SZEGED 2.

Csongrád Megyei Kereskedelmi és Iparkamara, Párizsi krt. 8-12.

november 19., szombat, 14 óra

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az új termékekről részletesen (Cistus incanus, Tribulus, zöld élelmiszerek). A krónikus és gyógyíthatatlannak hitt betegségek mögötti titkok – a legújabb kutatások fényében. A rejtélyes Epstein-Barr vírusok és következményeik, mint: pajzsmirigybetegek, krónikus fáradtság szindróma, szédülés, fülzúgás stb. Összefüggések és lehetséges megoldások, tapasztalatok, esettanulmányok.

További info **Mészáros Márta** klubvezetőnél, tel.: 0630/289-3208 vagy 0630/545-8536

## SZENTES

Városi Könyvtár, 1. em. előadóterem,

Kossuth L. u. 33-35

november 18., péntek, 17 óra

**Dr. Rideg Sándor** főorvos, ENERGY szakoktató előadása: Pajzsmirigybetegekről bővebben. Kiegészítő kezelésük ENERGY ké-

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

## SZÉKESFEHÉRVÁR

Basa u. 1.

november 7., hétfő, 17.30

**Ostorháziné Jánosi Ibolya** klubvezető előadása, majd beszélgetés: Hogyan éljük meg tudatosan a téli időszak energiáit?

Jelentkezés és további info: **Ostorháziné Jánosi Ibolya** klubvezető, janosi.ibolya@gmail.com. Tel.: 20/568-1759.

## 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 masszázs, fejmasszázs, alakformáló és kismama masszázs és talpmasszázs.

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

## SZOMBATHELY

Megyei Művelődési és Ifjúsági Központ,

Ady tér 5., 1. em. 102 terem

november 18., péntek, 16.30

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY

szakoktató előadása: Az új termékekről részletesen (Cistus incanus, Tribulus, zöld élelmiszerek). A krónikus és gyógyíthatatlannak hitt betegségek mögötti titkok – a legújabb kutatások fényében. A rejtélyes Epstein-Barr vírusok és következményeik, mint: pajzsmirigybetegek, krónikus fáradtság szindróma, szédülés, fülzúgás stb. Összefüggések és lehetséges megoldások, tapasztalatok, esettanulmányok.

## ZALAEGERSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

november 7-én (hétfő), 17-18: Refluxszűrés.

november 8-án (kedd), 17-18:

Egyensúly az 5 elemmel: Fém.

november 9-én (szerda), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Földelés.

november 14-én (hétfő), 17-18: Személyes teremtéktanácsadás.

november 15-én (kedd), 16.30-17.30:

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az immunrendszerről részletesen, immunerősítés, támogató ENERGY készítmények.

november 16-án (szerda), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Bekapcsolás.

november 21-én (hétfő), 17-18: Bőrbetegségek szűrése.

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

november 23-án (szerda), 17-18:

Pajzsmirigyszűrés.

november 28-án (hétfő), 17-18: Parazitaszűrés.

A meghirdetett programokat az Energy Klub tagjai és hozzátartozói 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

## KLUBHÍREK: VESZPRÉM, BALATONFÜRED

Októberben két új ENERGY klub nyílt. A *veszprémi klub* a Harmóniaház gyógynövény, biobolt és PI víz centrumában található, vezetői: **Vértes And-**

**rea** és **Török Tamás**. Címe: Szeglet-hy utca 1. – Belvárosi Üzletház. Kontaktok: 06 30 994-2009 és harmoniahaz.gyogynoveny@freemail.hu. Nyitva tartás: hétfő-péntek 9-17 óra között.

A *balatonfüredi klub* a Biotitok Gyógytékában (Kossuth u. 19.) nyílt meg. Vezetője, **Kelemen Livia** (képünkön) ezt írta a *Vitae* magazinnak: „Jómagam fitoterapeuta természetgyógyászati

munkám során már évek óta dolgozom az ENERGY nagyszerű készítményeivel. Nemcsak nekem és családomnak, hanem a vendégeimnek is roppant jó tapasztalatai vannak a termékekkel. Terveim között szerepel előadások rendszeres tartása, ahol lehetőség nyílik az ENERGY termékek megismerésére, a tapasztalatcserére.” Elérhetőségek: tel.: 20/595-3062, honlap: www.biotitok.hu, email: info@biotitok.hu, Facebook: Biotitok Gyógytér, blog: Természetes egészség. Nyitva tartás: hétfő-péntek: 9-17, szombat: 9-12 óra között.



Kelemen Livia, Balatonfüred



## Drágakövek királysága (3.)

# Borostyánkő: higgyünk neki!

A borostyánkő nem kő. Ősi tűlevelű fák, főleg a chilei araukária és a kínai mamutfenyő megkővesedett gyantája. Hogy miként jellemezhetjük? Összefoglalva: a lenyugvó nap fényében fürdő őfelsége, a világ evolúciójának krónikása, a hosszú élet titkának őrzője.

- » Projektív (jang).
- » Az Oroszlán és a Rák jegyében születettekhez illik leginkább.
- » A napfonat – solar plexus – csakrához (3.) tartozik.

A többi drága- vagy hétköznapi kőtől eltérően a borostyánkő szerves vegyület, növényi eredetű természetes polimer. Leegyszerűsítve: minden 2 millió évnél idősebb gyanta borostyánkő, az összes többi pedig kopál, amit füstölésre használnak. Életkora 2–200 millió év között lehet.

### A MÚLTBA TEKINTŐ ABLAK

Osztályozása bonyolult tudomány, amit csak a lelkes entomológusok ismernek, mert a borostyánkőben – mint ismeretes – ősrégi rovarfajok komplett maradványai is megtalálhatók. Életkorának megállapítása tehát segít a rovarok földi evolúciójának rekonstruálásában. De nem csak rovarok ragadtak olykor bele ebbe a ragacsos gyantába és maradtak bebörtönözve több millió éven át. Találhatunk benne virágporszemcséket, orchideavirágokat, mohát, zuzmót, sőt akár kisebb gerinceseket is, gyíkokat vagy békákat.

A borostyánkő tehát a nap fényében tündöklő ablak a múltba. Megbízható tanúja a földi evolúciónak, és ha valakinek hihetünk, akkor az a borostyánkő.

### ÉKESÍT, VÉD, ŐRZI AZ EGÉSZSÉGET

Értelemszerűen rendkívül puha, 1-2-es keménységi fokkal jellemezhető, ezért akár egy hétköznapi bicskával is könnyen megmunkálható. Az első borostyánkőből készült kis figurákat és ékszereket kb. 30 ezer évvel ezelőtt alkották meg, és mindmáig kísérik az emberiség útját.

A borostyánkő könnyű, meleg tapintású, éghető, és ha megdörzsöljük, elektromossággal töltődik fel. Borostyánkősavat tartalmaz, amely minden

élő test minden egyes sejtjében megtalálható.

Az Istenanya kultusza szerint a borostyánkő az élet esszenciáját hordozza. Ez az esszencia kétségtelenül megtalálható a borostyánkősavban, amely nélkül egyetlen sejt sem létezne a Földön.

A borostyánkő egyben a hosszú élet titkának őrzője. Minden idők legértékesebb mágikus szubsztanciájának minősíthetjük. Miatta kereskedelmi útvonalak épültek. *I. Frigyes Vilmos* porosz uralkodó borostyánkőszobát ajándékozott *Nagy Péter* orosz cárnak – ezt a világ nyolcadik csodájának tartják.

### SZEREPE A MÁGIÁBAN

A mágiában leggyakrabban az ún. borostyán nyakékeket alkalmazták. A gyerekek emberemlékezet óta hordják őket egészségük védelmében. Napjainkban is sokat értékesítenek belőle, mert alternatív megoldást nyújtanak fájdalomcsillapításra a fogzás idején.

A borostyánkő képes csillapítani a fájdalmat, serkenti a hormonrendszer működését (valószínűleg ezért hozták oly sokszor kapcsolatba a termékenységgel), regenerálja a májat, az epehólyagot, a szívet, a húgyhólyagot, emellett jótékonyan hat gyomorproblémákra. Mindezt már több ezer évvel ezelőtt is tudták az emberek.

Erősít, óv, felerősíti a mágikus rituálét, és fokozza az érzéki élményeket. Leggyakrabban azonban a természetes szépség és vonzerő kiemeléséért viselték. Állítólag kellemessé teszi a hangot, és élénkíti a szemek csillogását.

Ez aztán az igazi érzékiség...

TEREZA VIKTOROVÁ



# Vegyünk magunkhoz egy kis optimizmust

Reggelente már köd és hidegebb idő köszönt minket. A napnak, ha egyáltalán kikukkant a felhők közül, már nincs ereje, a nappalok rövidebbek, és ez túl sok optimizmussal nem tölt el minket. A Föld elem időszakában vagyunk, amely nyugtat és olykor melankolikussá tesz minket. Próbáljuk ezt a nyugodtabb időszakot a magunk javára fordítani.

A gyomrunkra ilyenkor nagy teher nehezedik. Márpedig ez a szervünk áll a legszorosabb kapcsolatban a lelkünkkel. A gyomornedvek termelődését sok minden más mellett az érzelmek is befolyásolják. A depresszió és a félelem csökkenti, az agresszió és a harag viszont növeli a termelődését. Az érzelmi életünkben felbukkanó problémák ezért gyomorpanaszokat is előidézhetnek.

Nézzük, mi minden nyugtatja a gyomrot!

- » **Gyümölcs:** banán, ananász, papaya, gránátalma, füge, alma, körte.
- » **Zöldség:** burgonya, káposzta, sárgarépa, tök, zeller, póréhagyma, cukkini, saláta, karfiol, olíva, fokhagyma és vörshagyma.
- » **Gabonafélék:** rizs, hajdina, köles, zabpehely, árpa, tönköly.
- » **Hüvelyesek:** vörös lencse.
- » **Ízesítők:** méz, kis mennyiségű kakaó.
- » **Tejtermékek:** natúr joghurt, kefir és növényi tejek.
- » **Húsok:** pulyka, csirke, nyúl, hal.
- » **Fűszer- és gyógynövények:** kömény, édeskömény, ánizs, gyömbér, menta,

szegfűszeg, fahéj, bazsalikom, tárkony, turbolya, kapor, zsálya, üröm, kurkuma, kardamom, szerecsendió, kamilla.

## KÁPOSZTALEVES FÜSTÖLT TEMPEHSEL

**Hozzávalók:** 2 bögre savanyú káposzta, 4 burgonya, 1 nagy fej hagyma, 1 csomag füstölt tempeh, 1 kávéskanál édes paprika, 1 evőkanál Hacho miso paszta (fermentált babpüré a japán konyhából), 1 tejszín – hagyományos vagy növényi (rizs, szója), 3 evőkanál napraforgóolaj vagy ghi, Würzl fűszert, só, bors, kömény, petrezselyem, zellerszár, babérlevél, szegfűbors, édes paprika.

**Elkészítése:** Olajon vagy ghin aranyszínűre pirítjuk a felvágott hagymát, hozzáadjuk a köményt, 1 babérlevelet, 3 golyócska szegfűborsot és a kávéskanálnyi édes paprikát – ügyeljünk arra, hogy ne égjen oda, különben keserű lesz az íze. Az egészet vízzel felöntjük, hozzáadunk egy kocka Würzlt, a leöblített savanyú káposztát és a felkockázott burgonyát. Körülbelül 15 percig főzzük. Majd hozzáadjuk a szójas tejszint – de ez

nem feltétlenül szükséges. Megsózzuk, megborsozzuk.

Egy kis tálkában keverjük össze egy evőkanálnyi miso pasztát vízzel, majd öntsük bele a levesbe, amelyet már levettünk a tűzről. A füstölt tempehet felkockázzuk, majd felhevített olajon, esetleg ghin megpirítjuk. Amikor készen van, a serpenyőből rátesszük egy papírtörlőre. Azonnal a tányérra helyezzük, majd leöntjük a levessel.

## INDIAI VÖRÖSLENCSE LEVES (DAHL) KARFIOLLAL

**Hozzávalók:** 2 bögre hámozatlan vöröslencse, 1/2 karfiol, egy kisebb póréhagyma, 1-2 sárgarépa, 1/2 zacskó leveles spenót, 1 kávéskanál római kömény, 1 kávéskanál fekete mustármag, 1 kávéskanál curry, só vagy por alakú Würzl, kókusztej, koriander szár, repceolaj vagy ghi, basmati rizs.

**Elkészítése:** A karfiolt, a sárgarépát és a póréhagymát kisebb darabokra vágjuk. A lencsét beletesszük egy szűrőbe és alaposan átöblítjük. Ugyanezt meg tesszük a spenótlevelekkel. Felvágjuk a koriandert. Odatesszük főni a rizst. Olajon vagy ghin megpirítjuk a póréhagymát, a sárgarépát, a karfiolt, a vöröslencsét, és megszórjuk római köménnyel, fekete mustármaggal (vigyázat, kipattanhat a lábasból), curryvel. Öntünk hozzá egy kis forró vizet. Megsózhatjuk vagy megszórhatjuk egy kis őrölt Würzlel. Körülbelül 10 percig főzzük. A spenótot és a koriandert hozzátesszük a lábasban levő zöldséghez és lencséhez, alaposan összekeverjük. Leöntjük gondosan felrázott kókusztejjel, és még kb. 5 percig főzzük. Rizzsel tálaljuk.

## GÖRÖG DESSZERT

**Hozzávalók:** 1 natúr görög joghurt (200 g), 2 db érett, friss füge, 1 evőkanál jó minőségű méz.

**Elkészítése:** A fügét megmossuk, megszáritjuk, és késsel négyfelé vágjuk. A natúr görög joghurtot átöntjük egy pohárba, rátesszük a fügét, majd mézzel lecsöpögtetjük. Megszórhatjuk egy csipet fahéjjal, díszíthetjük pár levél mentával, esetleg aprított dióval.

Csodálatos őszt kíván, „gyomorideg” nélkül:

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

## Jóféle sáfrány

# A legértékesebb elixír

A jóféle sáfrány, a világ legdrágább fűszer- és gyógynövénye. Több ezer éve őrzi kiemelkedően értékes és igen népszerű pozícióját. Az első történelmi emlékek az ókori Egyiptomból, Babilóniából, Perzsiából és Indiából származnak.

Csupán a leghatalmasabb, leggazdagabb emberek engedhették meg maguknak, hogy sáfrányt használjanak étvágytalanság, légszomj ellen vagy a menstruáció előhívására. A sáfrány csodálatos színt varázsolt a ruházatra, lenyűgöző ízt adott a válogatott éteknek, egyedi sminket, hajszínt és illatot garantált a legnemesebb hölgyeknek. Életerővel töltötte fel a legdélcegebb harcosokat, növelte a szexuális étvágyat. Sáfránnyal díszítették a mennyasszonyt és az ifjú házasság nyoszolyáját. A legenda szerint maga Zeus is sáfrányon aludt.

### ŐSZI SÁFRÁNYOK

A sáfrány a nőszirmfélék családjába tartozó növény. Hozzávetőleg 80 fajtája létezik, amiből csupán kétfélét, azt is ritkán lehet felfedezni a Cseh Köztársaság területén. A sáfrányok *Crocus* családneve Csehországban széles körben

elterjedt, „csehesegett”, ma is több fajta sáfrányra alkalmazzák. Elsősorban a közkedvelt, gyönyörű fajokra, mint amilyen pl. a tavaszi sáfrány (*Crocus vernus*).

A jóféle sáfrányt, más elnevezés szerint *spanyol sáfrányt*, *valódi sáfrányt*, *bécsi sáfrányt* korábban sokfelé természettedték, szabadon sehol nem növekszik.

Nyugat-Ázsiából származik. Termesztése innen terjedt el az ókori civilizációkban. Napjainkban Irán, Spanyolország, Franciaország és Észak-Afrika, Dél-Amerika egyes államai tartoznak a legnagyobb sáfránytermesztő országok közé.

A jóféle sáfrány (*Crocus sativus* L.) rövid kocsányokon nyíló, sötétlila virágokba boruló, évelő növény. Virágai egyesével vagy kettesével növekednek, néhány vonalszerű, mogoró nagyságú levélkével. A sáfrány a lúgosabb, laza talajú, napsütötte élőhelyeket kedveli.

Az ismertebb tavaszi sáfránnyal ellentétben a jóféle sáfrány szeptemberben

és októberben kezd virágozni. Minden tölcsérszerű virágban találunk három, sárga virággal teli porzót és hosszú bibeszállal rendelkező magházat. Innen azonnal kb. 2 cm hosszú, tölcsérszerűen kiszélesedett, feltűnő, vöröses-narancs színű bibék növekednek. Termése számtalan magot tartalmazó, akár 2 cm nagyságú toktermés.

### ARANYBAN MÉRT GYÓGYNÖVÉNY

A sáfrány betakarítása virágzásának idején zajlik. A termés hosszú, forró nyár után gazdagabb. A lenyűgöző vörös színben pompázó bibéit kell begyűjteni. És ebben rejlik a sáfrány magas árának magyarázata: a bibéket kézzel



kell betakarítani, a bibe levágásával. Egy kilóhoz megközelítőleg 150 ezer virágra van szükség, míg egy munkás naponta legfeljebb 70 grammot tud összegyűjteni. Egy kg sáfrány ára a piacon ezért 3000 euró körül mozog. A vevő pedig egy gramm fűszerért akár 350 cseh koronát (több mint 4 ezer Ft-ot – *A szerk.*) is kifizethet. Ez emberemlékezet óta arra csábítja a kereskedőket, hogy pl. kurkumával, esetleg pórsáfránnyal hamisítsák a valódi jóféle sáfrányt. A hamisítványok gyanúsán olcsók, és mindig örölt formában kaphatók. A valódi sáfrányt telt vörös színe és intenzív illata alapján azonosíthatjuk.

A sáfránybibe kivonatában keserű picrocrocin glikozid található, amely szárítás közben illatos *safranal* nevű aldehiddé alakul (kb. 1%). A kivonat fontos karotinoid és antocián színezőanyagokat, flavonokat, kalciumot, káliumot, magnéziumot, vasat és C-vitamint stb. is tartalmaz.

## MEGFIZETHETETLEN ÉLETERŐ

A sáfránnyal fűszerezett ételeknek jellegzetes illatuk, fűszeres, keserű ízük és sárga színük van. Rizshez, mártásokhoz, levesekhez, sajtokhoz, vajakhoz és tésztákhoz szokták hozzáadni. Azok találkoznak vele inkább, akik kedvelik a francia, spanyol vagy arab konyhát.

Nem szoltunk még a sáfrány legértékesebb vonásáról, ami nem más, mint az emberi egészségre kifejített, jótékony hatása. Az emberiség ősidők óta varázslatos, életadó növényként tisztelte. A modern kutatások alátámasztották a több ezer éves tapasztalatokat.

A sáfránykivonat harmonizálja az anyagcserét: támogatja a gyomorsav-kiválasztást, csökkenti a koleszterinszintet. Nőknél elősegíti a rendszeres, fájdalommentes havi vérzést, férfiaknál pedig az erekciót és a spermiumok kiváló minőségét.

Az agyműködésre kifejített hatása ugyancsak különleges! A korábban már említett safranal, a kivonat egyik fontos összetevője közvetett módon növeli az egyik „boldogsághormon”, a szertonin koncentrációját, ezzel javítja a kedélyállapotot és az alvás minőségét. Ráadásul mindezt – a kémiai antidepresszánsoktól eltérően – nem kívánatos mellékhatások és interakciók nélkül teszi. Mindemellett vágyszerkentő hatással is büszkélkedhet.

Bizakodásra ad okot a sáfrány daganatellenes, valamint az Alzheimer-kór tüneteit enyhítő hatásainak klinikai vizsgálata.

A sáfrány kivonatai tinktúra és cseppek formájában használatosak, de tablettaként is beszerezhető. Adagolásával óvatosan bánjunk! Túladagolás esetén eufória, fejfájás vagy akár hallucináció is jelentkezhet. Nagyobb adag, 12 grammnyi sáfrány pedig már halálos is lehet.

Mértékkel használva, jókedv, finom ételek, megfelelő emésztés, alvás és izgalmas szerelmi élet vár ránk. Őszi depresszióra is ideális. Higgyék el, megéri!

Írta:

VLADIMÍR VONÁSEK

Szakmailag ellenőrizte, kiegészítette:

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA

fitoterapeuta, természetgyógyász, klubvezető, ENERGY Belváros Klub

Egy kilóhoz megközelítőleg 150 ezer virágra van szükség, míg egy munkás naponta legfeljebb 70 grammot tud összegyűjteni.



## VÁLASZOK CSEHORSZÁGBÓL

A GREPOFIT DROPS-ot adhatom-e 4 éves gyerekeknek? A cseppek alkoholt tartalmaznak, ennek ellenére rövid távon használhatják-e gyerekek is a vírusfertőzések időszakában? Illetve adható egyszerre ez a termék a Pentagram® készítményekkel, pl. a RENOL-lal vagy a VIRONAL-lal?

A kis gyerekek immunrendszerének megerősítésére – ha nem allergiások – a VIRONAL használatát javaslom. Az Ön esetében 3 hónapon át naponta 2 cseppet hétfőtől péntekig, a szombat és a vasárnap legyen szünet. Akut fertőzés esetén átmenetileg megemelheti az adagot napi 3x2 cseppre. A VIRONAL-lal a gyermek orrát is bekenheti (belülről). A GREPOFIT DROPS-ot gyermeke rövid távon használhatja, napi 3 csepp adagban.

Ötéves kislányomnak ismétlődő, skarlátos torokgyulladás van. Mit tegyek?

A RENOL-t és a DRAGS IMUN-t ajánlom. A RENOL adagolása: 1. héten 0–0–2 csepp, 2. héten 1–0–2 csepp, 3. héten 2–0–2 csepp, majd tartson egy hét szünetet, és azt követően szedje a kislány még 3 hétig a RENOL-t 2–0–2 csepp adagban.

A DRAGS IMUN adagolása: napi 2x2 csepp 3 hétig. Módosítsa a gyermek étrendjét is: ne adjanak neki tejet, fehér lisztből készült termékeket és édességeket.

DR. RENÁTA GEROVÁ



# Hatékony téli védelem

influenza, köhögés,  
nátha, torokgyulladás...

