

# vitae

2016. október

Fókuszban: a humátok  
Dr. Hanzel  
és Viktorová cikke

My Green Life – GYIK

Csak egy csésze tea?  
A sokoldalú Lycium

# Októberi ajánlatunk

Az október ismét kedveskedik velünk. Valószínűleg nem lesz annyira szép idő, mint tavaly, de a hónap végéig nyugodtan tervezhetünk betonozási munkákat... Lehűlés az első és második dekád fordulóján, valamint a harmadik dekád elején várható, ám fagyokra, ha minden igaz, akkor sem kell számítanunk.



Ez a hónap a hagyományos kínai orvoslás (hko) szempontjából a Föld elem időszakához kötődik, és a Kutya uralmát hozza magával. Ez lehetővé teszi, hogy visszatérjünk eredeti energiánk egyensúlyi állapotába.

Az uralkodói pozícióba emelkedő Kutya védelmet biztosít, ám cserébe átgondolt mérlegelést vár el tőlünk: mi az, ami még szükséges, illetve épp fordítva, mi az, ami már ártalmas lehet az életünkben. Az október tehát egyszerűen arra való, hogy leltárt végezzünk: nemes egyszerűséggel dobjunk ki mindent, ami már felesleges.

Kivételes támogatást nyújthatnak mindebben a Föld elemhez tartozó készítmények, pl. a humátok, közülük is elsősorban a CYTOSAN. Ajánlott továbbá a kálium-humáttal gazdagított, értékes fémeket és nyomelemeket tartalmazó CYTOSAN INOVUM. Az utóbbi egyik fontos összetevője a zöld agyag, amelynek abszorpciós, valamint gyulladáscsökkentő képességei rendkívül figyelemreméltók.

A CYTOSAN típusú készítmények családjából ki kell emelnünk még a CYTOSAN FOMENTUM GÉL-t, amely hathatósan csillapítja a különböző bőrproblémák (gomba, ekcéma, akne stb.) tüneteit.

A CYTOSAN SZAPPAN aktív összetevői szintén képesek arra, hogy bejussanak a bőr mélyebb rétegeibe, így segítve a hámréteg méregtelenítését. A CYTOSAN SAMPON csökkenti a korpa termelődését, illetve enyhíti a fejbőrproblémák kellemetlen tüneteit (pikkelysömör stb.).

A humáttartalmú készítmények sorába tartozik a BALNEOL is – ez a huminanyagok mellett illóolajokat is tartalmaz. Az illóolajok közvetlenül a bőr felszínére hatnak, emellett a légutakon keresztül gyorsan bejutnak a szervezet belsejébe.

EVA JOACHIMOVÁ

## 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 betűvel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a [www.energy.sk](http://www.energy.sk) honlapon.



**DR. GULYÁS GERTRÚD**

GYNEX-szel kapcsolatos a kérdésem. Javasolták és olvastam is, hogy jó nőgyógyászati problémákra... Most viszont arról olvastam, hogy endometriózisban szenvedőknek nem feltétlenül ajánlott. Áprilisban már volt egy laparoszkópiás műtetem, mikor is (többek között) csokoládécisztát távolítottak el. Úgy tűnik, augusztusra már egy újabb (kisebb) cisztám lett... Gyereket szeretnénk. Hogyan szedjem a GYNEX-et?

*Az endometriózisban szenvedők valóban nehezebben esnek teherbe, de nem*

lehetetlen. A várandósság után pedig sok esetben visszahúzódnak a tünetek! A GYNEX nem kontraindikált (ellenjavallt – A szerk.) ebben a kórképben, de óvatos adagolást javasolunk. Alacsony cseppszámmal, a ciklus első 14 napjában alkalmazva, 2x2 cseppszámban. A második 14 napban palástfű tea forrázatot kortyolgasson a nap folyamán.



**RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA**

38 éves, átlagos alkátú nő vagyok, igyekszem egészségesen táplálkozni.

Soha nem volt teljesen tiszta az arc-bőröm meg a dekoltázsom, hátam, de

most nyár elejétől nagyon pattanásos lett... Ráadásul viszket is... Elkezdtém AUDIRON-os vattával lemosni esténként. Mit javasolni?

*Tegyen 30 csepp AUDIRON fülcseppet 100 ml vodkába, és ezzel a tinktúrával ecsetelje (vizes vattával törölje át) a problémás részeket! Belsőleg javasolom a VIRONAL cseppet (2-3x1-2-3-4-5-6-5 csepp), hetente emelve az adagot, betartva a szedési protokollt! Kiegészítésnek javasolom a SPIRULINA-BARLEY tablettát (3x1-2 db) és a VITAMARIN kapszulát (1x1). A javasolt kúra ideje minimum 3 hónap!*

A kúrát megelőzheti egy 3 hetes CYTOSAN-INOVUM kúra is (2x1 kapszula). Ha a bőre kissé kiszáradna, próbálja ki a hátára a DERMATON gélt, az arcára a DROSERIN RENOVE arckrémeket. Hagyja ki étrendjéből átmenetileg a könnyű szénhidrátokat (csoki, cukor, finomliszt, édes tej készítmények), fogyasszon 1,5 liter tiszta vizet, szüneteltesse a kávéfogyasztást! Csak kis mennyiségben fogyasszon zsírokat (olívaolaj, vaj, libazsír)! Heti 3 alkalommal végezzen intenzív (izzadással járó) testedzést! Jó hatású az infrasauna is.

# Egy betegeskedő fiúból élsportoló lett Az ENERGY életünk legfontosabb része

Az ENERGY-vel való kapcsolatunk 4 éve kezdődött. **Bence** fiam gyakran betegeskedett, állandó hörghurutban és asztmás rohamoktól szenvedett. Az orvosi segítség kevésnek bizonyult, éreztem, hogy nem jó megoldás, csak tüneti terápia.



A jövő nagy reménysége,  
Lakatos Bence – a példaképével együtt

Mivel egészségügyi végzettségem van, jobban beleláttam a történésekbe. Nem nyugodtam bele, tennem kellett valamit. Kutakodtam, érdeklődtem, ekkor találkoztam a kalocsai tanácsadókkal. Azóta is tudom, sokat köszönhetünk nekik.

A csoda megtörtént, hihetetlen dolgokat művelt az ENERGY. Nem kellett többé antibiotikum, a DRAGS IMUN és a VIRONAL tette a dolgát. Annyira megtesteztem az ENERGY filozófiáját, hogy elkezdtem tanulni és követni az energia-egyensúly elvét. Bence állapota, mondhatom, mára teljesen megváltozott, így a sportban is óriási sikereket érhet el, teljes erőbedobással foglalkozhat kedvenc sportágával, az úszással.

Nagyon jó tapasztalataim vannak a REGALEN-FYTOMINERAL párossal,

energiabombaként működnek megterhelésnél. A VITAMARIN, a SKELETIN, a FLAVOCEL és a zöld élelmiszerek – ezeket elengedhetetlennek tartom egy gyerek fejlődéséhez, főleg ha ekkora terhelésnek van kitéve az iskolában és az élsportban. Alkalmanként bevettem még a KING KONG-STIMARAL párost is.

Említeném a fentiek mellett a RUTICELIT krémet, az AUDIRON-t, hiszen ezeket is rendszeresen használjuk. A CISTUS INCANUS-t rögtön kipróbáltuk, Bencénél a teljesítményt megnövelte (egy napon belül három úszásnemben kétszer javította meg egyéni csúcsát, bekerülve az OB döntőjébe). Természetesen én is élek velük, a készítmények csodákat műveltek velem is.

A TRIBULUS TERRESTRIS FORTE cseppnek igen megörültem, nagyszerű eredményeket értem el vele. Bence maximalista, ezért adódnak nehéz időszakok, de most már türelmes vagyok, segítem, és bizony nem betegedett meg hónapok óta. Erős, aktív, országos bajnok, a jövő bajnoka, úszószövetségi ranglistavezető – és még sorolhatnám.

A legjobb dolog, ami velünk törtéhetett az ENERGY-nek köszönhetően: Bence egészsége és boldogsága. Számomra ez a legnagyobb kincs. Maradok ezen az úton, elvégeztem a tanácsadói képzést, így másoknak is segíthetek, sportolóknak is ajánlom a termékeket. Nagyon hálás vagyok a lehetőségért, hogy az ENERGY tanácsadói közé tartozhatom, és köszönöm a sok segítséget és támogatást.

Az ENERGY a legjobb és leghatékonyabb dolog a világon, hát éljünk vele!

PÉCSI KRISZTINA  
Kalocsa



## ÚJ KIADVÁNYAINK

Megjelent a Termékkatalógus kibővített, korszerűsített változata. A katalógus elektronikus formában is megtalálható a honlapunkon.

A humát tartalmú készítményekről ugyancsak új kiadvány látott napvilágot.

## TARTALOM

Fókuszban: a humátok . . . . .	4
Összeállításunk a samponokról . . .	8
My Green Life: a leggyakoribb kérdések . . . . .	10
Klubprogramok . . . . .	12
A Beauty Energy titkai (6.) . . . . .	14
Csodálatos Vermesin. . . . .	16
Őszi csodafegyverünk, a Grepofit . . . . .	17
Teázgatás az ENERGY-vel: Lycium. . . . .	18
Drágakő cikksorozatunk: a gyémánt . . . . .	20
Receptajánlatok . . . . .	21
A hólyagmoszat . . . . .	22
Csalódás után . . . . .	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: 13 000 példányban.  
A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű,  
utcai árusításban nem kapható.

# Csodatévő iszap

Imádom megfigyelni a különböző élőhelyeket (biotópokat), és mindig lenyűgöz a természet hihetetlen találékonysága. Az egyes biotópoknak nemcsak az illata és a színvilága jellegzetes, hanem a hangulata is. Mindegyiknek saját lelke van.

Szeretem a kiterjedt ingoványos területeket és a tőzegtavakat, ahol rendszerint hatalmas, szinte már halotti csend uralkodik. Ezekon a helyeken ugyanis a bomlás és a halál az úr. Itt kezdődik a vég, az anyag szétesik, lebomlik, minden dezintegrálódik, hogy valami teljesen új és jobb születhessen. A halálból táplálkozó, az életet támogató, gyógyító iszap.

Ismerik a mondást? „Bolond, aki nem akar bepiszkolódni, bölcs, aki szereti magára kenni...”

Nem véletlen, hogy ez a mágikus folyamat vizes környezetben megy végbe, hiszen a Víz, a pentagram utolsó eleme elválaszthatatlan társa mindenfajta elmúlásnak. Az álló *jin* víz környezetében, csendes melegben, levegőmentes helyen a szerves anyag lebomlásával létrejön egy sötét, síkos,

csúszós, sokszor szúrós szagú anyag. Az emberek már a kezdetek kezdetén felfedezték, hogy ez az anyag gyógyító hatású, és az ihletet minden valószínűség szerint az állatoktól kapták, akik belső megérzéseiktől vezetve járnak ezekhez az iszapos tavakhoz, hogy gyógyítsák sebeiket.

## AZ ÉLET TÁMOGATÁSA

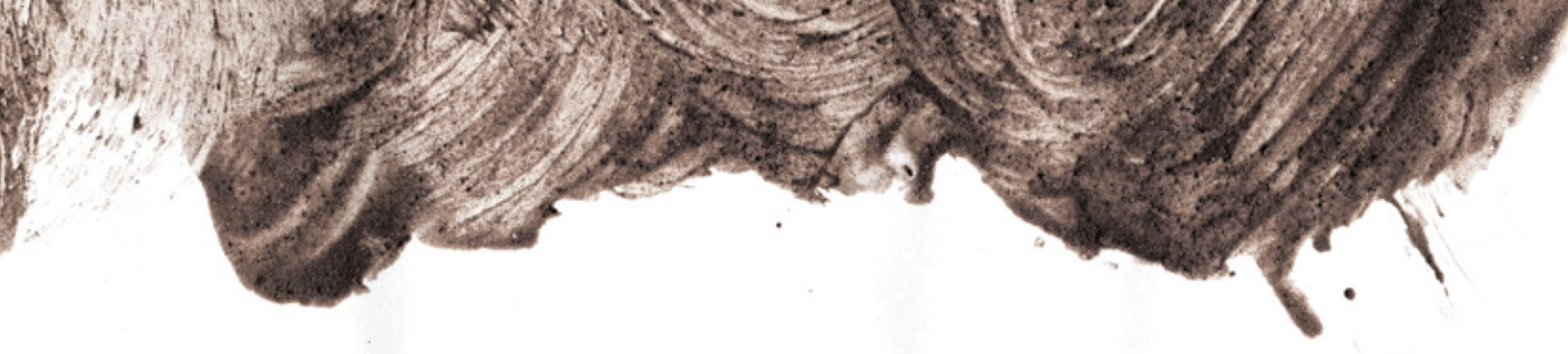
Hála legyen a halálnak és a rothadásnak, mert magát az életet támogatják!

Az iszap gyógyító hatásait kémiai szempontból a humin savaknak és sóiknak, a humátoknak köszönhetjük. Olyan szerves makromolekulákról van szó ugyanis, amelyek nagy felületüknek köszönhetően képesek elnyelni a mérgeanyagokat, a nehézfémeket, az anyagcsere bomlástermékeit, sőt akár a vírusokat és a baktériumokat is.

Elegánsan semmisítik meg a szabad gyököket, és magukba gyűjtik a különböző sugárzásokat. Ezenkívül hathatósan ösztönzik a fehérvérsejtek működését (ún. immunstimulátorok), és sikeresen alkalmazhatók a legkülönbözőbb gyulladásos állapotok gyógyításában. Összességében megállapíthatjuk, hogy védik és méregtelenítik a szervezetet, és szokatlanul széles körű a felhasználhatóságuk.

## MASSZÍV MÉREGTELENÍTÉS

Szerény véleményem szerint az a legjobb, ha keresünk magunknak egy tőzegtavat, tetőtől talpig bekenjük testünket az áldásos hatású iszappal, majd kényelmesen elhelyezkedünk a sekély vízben, és közben ellazulva gyönyörködünk a naplementében. Nekem erre idén szerencsére lehetőségem



volt, és ennek köszönhetően megkezdhettem szervezetem masszív méregtelenítését.

Mintha valóban minden toxin eltávolított volna, nemcsak a testemből, hanem az elméből is... Úgy éreztem, hogy valami hihetetlenül erősen húz lefelé a földbe, és kimondhatatlanul fáradt voltam. Amikor másnap felébredtem, más embernek éreztem magam: valósággal újjászülettem.

Persze nincs minden olvasónk kertjében hőforrásos ingovány, és a masszív méregtelenítést sem bírja mindenki. Az ENERGY azonban rengeteg olyan készítményt kínál, amely tözegkivonatot tartalmaz. A humát készítményeknek köszönhetően otthon, a fürdőszobánkban is élvezhetjük az iszapos fürdőt, aminek segítségével rendkívül sokat tehetünk szervezetünk megújulásáért.

Az otthoni gyógykezelés „zászlóshajója” a BALNEOL, az illóolajokkal gazdagított humátfürdő. A BALNEOL-os fürdőnél jobb őszi időtöltést nem is tudok elképzelni. Hatásai majdnem olyanok, mintha a természetes tözegtó partján heverésznénk. A BALNEOL-os fürdő után jelentkező fáradtság a szervezet megújulási folyamatainak kezdetét jelzi, tehát abszolút természetes, így a fürdő után nincs is más dolgunk, mint szépen lefeküdni.

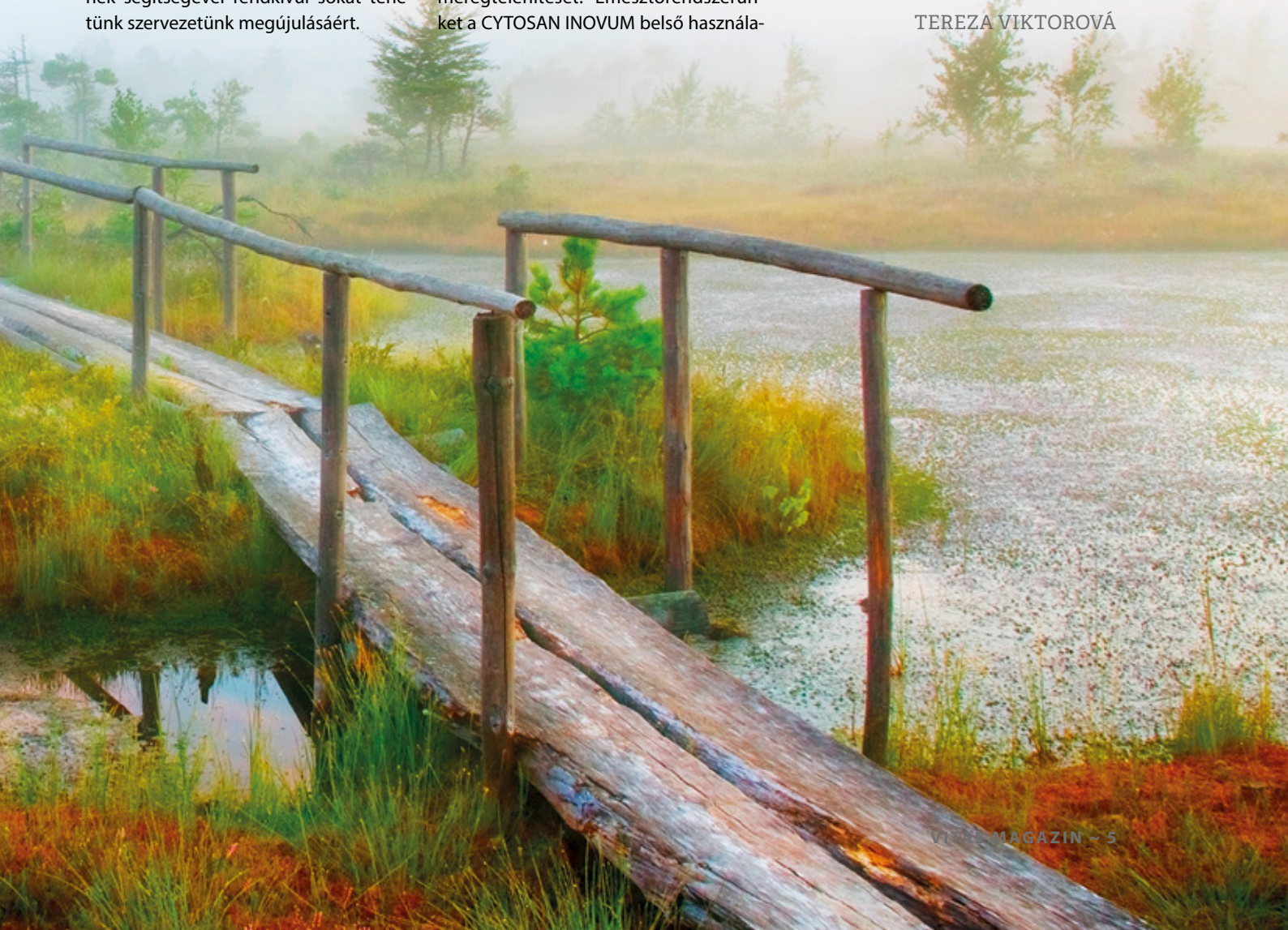
A fürdő és a tözegkivonatok belső alkalmazásának kombinálása pedig egyszerűen zseniális. Ezzel serkentjük a szervezet vérellátását, illetve felkészítjük testünket a fürdő utáni megújulásra, megtisztulásra, valamint hatékonyan megtámogatjuk a belső környezet méregtelenítését. Emésztőrendszerünket a CYTOSAN INOVUM belső használa-

tával tisztíthatjuk meg, míg a CYTOSAN elsősorban a vér minőségét javítja, emellett megóv minket a mobiltelefonok, a nap vagy akár a sugárterápia káros sugaraitól.

Kedvenc mondásom: „ha már lúd, legyen kövér”, ezért az őszi tisztítókéramra a következő készítményeket veszem tervbe: heti 2 alkalommal BALNEOL-os fürdő, valamint minden este, lefekvés előtt 1 kapszula CYTOSAN + 1 kapszula CYTOSAN INOVUM. Mindezek mellett a testemet CYTOVITAL krémmel fogom kengetni, mert bársonyosan puha lesz tőle a bőröm, ha pedig játszani támad kedvem, akkor a CYTOSAN FOMENTUM GÉL-lel festek harci jeleket a testemre...

Na, akkor valóban senki nem fog felismerni!

TEREZA VIKTOROVÁ



## Humátok

# A tőzeg természetes ereje

A humátok a talajban, a tőzegben és a barnaszénben megtalálható, természetes, nagy molekulájú anyagok. A növények több millió éven át zajló kémiai és mikrobiológiai változásai révén alakultak ki. A növényi anyagok folyamatos lebomlásával jöttek létre, először tőzeggé, majd humátokká alakulva.

A tőzeg alkalmazása a balneoterápiában már hosszú ideje ismeretes. A tőzeg kiválóan alkalmazható gyógyító pakolásokhoz, fürdőkhöz vagy akár borogatásokhoz.

Vízben nem oldódó, biogén, valamint serkentő hatású huminsavakra, továbbá vízben oldódó, elsősorban abszorpciós hatású fulvosavakra bontható. A tőzegt hatalmas mennyiségű fitokemikália, antioxidáns, tápanyag, enzim, aminosav, vírusölő és egyéb anyag alkotja. Hatása az emberi szervezetre ezért valóban rendkívül széles körű.

Most nézzük meg egy kicsit részletesebben a humátok daganatellenes hatásait, hiszen valószínűleg ezek az anyagok képesek leghatékonyabb segítséget nyújtani főleg a vastagbélrák (kolorektális karcinóma), valamint a végbélrák kialakulásának megelőzésében. A Cseh Köztársaság 1998 óta többször is az első helyen állt e betegségek előfordulási statisztikáiban, nemcsak Európában, hanem világviszonylatban is. A daganatos betegségben szenvedők száma azóta is nő, de jó hír, hogy a gyógykezelések egyre sikeresebbek. Rossz statisztikákat mutat még ebben

a tekintetben Szlovákia, Magyarország és Bajorország. A közös ok valószínűleg a hasonló étkezési szokásokban, a sör fogyasztásában és a dohányzásban keresendő.

### DAGANATELLENES HATÁSOK

- » Méregtelenítő és gyulladáscsökkentő hatásuk van (a krónikus gyulladást tartjuk egy lehetséges daganatos megbetegedés 1. fokú kockázati tényezőjének).
- » Védik a sejtek DNS-ét, és megsemmisítik a daganatok növekedési faktorait.
- » Antioxidáns aktivitásuk révén óvják a sejteket a szabad gyököktől.
- » Felszívják és megsemmisítik a vastagbélben található mérgeanyagokat, nehézfémeket és gombákat.

- » Megerősítik a vastagbél nyálkahártyájának védő filmrétegét, ennek köszönhetően erősítik a bélrendszer védelmi funkcióját.
- » Jótékonyan hatnak a sejtmembránokra és azok jelátvivő pályáira. Ennek köszönhetően segítenek megakadályozni a daganatos sejtek metasztázisát.
- » Szabályozzák a sejt proliferációt, azaz a sejtek ellenőrizetlen osztódását.
- » Csökkentik a bélrendszer savtartalját – a savas környezet ideális a daganatok számára (főleg a fehér liszt és a cukor kockázatos).
- » Támogatják a vastagbél rendszeres kiürítését és a bélmozgást. Ennek köszönhetően lerövidül az az idő, amíg a patogének, a toxinok, a gombák és az anyagcsere nem kívánatos salakanyagai hatnak a bélnyálkahártyára, illetve amíg be tudnak kerülni a véráramba.
- » A humátok az emésztőrendszer egészére (elsődlegesen a vastagbéle és a végbélre) célzottan hatnak.
- » A belekben megfigyelhető a humátok és a probiotikumok (PROBIOSAN, PROBIOSAN INOVUM) szinergikus hatása.



## A HUMÁTOK HATÁSAI A SZERVEZETBEN

Immunrendszer	<ul style="list-style-type: none"> <li>» az immunitás stimulálása             <ul style="list-style-type: none"> <li>– az immunrendszer megerősítése</li> <li>– immunhiányok</li> </ul> </li> <li>» az immunitás stimulálása             <ul style="list-style-type: none"> <li>– az immunrendszer működésének harmonizálása (allergiában és autoimmun betegségekben)</li> </ul> </li> </ul>
Antimikrobiális hatások	<ul style="list-style-type: none"> <li>» gyakori felső légúti megbetegedések, megfázás, orrgarat- és torokgyulladás, hörghurut</li> <li>» bakteriális belfertőzések és hasmenés</li> </ul>
Vírusölő hatások	<ul style="list-style-type: none"> <li>» vírusfertőzések, influenza, herpesz vírus okozta megbetegedések (herpesz)</li> </ul>
Gombaölő hatások	<ul style="list-style-type: none"> <li>» elsősorban a Candida albicans gomba által okozott emésztőrendszeri, bélrendszeri és nőgyógyászati gyulladások</li> </ul>
Gyulladáscsökkentő hatások	<ul style="list-style-type: none"> <li>» emésztőrendszer – gyomorgyulladás, a gyomor és a nyombél fekélyes megbetegedései</li> <li>» a vékonybél és a vastagbél autoimmun betegségei, pl. colitis ulcerosa vagy Crohn-betegség</li> </ul>
Viszketést csillapító hatások	<ul style="list-style-type: none"> <li>» főleg allergiás betegségek – atópiás ekcéma és allergiás csalánkiütés</li> </ul>
Méregtelenítő hatások	<ul style="list-style-type: none"> <li>» a szervezet tavasi és őszi méregtelenítése</li> <li>» a szervezet méregtelenítése hosszú ideig tartó gyógyszer-szedést követően</li> <li>» a szervezet méregtelenítése a test működését megterhelő terápiák, pl. onkológiai kezelések után</li> </ul>
Sugárzással szembeni védelem	<ul style="list-style-type: none"> <li>» A számítógép, a tv, a tabletek vagy a mikrohullámú sütők és a repülőgép gyakori használata miatt gyakorlatilag naponta ki vagyunk téve a különböző sugárzásoknak</li> </ul>
Fájdalomcsillapító hatás	<ul style="list-style-type: none"> <li>» ízületi és gerincfájdalom</li> <li>» porckopás, ízületi gyulladás, kősvény</li> <li>» izomfájdalom – myalgia</li> <li>» szalagokkal kapcsolatos problémák – ebben az esetben a helyi kezelés is javasolt</li> </ul>
Változókorral összefüggő panaszok	<ul style="list-style-type: none"> <li>» javasolt a humátkészítmények és a GYNEX kombinált használata</li> </ul>
Daganatellenes hatás	<ul style="list-style-type: none"> <li>» főleg a vastagbél esetében – kolorektális karcinóma</li> </ul>
Káros anyagok eltávolítása	<ul style="list-style-type: none"> <li>» nehézfémek, toxinok, gombák – ezek eltávolítása a szervezetből</li> </ul>
Enzimtevékenység fokozása	<ul style="list-style-type: none"> <li>» a humátok az enzímfolyamatok katalizátoraiként működnek, az enzimek ugyanolyan nélkülözhetetlenek a szervezet számára, mint a vitaminok és az ásványi anyagok</li> </ul>
Az anyagcserére gyakorolt hatások	<ul style="list-style-type: none"> <li>» javítják a vitaminok, az ásványi anyagok és a nyomelemek felszívódását a bélrendszerben, illetve segítik ezen anyagok sejtek által történő feldolgozását (szinergikus hatás)</li> <li>» a zsírszövetben oldódó vitaminokra (A-, D-, E-, K-) nagyobb hatást gyakorolnak</li> </ul>
Szív és érrendszer	<ul style="list-style-type: none"> <li>» érelmeszesedés, arterioszklerózis</li> <li>» megelőzés: angina pectoris, infarktus, agyvérzés, alsó végtagok ischaemiás megbetegedései és egyéb érbetegségek</li> </ul>
Májbetegség	<ul style="list-style-type: none"> <li>» ajánlott a REGALEN-nel vagy a STIMARAL-lal kombinálni</li> <li>» májgyulladás, sárgaság (hepatitis)</li> <li>» fertőző mononucleosis</li> <li>» májcirrózis, zsírmáj (steatózis)</li> <li>» magas májenzim értékek</li> </ul>
Bőrbetegségek	<ul style="list-style-type: none"> <li>» atópiás ekcéma</li> <li>» pikkelysömör</li> <li>» fertőző bőrbetegségek</li> <li>» nehezen gyógyuló sebek, fekélyek vagy felfekvések – javasolt a humátkészítmények lokális használata</li> </ul>



### CYTOSAN

#### A humát típusa: lignohumát.

A kisebb molekulatömeg lehetővé teszi, hogy a humát könnyebben bejusson a vérbe, ezáltal erőteljesebb általános hatást gyakorol a szervezetre. Ezért a CYTOSAN a test általános, teljes méregtelenítésére javasolt. Ízületi fájdalomban, gerincfájdalomban, reumában, onkológiai betegségekben használatos.



### CYTOSAN INOVUM

#### A humát típusa: lignohumát + kálium-humát kombinációja.

Ennek a humátfajtának nagyobb a molekulatömege, így nehezebben jut be a véráramba. Ebből következően hatását leginkább a bélrendszerben fejti ki. A készítményben található zöld agyag nagy előnye, hogy nem szívódik fel, hanem bekebelezi, majd eltávolítja a toxikus anyagokat a szervezetből.

DR. JIŘÍ HANZEL

# Samponok – nem csak hajra?

A szappanokhoz hasonlóan a samponok is régóta civilizációnk részei. No persze az ókori egyiptomiak egyszerűen oldották meg a hajmosást. A hétköznapi emberek és főleg a papok ugyanis leborotválták a fejüket. Tudják, miért? Higiéniai okokból. Ez volt ugyanis a legegyszerűbb módja, hogy megszabaduljanak a szennyeződésektől és a tetvektől. Ám hogy még se járjanak kopaszon, előszeretettel hordtak parókát.

Ebből az időből származnak az első, fából és csontból készített fésűk is, ezek azonban elsősorban a tetvek eltávolítására szolgáltak.

Elgondolkodtok valaha is azon, honnan származik a sampon szó? Eredete az angol–indiai *champo* kifejezéséig nyúlik vissza, ami vakaródzást és masszírozást jelent. A *champo* pedig a *champa* szóból ered, amely a *Michelia champaca* nevű növényre utal. Ezt emberemlékezet

óta használják hajtisztításra, mivel képes megerősíteni a hajszálak szerkezetét.

## KEZDET BEN VOLT A SZAPPAN

A hajhigiénia lépésről lépésre, lassanként fejlődött ki. Történetének kezdetén ott találjuk a szappanokat. A haj tisztításához évszázadokon át szappant használt az emberiség, ám a végeredményt nem minden esetben tarthatták csábítóknak és

kielégítőnek, mert a szappant olykor csak nehezen lehetett kimosni a hajból.

Ezért az emberek különböző újításon kezdtek törni a fejüket. Ilyen volt, hogy szappanfőzés közben gyógynövényeket használtak adalékanyagként, így próbálták fényessé és csodálatosan illatosá varázsolni a haját. 1904-ben egy német gyógyszerész, *Hans Swarzkopf* felfedezte a por alakú sampont. A folyékony sampon – abban a formájában, ahogyan

### PROTEKTIN SAMPON



- » zsírosodásra hajlamos haj
- » hajhullás
- » korpásodás
- » festett vagy szókített haj

### RUTICELIT SAMPON



- » meggyengült haj
- » rosszul táplált haj
- » korpásodás

### CYTOVITAL SAMPON



- » töredezett, könnyen szőszösödő haj
- » viszketés
- » vékony szálú és könnyen zsírosodó, lelapuló haj





konban! A samponok hatása mindemellett tetőtől talpig univerzális.

A kedvencem a DROSERIN SAMPON. Mert 3 az 1-ben termékként használom: samponként, tusfürdőként és sminklemosóként. Ha rám hallgatnak, Önök is kipróbálják! Kellemesen simogató összetétele igazi balsam a bőrnek. Ugyanakkor eloszlatja a kétségeimet saját magammal és mindazzal kapcsolatban, amit az életben teszek, egyszersmind megerősít abban, hogy mindennek megvan a maga értelme.

Nálam a második helyen a PROTEKTIN SAMPON áll – egyrészt, mivel festem a hajam, segít szervezetem méregtelenítésében, másrészt kiváló szolgálatot tesz hektikus helyzetekben, ugyanis el tud bánni a stresszel és a túlterheltséggel. Mindnyájan jól tudjuk, hogy fejünkön leginkább az epehólyag-meridián manifesztálódik, ezért migrén vagy (akár fizikai, akár lelki eredetű) emésztési nehézség esetén egyértelműen a PROTEKTIN SAMPON után nyúlunk.

Az ARTRIN SAMPON hatásait mindenki nagyra értékeli, akinek száraz, töredezett a haja, sőt szerintem a kemény, vastag szálú hajjal szintén csodákat művel. Sűrű tápláló és puhító habot képez a hajon. Jómagam tusfürdőként is szeretem. Erővel és bátorsággal tölt fel, valamint támogatja a hatékony pihevényt. (Vékony szálú hajra inkább a már említett DROSERIN SAMPON használata javasolt.)

A CYTOVITAL SAMPON – a PROTEKTIN SAMPON-nal váltogatva – segít növelnem hajam volumenét, továbbá jótékony hatású viszkető fejbőr esetén. Egész biztosan nagyra értékeli az álla-

potos kismamák (a szülést követő időszakban is!), valamint azok a hölgyek, akiknél meggyengült a hasüregi szervek funkciója és harcolnak a narancsbőrrel. A CYTOVITAL SAMPON segít gyorsan stabilizálni a szervezet állapotát.

A RUTICELIT SAMPON megszabadítja a haját és a fejbőrt mindentől, ami „nehéz” – az élet súlyától, az örömtelenség érzésétől és a korpától. Korpa esetén a RUTICELIT SAMPON használatát kiegészíteném egy erősebb társ, a CYTOSAN SAMPON használatával is.

Az egyedülálló Pentagram® rendszer számtalan olyan, külső regenerációra szolgáló terméket kínál számunkra, amellyel felgyorsíthatjuk belső és külső harmóniánk megteremtését. Legyen szó akár a szappanokról, akár a samponokról, mindkét esetben kivételes hatékonyságú bioinformációs készítményekről beszélünk, amelyek érdemesek a figyelmünkre.

Hogy ez valóban így van, arról már sokan meggyőződhattunk.

MARCELA ŠTASTNÁ

ma is ismerjük – először 1927-ben látott napvilágot. Az igazi előrelépés azonban a hajápolás területén csak a II. világháború után következett be.

## A SOKOLDALÚ ÖTÖS

Ha most megnézzük, mi minden jót és szépet hoznak el nekünk az ENERGY Pentagram® samponjai, nem győzünk csodálkozni. Mennyi puhaság, selymeség, energia és erő lakozik egyetlen fla-



### NUTRITIVE BALSAM

- » könnyű kifésülés
- » ragyogó fény
- » csökkent töredezés
- » a haj egészséges növekedése
- » a hajhagymák táplálása



### DROSERIN SAMPON

- » matt fényű haj
- » hajhullás
- » rugalmasságát veszített haj
- » gyermekek haja



### ARTRIN SAMPON

- » száraz és töredezett haj
- » őszülés
- » a haj lassú növekedése



### CYTOSAN SAMPON

- » fejbőrproblémák
- » zsíros, vékony szálú haj
- » rosszul táplált haj

# My Green Life: a leggyakoribb kérdések (1.)

Az a rengeteg kérdés, ami az új zöld élelmiszerekkel kapcsolatban érkezett hozzánk, egy új cikksorozat megírására ihletett minket. Amire már nem jutott idő, hogy elmondjuk, és amire Önök még talán szívesen rákérdeznének... Lássuk a GYIK-ot az új zöld élelmiszereknél.

A cikkekben nemcsak az egyes termékek bemutatásával kívánunk foglalkozni, hanem azokkal a vonatkozásokkal és részletekkel is, amelyek a zöld élelmiszerekhez és azok felbecsülhetetlen jelentőségéhez fűződnek.

Az alábbiakban olvashatnak néhányat a hozzánk intézett, legérdekesebb kérdések közül, és természetesen megtalálják válaszainkat is.

## MIÉRT NEM ZÖLD A ZÖLD?

Vagy hogyan másként lehet feltenni egy kérdést, amely tíz másikat is magában foglal? Miért hívják a zöld élelmiszereket zöldnek, ha az ACAI lila színű? Tulajdonképpen hol kezdődnek a zöld élelmiszerek, és hol végződnek? Ki határozza meg, mi számít zöld élelmiszernek és mi nem?

Helyes válasz nem létezik erre a kérdésre. A *zöld élelmiszerek* elnevezés nálunk tulajdonképpen magától vált széles körben elterjedté, kiszorítva az eredeti, bár kicsit pöffeszkedő *szuper élelmiszerek* kifejezést. Az eredeti név azonban jobban jellemzi azoknak a termékeknek a körét, amelyeknek jelentős a tápértékük, és megadják a szervezetnek azt, amire szüksége van, de amit a talaj vagy az életmód már nem képes biztosítani. Ráadásul mindezt a kívánt mennyiségben és minőségben teszik.

A zöld élelmiszerek a bolygónk kínálatá legérdekesebb természeti források esszenciái. Mindegyikük kivételes, többnyire jelentős hatóanyagok széles skálájával büszkélkedhet, és eredetük, valamint megjelenésük rendkívül változatos. Nemcsak a viszonylag széles körben ismert algák vagy helyi, esetleg egzotikus

gyümölcsök termései tartoznak közéjük, hanem különböző magok, diófélék vagy akár méhészeti termékek is.

## ÁTMENETI DIVATHÓBORT?

A zöld élelmiszerek esetében vajon nem csupán átmeneti divathóbortról van szó?

A válaszunk: bizonyos értelemben igen, mert napjainkban valóban divattossá váltak, de a lényeg inkább az, hogy most élük reneszánszukat. A zöld élelmiszereket már a régi korokban is ismerték és elfogadták. Akkoriban azonban inkább a tápláló voltukat értékelték nagyra, míg napjainkban az egészségre kifejtett jótékony hatásai állnak előtérben. Később a két világháború között, majd a hatvanas években örvendtek hatalmas népszerűségnek, ezt a korszakot azonban félbeszakította a szintetikus vitaminok téves, szinte már az örülettel határos sikere.

Paradox módon napjainkban, amikor az élő környezet annyira rossz állapotban van, mint az emberiség történetében még soha, és Földünk készletei a tetemes agrártermelés következtében kezdenek teljesen kimerülni, remek lehetőségünk nyílik a megmaradt jó minőségű források kihasználására.

## SZÜKSÉGEM VAN EGYÁLTALÁN RÁJUK?

Egészségesen táplálkozom. Mégis szükségem van a zöld élelmiszerekre?

Logikus kérdés. Ám tisztázuk mindjárt az elején, hogy *az egészséges táplálkozás nem helyettesíthető, csak megfelelő módon kiegészíthető*. A zöld élelmiszerek a civilizációnk jelenlegi állapotára adott választ jelentik:

A) nincs elegendő olyan, jó minőségű, értékes élelmiszer, amely biztosíthatná a fontos tápanyagok bevitelét;

B) az emberek többsége alávettette magát az aktuális táplálkozási trendeknek, étrendjük tele van egysíkú, tartósítószerrel teli ételekkel, így megfosztják magukat a tápanyagok szélesebb spektrumának bevitelétől;

C) az egészséges élelmiszerek fogyasztása rendszerint csak időszakos, nem pedig folyamatos. Szervezetünknek nemcsak megfelelő mennyiségben, hanem főleg rendszeresen, ideális esetben naponta van szüksége jó minőségű, igazi tápanyagokra.

A zöld élelmiszerek egyik legnagyobb előnye a magas tápanyag-koncentrációban rejlik. 100 grammnyi ACAI előállításához legalább 3,5 kg acai pálma termésre van szükség. Egy adag ACAI azonban annyi tápanyagot tartalmaz, amely képes a testünket érzékelhetően felélnítkíteni, harmonizálni és vitalizálni – egyszerűbben fogalmazva: valóban számtalan olyan biokémiai folyamatot indítanak be a szervezetben, amelyek működése számunkra nélkülözhetetlen.

## HOGYAN KÉSZÜLNEK A ZÖLD ÉLELMISZEREK?

Az ilyen és ehhez hasonló kérdésekből érkezett a legtöbb.

Univerzális válasz nem létezik. Minden zöld élelmiszer, minden egyes készítmény különleges, az előállítását tekintve is. Mindegyiknél más a gyártási folyamat, mindegyiknél más a technológia...

Sorozatunk következő részeiben ezért részletesen foglalkozunk majd



minden egyes készítménnyel, és bemutatjuk útjunkt – a születésüktől kezdve egészen a becsomagolásukig. Cikkeinkből sokat megtudhatnak majd az egyes készítmények hatóanyagairól, azok szerkezetre kifejtett hatásairól, és a leírásokhoz néhány izgalmas receptet is mellékelünk.

### **MI A JOBB: A TABLETTA VAGY A POR?**

Mindkettő egyformán hatékony, ám a por egy kicsit előnyösebb. Míg a tabletták használata kényelmesebb és azonnali megoldást nyújt, a por egyfajta kihívás, egyúttal a lehetőségek egész tárházát nyitja meg előttünk. Vitathatatlan, hogy a porból leggyakrabban italt keverünk.

Gyakorlatilag nem kell mást tennünk, mint tiszta vízben elkeverni, és már kész is. Ezzel megkönnyítjük az emésztést, felgyorsítjuk a készítmény hatásának kifejtését, egyszerűen a víz fogyasztásával felélénkítjük a szervezet működését. Egy ily módon elkészített adag nemcsak sportolás előtt előnyös, hanem a mindennapi életritmusunk során is, dolgozzunk akár irodában, akár a szabadban.

A porból elkészített italt mindig nyugodt körülmények között, megérzés szerint, kisebb kortyokban fogyasszuk.

Az egyes zöld élelmiszereket tartalmazó receptek még több lehetőséget kínálnak, legyen szó akár hagyományos ételekről, akár desszertekről. Mindennapi étkezési szokásaink átalakítása a zöldek bevonásával még nagyobb élményt nyújt majd nemcsak a lelkünknek, hanem testünknek is!

### **AZ INTERNETEN OLCSÓBB...**

Az interneten olcsóbb termékeket is találunk – így szól a következő észrevétel.

Válaszunk: igen, kétségtelen, hogy egyes zöld élelmiszerek kínálata hihetetlenül széles. Ám az étrend-kiegészítők és főleg a zöld élelmiszerek megvásárlása előtt fontos tájékozódunk. Az ENERGY esetében a készítmények magas hatóanyag-koncentrációja és a feldolgozott természetes nyersanyag hatalmas mennyisége kivételesen magas minőséghez vezet.

A zöld élelmiszerek termesztése és feldolgozása által érintett területen előforduló, bármilyen környezetszennyezés közvetlenül fertőzi és szennyezi a készítményeket is. Ezért a végtermék nem hozza meg a várt eredményt, sőt bizonyos esetekben még megterhelő is lehet a szervezet számára. *Ha nincs megfelelő minőségű zöld élelmiszer, akkor inkább nem kell semmilyen.*

A prémium minőségű zöld élelmiszereknek mindig más volt a filozófiájuk. Az egyik legfontosabb tényező azoknak a helyeknek a felkutatása a Földön, ahol a termesztési terület megfelel a tisztaság szigorú követelményeinek. És a termesztési terület fogalmán nem csupán azt a konkrét földterületet értjük, ahol a növények termesztése és begyűjtése folyik, hanem az azt körülvevő, több száz négyzetkilométer kiterjedésű területet is. Fontos a talaj, a levegő és a víz minősége.

Ám mindez csak a kezdet. Az is fontos, hogy jól ismerjük a termesztőket és szorosán együttműködünk velük, ne pedig egy anonim viszonteladótól vásároljuk az alapanyagot. Csakis így lehetünk biztosak benne, hogy a növény tiszta környezetben nevelkedett, és a

későbbi útja során megőrizte számunkra fontos értékeit. Mindez természetesen a végtermék árán is megmutatkozik.

### **KOMBINÁLHATJUK A NYERS ÉTELEKKEL?**

A zöldek és a nyers ételek (*raw food*) együtt – ez egyértelműen kiváló kombináció, mivel mindkettő hasonló gondolatvilágból született... Ebben a kombinációban a nyers ételek olyan extra adag jó minőségű, magas tápértékű összetevőkkel gazdagodnak, hogy igazi tápanyagbomba válik belőlük.

A nyers ételekhez hasonlóan a zöld élelmiszerek is rendkívül kíméletes eljárással készülnek, amelynek során a hőmérséklet egyetlen technológiai lépés alkalmával sem haladja meg a 42 Celsius-fokot. A készítmények így megőrizhetik hatóanyagait, amelyek egyébként a hő hatására veszítenének mennyiségükből és értékükből.

### **KIEGÉSZÍTIK-E AZ ENERGY MÁS KÉSZÍTMÉNYEIT?**

Igen, mégpedig nagyon jól és rendkívül egyszerűen. Míg az ENERGY alapkészítményei speciális terápiás célokat szolgálnak, konkrét egészségügyi helyzetekben hatnak, addig a zöld élelmiszerek hatalmas előnye feltétlenül az általuk hordozott tápértékben van.

Arról gondoskodnak, hogy szervezetünk úgy működjön, ahogyan kell. Tekinthejtük különleges kenőolajoknak is őket, amelyek biztosítják motorunk zökkenőmentes működését.

KATAŘINA HIMMELOVÁ  
a csehországi Vitae szerkesztője



# Klubprogramok

## BUDAPEST 2. KLUB

ENERGY Klub Zugló, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.  
Nice Hajógyógyászat  
Minden *hétfőtől csütörtökig 10-15 óra között* ingyenes műszeres termékbemérés, Candida- és penészgomba-szűrés.  
*Péntekenként* ingyenes Orgon terápia (előzetes bejelentkezéssel).  
Minden 25 ezer Ft felett vásárlónk egy terápiás eszközt kap ajándékba, melynek segítségével energetikai szinten a panaszok okaira lehet hatni.  
További állapotfelmérési lehetőségek: Hajvizsgálat/skalpdiagnosztika, műszeres toxin- és gócteszt, 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: **Nagy Renáta** klubvezető, 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.  
*október 28., péntek, 17 óra*  
**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató, klubvezető előadása: Fókuszban az immunrendszer. ENERGY termékek használata Immunrendszeri problémák esetén.  
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, VIII., Baross u. 8., fszt. 1., kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).  
*október 1., 8., 15.*  
TANÁCSADÓKÉPZÉS (2-3-4. alkalom), EGYMÁST KÖVETŐ SZOMBATOKON.  
Részletek a klubban és a klub elérhetőségein.  
*október 18. (kedd) 17.30*  
**Vécsey Csilla** kineziológus, füladdiktológus természetgyógyász, valamint a klubvezetők előadása: A kineziológia és az ENERGY információ készítményeinek kapcsolódása, felhasználási lehetősége a gyakorlatban.  
BELÉPŐ ÚJ KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSEL  
Meridiánok mérése Meridimer készülékkel.  
A javasolt termékek személyre igazítása, adagolások beállításai.  
TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK, TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK:  
Reflexológia, valamint manuálterápiás kezelések, keleti arcdiagnosztika terápiás javaslatlaltal.  
Fitoterápiás szaktanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége Sensitiv Imago készülékkel, termékjavaslatlaltal és a személyre szóló adagolás beállításával.  
Homeopátiás szaktanácsadás csütörtöki napokon 16 órától, előzetes időpont-egyeztetéssel.  
Tartja: **dr. Sebő Zsuzsanna** homeopátiás orvos, gyermekorvos, mentőorvos, a Natúr sziget 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 *csütörtökönként, 14 órától*, tartja: **Puhl Andrea** természetgyógyász. Jelentkezés az [energy.belvaros@gmail.com](mailto:energy.belvaros@gmail.com) címen vagy az Energy Belváros Klubban és elérhetőségein.  
*Szerdánként* két csoportban, 16.30 és 18.30 órai kezdéssel: Mozdulj-lazulj! Rendezvényünk keretében renghagyó 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.

## DEBRECEN

Minerva panzió konferenciaterme,  
Kossuth u. 59.  
*október 15-én, szombaton 9-től 17 óráig*  
Egész napos ENERGY konferencia **Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktatóval. 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. A „szuperélelmiszerek” rendkívüli hatása az emberi szervezetre.  
A rendezvényen való részvétel előzetes jelentkezéshez kötött.  
Jelentkezés és további információ: **Kovácsné Ambrus Imola** klubvezető, természetgyógyász, tel.: 06/30/458-1757, **Kovács László** klubvezető, tel.: 06/30/329-2149, e-mail: [info@imolaenergy.hu](mailto:info@imolaenergy.hu), web: [www.imolaenergy.hu](http://www.imolaenergy.hu)

## HÓDMEZŐVÁSÁRHELY

Lázár utca 61/A.  
*október 7., péntek, 17 óra*  
**Dr. Rideg Sándor** főorvos, ENERGY szakoktató előadása: Ételallergiák kiegészítő kezelése ENERGY készítményekkel.  
További info: **Fábján Julia** szentesi klubvezető, (30) 955 0485, [metafor@vnet.hu](mailto:metafor@vnet.hu)

## KAZINCBARCIKA

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

## KECSKEMÉT

Klapka u 11-13., Gabona Székház oktatóterem  
*október 7., péntek, 17 óra*  
**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: 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.  
További info: **Mészárosné Lauter Erzsébet** természetgyógyász, klubvezető, +36-76/324-444, [fitoteka@freemail.hu](mailto:fitoteka@freemail.hu)

## MISKOLC

Zsolcai kapu 9-11. l. em.

október 10., 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

október 21., péntek, 17 órától

**Ráczné Simon Zsuzsanna** fitoterapeuta, természetgyógyász előadása: Mit tehetünk az őszi betegségek, illetve a Fém elemhez tartozó szervek (tüdő, vastagbél) betegségeinek megelőzéséért? A bőrproblémák lelki okai. Mi a teendő bőrproblémák esetén?

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

## NYÍREGYHÁZA

Egészségügyi Főiskolai Kar oktatóterme,

Sóstói út 2-4., A épület, 1. emelet

október 12., szerda, 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: **Fitos Sándor** klubvezető, 0620/427-5869, fits58@gmail.com, www.nyirenergy.hu

## SIÓFOK

ENERGY klub, Wesselényi u. 19.

**Ángyán Józsefné** természetgyógyász, klubvezető előadásai:

október 12., csütörtök 18 óra

Tüdőnk őszi védelme, erősítése ENERGY termékekkel.

október 27., csütörtök 18 óra

Vastagbélünk őszi védelme, erősítése ENERGY termékekkel.

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

## SOPRON 2.

Vörösmarty utca 8.

október 2., 9., 16., vasárnaponként, 9.45 és 17.15 között

Tanácsadói alapképzés. Vezető: **Czimeth István**, természetgyógyász, ENERGY szakoktató.

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

## SZENTES

Kossuth utca 33-35. (Könyvtár)

október 14., péntek, 17 óra

**Rideg Róbert** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Vékonybél- és vastagbélgyulladás megelőzése és kiegészítő kezelése ENERGY készítményekkel. További info: **Fábján Julia** klubvezető, (30) 955 0485, metafor@vnet.hu

## SZÉKESFEHÉRVÁR

Basa u. 1.

október 3., hétfő, 17.30

**Ostorháziné Jánosi Ibolya** klubvezető előadása, majd beszélgetés: Mire hívja fel a figyelmünket a Fém elem?

Jelentkezés és további info: **Ostorháziné**

**Jánosi Ibolya** klubvezető,

janosi.ibolyas@gmail.com. Tel.: 20/568-1759.

## SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház

(Arany János út 23.)

október 25., kedd, 17 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. 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

## SZOMBATHELY

Natúraterék, Szent Márton u. 15.

november 19., 26., december 3.

– szombatokonként

Tanácsadói alapképzés. Vezető: **Czimeth István**, természetgyógyász, ENERGY szakoktató.

További info és jelentkezés: **Nánási Tiborné** klubvezető, tel.: (30) 534-2560.

## ZALAEGERSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

október 10-én (hétfő), 17-18: Hormonszűrés.

október 11-én (kedd), 17-18: Emésztési problémák: az epe.

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

október 17-én (hétfő), 17-18: Személyes témátanácsadás.

október 18-án (kedd), 17-18: Egyensúly az 5 elemmel: Föld.

október 19-én (szerda), 17-18: EDU-kineziológia.

október 24-én (hétfő), 17-18: Pajzsmirigyszűrés.

október 25-én (kedd), 17-18: Belső gyermek.

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

október 27-én (csütörtök), 17-18: Parazitaszűrés.

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

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

### CISTUS + VIRONAL KOMBÓ

## HÁROM NAP ALATT RENDBE JÖTTEM

Vasárnapra virradó éjjel arra ébredtem, hogy nagyon fáj a torkom. Mit tegyek? Aznap nem otthon aludtam, és sajnos nem vettem magamhoz a megszokott ENERGY szereimet.

Szerencsére kéznél volt egy kis ezüst-kolloid, azzal kezdtem gargarizálni, és le is nyeltem belőle. Kicsit enyhült ugyan a

fájdalom, de a közérzetem egész vasárnap pocskék maradt. Este, amikor hazajöttem, azonnal a CISTUS INCANUS cseppek után nyúltam, mivel vírusfertőzésre gyanakodtam. Eddig a CISTUS csak állt a polcon – akkor először vettem be belőle, 2 cseppet. Az intuícióm azt súgta, hogy 2 csepp VIRONAL-t is tegyek mellé.

Hétfőn folytattam a kúrát a CISTUS + VIRONAL kombóval, aznap 3x2 cseppet szedtem mindkettőből, egyszerre. Igaz, hogy előntött a nátha, de estére jelentősen javult a közérzetem, keddre pedig már kutya bajom sem volt, a percenkénti orrfújásoknak is vége szakadt.

Amikor e sorokat írom, büszkén jelenthetem: az ENERGY 2 remek koncentrátuma nem egész 3 nap alatt meggyógyított. Mintha gyorsított filmben szerepeltem volna...

Biztosan ismerik a mondást: *a nátha gyógyszerrel egy hét, gyógyszer nélkül 7 nap*. Szerintem ez a tapasztalat kiegészítésre szorul: CISTUS + VIRONAL együttes szedésével fele idő alatt meggyógyulhatunk még akkor is, ha a megfázást torokfájás súlyosítja.

**KÜRTI GÁBOR**  
természetgyógyász,  
a Vitae szerkesztője



A Beauty Energy titkai (6.)

# Ruticelit renove: szeressük magunkat

Ebben a hónapban az arckrémek termékcsaládjának első tagja, a RUTICELIT RENOVE mutatkozik be Önöknek. Olyan gyógynövényeket tartalmaz, amelyek a forrósággal harmóniában működnek, ezért a krém a nyári melegben és hűvös napokon egyaránt jól tehet.

Ha kora őszi kirándulásra mennek, vigyék magukkal a krémet. Üljenek le egy terebélyes fa kellemes árnyékába, és élvezzék a krém illatát. Ezzel megkezdődik a varázslatos illatok és a felhőtlen boldogság világába tett utazásuk. Megérik a rózsa illatát, a virágokon keresztül megszólaló szeretet szimbólumát, amely közvetlenül a szív területével áll kapcsolatban.

## LEBILINCSELŐ ILLAT

A RUTICELIT RENOVE lebilincselő illatát a damaszkuszi rózsából származó esszenciának köszönheti. Ez az alapeszszencia már a krémmel való első találkozásunk alkalmával megszólított minket. A rózsa esszenciájának energetikai jelleme hűvös és nedves, gyógyítja a forróságot és a gyulladásokat. Kiválóan alkalmazható gyulladt, dehidratált bőrre.

A damaszkuszi rózsa esszenciájának másik egyedülálló hatása, hogy egyfajta „természetes botoxként” képes feltölteni a ráncokat. Fizikai szinten nyugtat és erősíti a szív működést, érzelmi síkon

pedig gyógyítja a mély lelki sebeket, és támogatja az önmagunk iránt érzett szeretetet. A rózsa esszenciájának valamennyi tulajdonsága visszatükröződik a RUTICELIT RENOVE krém hatásaiban.

A krém „jellemének” kiegészítéséhez ciprus és vanília esszenciákat használtunk fel. A ciprus esszenciája száraz és hűvös jellegű, hatékonyan befolyásolja a mikrokeringést, erősíti az érfalakat. Összességében támogatja a bőrt. Ezért a RUTICELIT RENOVE kiválóan használható kitágult hajszálerek (kuperózis), továbbá rugalmasságát veszített bőr kezelésére.

Az érzelmek tekintetében a ciprus segít megbirkózni a veszteség érzésével, és támogatja az új dolgok elfogadását. Megtanít minket, hogy beilleszkedjünk az élet áramlásába.

A vanília esszencia harmonizálja az idegrendszer működését, jó szolgálatot tehet idegesség és fejfájás esetén. A RUTICELIT RENOVE krémben ez az esszencia az illat úgynevezett alsó rögzítője, egyfajta kellemes „hab a tortán”. A bigaradiáról és a krémben szintén

jelen levő geránium esszenciáról cikk-sorozatunk korábbi részében olvashattak.

## ARGÁN, MANDULA, FEKETE KÖMÉNY, MAKADÁMDIÓ

A RUTICELIT RENOVE számára az argán, a mandula, a fekete kömény és a makadámdió olajokat választottuk. Az első háromról már olvashattak, így ma a makadámdió olajról osztunk meg fontos információkat.

Ezt az olajat a *Macadamia ternifoli*, azaz a makadámdió fa terméséből nyerjük, amely egyébként nagyban hasonlít a mi mogyorónkra. Különlegessége a magas palmitolajsav tartalma, ami a növényi olajok esetében rendkívül ritka. Ez a sav a természetben a halolajban fordul elő leggyakrabban.

További jótékony hatóanyagai az A-, az E- és a B-vitaminok, a szelén és a cink. Összetétele sokban hasonlít a bőrfagy-

gyúéhoz, így bőrünk gond nélkül beszívja, és az olaj használata után bársonyos tapintásúvá válik. Lassítja továbbá a sejtek öregedését.

A makadámdió olaj kozmetikai használata:

- » univerzális, minden bőrtípusra, még csecsemők bőrére is kiválóan alkalmazható
- » érett, érzékeny bőrre és szemkörnyékre is használható
- » hidratálja, puhítja és lágyítja a bőrt
- » védi a bőrsejteket az elhasználódástól, óvja a sejtmembránokat
- » kisimítja a ráncokat
- » segítségével a bőr bársonyosá, igen rugalmassá válik – ezért masszázsolajként is alkalmazható
- » hajpakolásként is jó, puhává és fényesebbé, ragyogóvá varázsolja a haját

A makadámdió olaj egyébként az ENERGY BEAUTY kozmetikumcsaládban a RUTICELIT RENOVE krémen kívül megtalálható a DROSERIN RENOVE és a CYTOVITAL RENOVE krémekben is.



## GYÓGYNÖVÉNYTARTALOM, HKO

A RUTICELIT RENOVE az esszenciákon és a bőrápoló olajokon kívül 15 gyógynövény kivonatát is tartalmazza. Ezek: ribiszke, japán akác, Ginkgo biloba, vadgesztenye, orvosi somkóró, nadálytő, őszi vérfű, körömvirág, hajdina, árnika, zsurló, kerti ruta, orbáncfű, réti nyúlhere és virginiai varázsmogyoró. Ezenkívül borostyánkősav és Vermesin is van benne.

A RUTICELIT RENOVE a hagyományos kínai orvoslás (hko) fogalomrendszerében a Tűz elemhez tartozik, és a Hő, illetve a Meleg energiájával áll kapcsolatban. Elsősorban a szív és a vékonybél energetikai pályáját harmonizálja, és hathatós segítséget nyújt azoknak, akiknek egy cseppnyi boldogságra és elégedettségre van szükségük.

## HATÁSAI

Az „arany középutat” jelenti az öt kozmetikai Pentagram® krém sorában. Nem túl zsíros, nem túl feszesítő, ezért szinte minden bőrtípusra kiválóan felvihető. Hidratálja a bőrt, és remekül alkalmazható kezdődő ráncokra.

- » könnyű, revitalizáló összetételével minden bőrtípusra ajánlott
- » ajánlott olyan arc bőr kezelésére, amelyen kitágult hajszálerek (kuperózis) láthatók
- » megerősíti, valamint növeli az erek és a bőr rugalmasságát
- » támogatja a mikrokeringést
- » csillapítja a viszketést
- » puhává és selymessé varázsolja az arc bőrt
- » erősíti az önbizalom érzését és az önelfogadást
- » nappali és éjszakai krémként egyaránt alkalmazható

MARIE BÍLKOVÁ



## ÉRDEMES TUDNI

Ha súlyosabb bőrproblémával állunk szemben, fontos, hogy szervezetünk működését belsőleg használatos készítményekkel is megtámogassuk.

Példa: kuperózis (az erek a szív hatásköréhez tartoznak), amely leggyakrabban az arc környékén (ez a tüdő szervkörének megnyilvánulása) jelenik meg.

A kuperózist megtapasztaló nők általában szomorúak, úgy érzik, hogy elvesztették a szabadságukat, testükben pedig a szív és környéke viseli a legnagyobb terhet. A RUTICELIT RENOVE használatával gyengéden megnyitjuk az utat az adott problémák megoldása előtt. A belső környezet harmonikus működésének visszaállításához segítségül hívhatjuk az ENERGY Pentagram® cseppjeit, krémeit vagy egyéb készítményeit is.

Javaslatok:

*Belsőleg:* KOROLEN, illetve ha az arc mindemellett még forró is, vegyük mellé a DRAGS IMUN-t.

*Krémek:* RUTICELIT RENOVE, DROSERIN RENOVE arckrémek, VISAGE SZÉRUM, továbbá RUTICELIT és DROSERIN Pentagram® krémek.

Vermesin

# Fiatalság, szépség

Tudták, hogy csak nálunk (Csehországban – *A szerk.*) legalább 46 fajta giliszta él? A világon másutt találunk olyan bizarr fajtákat is, mint pl. az ausztráliai óriás giliszta, amely akár 3 méter hosszúra is megnőhet. Ám a kicsi, fürge kaliforniai giliszta különleges pozíciót tölt be a giliszták között, ő ugyanis a giliszták nemes hölgye...



A kaliforniai földgilisztát, latin nevén *Eisenia andrei*, egy valóban nem hétköznapi gilisztából, a trágyagilisztából (*Eisenia foetida*) nemesítették. És azért hívják éppen kaliforniainak, mert eme különleges gilisztafaj nemesítésére először Kaliforniában került sor 1972-ben.

A trágyagiliszta a hétköznapi földgilisztától eltérően jellegzetes csíkozású (ezért néha tigrisgilisztának is nevezik). Míg a hétköznapi földgiliszta a Föld északi féltekéjének kontinentális tájait uralja, a trágyagilisztával az Antarktison kívül gyakorlatilag bárhol találkozhatunk.

## KÜLÖNLEGES KOMPLEXET REJTŐ, AMERIKAI DÁMA

Az egyébként is rendkívül alkalmazkodóképességű trágyagilisztából nemesített kaliforniai gilisztának tulajdonképpen bármilyen hőmérséklet megfelel: 4 fokon ugyanolyan jól érzi magát, mint 42 fokos melegben, tehát széles skálán mozog a hőkomfortja.

Gyorsabban szaporodik, gyors az emésztése, és kizárólag szerves maradékokkal táplálkozik. Ezt leginkább a komposztálás során hasznosítja az emberiség. A komposztálás biztosan a jövő egyik legelterjedtebb eljárása lesz, már csak

azért is, mert a legújabb kutatások szerint a kaliforniai giliszták hatékony emésztőenzimjei jelentős mértékben növelik a terméshozamot, megerősítik a növények különböző betegségeivel és kártevőkkel szembeni védekezőképességét.

Mindez annak az enzim komplexnek köszönhető, amely ezekből a nemesített gilisztákból kivonható, és amelyet az ENERGY készítményeiben Vermesinnek hívnak. A Vermesin kedvezően hat a bőr hormonális működésére, táplálására, vérellátásának fokozására és regenerálására. A szakirodalom szerint a kaliforniai giliszta kivonata mindemellett erős antioxidáns hatású, és a hámszövet sérüléseit követően jótékonyan hat a sejtek növekedésére. Ez a gliko- és lipoprotein komplex képes meggyógyítani a fekélyeket, és mivel serkenti a sejtosztódást, támogatja a különböző szövetek regenerálódását.

## A LEGJOBB KOZMETIKUSOK

A kaliforniai gilisztákból származó, gazdag fehérjetartalmú, csodálatos szérum a fenti okokból fiatalító és gyógyító hatást gyakorol az emberi bőrre. A hámszövet életünk során folyamatosan újul. Mivel elhasználódik, a sejtek

szüntelen születése és növekedése – mind a bőrünk, mind a nyálkahártyáink esetében – egyszerűen elengedhetetlen. Ha a hámszövetben nincs elegendő növekedési faktor, akkor nem képes olyan ütemben és akkora hatékonysággal megújulni és gyógyulni, ahogy szükség volna rá. A bőrön ilyenkor jelennek meg az apróbb hegek, illetve ráncok.

A Vermesin fehérje (protein) komplex nagy mennyiségben elsősorban a VISAGE SZÉRUMBAN van jelen. Emellett megtalálható a RUTICELIT RENOVE arcápolóban, a CARALOTION testápoló tejben, valamint a RUTICELIT, CYTOVITAL és PROTEKTIN Pentagram® krémekben is.

A Vermesin fehérjéket és olyan állati eredetű, bioaktív anyagokat biztosít a bőr hámsejtjeinek, amelyek könnyen felszívódnak, támogatják a hámsejtek megfelelő működését, valamint felgyorsítják a sebgyógyulást, a bőr regenerálódását és megújulását.

A giliszta protein tehát valóban a fiatalság és a szépség széruma, így a giliszták tulajdonképpen földünk legjobb kozmetikusai...

Ki gondolta volna?

(VIKTOROVÁ)



# Szívügyem, a GREPOFIT

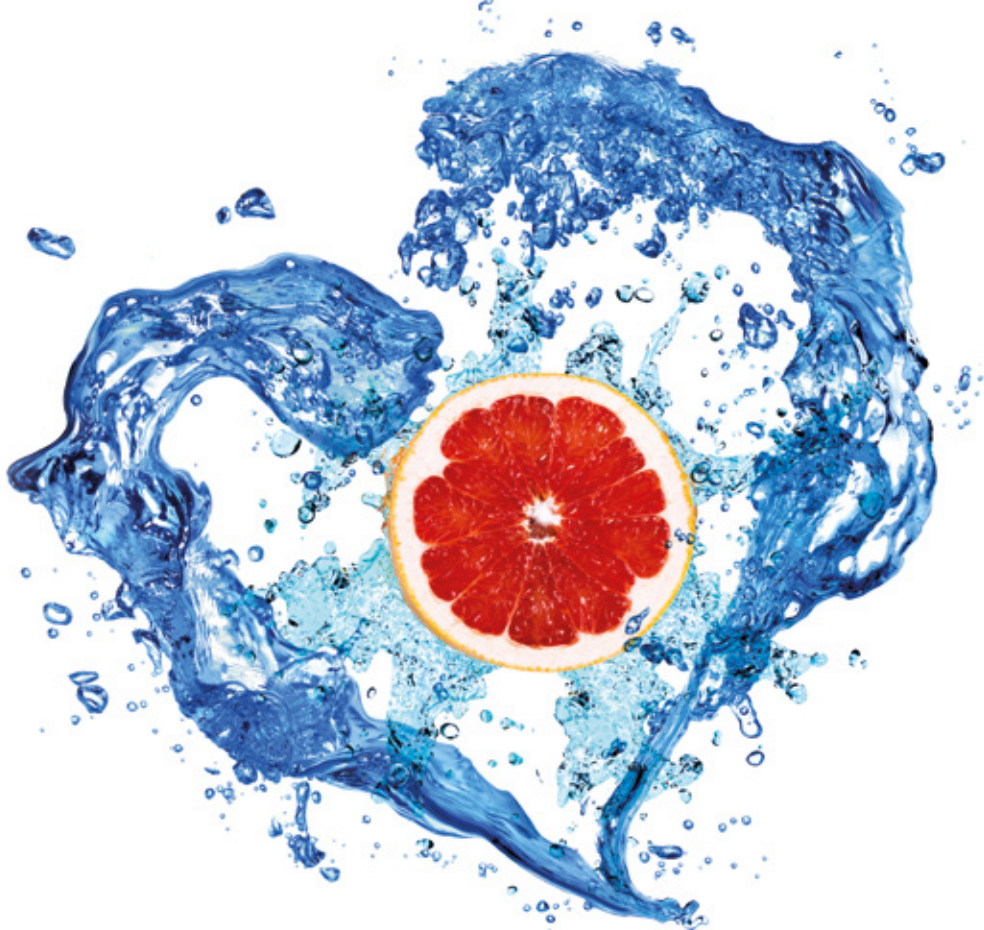
A gyerekeim imádják a GREPOFIT-ot. Képesek először szétharapni a kapszulát, kiszopogatni a tartalmát és csak utána lenyelni. Ők maguk érzik, mikor van rá szükségük – rendszerint, amikor fáradtak vagy valami miatt nem érzik jól magukat. Általában nagy mennyiségben, „mindenre jó gyógyszerként” használják.

Felelősségem teljes tudatában kijelenthetem, hogy a GREPOFIT-ot túladagolni nem lehet, ezt már otthon sokszor tapasztaltuk. Egy-egy ilyen „egészségügyi orgia” során mindig szívesen mesélek a gyerekeknek a grépfrútról... Hol volt, hol nem volt, Jamaica gyönyörű szigetén, a napsütötte Karib-térség kellős közepén a pomelo egyszer véletlenül beleszeretett a narancsba, és az ő szerelmük gyümölcse lett a grépfrút. Egyébként onnan származik *Bob Marley* is, aki viszont az én kedvencem, és biztos vagyok benne, hogy Bob is imádta a grépfrútot ugyanúgy, ahogy az én gyerekeim oda vannak a GREPOFIT-ért.

## A FELFEDEZŐ FIZIKUS

A grépfrútmag kivonata (GSE) teszi ki minden egyes GREPOFIT kapszula 16%-át, és a készítmény kivételes hatása nagyrészt éppen ennek az újkori csodának köszönhető. E természetes kivonat különlegességét egy bizonyos *Jacob Harich* vette észre először 1980-ban, amikor nem győzött csodálkozni azon, hogy a grépfrútmagok nem rohadtak meg a komposztban.

Az egykoron nukleáris technikával foglalkozó fizikus – a maga idejében orvos és amatőr kertész – azonnal megragadta a lehetőséget, és belevetette magát új felfedezésének tanulmányozásába. Harichnak köszönhetően a grépfrútmagok ismertté váltak, és 1990 óta széles körben használatosak. Felhasználhatóságuk köre azóta is folyamatosan bővül.



## RENGETEG JÓTÉKONY HATÁS

A kivonatot a magok, valamint a gyümölcskéreg alatti fehér belső héj préselésével nyerik ki. És éppen ez a fehér belső héj minden citrusfélben az antioxidánsok forrása.

A GSE kivonat alkalmazási területe meglepően széles. Kutatások kimutatták, hogy rengeteg C-vitamint, rendkívül fontos folsavat (B<sub>9</sub>-vitamin), káliumot (K), vasat (Fe), kalciumot (Ca) és jelentős mennyiségben bioflavonoidokat tartalmaz.

A hatóanyagok ezen egyedülálló kombinációja rendkívül erős antioxidáns és gombaölő hatást eredményez. Megakadályozza többfajta baktérium, vírus és gomba növekedését, jótékonyan hat a nem kívánatos élősködő parazitákkal, egysejtű állatokkal, sőt akár többsejtű szervezetekkel szemben is. Kiváló biológiai fertőtlenítőszer – belsőleg és külsőleg egyaránt. A baktériumtörzsek hatalmas alkalmazkodóképességének következtében egyre kevésbé hatékony antibiotikumoknak ezért régen várt természetes alternatíváját jelenti.


## GOMBÁK, GYOMOR, EMÉSZTŐRENDSZER

Jótékonyan hat a különböző erjesztő- és élesztőgombák okozta megbetegedésekre, amelyek nem csak a test felszínét (bőr, haj, körmök), hanem a belső szerveket is megtámadhatják, emellett allergiát okozhatnak. A következő terület, ahol a grépfrútmagkivonat különösen hatékony lehet, a gyomor, valamint az emésztőrendszer. Az előnyös hatások listája szinte vég nélkül folytatható.

Mindemiatt a GREPOFIT nálunk bekeült az „életmentő” gyógyszerek kategóriájába, és ha volna születésnapja, biztosan megünnepelnénk...

TEREZA VIKTOROVÁ





Egy marék ezekből a piros bogyókból tökéletesen helyettesít egy alma-, sárgarépa- vagy narancssalátát. A LYCIUM CHINENSE ugyanis 18 fajta aminosavat tartalmaz – azokat az esszenciális aminosavakat is beleértve, amelyeket szervezetünk önmaga előállítani nem tud –, valamint 21 nyomelem (pl. cink, vas, réz, kalcium, szelén és germánium), karotinoidok (több, mint a sárgarépában), B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>-, B<sub>6</sub>- és E-vitaminok vannak benne.

## Teázgatás az ENERGY-vel (8.) LYCIUM CHINENSE, a hosszú élet titka

Aki sokat barangol az Interneten, az már láthatta a híres videót, amely bemutatja, mi mindenre képes a közönséges ördögcérna szervezetünk belsejében. Nézzük meg együtt – kicsit közelebről –, mit is tud ez a növény?

A nevét a lycium poliszacharidok egyedülálló csoportjáról kapta, amely erősíti a szervezet immunrendszerét és lassítja az öregedést.

Amikor életünkben először megpillantjuk a kínai ördögcérna (*Lycium Chinense*, *goji*, kínai nyelven *kou-csi*) termését, olyan érzésünk támad, mint ha valahonnan már ismernénk. A kínai

ördögcérna rokona ugyanis a közönséges ördögcérna (*Lycium barbarum*), amely nálunk is gyakran felfedezhető vasúti töltéseken, domboldalakon vagy sövényeken. Csakhogy az általunk ismert közönséges ördögcérnának távolról sincsenek olyan intenzív gyógyító hatásai, mint kínai testvéreinek.

A kínai ördögcérna a burgonyafélék családjába tartozó, kinyúló ágú, váltakozó levelű és tüskés cserje. Apró, lila, tölcsepszerűen összenőtt szíromlevelekkel virágzik, és 1-3 méter magasra is megnő. Sűrű cserjékben növekszik, a madaraknak nemcsak menedéket, hanem különleges bogyóinak köszönhetően táplálékot is biztosít.

## A BOLDOGSÁG GYÜMÖLCSE

Elsősorban Kínában, Japánban és Koreában őshonos. Termesztése egyszerű, mert igénytelenebb körülmények között is jól érzi magát. Szereti a meleget, a napsütést és a magas páratartalmat. Kiterjedt ültetvényeket találunk a Himalája, Tibet és Mongólia védett területein. A Himalája lakosai már emberemlékezet óta fogyasztják ezt a gyümölcsöt. A „boldogság gyümölcsének” nevezik, mert a helyiek szerint felébreszti az emberekben az öröm és az elégedettség érzését.

A hagyományos kínai orvoslás (hko) már több évszázada hasznosítja a kínai ördögcérna termékét. Édeskés az íze, semleges a jellege. Elsősorban a máj táplálásán és a vese erősítésén keresztül valósul meg vértisztító hatása. Nedvesíti a tüdőt, ezzel segítséget nyújt asztma és allergia esetén, emellett bőrelváltozások kezelésében is hatékony, beleértve a pikkelysömört is. Javítja a látást, aminek az élessége sokban függ a máj állapotától.

## A SZERVEZET CÉLZOTT MEGERŐSÍTÉSE

A középkorú férfiaknak – nem csak Kínában – gyakran nagy szükségük van májuk és veséik megerősítésére, különösen akkor, ha meggondolatlanul túlságosan igénybe vették ezen szerveiket (pl. hajszolt szexuális élettel vagy túl sok alkoholfogyasztással). Hathatós segítségük lehet a kínai ördögcérna. A növény támogatja a hosszú életet, erősíti az életerőt és növeli a potenciát.

### A LYCIUM CHINENSE:

- » a szuper élelmiszerek csoportjába tartozik
- » 6-szor több aminosavat tartalmaz, mint a mézpor
- » a növény bogyóiban 500-szor több C-vitamin van, mint a narancsban
- » a növény terméseiben több vas van, mint egy klasszikus steakben
- » ételallergia esetén óvatosan kell kipróbálni (csak megbízható minőségű, tiszta forrásból származó készítményt használjon)

A Cseh Köztársaságban *Pavel Valíček* professzor, a kínai és vietnami gyógynövények szakértője az ördögcérna legnagyobb szószólója. Részt vett többek között a hko növényeit termesztő, Vysočinán található kert létrehozásában.

## ÓVATOSAN A TERMÉSEKKEL!

A kínai ördögcérna termései világospirosak. A bennük található magok száma a bogyók méretétől függ (rendszerint 10-60 mag). A bogyók igen puhák, ezért óvatosan kell leszedni őket, nehogy összenyomódjanak. Általában lerázzák őket, pl. ponyvára, majd hagyják megszáradni a napon. Önmagukban, közvetlenül a begyűjtés után is fogyaszthatók, a konyhában ugyancsak kiváló ételek készíthetők belőlük. Ízük édes, enyhén kesernyés mellékízzel. Nem tartalmaznak nagy mennyiségű természetes cukrokat, ezért kiszáradásuk után nem maradnak annyira rugalmasok és puhák, mint pl. a mazsola. Ám nagyon jól felszívják a nedvességet. Ezért, ha a ropogós változatot nem kedvelnénk, helyezzük az ördögcérna bogyóit egy zacskóba, tegyük melléjük egy szelet almát, és másnapra az ördögcérna termései megpuhulnak.

## HOGYAN FOGYASSZUK?

Javasolt napi adagja: 6-15 g. Készíthetünk belőle finom tisztító teát: 3 teáskanálnyi (=15 g, kb. 18-20 szem) termést öntsünk le forrásban lévő vízzel, majd hagyjuk állni 5-10 percig. A bogyók leszűrés után nagyon finomak, úgyhogy meg is ehetjük őket, vagy felhasználhatjuk ételeink elkészítéséhez.

## EGYÉB TIPPEK

Egy adag kínai ördögcérna termékkel változatosabbá tehetjük *salátáinkat*, beletehetjük őket *süteményeinkbe* mazsola helyett, esetleg a reggeli kásáinkba, smoothie-ba, gabonapelyhekbe vagy müzlibe. *Levesekbe* és *rizshez* adva is kiváló.

Magas C-vitamin tartalmának köszönhetően egy teáskanálnyi LYCIUM CHINENSE meleg teához, pl. LAPACHO teához is hozzáadható. Hagyjuk 5 percig puhulni és megduzzadni a Lyciumot. A LAPACHO tea így édeskesebb ízű lesz, gyógyító hatásai pedig megsokszorozódnak.

*Tisztító és tápláló reggelihez* jutunk, ha langyos vízbe vagy növényi tejbe áztatunk kb. 10 percre 1 evőkanálnyi chia magot. Egy másik langyos vizet tartalmazó pohárba kb. 20 percig áztassunk 18-20 bogyó LYCIUM CHINENSE-t, hogy magukba szívják a vizet és megpuhuljanak. Az ázott chia magokat és lycium bogyókat ezután keverjük össze, adjunk hozzá gabonapelyhet, mézet, diót, fahéjat stb.

*Smnoothie-t* is készíthetünk belőle. *Hozzávalók:* 1 evőkanál chia mag, 100 g kesudió vagy mogoró, 1 banán, 100-200 g szezonális gyümölcs ízlés szerint, 1 evőkanál LYCIUM CHINENSE és 1 evőkanál ORGANIC ACAI, vagy ORGANIC MACA. Valamennyi összetevőt betesszük a turmixgépbe, és az egészet összeturmixoljuk. Öntsünk bele egy kis vizet vagy növényi, illetve kókusztejet és mézzel, steviával (*Stevia rebaudiana*) vagy más édesítővel ízesítsük.

A növény valóban hihetetlen segítséget nyújt szervezetünk gyors és egyszerű regenerálásában. Ez még akkor is megtörténik, ha csak naponta egyszer nyúlunk bele az ördögcérna terméseivel teli tasakba. Bárhogyan is, de próbálják ki!

Írta:

MARCELA ŠTASTNÁ

Szakmailag ellenőrizte, kiegészítette:

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA

fitoterapeuta, természetgyógyász, klubvezető, ENERGY Belváros Klub

## HATÁSAI

- » az immunrendszer megerősítése
- » a látás javítása
- » a vesék energiájának növelése fáradtság esetén
- » a vérképzés támogatása, a vérkeringés javítása
- » a hormonális egyensúly fenntartása
- » az emésztés serkentése, a bélrendszer működésének javítása
- » a máj működésének védelme, a szervezet méregtelenítése
- » az emlékezőképesség javítása
- » a szexuális teljesítőképesség növelése
- » az öregedés lassítása

## Drágakövek királysága (2.)

# Gyémánt: bátorság, az akadályok leküzdése

A fény és a sötétség királya, az átalakulás mestere és a Nap legyőzhetetlenül erős jegyese. Ez a gyémánt, a Föld legkeményebb ásványa.

A gyémánt kémiai összetétele, miként az köztudott, azonos a grafitéval vagy a szénével, de véletlenül sem hasonlít egyik rokonához sem. A gyémánt is hétköznapi szén, amely azonban – hihetetlen teherbírásának köszönhetően – valami magasabb rendűvé transzformálódott. Nagyon érdekes, hogy a szén, amelyből a gyémánt a Föld köpenyében kialakul, teljes egészében szerves eredetű.

Mégis, miből vannak akkor a gyémántok, amelyek állítólag kihűlt csillagokban is létrejönnek? Isten tudja. Egy biztos: Földünkön a gyémánt a legkeményebb ismert anyag. Rendkívül magas hőmérséklet (900–1300 °C) és hatalmas nyomás (4,5–6 GPa) mellett a kristályháló átalakulásának következtében az átláthatatlan, feketébbnél feketébb, ősi organizmusokból álló anyag extra kemény, különböző színekkel játszó, átlátszó kristállyá válik. Ez aztán átalakulás a javából!

### JEGYGYŰRŰBE VALÓ

Nem véletlen, hogy a gyémántot a fizikai erőnlét és az akadályok leküzdéséhez kellő bátorság támogatása céljából szokás viselni. Segít fokozni belső erőinket és leküzdeni a külső környezet ránk nehezedő nyomását. Mert csak akkor lehetünk igazán erősek, sugárzóak és hitelesek, ha hagyjuk magunkat igazán összenyomni, egyben elfogadjuk, hogy a szenvedés és a fájdalom életünk része.

A gyémánt a *jin* és a *jang*, a sötétség és a fény közötti átmenet megnyilvánulása. Abban való bizodal munkat testesíti meg, hogy végül minden jóra fordul: a

legmélyebb sötétségben is ott a remény, a betegségben ott van a gyógyulás, a hanyatlásban a felemelkedés, és a halál valami váratlan és elképzelhetetlen dolog kezdete. A gyémánt támogatja azon meggyőződésünket, hogy mindennek megvan a maga értelme, pontosan átgondolt szabályrendszere, és éppen ez az a hit, amely életre kelti bennünk a bátorságot.

A gyémánt tehát megerősíti bennünk a spiritualitást és az önbizalmat, főleg a kapcsolatokban. Ez az ékkő szexuális téren megtisztít és ellazít. Nem is mutat rosszul egy eljegyzési gyűrűben, igaz? És érdemes arra is felkészülni, hogy ha közvetlen kapcsolatba kerülnek ezzel a kővel, az valóban „test és test” közötti kölcsönhatás lesz, mert a gyémántnak a legnagyobb a hővezető képessége.

- » Projektív (jang).
- » A Kos, a Rák, az Oroszlán és a Mérleg jegyében születettekhez illik leginkább.
- » A koronacsakrához (7.) tartozik.

### KÖRBRILIÁNS, 57 CSISZOLT LAPPAL

Gyémántok főként Indiában, Brazíliában, Dél-Afrikában és Oroszországban találhatóak. Napjainkban különleges csiszoláson kell átesniük, vagyis már nem elég csak kifényesíteni, majd betenni őket a többi rituális kő és más kincseink közé.

A gyémántcsiszolás művészet és tudomány is egyszerre, technikáját évszázadok óta tökéletesítik. A briliánsnak nevezett modern, csiszolt gyémánt egyik legnagyobb hozadéka az, hogy egy matematikus és ékkőimádó úgy tökéletesítette a körccsiszolást, hogy kiszámolta: melyik az az ideális forma, amely képes maximálisan visszatükrözni a fény színeit.

Egy modern körbriliánsnak tehát legalább 57 fazettája (csiszolt lapja) van. Na azért ez már nem semmi...

Szeretettel:

TEREZA VIKTOROVÁ

(Folytatjuk)

# Egy kis októberi nyárutó Zöldséget, gyümölcsöt kínáljunk

A szeptemberben tapasztalt forróság után bízhatunk benne, hogy az idei október is tartogat számunkra még néhány szép meleg napot. De az őszt mindenképpen közeleg, és ilyenkor érdemes két szervünk működését megtámogatni: a lépét és a hasnyálmirigyét. Ezekre a hagyományos kínai orvoslás (hko) egységes egészségként tekint, és közös energiapálya tartozik hozzájuk. A lép-hasnyálmirigy imád mindent, ami édes. De vigyázat! A mértékletesség és a természetes édes íz jót tesz, ám a túlzás árt!

A gyümölcsöt önmagában, nyersen, a zöldséget viszont inkább megfőzve, megsütve vagy grillezve fogyasszák! Javasolt ételek:

- » **Gyümölcs:** alma, körte, szilva, datolya, füge, mazsola és egyéb szárított gyümölcs.
- » **Zöldség:** tök, paszternák, fehérrépa, gyökérezöldség, sárgarépa, karalábé, édes és hagyományos burgonya, brokkoli, karfiol, torma, gomba, vöröshagyma, fokhagyma, káposzta.
- » **Gabonafélék:** köles, hajdina, rizs.
- » **Gyógynövények és fűszernövények:** gyömbér, fahéj, kömény, csillagánizs, szegfűszeg, kurkuma, kardamom, édeskömény, menta, zsálya, petrezselyem és metélőhagyma.
- » **Hüvelyesek:** bab, főleg adzuki bab és csicseriborsó.

## SÜLT TÖK HAGYMÁVAL

**Hozzávalók:** 1/2 hokkaido tök, 2 lila hagyma, kömény, só, bors, kurkuma, curry, zöldfűszer ízlés szerint: rozmarin, kakukkfű, petrezselyem, medvehagyma, fokhagyma, repceolaj, ghi.

**Elkészítése:** A tököt megmossuk, majd félholdakra vágjuk. A hagymát meghámozzuk, és szintén nagyobb darabokra vágjuk. Sütőpapírral bélelt tepsibe

helyezzük őket. Megfűszerezzük, hozzáadjuk a zöldfűszereket, lecsöpögtetjük olajjal vagy ghivel. Addig sütjük, amíg a tök meg nem puhul, kb. 40 percig. A legvégén kapcsoljuk be a sütőn a felső grill funkciót.

**Tipp:** szójamártással vagy joghurtból készített öntettel tálaljuk, amit megsó-zunk, megborsozunk, teszünk bele egy kis fokhagymát, friss metélőhagymát vagy kaprot – ízlés szerint. A tök Cottage fajta friss sajttal is kiváló.

## ALMÁS, SZILVÁS KÖLESFELFÚJT

**Hozzávalók:** 150 g köles, 750 ml tej vagy növényi tej, esetleg almamust, amennyiben gyümölcsösebb változatot szeretnének készíteni, 2 tojás (nem feltétlenül szükséges), 1/2 kg reszelt alma, 200 g szárított vagy friss szilva (esetleg sárgabarack, datolya, füge, közönséges ördög-cérna, vörös áfonya, mazsola), 8 evőkanál méz vagy argán szirup, fahéj, vanília, rum (ízlés szerint), 3 evőkanál kukoricakeményítő vagy gluténmentes vaníliapuding.

**Elkészítése:** A szárított gyümölcsöt áztassuk éjszakára vízbe, nyugodtan beletehetünk egy kis rumot is. Ezt a vizet később részben felhasználhatjuk a köles főzéséhez. A kölest egymás után több-

ször forrázzuk le forró vízzel, hogy elvegyük a kesernyés ízét. Majd kb. 20 perc alatt főzzük meg 1:4 arányú folyadékban (tej, víz). Az így elkészült kását hagyjuk kihűlni, majd keverjük bele a mézet vagy a szirupot, valamint a tojásgárgájákat és a fehérjékből vert habot.

Kivajazott vagy sütőpapírral kibélelt tortaformába, esetleg egy magasabb falú tepsibe öntsük ki a kása felét. Erre helyezzük rá az először éjszaka beáztatott szárított gyümölcsöket, a fahéjjal és a pudinggal (vagy keményítővel) összekevert, lereszelt almát. A gyümölcsre öntsük rá a maradék kását. Lecsöpögtethetjük egy kis tejjel vagy mézzel. Kb. 40 percig 180 °C-on süssük! A legvégén kapcsoljuk be a sütőn a felső grill funkciót.

**Tipp:** próbálják ki a receptet úgy is, hogy a gyümölcsök közé őrölt mandulát, diót vagy kókuszot kevernek.

Ne idegeskedjenek az őszzel megsza- porodó teendők miatt, emelkedjenek felül rajtuk. Főleg az anyukák legyenek résen, ne vigyék túlzásba az aggodást. Próbálják meg megőrizni lelki egyensúlyukat és a családi békét.

Csodálatos vénasszonyok nyarat és legendó optimizmust kíván:

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

## Hólyagmoszat

# Az északi tengerek gyümölcse

A *Fucus vesiculosus*, vagyis a hólyagmoszat barna színű algaféle. Azért barna a színe, mert nem a zöld klorofill, hanem a sárgásbarna festékanyag van benne túlsúlyban (fukoxanthin és béta-karotin). Telepei néhány centiméterestől akár több tíz méteresig is megnőhetnek, tenger alatti „erdőt” képezve. Úszó tüzőtermésel is vannak, ezek lebegnek, a felszín felé emelkednek a tengervízben.

A hólyagmoszat bőrszerű nyúlványai keskeny kocsihoz nőnek ki, amely a tengerfenékhez, sziklához, fákhoz, kikötői mólókhoz, gátakhoz, esetleg kagylókhoz és kagylóhéjakhoz tapad. A friss olíva-zöld színe idővel barnássárga vagy barnás-zöld lesz, kiszáradás után (pl. az apály miatt) feketébe hajlóvá válik. Hólyag-nyúlványai laposak, villaszerűek és kb. egy méter hosszúak. Minden nyúlvány közepén fut egy durva ér, amelynek két oldalán, párosával helyezkednek el a levegővel teli, üreges hólyagok. Ezek teszik lehetővé, hogy a növény lebegni tudjon a vízben. Néhány nyúlvány végén szívacsos termőtesteket találunk női- és hímvarsejtekkkel.

### A HIDEG TENGEREK NÖVÉNYZETE

Apálykor hervadt hólyagmoszat telepek fekszenek a parton, ezek fokozatosan befeketednek, de amint a dagály ismét vízzel lepi el őket, „újjaélednek”, visszanyerve eredeti színeiket. Ezt a jelenséget gyakran láthatjuk a hűvösebb tengerek partjain.

A Balti- és az Északi-tenger mentén, Európában és Amerikában az Atlanti-óceán partjain (Amerikában a Csendes-óceánnál is) kereskedelmi célokból termesztik.

A hólyagmoszat hólyagjainak fala részben cellulózból áll, nagyrészt algin-sav alkotja. Ez az anyag vízben nem oldódik, de képes példátlanul megduzzadni, akár 300-szoros vízmennyiséget is felfogni. Alginátoknak nevezett sói tökéletesen gélesednek a vízzel. A hólyagmoszat ezért kiváló zselésítő anyag az élelmiszeriparban, a gyógyszeriparban; kenőcsök, gélek és kötések készítéséhez használják.

### ÁSVÁNYI ANYAGOK, JÓTÉKONY HATÁSOK

A hólyagmoszat elsősorban jódot (szerves 3,5-dijód-tirozin kötésben), brómot, nátriumot, káliumot, kalciumot, magnéziumot, vasat, foszfort, rezet, krómot, cinket, mangánt, szelént és szilíciumot tartalmaz.

Érdekes módon válik B<sub>12</sub>-vitamin forrássá (kis mennyiségben). Mikroszkopi-

kus algák szívesen megtelepednek rajta, ezek termelik ezt az értékes vitamint. A hólyagmoszat nyúlványait három-évente kell begyűjteni, majd vékony rétegben a napon szárítani. Sós, enyhén savanyú, kissé hal ízű.

A gyógyászati alkalmazásáról szóló első feljegyzések az ókori Rómából származnak, ott főleg ízületi betegségek kezelésére használták. A hagyományos kínai orvoslásban (hko) elsősorban a pajzsmirigy megnagyobbodására és egyéb, a jód hiányából eredő pajzsmirigybetegségekre írták elő. Hasonló megfontolás vezetett az európai felhasználásához is, a növényt leginkább Írországból termesztették. Hamarosan a tengerentúlon is ismertté vált, és hasz-



nálatának következő javallata sem váratt magára sokáig. Ez pedig a kóros elhízás volt.

## PAJZSMIRIGY, VÉRNYOMÁS, BŐR

Az említett diód-tirozin nélkülözhetetlen a pajzsmirigy által termelt, az anyagcsere sebességét befolyásoló tiroxin nevű hormon termeléséhez. A hólyagmoszat hatékony segítséget nyújt elégtelen pajzsmirigyműködésben és az ennek következtében kialakult, kóros elhízásban. Az alginátok a gyomorban megduzzadva elújík az éhségérzetet.

A növényben található további hatóanyagok (pl. laminarin) csökkentik a vér koleszterinszintjét, a vérnyomást és az emésztőenzimek aktivitását. A hólyagmoszat belső használatával (főzet formájában, ám kellemetlen íze miatt inkább valamivel keverve) feltölthetjük szervezetünk ásványi anyag tartalmát, megtisztíthatjuk a testünket. Emellett nagyra értékelhetjük a növény gyulladáscsökkentő hatását.

Mit tud még? Fokozza a bőr rugalmasságát, ezért használatos narancsbőr, ráncok vagy striák kezelésére.

Kellemetlen mellékhatásai csak akkor jelentkeznek, ha túl sokat és túl sokáig fogyasztunk belőle. Serkenti ugyanis a pajzsmirigy működését, és ez egy idő után túlműködéshez vezethet, illetve nem kívánatos testsúlycsökkenést is előidézhet.

Használata emiatt állapotos és szoptató kismamáknak, továbbá olyanoknak, akik a pajzsmirigybetegségük miatt már hormont szednek, nem ajánlott. Magas nehézfém tartalma miatt a Balti-tengerből származó hólyagmoszat fogyasztása sem javasolt.

Jótékony hatásait biztonságos formában kipróbálhatja az ENERGY egyik legkedveltebb készítménye, a GYNEX szedésével.

Írta:

VLADIMÍR VONÁSEK

Szakmailag ellenőrizte, kiegészítette:  
NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA

fitoterapeuta, természetgyógyász,  
klubvezető, ENERGY Belváros Klub

# Tanulni nem csak az iskolában lehet

Zuzana asszony tavaly tavasszal keresett fel először.

Élete nehéz korszakát élte éppen. Férje 25 év házasság után úgy döntött, hogy elhagyja őt egy másik nőért.

Zuzana, mielőtt eljött hozzám, egy könnyekkel és a jövőtől való félelemmel teli időszakot élt át. Ahogy ő maga mondta: „Már kísirtam magamból a legrosszabb érzéseket, de hogyan tovább? Úgy érzem, kihasználtak, kifacsartak, majd eldobtak. Főleg azért, mert egész életemben mindent megtettem a férjemnek, mindent, amit csak akart.”

Talán úgy tűnhet, hogy Zuzana élete könnyű volt. A férje biztosította anyagi jólétét, és ő cserébe minden figyelmét rááldozta és gondoskodott róla. Egy idő után kezdte érezni, hogyan vész el a saját személyisége. Mindent a férje intézett, és Zuzana csak egy kedves kiegészítővé vált. Most pedig kiábrándult. Miért történt mindez? Nem volt talán tökéletes feleség?

Elkezdtek a történetét szép lassan, közösen feltárni. Zuzana már gyerekkorában is kedves, szófogadó kislány volt. Gyönyörű, jó gyerek, ahogy a környékeliek mondogatták. Édesanyja is alárendeltségben élő nő volt, aki mindig elsősorban a környezete boldogságát tartotta szem előtt. Ez volt Zuzana élete, ebben nőtt fel. Aztán ez a valóság egyszer csak darabokra hullott.

De hol van ebben a történetben ő maga? Olykor túl nagy figyelmet szentelünk a „külső” történéseknek, és megfeledkezünk a saját belső világunkról. Zuzana rettenetesen megijedt, amikor először belenézett a lelke mélyébe, mert ott csak ürességet érzett. A be nem teljesülés és a fáradtság érzéseit észlelte. „Tulajdonképpen azt sem tudom, ki

vagyok. Újra iskolába kellene járnom, de olyanba, ahol megtanulhatom, hogyan kell élni!” hangzottak szavai.

Minden találkozóink gyakorlatilag tanóra volt számára, amelynek keretén belül megismerhette saját magát. Aztán közösen úgy döntöttünk, hogy ezen az úton a KOROLEN fogja elkísérni. Zuzánát a doboz rózsaszínje varázsolta el, amely számára a szeretetet jelképezte. Az én KOROLEN melletti döntésem viszont a hagyományos kínai orvoslás (hko) ismeretéből indult ki, amely szerint a KOROLEN a Tűz elemhez tartozik. A vele kapcsolatban álló szerv pedig a szív, az érzelmek központja. A KOROLEN életenergiát ad és segít meglátni az élet szépségeit. Reaktiválja az ember rég elfeledett képességeit.

Zuzánánál ez a bizonyos képesség önmagunk szeretete volt. Hogy figyelni tudjon saját szükségleteire és érzéseire. Hogy kapcsolatba kerülhessen a saját gyönyörű, nőies lényével. Hiszen az a nő, aki szereti önmagát, vonzó egy férfi számára. És mert átjárja ez a szeretet, képes örömet adni. Ennek köszönhetően pedig szeretetből, nem pedig kötelességből gondoskodik a másiktól.

Zuzana egyszerűen imádta a KOROLEN-t. A készítmény segített abban, hogy teste visszaemlékezzen az öröm érzésére.

Tiszta, csengő nevetés, csak úgy... Ok nélkül, csak az életörömmel köszönhetően.

LENKA ČERVENÁ

# Tisztítsa meg szervezetét!

Meghálálja.



A humátok egyedülálló ereje

---

