

vitae

2017. április

Új zöld élelmiszerek

Bővül a My Green Life család

A vizsgaidőszak és az ENERGY

Németh Imréné Éva cikke

Ne engedjük az allergiának

Megoldást kínál a Peralgin



Áprilisi ajánlatunk

A tavaszi időjárás szélsőséges kilengései lassan ugyanolyan megszokottá válnak, mint a tavaszi fáradtság. Ilyenkor a leghatékonyabb segítséget a zöld élelmiszerek kínálják számunkra. Ráadásul idén tavasszal jócskán kibővült a kínálatuk, és az új készítmények között igazán exkluzívakat is felfedezhetünk.

A CHLORELLA a hagyományos kínai orvoslás szempontjából az élet támogatója, annak a lassú folyamatnak a segítője, amely intenzívebbé teszi életerőnket. Hatásai lassan, fokozatosan nyilvánulnak meg, eleinte szinte észrevehetetlenek. Hosszabb idő elteltével azonban felettébb kíméletesen és kiegyensúlyozottan érvényesülnek, és – még jóval a szedés megszüntetése után is – hatékony védőhálót biztosítanak.

A BARLEY viszont, fiatal féltelenségével, szinte azonnal energiával tölti fel a szervezetet. A zöldárpa hatása erőteljes, gyors, ám rövid távú.

A SPIRULINA BARLEY rendkívül érdekesen egészíti ki az előző két készítményt. A Spirulina mérsékli a féltelen és hosszú távon olykor nehezebben viselhető BARLEY hatásait, a BARLEY viszont felgyorsítja a Spirulinát.

Az ACAI jelentős mértékben feltölti a szervezet aktív energiakészleteit, egyszerűen lehetőséget ad az energia azonnali felhasználására. Kiválóan alkalmazható a betegséget követő lábadozás támogatására, illetve a megnövekedett fizikai és szellemi energiaszükség-

let kielégítésére. Fontos szerepet játszik azokon a területeken, ahol a Tűz elem, illetve a hármás melegítő energiapályájának problémái állnak a panaszaink hátterében – főleg akkor, ha a belső Tűz hiányáról van szó.

A MACA energiával tölti fel az egészséges ember szervezetét, hatékony segítséget nyújt krónikus fáradtság esetén, emellett bevonhatjuk számos súlyos betegség kiegészítő kezelésébe. Fontos szerepet tölt be a szervezet alkalmazkodóképességének fenntartásában, valamint az immunrendszer megerősítésében, és segít leküzdeni a stresszt.

Ne feledkezzünk meg a HAWAII SPIRULINÁ-ról sem. Gyorsan regenerálja a teljesítőképességet, és jótékony hatású nagyobb megterhelések esetén – még akkor is, ha az életmódunk nem igazán kedvez az egészség fenntartásának.

Természetesen a tavaszhoz tartozó krém, a PROTEKTIN is érdemel pár szót. Megvédi ugyanis a hangszálainkat a szél támadásaitól, és a tavaszi migrén ellen ugyancsak hatékony.

EVA JOACHIMOVÁ



Első tapasztalatok a RELAXIN-nal

Nyugalom, a fokozott stresszel szembeni ellenálló-képesség megnövekedett szellemi terhelés esetén, szinte azonnal érezhető hatás – ezeket emelték ki leggyakrabban azok, akik kipróbálhatták a RELAXIN-t, még annak piaci bevezetése előtt. És kinek ne lenne szüksége minderre napjaink túlhajszolt világában?

A RELAXIN-t először egy távolsági-busz-vezetőnek ajánlottam. Az illető gyakran idegeskedett és mérgelődött, összességében elég negatív volt az élet-szemlélete. A RELAXIN egy heti szedése után találkoztunk újra. A kedvező változás első ránézésre észrevehető volt. Maga a sofőr úgy fogalmazott, hogy most már nem lehet egykönnyen kihozni a sodrából, és „az életet is kezdi megkedvelni”.

Egy másik ismerősöm a következőképpen írta le érzéseit: „Azt hiszem, hogy a cseppek nagyon pozitívan hatnak rám. Sokkal oldottabbnak érzem magam, már nem vagyok annyira merev és zárkózott. Vidámabb vagyok, több örömet lelek az életben, és nem szorongok olyan sokszor. Talán egy kicsit bátrabb és határozottabb is lettem. Nagyon megszerettem ezeket a cseppeket.”

A megnyugvás édes érzését egy olyan fiatal nő is megtapasztalta, akit szorongásai, pánikbetegsége miatt antidepresszánsokkal kezelnek.

A RELAXIN jó eredményekkel vizsgázott a szellemi megterhelés leküzdésében, továbbá a profi sportolók teljesítménynövelésében, és a visszajelzések szerint nemcsak felnőtteknek, hanem gyerekeknek is segít. Rövidebb ideig remekül alkalmazható vizsgaidőszakban, illetve azoknál a gyermekeknél, akik félnek az iskolától. Az utóbbi esetben nyilván csak akkor, ha az iskolai problémák fokozatosan felszámolhatók.

Egy korábban figyelemhiányos magatartászavarral (ADHD) diagnosztizált és éjszakai ágybavizelésben (enuresis) szenvedő 5 éves kislány abban az

időszakban kezdte meg a RELAXIN szedését, amikor hiperaktivitása az ENERGY Pentagram® készítményeinek használata, valamint a családi EFT terápia után már múlóban volt. Édesanyja észrevette, hogy gyermeke sokkal nyugodtabbá vált, és az éjszakai vizelettartási probléma is sokat javult.

A gyakorlati tapasztalatok azt mutatják, hogy a hosszan tartó és ismétlődő szorongásban, esetleg depresszióban szenvedőknél – ha még soha nem alkalmaztak természetes gyógymódot –, a RELAXIN ajánlása csakis supertronicos EAV tesztelés alapján, esetleg más ENERGY készítményekkel kombinálva történhet.

A készítmény szedését mindig a lehető legkisebb adaggal kell kezdeni, az erősebb reverz reakciók elkerülése végett.

STANISLAVA EMMERLINGOVÁ



TARTALOM

Nyolc újdonságunk	4
Jön a vizsgaidőszak	8
Segített az Artrin	9
Peralgin, stressz: tapasztalatok	10
Klubprogramok, tanácsadás . .	12
Az obszidián	14
A Droserin és a várandósság . .	15
A Beauty Energy titkai (11.) . .	16
My Green Life (6.): Acai	18
A tavasz és a máj	20
Tavaszi receptek	21
Ázsiai gázló	22

vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

Felelős szerkesztő: Kürti Gábor,
kurti.gabor@energyklub.hu

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: 11 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű,
utcai árusításban nem kapható.

Ambrózia és erőnlét

A méhtermékeket emberemlékezet óta alkalmazzák a különböző gyógyító eljárások során. Használatuk kezdetei egészen az ókori Egyiptomig nyúlnak vissza. A mézzel, virággporral, méhpempővel vagy propolisisszal végzett apiterápia napjainkban rendkívül hatékony kiegészítő gyógy mód.



A legértékesebbnek tartott méhtermék az ambrózia (más néven: méhkenyér). Rendkívül értékes, hatékony, és nincsenek ismert allergén hatásai.

A szorgos méhek összegyűjtik a fehérjékben, ásványi anyagokban, vitaminokban és főleg nélkülözhetetlen aktív enzimekben gazdag nyersanyagot, azaz a virággport. A méhek a virággport – az enzimekkel, hasznos baktériumokkal és erjesztőgombákkal együtt – „beledöngölik” a kaptár kereteibe, ahol az említett anyagok megbontják a virággpor szerkezetét, és beindítják a fermentációs változásokat. Ennek köszönhetően jön létre az ambrózia, amelynek biológiai értéke sokkalta nagyobb, mint a hétköznapi virággporé.

A RAW AMBROSIA fontos fehérjéket (esszenciális aminosavakat), ásványi anyagokat, nyomelemeket (pl. szelént), fitohormonokat tartalmaz, és megtalálható benne a B-vitamin-család csaknem összes tagja. A felsorolt anyagok mindegyike biológiailag megfelelő egyensúlyban van jelen a termékben, és szinergikusan hatnak (vagyis támogatják, erősítik egymás hatását).

Használata megnövekedett szellemi, lelki vagy fizikai terhelés, lábadozás alatt és műtétek után, étvágytalanság, gyors súlyvesztés és fejlődési (akár testi, akár szellemi) zavarok esetén ajánlott. Jótékonyan hat a gyermekek szervezetének fejlődésére.

Előnyösen befolyásolja a hormonális aktivitást, ezért változókorban kifejezetten javasolt a fogyasztása. Életerős és energiát ad. Alkalmazásával jó eredményeket értek el prosztatátúltengésben, a máj méregtelenítésében, krónikus fáradtság szindrómában, meddőségben, impotencia és csökkent szexuális aktivitás esetén. Ideális a sportolók számára is.

Cékla, Te fantasztikus!

A céklát, bár a növény eredetileg a Földközi-tenger vidékéről származik, őseink már az ókorban is ismerték. A gabona mellett az egyik alapvető élelmiszer volt, és elsősorban a szegények táplálkozásában játszott fontos szerepet.

Nagy mennyiségben tartalmaz betalainokat és polifenolokat. A betalain molekulák képesek megvédeni a sejteket az oxidációs stressz hatásaitól, gyulladáscsökkentő és daganatellenes hatásuk van, csökkentik a homocisztein szintet, és fokozzák a véretek rugalmasságát. A polifenolok megsemmisítik a szabad gyököket és megakadályozzák, hogy az aktív oxigén oxidálja a biológiai molekulákat. Tehát hatékony antioxidánsok, emellett baktériumölő, vírusölő, daganatellenes és gyulladáscsökkentő hatásuk is van.

A cékla számtalan fontos ásványi anyag – kálium, vas, mangán, magnézium és foszfor – fegyveremléltő kincse-

tára. Természetes szilícium is van benne, ez jótékonyan hat a kötőszövetekre, valamint javítja a haj és a körmök minőségét.

Mindemellett folsavban is gazdag, amely segíti a szövetek megújulását, és fontos szerepet játszik több hormon és neurotranszmitter létrehozásában. A cékla állapotos kismamáknak kifejezetten ajánlott, hiszen segíti a magzati sejtek osztódását, támogatja a magzat növekedését és a szövetek differenciálódását, főleg az idegrendszer területén.

Terhesség alatti fogyasztása ezért csökkenti a veleszületett fejlődési rendellenességek kockázatának veszélyét. Folsav- és vastartalmának köszönhe-

tően jótékonyan hat a vörösvérsejt-termelésre is.

Jelentős mértékben javítja az emésztést, mert serkenti a gyomornedvek kiválasztását. Megszabadítja a bélrendszert a toxinoktól, segít megszüntetni a székrekedést. Erősen lúgos kémhatású, így kiegyenlíti a felborult sav-bázis egyensúlyt.

Az ORGANIC BETA nagy koncentrációban tartalmazza a főleg francia ökológiai gazdaságokban termesztett *Maritima* alfajaként számon tartott vörös cékla (*Beta vulgaris*) kivonatát. Egy teáskanálnyi ORGANIC BETA hatóanyag-tartalma négy pohár céklalélelnek felel meg.



Matcha, a teák királya

A zöld tea jótékony hatásai már több ezer éve ismertek, ám ha létezik a Földön egy olyan zöldtea-fajta, amely kitűnik a többi közül, amely valódi legenda, akkor az kétségtelenül a Matcha tea.



Valamikor régen a buddhista szerzetesek és a császári udvar rituális szertartásainak egyik legbecesebb teája volt. A japán elit és a szamurájok által alapított zen szertartások közkedvelt teájává vált, és a teaceremóniák révén igyekezett harmóniát és békét teremteni a japánok akkori háborgó világában.

A valóban jó minőségű Matcha tea előállítása napjainkban ötvözi a titokzottság, a hagyományos eljárások, a kézi munka és a pontos technológia elemeit. A világ valamennyi teatermesztője közül az elit japán növénytermesztők alkalmazzák a legigényesebb termelési és előállítási eljárásokat.

MITŐL KÜLÖNLEGES?

1. A Matcha a legjobb minőségű és a leghatékonyabb zöld tea a világon. Előállítása során nincs erjedés, és a végtermékben nincs színező- vagy adalékanyag, tartósítószer.

2. Különleges árnyékolási technikával termesztik. Egyedülálló antioxidáns hatóanyagai a katechinek, melyek közel 60%-a EGCG. Ez a fajta katechin jelentősen felgyorsítja az anyagcserét.

3. Nem szükséges áztatni, hanem erős, koncentrált formájában kell használni.

4. Egyetlen adag Matcha teában annyi tápanyag van, mint 10 csésze általánosan ismert zöld teában.

5. Megnyugtatja az elmét, felfrissíti a lelket, javítja a memóriát és a hangulatot. Természetes nyugtató és szorongásoldó hatású l-teanin aminosavban gazdag.

6. Cukorbetegeknek kifejezetten ajánlott, segít csökkenteni a vércukorszintet. Cukrot nem tartalmaz, glikémiás indexe nulla.

7. Az emberi szervezet a Matcha segítségével négyszer gyorsabban égeti el a zsírokat.

RAW AGUAJE: segítség a nőknek

Az amazóniai esőerdők kellős közepén, az Amazonas és az Orinoco folyók folyamvidékén él a Föld egyik leggyönyörűbb növénye, a buritipálma. Az őslakos perui shipibo indiánok „aguaje” névvel illetik, ami annyit tesz: az élet szent fája. A perui indiánok évszázadok óta úgy tartják, hogy a pálma termése a nőiesség és a szépség tökéletes esszenciáját nyújtja.



A buritipálma nem csupán gyönyörű – a termése is rendkívül értékes. Decembertől áprilisig tartó betakarítása igazi esemény, ilyenkor a falu apraja-nagyja összegyűlik. A legbátrabb fiatal férfiak felmásznak a fa koronájába, amely akár a 35 méteres magasságot is elérheti, míg a nők és a gyerekek összegyűjtik és kiválogatják a terméseket. A legjobb minőségű termések igényes feldolgozáson esnek át: rendkívül hatékony és

koncentrált hatóanyag-tartalmú port készítenek belőlük.

A RAW AGUAJE elsősorban fitoösztrogéneket és a szerkezetükben női hormonokhoz hasonlatos más növényi anyagokat tartalmaz. Ezek a hatóanyagok segítenek visszaállítani a természetes hormonszintet, kiválóan hatnak változókorban, növelik a nők libidóját, segítik a keblek növekedését és a fenék megfelelő formálódását. Ezenkívül hajhullás elleni hatásuk van, és ragyogó fényt biztosítanak a hajszálaknak. Mindemellett segíthetnek a nőknek migrén, bőrproblémák és csontritkulás esetén.

Az aguaje termése nagy mennyiségű A-vitamint (retinolt) tartalmaz, 5-ször többet, mint pl. a sárgarépa. Fehérjékben, szénhidrátokban, kalciumban, rostanyagokban, foszforban, vasban, B-vitaminokban, C- és E-vitaminban ugyancsak gazdag. A RAW AGUAJE jó állapotos és szoptató kismamáknak, mert javítja a gyermekek csontjainak és izmainak minőségét.

Két kivételes esszencia ereje

ORGANIC GOJI és ORGANIC SEA BERRY

A világon csak néhány olyan hely létezik, amelynek annyira erős az energiája, hogy szó szerint átjárja az embert. Ilyen a Kasmírt, Nepált és Bhutánt határoló végeláthatatlan hegyek között húzódó Tibeti-fennsík. Ha valaki a helyszínen körülnéz, átélheti az itteni tájból áradó nyugalom és erő utolérhetetlen érzését.

A Tibet szívében található, csaknem 20 ezer hektárnyi tiszta, organikus talaj ad otthont a helyi tájegység két kivételes esszenciájának és energiahordozójának: az ORGANIC GOJI-nak (ördögcérna) és az ORGANIC SEA BERRY-nek (homoktövis). Ebben a számmunkra mostoha környezetben, ahol nappal legfeljebb 20 °C van, éjszaka viszont -5 °C alá süllyed a hőmérséklet, itt születnek azok az egyedülálló és koncentrált hatóanyag-tartalmú termékek, amelyeknek nincs párjuk a világon.

ORGANIC GOJI

Az ORGANIC GOJI, amit inkább *kínai ördögcérna* néven ismerünk, mindig is a hagyományos kínai orvoslás ékkövei közé tartozott, és ma is gyakran alkalmazzák. A hosszú életkor és az emberi erő gyógynövényeként tisztelik. A régi kínai mesterek szerint az ördögcérna erősíti az immunrendszert, támogatja a veseműködést, javítja a látást és a vérkeringést, óvja a májat és felgyorsítja az anyagcserét. Nagy számban tartalmaz az emberi szervezet számára fontos, gyógyhatású anyagokat.

A növény daganatellenes hatását bizonyították különböző típusú karcinómák esetén: tüdődaganat, méhnyakrák, emlődaganat, vastagbél-daganat, gyomordaganat, májdaganat, prosztata-daganat és leukémia.

Fontos hatóanyagai közé tartoznak a poliszacharidok, monoszacharidok (arabinóz, galaktóz, xilóz), glikoproteinek,



glikolipidek, aminosavak, peptidek, flavonoidok, fenol anyagok (rutin, klorogénsav, protocatechinsav), kumarinok (szkopoletin), C-, B₁-, B₂-, B₆- és B₁₂-vitaminok, béta-karotinoidok (zeaxantin, béta-karotin, lutein, likopin), E-vitamin, alkaloidok (kalisztein, kukoamin, betain), szerves savak, aromatisz anyagok, cerebroszidok, diterpének, triterpének és szteroidok (béta-szitoszterol). Különleges figyelmet érdemelnek a proteoglikán poliszacharidok (LBP – Lycium barbarum poliszacharidok). A poliszacharidok és proteoglikánok különleges elegye, amely a kínai ördögcérnáról kapta a latin nevét, rendkívül erős antioxidáns, lassítja a szervezet öregedését, és növeli a külső környezet káros hatásaival szembeni ellenálló-képességet.

Az ördögcérnát más hagyományos orvosi iskolák is nagy becsben tartják, többek között a koreai, a japán és főleg a tibeti, amely nemcsak a növény termesztésének, hanem felhasználásának is a bölcsője.

ORGANIC SEA BERRY

A nálunk homoktövisként ismert ORGANIC SEA BERRY az emberiség egyik legrégebbi gyógynövénye. Gyógyító hatásairól már az ókori Görögországban is említették.

A homoktövis termései megerősítik a meggyengült szervezetet, hasznosak lábadozásban, csökkent ellenálló-képesség és a legkülönbözőbb terhelések esetén. Hatóanyagainak gyógyító hatásai kivételesen értékesek. A növény biológiailag aktív anyagai közül elsősorban a vitaminokat, továbbá a kumarinokat, a bioflavonoidokat, az alkaloidokat, az olajokat, a cserzőanyagokat és az ásványi anyagokat érdemes kiemelniük.

A tibeti homoktövis a legjelentősebb természetes C-vitamin-források egyike. Tartalmaz még B-vitaminokat, főleg B₁-vitamint (tiamint), B₂-vitamint (riboflavint), B₃-vitamint (niacint), B₆-vitamint (piridoxint) és B₉-vitamint (folsavat). Értékes alkotóelemei a bioflavonoidok (kvercetin, kempferol, izokvercetin, betain és rutin), a kumarinok és a szerotonin. Fontos továbbá a fitoncid-tartalma, mert ez a vegyület képes megsemmisíteni többféle kórokozót. A homoktövisben 15 fajta ásványi anyag van jelen, közülük a legfontosabb a vas, a kálium, a mangán, a kén, a bór, a réz, a nikkel és a kalcium.

A homoktövis kérgéből olyan alkaloidot vontak ki, amely később szerotoninként vált híressé (5-hidroxi-triptamin). Gyógyhatása kiváló: többek között előnyösen befolyásolja az idegrendszer működését, hatékony depresszió ellen, és daganatellenes hatásai is figyelemreméltók.



Nigella sativa (feketekömény) – az élet sava-borsa

A kerti katicavirág néven is ismert feketekömény az utóbbi idők egyik legnagyobb felfedezése. A feketekömény már elődeink szerint is sokkal több volt, mint általában használt fűszer – inkább életünk sava-borsa.

Az ókori egyiptomi orvoslás messze földön híres volt. Az egyiptomi orvosok a feketeköményt az egyik leghatékonyabb gyógyírnek tartották, úgy vélték, hogy szinte bármilyen betegséget képes meggyógyítani. A régészek Tutanhamon sírjának feltárásakor is rábukkantak egy üvegcsé feketekömény olajra, ami szintén azt bizonyítja, hogy ez az olaj akkoriban hihetetlenül értékes volt.

Napjainkban gyógyászati célokra leginkább a feketekömény magvaiból nyert szűzolaj használatos. Több mint 100 különböző hatóanyagot tartalmaz, köztük olyat is, amit egyelőre nem

sikerült azonosítani. Legfőbb hatóanyaga a thymokinin, de további jelentős összetevői közé tartozik a dithymokinin, a thymol, a thymo-hidrokinon és a szaponin alfa-hederin. A thymokinin hatékony antioxidáns, daganatellenes és genetikai károsodást gátló (antimutagén) hatású. A rákeltő anyagok okozta károsodást gátló, vagyis antikarcinogén hatás az alfa-hederin esetében is bizonyított.

A kutatók a feketekömény széleskörű antibakteriális hatásait is vizsgálták. Felveszi a harcot pl. a következő kórokozók: *Staphylococcus albus*, *Esche-*

richia coli, *Salmonella typhi*, *Shigella niger*, *Vibrio cholera*. A növény magja kapcsán kiváló gombaölő hatást is kimutattak.

A feketeköményt napjainkban az emésztés javítására, a gyomor, a máj és a bélrendszer egészségének megőrzésére használják. Enyhíti a felfújódást, megszünteti a hasmenést, és segítséget nyújthat a bélparaziták elleni küzdelemben. Kiválóan alkalmazható légúti megbetegedések – asztma, hörghurut, megfázás – gyógyításában.

A benne található nigellin keserűanyag csillapítja a hörgőgörcsöt és támogatja a letapadt váladék eltávolítását. A növény nyugtatja az idegrendszert, és segít a magas vérnyomás csökkentésében. Erősíti az immunrendszer működését, ezért számos betegség kezelésében – beleértve a daganatos megbetegedéseket is – kiváló kiegészítő szer lehet.

A feketekömény olaját a bőrgyógyászat és a kozmetika is használja – külsőleg és belsőleg egyaránt.



SACHA INCHI – rengeteg telítetlen zsírsavval

Amazónia külön világ a bolygónkon. A természeti kincsek szempontjából Földünk legváltozatosabb, egyben leggazdagabb területe.

Az inka mogoró (*Sacha Inchi*) a perui, dél- és közép-amazóniai táj egyik legeredetibb növénye. Kúszó, részben fás növény, amelynek termései csillagformába rendeződnek. Minden egyes részében találunk egy magot, amely a rendkívül fontos, nélkülözhetetlen telítetlen zsírsavak gazdag forrása.

A telítetlen zsírsavak hiánya napjainkban általános jelenség. Ez elsősorban a megváltozott táplálkozási szokásainkkal,

valamint az élőhelyünk földrajzi elhelyezkedésével függ össze. A telítetlen zsírsavak jelentős természeti forrásai a hidegebb, északi tengerekből származó halak, belőlük azonban tányúrunkra soha nem került és napjainkban sem kerül elegendő mennyiség.

Az inka mogoróból (*Sacha Inchi*) sajtolat olaj telítetlen

zsírsav tartalma akár a 90%-ot is elérheti. A zsírsavak ideális arányban vannak jelen benne, szervezetünk pedig kivételesen magas mértékben, akár 96%-ban is képes hasznosítani őket. Az ómega-3 zsírsav aránya ebben az olajban legalább 48%, ami 13-szor magasabb (!), mint pl. a lazacban. Az inka mogoróból származó olaj az említett zsírsavakon kívül nagy mennyiségben tartalmaz fehérjéket, jódot, A- és B-vitaminokat.

A SACHA INCHI bárhol, bármikor, bárhogyan és bármilyen életkorban kiválóan alkalmazható – a legkisebektől az legidősebbekig. Jótékony hatásait az állapotos nők is nagyra értékelik. Kellemes mogoró ízének köszönhetően önmagában is fogyasztható, ugyanakkor bármilyen hideg ételnek remek ízesítője lehet.



Vizsgaidőszak? „No para”!

A felvételre, vizsgára, beszámolókra való felkészülés idegfeszültséget, megterhelést, félelmet, sőt akár pánikot is okozhat az érintettek számára. Sokféle tanulási, felkészülési módszerről olvashatunk a szakirodalomban, és többségük hasznos tanácsokat adhat annak a tanulónak, akinek még nincs kialakult, egyéni tanulási módszere.



Egy-egy módszer eredményesen segítheti, rávezetheti a tanulót arra, hogy hatékonyan rögzítse memóriájában a tananyagot, az adott

helyzetben, a vizsgán pedig elő tudja hívni. Ahányan vagyunk, annyiféleképpen jegyezzük meg vagy csalogatjuk ki memóriánkából az elraktározott tudást. A legnehezebb és legösszetettebb feladatok közé tartozik: *megtanulni tanulni*. A folyamat lezárásával pedig sokak előtt kell számot adni a megszerzett tudásról, ami újabb kihívás a szereplés miatt.

Egy tényezőről azonban nem esik szó. Milyen általános egészségi állapot szükséges ahhoz, hogy a felvételiző, vizsgázó képes legyen ezt a nehézségekkel tarkított teljesítményt véghezvinni? Milyen tényezők játszhatnak szerepet abban, hogy valaki jól bírja a terhelést, vagy éppen a vizsga időpontjára meríti ki energiaforrásait? A megszerzett tudás miként hívható elő egy fáradt, meggyötrött idegrendszerű emberből?

Vegyük sorra, milyen lehetőségeink vannak arra, hogy ezeket a küzdelmes időszakokat ne átvészeljük, hanem akár sikerélménnyel és örömmel át tudjuk adni magunkat a pozitív stressz élményének.

Bizonyított tény, hogy ma már a legkorszerűbb táplálkozással sem biztosíthatjuk magunknak a megfelelő mennyiségű és minőségű ásványi anyagok, nyomelemek bevitelét. Első körben gondoskodjunk a napi bevitelről korszerűen és gyorsan bejuttatva tartalmazza a szükséges ásványi anyagokat, nyomelemeket. Erre a legalkalmasabb a FYTOMINERAL készítmény. Egyéb jótékony hatása, hogy a mérgező nehézfémeket is eltávolítja, sőt az energetikai pályák révén közvetve, a sejtek táplálásán keresztül pedig közvetlenül befolyásolja szervezetünk valamennyi fontos központját. Természetes kolloid oldat formájában tartalmazza a Mengelejev-féle periódusos rendszer több mint 60 elemét. Olyan növények adják az alapját, amelyek 100 millió évvel ezelőtt éltek a Földön.

Egyetlen üveg kolloid oldat elfogyasztásával pótolhatjuk az ásványi

anyagok és nyomelemek egész sorát. Szervezetünk kolloid ásványi anyagokból kevesebbet igényel, ráadásul képes kiválasztani közülük azt, amelyikre az adott állapotban leginkább szükség van. Előnyös a használatuk, mert könnyen felszívódnak. Az ásványi anyagok és a nyomelemek fokozzák a vitaminok hasznosulását is, javítják az enzimek működését, hozzájárulnak a hormonrendszer helyes működéséhez, fontos szerepet játszanak a DNS-szintézisben. Enzimek kizárólag kolloid formájú nyomelemek jelenlétében képesek képződni és hatásukat kifejteni a szervezetben. Az idegrendszer táplálása és helyes működése szempontjából nélkülözhetetlen a lítium, a magnézium, a réz, a vas stb. jelenléte. A FYTOMINERAL javítja az agyműködést, hiszen alapvető hiányokat pótol a szervezetben.

Nélkülözhetetlen a szervezet számára a megfelelő mennyiségben, szerves formában bejuttatott vitaminok pótlása is. Remek választás lehet a VITAFLOREN összetett vitaminkészítmény, amely a jelentős vitaminforrású gyümölcsökön

kívül (Aloe vera, homoktövis, gránátalma) egyedi gyógynövényeket is magában foglal. Így a japánbirset, valamint az adaptogén gyógynövények kategóriájába tartozó *Schizandra chinensis* – mindemellett a köztudottan jótékony tulajdonságú méhpempőt is tartalmazza. A VITAFLOLIN igen jelentős antioxidáns tartalmával erősíti a szervezet védekezőrendszerét, felfrissíti a testet. A stresszel szemben hatékony védelmi bástyaként szolgál a kimerült, fáradt és megújulni kívánó szervezetünknek.

Végül, de nem utolsósorban létezik egy kiváló készítmény, amely éppen arra hivatott, hogy a vizsgaidőszak, a tanulási és koncentrációs zavarok, idegi fáradtság, lehangoltság okozta problémákat segítsen felszámolni. Sokan ismerik és szeretik ezt a megbízható készítményt, a STIMARAL-t. Aki már kipróbálta, annak nem is kérdés a hatékonysága.

Lássuk csak, mitől, miért jó ez a készítmény? Olyan különleges gyógynövényeket, illóolajokat és ásványi anyagok rezgéseit tartalmazza, amelyek – egymás hatásait felerősítve, szinergiában – támogatják az összpontosítást, az emlékező- és felfogó képességet. Biztosítják az agy megfelelő vérellátását, egyidejűleg támogatják a szervezet alkalmazkodó (adaptációs) képességét, oldják a stressz negatív, blokkoló hatását. A STIMARAL-kúra idején a gondolkodást a tiszta, nyugodt emlékezet jellemzi. A nyugtató hatás nem elompuhultságban, hanem világos összefüggések meglátásában jelentkezik. Az aktív felkészüléssel töltött napokat nyugodt és békés alvás követi, a szorongás elő sem kerül.

Egy biztos: aki rendszeresen tanul, becsületesen felkészül, továbbá megtámasztja a szervezetét ezekkel a készítményekkel, nem fog csalódnai, az eredmény nem marad el. Fizikailag és lelkileg megerősödve, biztosan állhat a lábán, a feladatok nem okoznak megterhelést.

A vizsgákat megelőzően, már néhány hónappal előbb érdemes komplexen felkészíteni a szervezetet a terhek viselésére, majd néhány hét szünetet követően folytathatjuk a megerősítést, stabilizálást.

Sok sikert kívánok!

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

Az én megmentőm, az ARTRIN

Az első találkozásom az ENERGY termékekkel egy nagyon kedves ismerősöm segítségével történt. A készítményeket kezdetben idősödő édesanyám problémáira vásároltam, ő eredményesen alkalmazta, majd én is kipróbáltam egy-kettőt közülük.

Amit most kiemelnék, az a csodálatos ARTRIN. Miért éppen ez a krém? Mert neki köszönhetem, hogy munkahelyemen dolgozni tudok, és újabban mindennap helyet kap az életünkben.

A 2016-os év rengeteg változást hozott számomra. A változások szele már az első hónapokban megcsapott. Álomban sem gondoltam volna, hogy egyetlen egy év leforgása alatt ennyi minden fog velem történni. Egy beszélgetés során ismerősöm egyszer csak rákérdezett: „Nem vagy véletlenül Majom?” Én pedig rávágtam: de igen. A Majom évét irtuk ugyanis a kínai horoszkóp szerint, és erről én akkor szereztem tudomást. Különleges érzés kapott el, amikor a változások teljesen érthetővé váltak számomra, és saját magamon megtapasztaltam őket.

Persze az idei év eleje is tartogatott még meglepetést, bár a változások szele már csillapodni látszott. Munkahelyem váltottam. A légkör, amiben dolgozom, nagyon tetszik, munkatársaim kedvesek, a főnököm barátságos, a fizetés pedig átlagon felüli, viszont a munka fizikálisan elég megterhelő. Már az első napokban éreztem a kezemen, a karjaimon és a hátizmoknál jelentkező fájdalmat – bár az utóbbit az előző munkahelyekről hoztam. Kitartó vagyok ugyan, de éreztem, valamit mindenképpen kell tennem, mivel ezt a munkát nagyon akartam.

Tudtam, hogy az ARTRIN krémnek jó hatása lesz a panaszaimra, hiszen édesanyám műtött térde, kezei és reumas végtagjai miatt mindig tartunk belőle itthon. Saját tapasztalatot is szereztem vele korábban: egy otthoni baleset után megmentette a karomat egy csúnya véraláfutástól. Elkezdtem tehát kengetni, masszírozni a fájó testrészeimet mindig lefekvés előtt, de

ha tehettem, akkor naponta többször. Nemcsak jobban aludtam, hanem másnapra éreztem, hogy a krém lehúzta a fájdalmat és elkezdtem regenerálódni, el tudom kezdeni a napot, és mellette teljesíteni is tudok. Örültem, hogy az ARTRIN ismét a segítségemre sietett, így sikerült megtartanom a munkahelyemet.

A mai napig nagyon hálás vagyok, hogy megismerkedhettem az ENERGY-vel. Számomra többet jelent, mint egy gyógynövényes termékcsaládot. Megismerkedésünk óta egy különös érzés lakozik bennem, amely azt suttogja: „Segíteni akarok neked és vigyázni rád!”

VÁGÓ SZILVIA
Kecskemét



Aki kér, az kap, aki kopog, az beengedtetik

A PERALGIN palotájában mindenki megkapja a hön áhított segítséget. Mindenki „kint hagyhatja” a problémáit, és élvezheti a fekete csalán, a borágó, a szőlő, a kínai hernyógomba és a macskagyökér kényeztető melegét. Ezek a hatóanyagok nyugtatják az idegrendszert, és javítják a tüdőkapacitást. Szabályozzák a hormonszintet, harmonizálják a vérnyomást, csökkentik a stresszt, és összességében támogatják a szervezet működését.



A PERALGIN palota gyógyítói valóban a legjobb segítőtársainkká válnak, amikor tehetetlenek, erőtlenné és gyengének érezzük magunkat. Sőt akkor is támogatnak bennünket, ha kimerültek vagy depressziósak vagyunk.

Az ilyen pillanatokban minden tagunk duzzadt és fáj, problémáink súlyosabbnak tűnnek, szívünk hevesen ver, nehezen kapunk levegőt, és mindeközben úgy érezzük: az energiánk lassan teljesen elfogy. A fejfájás, a krónikus fáradtság, a reggeli rosszulletek, az allergiás reakciók és számos lelki eredetű probléma éppen abban az érzésben gyökerezik, hogy „nem vagyok rá képes, nem vagyok elég jó, nem tudom megcsinálni...” Ilyenkor természetünkönél fogva segítség után kutatunk, azt szeretnénk, ha valaki törődne velünk és figyelne ránk. Ha szerencsénk van és kétségeink nyomán nem betegszünk meg, felhívjuk a barátainkat, hogy legalább tőle kapjunk egy kis támogatást.

MEG TUDOD CSINÁLNI!

A PERALGIN éppen ezekben az esetekben nyújt szeretetteljes segítséget. Nem ítélek, nem értékel – egyszerűen csak energiát és védelmet ad. Mintha azt mondaná: „Ne félj, majd én gondoskodom rólad. Itt vagyok veled.” Harmonizálja a hormonrendszert és az idegrendszert, továbbá hatékonyan pótolja az elvesztett energiát. Kiválóan alkalmazható olyan gyerekeknél is, akik bármilyen

okból gyengének érzik magukat. „Gyógyítja” az önbizalmat, ezzel megkönnyíti a nehéz élethelyzetek leküzdését (naponta 1-2x1 kapszula).

Ha rémálmok gyötrik, bízva rá magát éjszaka is a PERALGIN védelmére (1 kapszula éjszakára). Személyes tapasztalatból javasolhatom az adag esetleges emelését is, vagyis alkalmanként 2 kapszulát is beszedhet belőle.

EGYSZER MINDEN BAJ ELMŰLIK

Semmi sem tart örökké, a problémák pedig az élet velejárói. Az apró gondok, illetve a hatalmas problémák mutatják meg nekünk igazán, kik vagyunk, mennyi energiánk van, és mennyire bízunk a saját erőnkben.

Jó tudni, hogy ebben nem vagyunk egyedül. Annak felismerésében, hogy nem eszik olyan forrón a kását, és hogy minden éjszaka után újra feljön a Nap – szinte észrevehetetlen és megfizethetetlen segítséget nyújt a PERALGIN. Hatása annyira természetes, magától értetődő, hogy úgy érezzük: a mi munkánk eredménye, de ez nem is baj...

„Bízz magadban!” súgja a PERALGIN, miközben megbízhatóan ellazítja az ereket, az idegeket, és beindítja a gyógyító reakciók láncolatát. Mi pedig érezzük a támogatást, és ismét képesek leszünk nyugodtan, mélyen lélegezni.

TEREZA VIKTOROVÁ

MI MINDENRE JÓ?

Címszavakban:

- » Erős antioxidáns hatás.
- » Allergiás betegségek kialakulásának megelőzése, illetve a tünetek enyhítése (szénanátha, kötőhártya-gyulladás, vazomotoros nátha, asztma, atópiás ekcéma, csalánkiütés), tüszögés, köhögés, az orrnyálkahártya és a kötőhártya viszketése, égése, bőrpír és nyálkahártya duzzadás.
- » A hormonrendszer harmonizálása.
- » Fiatal lányok rendszertelen menstruációja, fájdalmas menstruáció, premenstruációs szindróma.
- » Változókoros nehézségek: rendszertelen menstruáció, hőhullámok, izzadás, idegeskedés, hangulatingadozás.
- » Meggyengült immunrendszer, baktérium- és vírusellenes hatás.
- » Megfázás, influenza, köhögés, hörghurut, orrgarat-gyulladás, „eldugult” orr.
- » A szervezet tonizálása és energiájának növelése, krónikus fáradtság szindróma.
- » Izomgörcsök.
- » Kimerültség, stressz, idegeskedés, depresszió, izgatottság és szorongás.
- » Szív- és gyomoridegrendszer.
- » Fejfájás, utazási betegség (kinetózis).

Igazán méltó a hírére

A PERALGIN-nal kapcsolatos tapasztalataim egyszerűen fantasztikusak! Már több éve súlyos allergiában szenvedek, és szünni nem akaró orrfolyásomat, valamint az azt követő, véget nem érő ingerköhögésemet sokáig gyógyszerekkel igyekeztem megszüntetni.

Állandó szemviszketés és -égés, az orromból folyó rengeteg, vizes váladék, körülöttem legalább 6 elázott zseb-kendő. Az allergológián felírt gyógyszereket szedtem. Minden reggel fáradtan, a gyógyszerektől tompán ébredtem. Megkérdeztem a kezelőorvosomat, mit tegyek. A doktornő ezt tanácsolta: „Növelje a gyógyszeradagot!” Ekkor értettem meg, hogy zsákutcába jutottam, az orvosom nem tud segíteni, és nekem kell más utat keresnem.

Eljutottam az ENERGY hatékony, tiszta, természetes termékeihez. Fokozatosan javítottam az immunrendszerem működését. Az egyik legjobb készítménynek nálam a PERALGIN bizonyult.

Az egyik délután, valamikor februárban, felszálltam a trolira. Sütött a nap, de kicsit hűvös szél fúj. A porra és a pollenre allergiások számára ez a lehető legrosszabb időjárás. A trolibusz nyu-

godt környezetében szervezetem azonnal reagált az utcán felkavart porra. Száraz ingerköhögésem sehogy sem akart csillapodni. Elöntött a meleg, és kezdtem nagyon kínosan érezni magam.

Az allergia akut tünetei olyan benyomást keltettek, mintha meg volnék fázva, és gátlástalanul terjeszteném a kórokozókat magam körül... De ez nem így van! Ekkor támadt a megváltó ötletem. Mindig magammal hordtam a PERALGIN-t, de vizet nem. Ezért összegyűjtöttem a lehető legtöbb nyálat a számban, és megpróbáltam lenyelni a kapszulát. A köhögőroham megszűnt. A PERALGIN akkor, ott megmentett... Köszönet érte az ENERGY-nek! A pollenszezon ideje alatt korábban mindennap szedtem, de ma már csak akkor veszem elő, ha rám törnek a tünetek.

MARIE ŠIROVÁ
Jiřikovice

Meddő tanácsok helyett megoldás

Napjainkban rengeteg egészségügyi problémát magyaráznak a stresszel. Én ennek soha nem voltam híve, hiszen vendégeim sokszor már „allergiások” erre a szóra, és bár van benne igazság, inkább valami kézzelfogható tanácsot szeretnének kapni a problémáikra – ahelyett, hogy századszorra is azt hallják: „kerülje a stresszt”.

A megnövekedett stressz egyik gyakori következménye a hozzám fordulóknál a kezek és a lábakon jelentkező izomrángás. Abból indultam ki, hogy a rángás rendszerint a test mely részén jelentkezik. A rángásokat többnyire a máj energiapályája mentén figyeltük meg, ezért a REGALEN-t választottuk, és a szervezet regenerálódását kolloid ásványi anyagok oldatával, FYTOMINERAL-lal segítettük.

Az érintettek általában már egy hét után javulást éreztéltek, és a tünetek egy

hónapon belül megszűntek. Ezt a kombinációt már a tünetek megjelenésekor javasoljuk. Megelőzés céljából a STIMARAL, a REVITAE, esetleg a VITAMARIN ajánlott. Emellett kérhetünk terapeutánktól SUPERTRONIC-kal végzett EAV mérést, ez megmutatja, melyik vezetéken érzékelhető az energia csökkenése, ennek alapján pedig már össze lehet állítani a személyre szabott kúrát.

PAVEL ZÍTEK
Plzeň



Klubprogramok

BUDAPEST 2. KLUB

ENERGY Klub Zugló, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.
Nice Hajgyógyászat

Minden hétfőn és csütörtökön 10-15 óra között ingyenes termékbemérés, Candida- és penészgombaszűrés. Minden pénteken *ingyenes* rádióhullámú frekvenciakezelés: krónikus fáradtság / mellékvese kondicionálás, őszüléskezelés. Minden kedden *kedvezményes* rádióhullámú frekvenciakezelés: allergiakezelés.

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

ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK:

Mikrokamerás hajvizsgálat és speciális skalpdiagnosztika; biozonációs góckutatás, állapotfelmérés; allergia és ételérzékenység mérés és terápia; ekcémaszűrés és terápia; hormon-egyensúly-tanácsadás műszeres méréssel; rákmegelőző szűrés és terápia; Fscan mérés a kóros/kórokozó frekvenciák pontos kimutatására; ásványi anyag-, nyomelem-, vitaminhiány kimutatása.

KEZELÉSEK:

Rádióhullámú frekvenciakezelés RPZ 14 plazmagenerátorral: hormonegyensúly optimalizálás, hajproblémák, fejbőrpanaszok, bőrproblémák kezelése. Kórokozók elleni kezelés, egyéb problémák. Anti-aging program, komplex és látványos megoldások + rádióhullámú frekvenciakezelés: minden pénteken 11-12 óra között. Díja: 5000 Ft.

Előzetes bejelentkezés szükséges:

info@nicehajgyogyaszat.hu,

Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,

Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.

Honlapunk:www.nicehajgyogyaszat.hu

BUDAPEST 4. KLUB

Energy Klub Buda,
1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.

április 28., péntek, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató, klubvezető előadása: A tavaszi méregtelenítés szabályai, hogyan használjuk az ENERGY termékeket.

A klubban folyamatosan igénybe vehető a díjmentes energetikai állapotfelmérés. Lehetőség van továbbá Bach-virágterápiás konzultációra, valamint lelki gondozásra.

További info: **Koritz Edit**, (20) 504-1250, energybuda@energyklub.hu

BUDAPEST 5. KLUB

Energy Belváros Klub,
1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1.,
kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).

TANÁCSADÓKÉPZÉS

április 1., 8. és 22. – szombati napokon

Részletek a klubban és a klub elérhetőségein.

EGYNAPOS, TANFOLYAMI JELLEGŰ TOVÁBBKÉPZÉS, TÉRÍTÉSSEL, SZOMBATI NAPON

április 29. szombat, 9.30 és 16.30 között

Az információs gyógyítás jelene és távlatai.

A víz szerepe az emberi szervezetben, az élő víz. Bél eredetű kórképek, bélfőrá és felszívódási zavarok megjelenése, hko szerinti megoldások keresése. Az inzulinrezisztencia és a táplálkozás. Az ENERGY termékek felhasználási lehetőségei.

Vezeti: **dr. Rideg Sándor** pszichiáter, neurológus, addiktológus főorvos, ENERGY szakoktató. BELÉPŐ ÚJ KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSSEL

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

TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK, TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK:

Keleti arcdiagnosztika, terápiás javaslatl. Állapotfelmérés Magnetspace testelemző készülékkel. Fitoterápiás szaktanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése, mérés, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége Sensitiv Imago készülékkel, termékjavaslatl. és személyre szóló adagolás beállításával.

Homeopátiás szaktanácsadás 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 előzetes időpont-egyeztetéssel. tartja: **Puhl Andrea** természetgyógyász. Jelentkezés az energy.belvaros@gmail.com címen vagy a klubban és elérhetőségein.

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

Bejelentkezés, további információ: **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetőknél. Telefon: +36/20-9310-806,

energy.belvaros@gmail.com, a honlapunkon: <http://energybelvaros.hu/> és a Facebookon is.

BALATONFÜRED

Biotitok Gyógytér, Kossuth u. 19.

április 20., csütörtök, 17.30

Kelemen Livia klubvezető előadása: Tavaszi energiagyűjtés.

További info: 20/595-3062, www.biotitok.hu, info@biotitok.hu,

KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.

Klubnapok *minden kedden 15-18 óra között*.

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

KECSKEMÉT

Juhász u. 2.

május 14., vasárnap, 9.30 és 16.00 között

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Részletesen a gyulladásokról. Reuma, tüdőbetegségek és az emésztőrendszer betegségei, példákkal. Hogyan segítjük a gyógyulásukat ENERGY-vel.

Előzetes jelentkezés, regisztráció szükséges: **Kovácsné Tímeánál** a 06 (20) 342-1415 telefonszámon vagy a kovacsne.timea@napranezo.hu email-címen. A részvétel ingyenes.

További info: **Mészárosné Lauter Erzsébet** természetgyógyász, klubvezető, tel.: +36-76/324-444.

KESZTHELY

Hotel Kristály oktatóterme, Lovassy u. 20.

április 12., szerda, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az Immunrendszer működése részletesen. Az immunrendszert kiegyensúlyozó ENERGY termékek használata.

MISKOLC

Zsolcai kapu 9-11. l. em.

április 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.

NYÍREGYHÁZA

Egészségügyi Főiskolai kar oktatóterme, Sóstói út 2-4., A épület, 1. emelet

április 12., szerda, 17 és 18.30 között

Takács Mara természetgyógyász, ENERGY klubvezető (Zalaegerszeg) előadása: Emésztési zavarok, reflux, ezek rejtett tünetei és következményeik. Az előadás online élőben történik, projektoros kivetítéssel, és interaktív, vagyis a résztvevők kérdezhetnek az előadótól.

További info: **Fitos Sándor** klubvezető, 06 20/ 427-5869, fits58@gmail.com, www.nyirenergy.hu

SIÓFOK

ENERGY klub, Wesselényi u. 19.

Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető előadása:

április 13., csütörtök, 18 óra

Az ENERGY konferencián elhangzottak megosztása.

április 27., csütörtök, 18 óra

A tavaszi hatások, viszontagságok kiküszöbölése az ENERGY termékek segítségével.

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

SZENTES

Városi Könyvtár oktatóterme, Kossuth L. u. 33-35.

április 7., péntek, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az immunrendszer működése, összefüggések az idegrendszer, a hormonrendszer és az immunrendszer között. Az immunrendszert kiegyensúlyozó ENERGY termékek használata.

április 28., péntek, 18 óra

Dr. Rideg Sándor pszichiáter, neurológus, addiktológus főorvos, ENERGY szakoktató előadása: Izületi betegségek megelőzése és bioinformációs kezelése.

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

SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterem, Arany János út 23.

április 4., kedd, 16 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Részletesen az allergiákról, hogyan segíthetjük ENERGY termékekkel a gyógyulást.

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

április 21., péntek, 16.30 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY

szakoktató előadása: A gyulladásokról részletesen. Az ízületi gyulladások okai, összefüggések. Segítő ENERGY készítmények használata ízületi gyulladások esetén.

További info: **Nánási Tiborné** klubvezető, tel.: 0630/ 534-2560.

ZALAEGRSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

április 8-án (szombat), 14-17: My Green Life konferencia.

A Kereskedelmi és Iparkamara (Petőfi S. u. 2.) ad otthont ennek a szakmai programnak. Az ENERGY régi és új szuperélelmiszereit mutatja be a természetgyógyász, a dietetikus és az önfejlesztő tréner. Sok-sok információ és termékostoló. A program ingyenes, előzetes regisztráció nem szükséges.

április 10-én (hétfő), 17-18: Parazitaszűrés.

április 11-én (kedd), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Földelés.

április 18-án (kedd), 17-18: Személyes termék-tanácsadás.

április 19-én (szerda), 17-18: Méregtelenítsünk!

április 24-én (hétfő), 17-18: Bőrbetegségek szűrése.

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

április 26-án (szerda), 17-18: Reflux szűrés.

A meghirdetett programokat az Energy Klub tagjai és hozzátartozóik vehetik igénybe. A programok a résztvevők számára ingyenesek. A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető. Érdeklődni: 70/60-777-03 vagy mara.energy@gmail.com, www.maraboszi.hu

VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI

TANÁCSADÁS A NETEN

Ebben a rovatunkban az internetes tanácsadás kérdéseiből és válaszaiból tallózunk, némi szerkesztéssel és rövidítéssel. A válaszokat – amelyek **dr. Gulyás Gertrúd** háziórvostól és **Ráczné Simon Zsuzsanna** fitoterapeuta természetgyógyásztól származnak – dőlt betűvel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a www.energy.sk honlapon.



DR. GULYÁS GERTRÚD

Kisfiam 4 éves, és elkapta abarányhímlőt. Mivel gyorsíthatom fel a gyógyulását, és a viszketést mivel enyhíthetem?

Az immunrendszer támogatására a **VIRONAL** készítményt tanácsolnám, adagja 3x1-2 csepp, pohár vízben feloldva. Ezenkívül a **FLAVOCEL**, napi 1 tabl,

széttörve, ételbe keverve célszerű. A viszketést leginkább a hűtés enyhíti, hideg vizes borogatás pár percre és a **Fenistil** csepp. A hólyagos bőrfelületet nem célszerű semmilyen készítménnyel kezelni a fokozott fertőzésveszély miatt.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Tanácsát szeretném kérni, hogy milyen termékkel lehet a

bárányhímlő lefolyását gyorsítani, tüneteit enyhíteni 4 és 8 éves gyermekeknél?

Még egy kérdésem lenne: a gyerekeknek ősztől tavaszig adom a **PROBIOSAN** kapszulát. Mivel pótolhatnám ezt az egyhetes szünetekben? Mert jellemzően ekkor kapnak el egy-egy vírust. A **FLAVOCEL**-t nem hajlandók bevenni.

Nyugodtan szedhetik a gyermekek folyamatosan a **PROBIOSAN**-t a fertőzéses időszakban.

Adjon gyermekeinek októbertől áprilisig napi 2000 NE D₃-vitamint, lehetőleg olajos formában.

Javasolt a **VITAMARIN** rendszeres szedése is (1x1 kapszula). Akut, kezdődő vírusfertőzés esetén szedjenek **CISTUS INCANUS** cseppet (3x3-5 csepp) a tünetek enyhüléséig.

A drágakövek királysága (7.)

Obszidián: Istekintés a mélybe

A sötétség, a fájdalom és a kompromisszumot nem tűrő átalakulás királya a hatalmas és mágikus obszidián.

- » Projektív (jang).
- » A Szaturnusz hatása alatt áll.
- » A Skorpió, a Mérleg és a Bak jegyében születettekhez illik leginkább.
- » A gyökér- vagy alapcsakrához (1. csakra) tartozik.

Az obszidián *vulkáni üveg* néven is ismert kőzet, amely magmatikus tevékenység során, olyan gyorsan keletkezett, hogy az ásványoknak nem volt idejük kristályosodni. Ezért kagylós törése van. Viszonylag nagy keménysége miatt az őskorban – a kovakőhöz hasonlóan – kőkéseket, dárdahegyeket, lándzsahegyeket és nyílhegyeket készítettek belőle.

KÉT LÁBBAL A FÖLDÖN

Az obszidián földelő kő, növeli a koncentrációt. A fizikai testre irányítja a figyelmünket, hogy megértsük: a szellemi és lelki megvilágosodáshoz a fizikai síkon át vezet az út. Segít, hogy rendbe tegyük a materiális világunkat, és abban is, hogy figyelmünket a lényegre irányítsuk. Két lábbal a földön tart minket.

Az obszidián elsősorban a talpak mellékcsakráihoz tartozik, ezért leginkább a lábfejekhez közel kell tennünk. Egy obszidiánnal kirakott kis fellépő vagy sámla a fürdőszobai mosdó előtt hatékony segítséget nyújthat a mindennapi feszültség vagy mérgezés levezetésében. Az ideális persze az lenne, ha az egész padló obszidiánból lenne – de hát végtére is, miért ne?

A FÁJDALOM MESTERE

Az obszidián elég olcsó és bárhol beszerezhető ásvány, hiszen bolygónk vulkanikus tevékenységben nem szenved hiányt, így obszidiánból mindenhol van elég. Noha egy rendkívül elterjedt és kémiai szempontból átlagosnak mondható kvarcraól beszélünk, az obszidián mesteri képességgel büszkélkedhet, amely átlagosnak már egyáltalán nem nevezhető. Megmutatja azt, amit nem akartunk meglátni; leleplezi, amit még saját magunk elől is gondosan rejtgetünk. és felszínre hozza legmélyebb bensőnk legsötétebb benső tartalmát.

Ez persze nem kellemes és rendszerint nem is egyszerű folyamat, hiszen le kell dönteni minden akadályt, ami eddig meggátolt abban, hogy a sötét oldalunkkal szembenézzünk. Ilyen erőteljes megtisztulásra elsősorban akkor van szükségünk, ha már nem tudjuk, merre menjünk tovább, esetleg a kilátástalanság felé vezető, netán fájdalmas tapasztalatokon estünk át. Ha úrrá lesz rajtunk a végtelen fájdalom, akkor az a legjobb megoldás, ha lenézünk annak a legmélyére és megszabadulunk tőle.

AZ ERŐ A SÖTÉTSÉGBEN VAN

A legkeményebb vulkáni üveg a mélyfekete obszidián. Az obszidiánnak több változata is van (szivárvány, foltos, átlátszó), de mind közül a legkeményebb a fekete. Sőt, egyesek szerint a fekete obszidián kiszámíthatatlan is, ezért csak óvatosan és ritkán szabad használnunk.

Az indiánok azért tisztelték az obszidiánt, mert úgy vélték, hogy képes élesíteni a belső látást. A sötétségben pisálkoló fény sokkal észrevehetőbb, így igazán logikus, hogy Mexikóban a mai napig gyártott obszidián golyók valódi misztikus jószerszöknök számítanak. Segítségükkel állítólag meg lehet látni a gonosz lényegét... Tisztátalan kezekben ezért a kő rendkívül veszélyes, és jó lenne, ha „fegyverviselési engedélyt” kellene beszerezni a használatához.

TEREZA VIKTOROVÁ



Ekcémám gyógyítása közben remekül vagyok

Amikor először megláttam a RENOVE krémeket a *Vitae* magazin hasábjain, különös borzongás lett úrrá rajtam. Jóleső érzés járt át, mintha valami számomra nagyon fontos dolgot pillantottam volna meg.

Azonnal megkezdtem a krémek „tesztelését”. Az első benyomásaim vegyesek voltak. Csodálatosan bódító, természetes illatok – amelyeket mélyen magamba kellett szívnom a krémek felvitelekor –, hihetetlenül kellemes állag, kiváló összetétel, lenyűgöző csomagolás.

Csak hogy a leginkább a szemem környékén jelentkező atópiás ekcémától szenvedő bőrömet a PROTEKTIN RENOVE, a RUTICELIT RENOVE és a VISAGE SZÉRUM is enyhén csípte. A krémek használatát ennek ellenére nem hagytam abban, valami azt súgta, hogy később ez még fontos lesz számomra.

Ez idő alatt állandó kapcsolatban álltam *Marie Bílkovával*. Az új kozmetikumok és küldetésük magával ragadott. A szülési szabadság végének közeledtével el kellett döntenem, hogyan tovább, visszamegyek-e dolgozni. Tudtam, hogy az ENERGY

készítményekkel való foglalatosságot nem akarom feladni, de azt is éreztem, hogy az együttműködésnek egy kicsit meg kell változnia. És akkor a dolog egy napon magától megoldódott. Eldöntöttem, hogy az ENERGY kozmetikumaival fogok dolgozni!

Néhány nappal ezelőtt ismét *Maruška* társaságában voltam, és a következőket mondtam neki: „Képzeld el, a kortikoidos kenőcs helyett most már a szérumot használom a szem körüli ekcémámra. A szérum és az említett krémek együttes használata ugyanolyan gyorsan képes meggyógyítani az ekcémát! A kortikoidokat már több mint fél éve nem használtam.” Ekkor *Maruška* csodálkozva rám nézett, és azt kérdezte: „De hát nem azt mondtad, hogy a szérum és a krémek csípték a bőrödöt?” Eleinte állítottam, hogy nem, mert semmi ilyesmire nem tudtam visszaemlékezni.

A többi pozitív élményem és tapasztalatom valahogy elfedték a régi rossz érzést.

Igen, ez így volt, de úgy gondolom, hogy így is kellett lennie. Hosszú-hosszú éveken át, már gyerekkoromtól kezdve kenegtettem a szemhéjamat fehér vazelinnel, vagy ha már nem bírtam tovább, kortikoidos kenőcsökkel. Ezért a bőrömnek először meg kellett tisztulnia, hogy utána regenerálódni tudjon.

Az atópiás ekcéma soktényezős és kitartó betegség, ennek ellenére nagyon boldog vagyok, hogy természetes eszközökkel ápolhatom a bőröm, és közben még remekül is érzem magam.

EVA MACIČKOVÁ
Olomouc

Droserin a várandósság alatt

A várandósság 10 holdhónapja roppant törékeny, ám egyben valóban áldott állapot. Ebben az időszakban néhány ételféleség fogyasztása erősen nem ajánlott, s ugyanez igaz a gyógynövényekre, gyógynövényes készítmények egy részére is.



Főleg az őszi-téli időszak kedvez a megfázásnak, fertőzőes betegségeknek, de egy-egy enyhébb meghűlés szinte bármikor jelentkezhet.

Tapasztalatom szerint ilyenkor nagyon jó szolgálatot tesz többek között a DROSERIN krém. Kiemelt hatásterületei: immunrendszer, megfázás, allergia és kiütések esetén is bevethető.

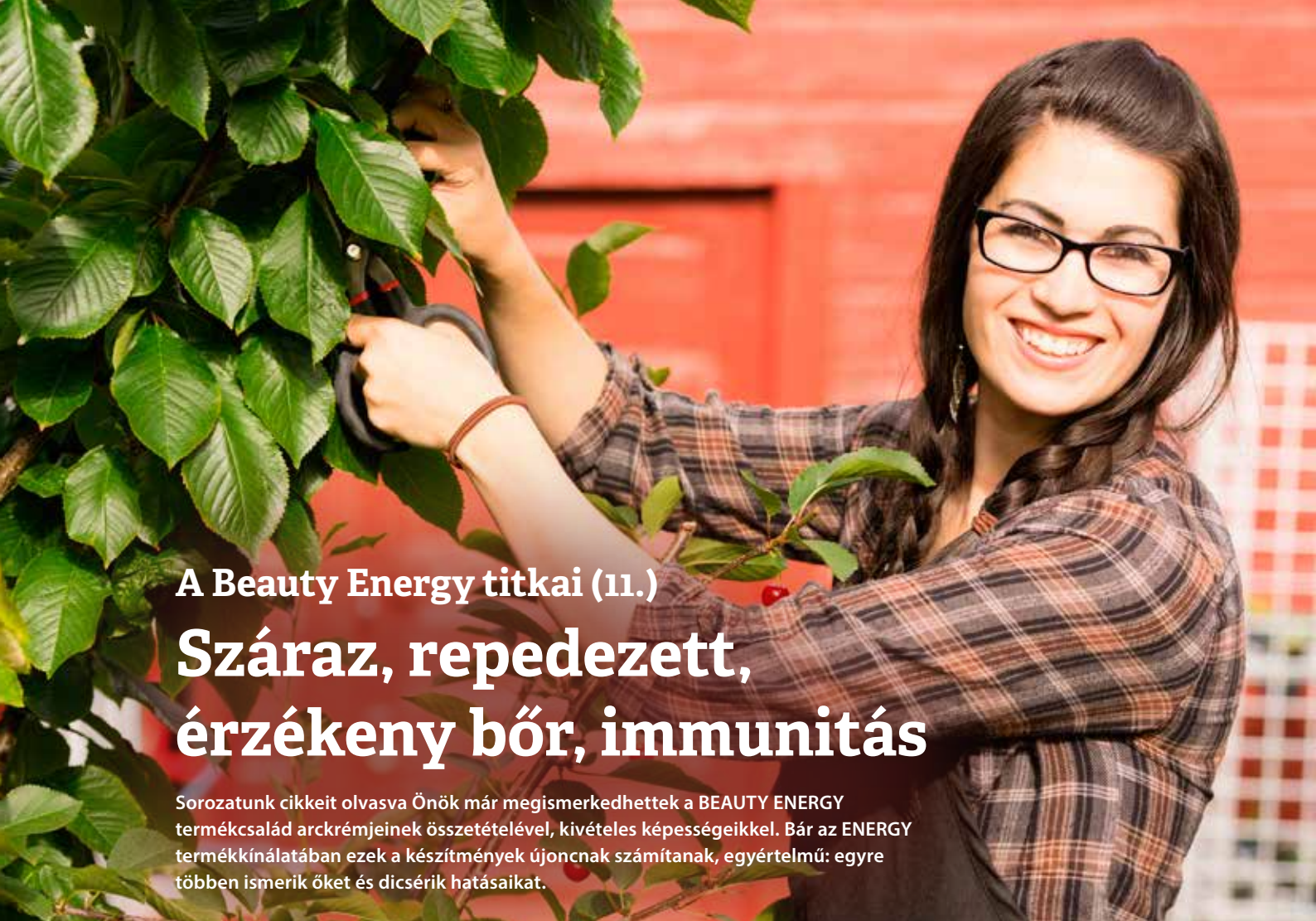
Mivel a legfőbb hatóanyagai (pl. a

pettyegetett tüdőfű, ökörfarkkóró, útifű, martilapu stb.) mind-mind a légzőrendszer egészségét szolgálják, bátran ajánlom ilyen jellegű problémák esetén, akár a várandósság ideje alatt is.

Az említett gyógynövények közül teaként nem mindegyik alkalmazható biztonságosan várandósként, de krém formájában a hatóanyagok finoman, ám mégis hatékonyan teszik a dolgukat. A mellkast, a hátat bekenve szépen tisztítani és erősíteni tudjuk a tüdőket, a hörgőket. A tapasztalat azt mutatja,

hogy *torokfájás* esetén a nyakra, azaz a torok, garat, gége fölötti területre kenve képes a DROSERIN mérsékelni vagy akár teljesen megszüntetni a fájdalmat. *Orrfolyás, orrdugulás* jelentkezésekor pedig a krémmel kenjük be az orrunkat, az arcunkat az arcüreg területén, sőt az orrlukak bekenésével megelőzhetjük az orr kipirosodását is.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred



A Beauty Energy titkai (11.)

Száraz, repedezett, érzékeny bőr, immunitás

Sorozatunk cikkeit olvasva Önök már megismerkedhettek a BEAUTY ENERGY termékcsalád arckrémjeinek összetételével, kivételes képességeikkel. Bár az ENERGY termékkínálatában ezek a készítmények újoncnak számítanak, egyértelmű: egyre többen ismerik őket és dicsérik hatásaikat.

Megtörtént eset: visszajött hozzám az egyik barátnóm, aki használni kezdte az egyik BEAUTY ENERGY krémet, de amikor elfogyott, egy általános kozmetikai arckrémot vásárolt magának. Hamarosan azonban újból felkeresett, hogy beszerezze a „kis renovját”, mert a bőre egyértelműen jelezte elégedetlenségét.

Ezért is jó, ha hallgatunk a megérzéseinkre. Különböző előadásokból, cikkekből, terápiás módszerekből jól tudjuk, hogy testünk minden pillanatban szól hozzánk, mi pedig naponta igyekszünk, hogy megértsük, mit akar mondani nekünk. Lássuk, hogyan értelmezhetjük a testünk által küldött jeleket!

Havonta megvizsgálunk egy-egy bőrproblémát és megbeszéljük, mit kellene tennünk, hogyan ápolhatjuk bőrünket avégett, hogy a kellemetlen tünetek megszűnjenek.

A most véget ért, hosszan tartó és kemény tél különösen kemény próbának

vetett alá bennünket. Bizony sokunknak meggyengült a védekezőképessége – ez pedig rendszerint visszatérő vírusfertőzésben, influenzában nyilvánul meg. Emellett a meggyengült immunitás jele a gyakori herpesz és az orrdugulás. Még csak néhány hete ért véget a tél, így hát könnyű felidézni, hogy orrunk állandó fújása miatt a bőrünk bepirosodott, és amint meleg, fűtött helyiségbe léptünk, az arcunk kipirosodott, orrunk és szemünk pedig folyni kezdett. Ha ezek a jelenségek már gyermekkorunktól kezdve kísérik az életünket, akkor biztos, hogy baj van az immunrendszerünk működésével.

A FÉM INSTABILITÁSA

Megfigyelte már, hogy néz ki ilyenkor a bőre?

- » Száraz, berepedezett, hámlik, főleg az arcon és az orr környékén.
- » Érzékenyen reagál a hirtelen melegre és olyankor gyakran kipirosodik.

- » Apró, olykor viszkető kiütések jelennek meg rajta.
- » Rendszerint nagyon vékony, néha akár átlátszó.
- » Sokszor úgy érezheti, hogy csak egy jó nagy adag smink védheti meg.

Mindezek a csökkent védekezőképesség tünetei, amelyek természetesen nemcsak a szervezet, hanem az arcbőr ellenálló-képességének elégtelen működésére utalnak. Tudjuk, hogy mindez a Fém elemmel, azaz a tüdővel és a vastagbéllel áll összefüggésben. Az arc egyfajta tükröként mutatja a tüdő állapotát. Ha nem érezzük jól magunkat, nehezen veszünk levegőt, hörghurutunk vagy tüdőgyulladásunk van, az arcunk kipirosodik. Pattanások is megjelenhetnek rajta, amelyek arra utalnak, hogy a tüdőben gennyes lerakódások vannak. A sápadt arc arról árulkodik, hogy a tüdő valószínűleg gyenge, ezért kevésbé tud ellenállni a vírusoknak és baktériumok-

nak. Ha az arc mindemellett még fel is puffad, ez a jelenség testünk csökkent anyagcsere-működéséről ad tájékoztatást. Szervezetünk ilyenkor nehezen tudja feldolgozni a szénhidrátokat, ezért jelez nekünk, hogy fogjuk vissza az édes-ség és a fehér pékáru fogyasztását.

Az egyensúly felborulását homlokunk és állunk viszketése is jelezheti, mivel ezek a területek tükrözik a vastagbél állapotát, amelynek tisztasága alapvetően fontos immunrendszerünk megfelelő működéséhez.

AMIT NEM TUDUNK MEGEMÉSZTENI

A hervadt és elvékonyodott bőr (sok ráncsal) arról árulkodik, hogy felborult a test sav-bázis egyensúlya. Ilyenkor javasolt a fehérjebevitel csökkentése és a mi éghajlatunkról származó zöldségek fogyasztása, télen inkább párolt vagy főtt formában. Ez a tünet arról is tanúsodik, hogy inkább másokért élünk, miközben saját magunkról könnyen megfeledkezünk, nehezen tudjuk megvédeni a határainkat, és nem tudunk nemet mondani.

Ilyen állapotban szervezetünk belső méregtelenítéséhez kiválóan felhasználhatók a GREPOFIT készítmények, a VIRONAL, a DRAGS IMUN, az IMUNOSAN, a CYTOSAN készítmények vagy a CISTUS INCANUS. A BIOTERMAL és a Pentagram® regeneráló krémek használata is nagy segítséget nyújthat.

A DROSERIN RENOVE – ALAPKÉSZÍTMÉNY

Nézzük meg alaposabban, hogyan ápoljuk arcbőrünket, ha a fent említett tünetek jelentkeznek. Elsősorban figyeljünk oda bőrünk megfelelő tisztítására és tonizálására. Habozás nélkül vegyük elő mindennap a VISAGE OIL-t. Fontos, hogy ilyenkor a bőrünket se mechanikus, se kémiai ráhatással ne ingereljük. Csepegtessünk néhány csepp VISAGE OIL-t egy nedves vattakorongra, majd tisztítsuk meg arcunkat a szennyeződésektől és a sminktől. A folyamatot addig ismételjük, amíg van mit lemosnunk. A készítmény fantasztikus összetétele – mandulaolaj, makadámdió-olaj, szaflór (bogáncs) olaj, kókuszolaj, a Protektin növényi kivonata stb. – kifejti a vágyott hatást, az irritált arcbőr valóban nagyon gyorsan megnyugszik, ráadásul a krém segíti a szervezet méregtelenítését.

Mivel arcbőrünk ilyenkor ápolásra áhítozik, megtisztítása után adjuk meg neki a tápanyagokat a damaszkuszi rózsavíz-zel, vagyis használjuk a VISAGE WATER arclemosó tonikot. A bőr teleissza magát, a rózsza megnyugtatja, enyhíti az irritációt, a viszketést, a gyulladásokat, begyógyítja az apró hegeket és kisimítja az arcot.

Ezt követően válik fontos szereplővé a DROSERIN RENOVE krém, amelyet finoman felvisszunk az arcbőrre. A felvitelt még egyszer megismételhetjük, ha úgy érezzük, hogy a bőrnek még egy rétegre szüksége lenne. A „bőr telítődésének” jelenségével leginkább akkor találkozhatnak, ha éppen mostanában kezdték a krémek használatát. A DROSERIN RENOVE a legtáplálóbb krém, és leginkább megfelel a fent megnevezett problémák kezelésére. Ha télen használjuk, a hideg elleni védőhatását tovább erősíthetjük, ha 3-4 adagnyi krémhez hozzáadunk egy csepp DRAGS IMUN-t. A kézen alaposan összekeverjük a készítmé-

nyeket, így visszük fel az arcbőrünkre. Ez a kombináció felgyorsítja a bőr regenerálódását, megújulását, és megbízható védő filmréteget von az arc köré.

A DROSERIN RENOVE krém argánolajban, mandulaolajban, makadámdió olajban, jojoba olajban és fekete kömény olajban gazdag. Ha valamelyikből van otthon, csepegtessünk belőlük bátran néhány cseppet a krémbe, hogy felerősítsük a hatásait, de ha nincs, az sem baj, akkor használjuk ki a VISAGE OIL nyújtotta előnyöket. Jómagam szeretem önmagában használni éjszakai kezelésként vagy masszázsokhoz. A krémet reggel és este is alkalmazhatjuk (szükség szerint akár többször is).

ARCBŐRÜNK MINT TÜKÖR

Mint már említettem, ha szervezetünkben túl sok a fizikai és pszichikai méreganyag (toxin), az anyagcserénk nem működik megfelelően, akkor többféle módon is érvényesül e méreganyagok káros hatása. Ha erről nem veszünk tudomást, bőrünk egyértelműen felhívja rá a figyelmünket. Nemcsak testünk elfedett részein, hanem a szem előtt levő arcunkon is. Ezért a következő alkalommal a Fa elemre, az aknés, ekcémás, zsíros és kombinált bőr problémáira összpontosítjuk figyelmünket.

Végezetül közreadok egy hasznos tippet. Ha van rá lehetőségünk, erősítsük meg immunrendszerünket szaunázással. Ha a hagyományos szaunát és a hideg vizet nem kedvelik, ajánlom az infra-szaunát, amelynek hatása mélyen bejut a bőrbe, felgyorsítja az anyagcserét, méregtelenít és tisztítja a bőrt. A szaunázáshoz a Pentagram® samponon és szappanon kívül ne feledjék magukkal vinni a CARALOTION-t vagy a DERMATON OIL-t sem.

MARCELA ŠTASTNÁ



A DROSERIN RENOVE krém argánolajban, mandulaolajban, makadámdió olajban, jojoba olajban és fekete kömény olajban gazdag.



My Green Life (6.)

Acai: íz és illat az amazóniai esőerdőből

A megszokott éjszakai esők után a reggeli ködbe burkolódzott amazóniai esőerdő kigyózó folyókanyarulataiban apró, hosszúkás csónakok bukkannak fel. Bár mindegyikben csak egyetlen férfi ül, a víz veszélyesen nyaldossa a szögletes vízi járművek szélét. A csónakok ugyanis színültig tele vannak. Nagy, fonott kosarakban szállítják az amazóniai esőerdőkben élő *Euterpe oleracea* pálma termését, az acait.

Az acai emberemlékezet óta összefonódott ezzel a tájjal, a tápanyagokat szállító folyóval és az erőt adó földdel. Az acait leszüretelő helyi emberekkel, akik félelmet nem ismerve kúsznak fel a pálmák koronájába, hogy 25 méteres magasságból engedjék alá a sötétkék „aranyat”. Gondosan, de közben nagyon gyorsan dolgoznak. Jól tudják, hogy a termést sebesen, legkésőbb 24 órán belül fel kell dolgozni, különben tönkremegy.

Az acai kézi begyűjtésének és feldolgozásának itt nagyon régi hagyományai vannak. Ennek a pálmának a gyümölcse mindig is része volt az itt élő generációk étrendjének, az emberek vagy frissen fogyasztják, vagy kóedényekben összetörök és italt készítenek belőle.

Sokan állítják, hogy a helyi lakosság kivételes egészségi állapota az acainak köszönhető. Mióta az acait a mi nyugati civilizációnk is felfedezte magának, megtudtuk, mennyire értékesek a termések. A kutatólaboratóriumok olyan jelentős fitonutreinseket találtak bennük, amelyek révén a kutatók fel tudták térképezni, miért is hat ennyire jótékonyan az acai az emberi szervezetre.

A legfontosabb fitonutreinsek közül elsősorban az olyan rendkívül hatékony polifenol antocianinokat kell kiemelnünk, mint pl. a resveratrol, a cianidin, a ferulasav, a petunidin vagy a delphinidin.

AZ ACAI ÉS A VÖRÖSBOR

Ma már teljes bizonyossággal tudjuk, hogy nemcsak az acai, hanem például

ACAÍ DRESSZING CHIA MAGOKKAL

Hozzávalók:

- » 1 evőkanál ACAI POWDER
- » 1/4 bögre kókuszolaj
- » 1/4 bögre almaecet
- » 2 evőkanál méz
- » 1 evőkanál chia mag
- » 1 kávéskanál só

Elkészítése:

Öntsünk minden összetevőt a turmixgépbe, és addig turmixoljuk, amíg a dresszing el nem éri a kívánt állagot. A chia magokat teljesen szétmixelhetjük vagy akár egészben is hagyhatjuk. A dresszinget öntsük rá bármilyen előre elkészített salátára – és máris tálalhatjuk!

a vörös szőlő gyönyörű kékeslila színe is az antocianinoknak köszönhető. Ez a természetes színezőanyag pompás megjelenést, valamint kivételesen jótékony hatást kölcsönöz a növényeknek. Mindnyájan jól tudjuk, hogy a vörösbor csökkenni a vér koleszterinszintjét és erősíti az érfalakat. Népegészségügyi (epidemiológiai) tanulmányok bizonyítják, hogy az antocianinok csökkentik a szív- és érrendszeri betegségek, valamint a cukorbetegség kialakulásának kockázatát, javítják a szem hajszerelvények rugalmasságát, továbbá a látást éjszaka és szürkületkor.

Az acai olyan proantocianidin-cserzőanyagokat is tartalmaz, mint az epikatechin-sav, a protokatechin-sav és az ellagsav. B-vitaminokban, elektrolitokban és a gyulladáscsökkentés, valamint az energiaszint harmonizálása szempontjából fontos nyomelemekben gazdag.

Ha az említett fitonutreinsek neve túl sok mindent nem mondana Önnek, akkor elég csak annyit tudnia, hogy az acai felhasználása éppen nekik köszönhetően rendkívül széles körű.

FOGYÁS, FÜRDŐRUHASZEZON

Az acai neve talán a felesleges kilóktól való megszabadulás kapcsán merül fel a leggyakrabban. Igaz ugyan, hogy az antioxidánsok, aminosavak, telítetlen zsírsavak és további jótékony anyagok kivételes kombinációja hozzájárul a táplálék természetesebb feldolgozásához, a zsírok elégetéséhez, illetve testünk kiegyensúlyozottabb energetikai működéséhez, ám az acai körüli médialáz inkább ártott, mintsem használt a terméknek. Hogy miért? Ahogyan bizonyára Önök is sejtik, komplex életmód-változtatások és saját energiabefektetés nélkül még soha senkinek nem sikerült lefogynia. Ha viszont az új énjük fel vezető úton az acai-jal karöltve indulnak el, akkor ez a különlegesség segít beindítani az emésztésüket, csökkenti az étvágyukat, ugyanakkor energiát ad a mindennapi mozgáshoz és fokozza az életkedvüket.

IMMUNITÁS, SZÉPSÉG, FIATALSÁG

Az acai egy arabinogalactan nevű poliszacharid frakciót is tartalmaz. Ez a poliszacharid serkenti a T-sejtek működését, ezáltal támogatja a szervezetet a fertőzésekkel vívott küzdelemben.

Ki kell emelnünk az acai bőrszépítő hatásait. Nem véletlen, hogy számtalan kozmetikai termékben találunk belőle készült kivonatot. De el tudják képzelni, mennyivel többet tehetnek bőrükért, ha a testüknek sokkal nagyobb mennyiségben biztosítják az acait a zöld ételiszter használatával? Az acai lassítja az öregedés jeleinek kialakulását és a ráncosodást, szebbé teszi és fényesíti a bőrt, gyulladáscsökkentő hatásának köszönhetően pedig problémás, aknés bőrre is remekül használható.

Mint láttuk, ez a termék lassítja az öregedés egyes folyamatait. Ez többek között annak is köszönhető, hogy a növényvilág képviselői közül az acai büsz-

CSODÁK AZ ARCON

Készítsünk elő egy fél érett avokádót, 1 evőkanálnyi natúr joghurtot és 1 evőkanálnyi ACAI POWDER-t. Az avokádóból villa segítségével készítsünk kását, nyomkodjuk szét, majd keverjük hozzá a joghurtot és az ACAI-t. Készítsünk az összetevőkből finom állagú pürét.

Ezt követően vigyük fel megtisztított arcbőrünkre, és hagyjuk 25-30 percig hatni. Az arcpakolás felfrissíti és tonizálja a fáradt, fakó és dehidratált bőrt. Az arcbőr a pakolás lemosása után fényes, kisimult és ragyogó lesz.

kélkedhet az egyik legmagasabb antioxidáns-koncentrációval. Hatékonyan eltávolítja a szervezetből a szabad gyököket, így megelőzi vagy lassítja a szervek és szövetek elhasználódását. És itt gondolhatunk akár a bőrre és a hajra, akár a fogra vagy a szemre...

Az antioxidáns hatásokat sokszor túlértékeljük, és gyakran csodával határos eredményeket várunk tőlük. Ebbe a hibába semmi esetre se essünk bele, ám annyi bizonyos, hogy az acai hatékonyan kompenzálja az olyan külső tényezők hatását, mint pl. a napsugárzás, a cigarettafüst vagy különböző vegyi anyagok, amelyek egyébként gyorsítják az öregedés folyamatát.

Talán vonzó színe, finom íze, esetleg rendkívüli hatékonysága miatt, ki tudja, miért, de tény, hogy az ACAI POWDER az ENERGY legkeresettebb zöld ételiszterei közé tartozik.

Reggelente, saját acai koktélljuk kortyolgatása közben gondoljanak az Amazonas folyó hosszú kanyarulataira, illetve a habjait érintő evezők ritmikus mozgására. Hiszen az ACAI POWDER elhozza Önöknek az Amazonas vidékének legtisztább esszenciáját, méghozzá hihetetlenül koncentrált formában. Egy csomag ACAI POWDER 3 kg óvatosan begyűjtött, kíméletesen feldolgozott és ideszállított acai boglyót rejt magában.



Mit gondoltak a régi Kínában?

Az agynál fontosabb a máj és az epehólyag

A kínai naptár szerinti új év beköszöntével testünk számára eljött a tavasz. Ezt „biológiai tavasz” hívjuk, amely nagyjából egy hónappal korábban érkezik, mint a meteorológiai. A téli időszakban igyekeztünk őrizni magunkban az energiát, leadásával igencsak spóroltunk.

Februártól kezdve azonban megváltozott az energia folyása, a test belsejéből megindult a test felszíne felé. Ez az átmeneti időszak néhányunk számára megterhelő, ilyenkor gyűr le minket az ún. tavaszi fáradtság. Fejfájás, fizikai, szellemi és lelki fáradtság és rosszkedv jelentkezhet. Mindez annak a jele, hogy testünk ébred az őszi álomból.

ÚJ DOLGOK, ÚJ TERVEK

A tavasz a Fa elem évszaka – ez az elem pedig a születés, az új dolgok, új tervek és megvalósításuk, a testi és lelki rugalmasság jelképe. A hozzá tartozó szervek a máj és az epehólyag, rajtuk keresztül folyik az érzelmeink szűrése. Ha harmóniában vagyunk önmagunkkal, kiegyensúlyozott és elégedett állapotban, akkor gond nélkül meg tudjuk valósítani (ezért felel az epehólyag), amit elterveztünk (ezért felel a máj), lesz elég energiánk, bátorságunk és erőnk akcióba lendülni.

Ha viszont ez nem így van, az általában a gyermekkorunkban, a fejlődésünk időszakában kialakult érzelmi blokkokkal áll összefüggésben. Ha a szüleink és a tanáraink nem támogattak, inkább sokat büntettek és nevelés tárgyává tettek, akkor a bátorság sokszor felnőtt korunkban is elkerül minket.

Ilyenkor alakulhat ki az ún. *kukta szindróma*. Olyan sokáig hagyjuk magunkban fortyogni az elégedetlenséget, míg végül „felrobbanunk”. Ami-

kor fáradtak és elégedetlenek vagyunk, rendszerint egészségtelen ételekre vágyunk, amelyek nagyon ízlenek – de a tápanyagértékük igencsak kicsi. Ráadásul nagymértékben hozzájárulnak szervezetünk elsavasodásához, és ezt a folyamatot a lelki nyugtalanságunkkal és negatív gondolatainkkal még meg is támogatjuk.

Nem véletlen hát, hogy az ősi Kínában az agynál fontosabbnak tartották a májat és az epehólyagot, mert ezek a szervek felelnek a test belső nyugalmáért.

CSAK AKARNI KELL

Testünknek hatalmas öngyógyító képessége van, ha az elme (az ego) engedi. Hiszünk-e vajon benne, hogy képesek vagyunk segíteni saját magunkon? Ha igen, akkor az a legjobb, ha a test és az elme megtisztításával kezdjük.

Könnyítsünk étrendünkön, váltsunk át hajdinára, kölesre, kukoricakására stb., és ezzel egy időben pótoljuk szervezetünkben a hiányzó tápanyagokat. Fizikai, lelki és szellemi állapotunk javításában hatalmas szerepet játszanak a zöld élelmiszerek, a csírák, a leveles zöldegek, a diófélék, a bogyós gyümölcsök és minden savanyú ízű élelmiszer. A méregtelenítést megtámogathatjuk a hüvelykujj és mutatóujj között található Vab-4 akupresszúrás pont nyomogatásával, valamint a tarkó alatt lévő Eh-20 és a lábfejen található M-3 pont masszázssal.

Mindezt kiegészíthetjük a PROTEKTIN krém (a Fa elemhez tartozik és a REGALEN koncentrátum kiegészítő készítménye) használatával ezeken a pontokon, illetve a jobb bordaív alatt, az epehólyag és a máj területén.

A FÖLD AJÁNDÉKAI

A Föld csodálatos, zöld erdőségekkel tarkított bolygó, és sajnos mi magunk teszünk tönkre. Ezek a zöld tájak adják „planétánk tüdejét”, hihetetlen ajándékokkal halmozva el minket. Életünket közvetlenül, illetve az ott élő növények révén is segítik. Az utóbbiak fontos antioxidánsokat, vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket, növényi színezékeket tartalmaznak. Az ENERGY kínálata, a zöld élelmiszerek palettája áprilisban jelentősen bővül, úgyhogy van minek örülnünk!

Persze ne feledkezzünk meg a gyógyteákról sem! Az egyensúlyvesztés, a fáradtság és a „furcsán érzem magam” első jeleire általában a CHANCA PIEDRA (kőtörőfű) a legjobb választás, míg a gyulladással és az anyagcserezavarokkal az UNCARIA TOMENTOSA (macskakarom) képes elbánni. Az egész szervezet gyógyításához segítő kezet nyújt a LAPACHO. A teák mindegyike kedvezően hat a májműködésre. Ha pedig a májunk jól érzik magát, akkor biztos, hogy elegendő energiánk és kedvünk lesz (Tűz elem) terveink megvalósításához.

MARCELA ŠTASTNÁ

Köszöntsük együtt a tavaszt – egészséges ételekkel

Kora tavasszal a legnagyobb veszélynek az epehólyagunk van kitéve. Meggyengült működése fejfájásban, migrénben és szédülésben, szegycsont alatti nyomásérzetben, a hátba kisugárzó bordafájdalomban, ízületi fájdalomban, felfújódásban sőt akár látászavarban nyilvánulhat meg. További tünetei: kiütések a halántékon, besárgult szemfehérje vagy sárga lepedék a nyelven.

Mivel vehetjük le a terhet epehólyagunkról?

- » **Hús:** édesvízi halak, nyúl, pulyka.
- » **Tejtermékek:** kecske- és juhtermékek.
- » **Olajok:** olíva, tökmag, lenmag, szezámmag.
- » **Gabonafélék:** köles, hajdina.
- » **Hüvelyesek:** vörös lencse.
- » **Zöldség:** csalán, metélőhagyma, zsázsa, spenót zsenge hajtásai, továbbá sárgarépa, cukkini, spárga, brokkoli, fejes saláta, spenót, mángold, tök, paprika, cékla.
- » **Gyümölcs:** hámozott alma, őszibarack, mangó, sárgabarack és banán.
- » **Gyógynövények:** petrezselyem, menta, csalán, bazsalikom, kömény, kapor, babérlevél, édeskömény, ánizs, borsikafű, oregánó, majoranna, izsóp vagy tengeri algák.
- » **Keserű növények:** ezerjófű, gyermekláncfű gyökere, máriatövismag, orvosi körömvirág, örménygyökér, párlófű, orbáncfű, üröm, májvirág, kínai kúszómagnólia.
- » **Fűszerek és ételízesítők:** kurkuma, almaecet, tökmag.

KECSKESAJT GOLYÓK CÉKLÁVAL ÉS RUKKOLÁVAL

Hozzávalók:

1 cékla, 1 evőkanál olívaolaj, 1 csomag friss kecskesajt, 2 marék rukkola, 2 marék dió, feketebors, só.

Elkészítése:

A megmosott és megszáritott céklát durva szemcsésű sóval megsózzuk, megborsozzuk, meglocsoljuk kevés olívaolajjal, majd becsomagoljuk sütőzacskóba. Ha több céklát is meg akarunk sütni, mindegyiket külön sütőzacskóba csomagoljuk. Tepsibe vagy sütőlapra helyezve betesszük a sütőbe, és a méretétől függően 1-1,5 órán át sütjük 190 °C-on. Hagyjuk kihűlni, majd meghámozzuk.

A céklát lereszeljük, a rukkolát apróra vágjuk, a diót ledaráljuk. A kecskesajtot villával szét nyomkodjuk, majd belekeverjük a lereszelt céklát és a felvágott rukkolát. Esetleg megsózzuk, megborsozzuk. Az így létrehozott masszából golyókat gyúrunk, majd meghempergetjük őket a ledarált dióban.

Előétel vagy könnyű vacsora lehet.

ZÖLDSÉGLEVES GLUTÉNMENTES METÉLTTEL

Hozzávalók:

Leves: 2 bögre sárgarépa, 1 bögre petrezselyemgyökér, 1 bögre zeller (gumója vagy levélnyele), 2 bögre póréhagyma, 2 fej hagyma, 2 paradicsom, 1 csomó sima levelű metélőpetrezselyem, lestyán, zellerlevél és további fűszernövények ízlés szerint, 2 szem szegfűbors, 1 babérlevél, 4 szem feketebors, 1 kávéskanál só, egy csipet kurkuma, 2 evőkanál repceolaj vagy ghi, 2 liter hideg víz.

Metélt: 3 evőkanál kukoricaliszt, 1 evőkanál szezámmag, 1 tojás, só, bors, szerecsendió, petrezselyemszár, metélőhagyma vagy szárított medvehagyma, 2 evőkanál repceolaj vagy ghi.

Elkészítése:

Minden zöldséget megmosunk, és apróra vágunk. Esetleg le is reszelhetjük őket. Olajon vagy ghin enyhén megpirítjuk a fűszereket, a hagymát és a zöldségeket, kb. 10 percre. Majd felöntjük vízzel, és felforraljuk. A leves tetején esetleg kialakuló habot merőkanállal eltávolítjuk. Ezt követően lejjebb vesszük a lángot, és a levest további 45 percre főzzük.

Közben elkészítjük a metéltet. A tojást összekeverjük a kukoricaliszttel és a szezámmaggal, megsózzuk, megborsozzuk, hozzáadunk egy csipetnyi szerecsendőt és az apróra vágott vagy szárított fűszereket. A tésztaúnak olyan állagúnak kellene lennie, mint a palacsintatésztaúnak. Serpenyőben megsütjük, mint a palacsintát, mindkét oldalról aranybarnára. A kész tésztát felcsíkozzuk.

A levest, miután megfőtt, apró lyukacsos szűrőn átszűrjük. A tésztát bele tesszük a tányérba, majd nyakon öntjük a levessel.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

Ázsiai gázló: ősi elixír

Az ázsiai gázló neve cseh nyelven köldökzsinórt jelent. További egzotikus elnevezései: gotu kola (Sri Lankán), szaraszvati (a tudás, a zene, a művészet és a bölcsesség hindu istennőjéről), vagy brahmi booti (kozmosz tudás a hinduknál), ázsiai köldökfű, indiai köldökfű, manduki.



Őshazája a szubtropikus India, amelynek hegyi (és himalájai) lápos, mocsaras vidékeiről sikeresen terjedhetett el. A világ hasonló éghajlati viszonyai között, Indiából kelet felé indulva, Délkelet-Ázsián és Indonézián keresztül Ausztráliába, nyugati irányba Srí Lankára, majd Madagaszkáron keresztül Afrikába és végül Észak-Amerika déli részére is eljutott.

Sikerült meghódítania a vizes, enyhén árnyékos folyópartokat, mocsarakat, legelőket. A gázlófélék családjában kb. 108 különböző fajta mocsári évelő növény található.

A botanikusok számára *Hydrocotyle asiatica* vagy *Centella asiatica* elnevezéssel vált ismertté. Napjainkban a szingaléz *gotu kola* néven vált népszerűvé az ázsiai gázló. Hajtásaival és leveleivel hatalmas területeket nagy gyorsasággal képes betelepíteni. Vöröses-zöld színű, csomókban gyökeret eresztő gyökértörzse akár 1,5 m hosszú is lehet. Ezekből a gyökércsomókból hosszú levélgyelegeken nőnek ki a növény vese alakú, élénkzöld levelei.

Júniustól augusztusig virágzik, apró (3 mm nagyságú) rózsaszínes virágokkal. Ovális formájú, recézett, kettős kaszattermést hoz. Nálunk is termesztendő, de nem bírja a fagyokat. Laza, állandóan nedves talajra van szüksége. Leginkább ládákban tarthatjuk, ezeket célszerű felfüggeszteni, hogy a növény növekedése nyomán gyönyörű zöld függöny hulljon alá belőlük.

GYÓGYÍR A BAJOKRA

Élőhelyei és előnyös tulajdonságai miatt évezredek óta ismerték és használták az ájurvédában, a hagyományos kínai orvoslásban, az afrikai és az ausztráliai népi gyógyításban. Alkalmazási lehetőségei sokfélék.

Javítja a szellemi képességeket és a lelki kiegyensúlyozottságot. Javítja a memóriát, és hosszú életet biztosít. A növény számos hatóanyagot – így triterpenoidokat, alkaloidokat, flavonoidokat, glikozidokat és nyálkát – tartalmaz, ezeket a tudomány teljes mélységükben még nem tárta fel. Tartalmaz még szapo-

ninokat, ásványi anyagokat, keserűanyagokat is.

Szerteágazó hatásai alapján a gotu kola az ún. adaptogén gyógynövények közé tartozik.

A FEJTŐL KIINDULVA

Regenerálja az idegrendszeret. Javítja a memóriát, a kedélyállapotot, segíti az összpontosítást. Használata lelki problémák, így depresszió kezelésében is bevált, természetes antidepresszáns. A „hosszú élet titkaként”, fiatalító elixírként Alzheimer-kórban, szenilitásban és öregkori elbutulásban (demenciában) is segíthet.

Jótékonyan hat a vérkeringésre. A vérnyomás növelése nélkül javítja a perifériás vérellátást, csillapítja a nyirokduzzanatokat, az aranyeret és a fejfájást. Mindemellett regenerálja az ereket, ezzel hozzájárul az érbetegségek, az izomsorvadás és -bénulás megelőzéséhez, illetve támogatja belőlük a lábadozást.

Ez a szent gyógynövény fokozza a kollagénszintézist, növeli a bőr rugal-



Élőhelyei és előnyös tulajdonságai miatt évezredek óta ismerték és használták az ájurvédában, a hagyományos kínai orvoslásban, az afrikai és az ausztráliai népi gyógyításban.

vagy visszerek és pikkelysömör kezelésére. A régi időkben a leprás betegeket is ázsiai gázlóval kezelték. A kozmetikában is több évszázada megérdemelt helye van: olaja különféle arctisztítók, krémek alkotórésze, alkalmazzák arc-, köröm- és hajápolásra, hajpakolásra.

Végül, de nem utolsósorban a méregtelenítésben ugyancsak fontos szerepet tölt be. Optimalizálja az anyagcserét, vizelethajtó hatású, ösztönzi a vese és a máj működését, az emésztést és javítja az immunrendszer hatékonyságát.

Hogyan használjuk? Száraitott leveleiből és szárából a nyár folyamán főzetet, tinktúrát, kenőcsöt készíthetünk. A jótékony hatások fokozása céljából Ginkgo bilobával vagy rozmaringgal is kombinálhatjuk. Az ázsiai gázlónak – a tudomány mai ismeretei szerint – nincsenek mellékhatásai. A gyógynövényt fontos összetevőként az ENERGY CYTOVITAL

krémjében és a CYTOVITAL RENOVE arc-krémekben is megtalálhatjuk.

A KONYHÁBAN IS HELYE VAN

Sok más gyógynövényhez hasonlóan a konyhában is teret hódított magának az ázsiai gázló. Zöld leveleit Indiában, Thaiföldön, Vietnamban, Kínában, Indonéziában minden ételbe beleteszik. Legyen szó vegetáriánus vagy húsételről, édes vagy csípős fogásról, italokról, salátákról, főtt, sült vagy nyers ételekről – a gotu kolát szinte minden fogásban megtaláljuk.

Ami finom és egészséges, az csak jót tehet a testnek és a léleknek.

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

masságát, javítva vérellátását, mindemellett baktériumölő és sebgyógyító hatású. Az ázsiai gázlóból készített pakolás vagy borogatás kiválóan alkalmazható gombás bőr, égési sérülések, egyéb bőrsérülések, hegek, narancsbőr

Hu-mor-zsák (3.)

Idős néni tért be a klubba. Kérte a klubvezetőt, hogy azonnal vegyék el a papától a KING KONG cseppeket, mert mióta szedi, őt az örületbe kergeti. Kérdően nézett rá a klubvezető.

Az eseményeket rekonstruálva derült fény arra, hogy a papának bemért 2x5 csepp helyett, ő – jócskán túladagolva – egész pipettányi mennyiségeket vett be. Egy hét alatt visszatért a régi ereje, eldobta a botját, amivel évek óta járt.

„Mellékhatásként” pedig nem hagyta békén a mamát...

Közreadja:

– NIÉ –

Kedves Olvasóink! Kérjük, hogy osszák meg a szerkesztőséggel az Önökkel történt vagy a környezetükben megessett humoros eseteket, hadd teljen a humorzsák, nevéssünk együtt!



PRÓBÁLJA KI AZ ÚJ ZÖLD ÉLELMISZEREKET

ÁPRILISBAN AKCIÓS KEDVEZMÉNNYEL!

AZ AKCIÓBA BEVONT KÉSZÍTMÉNYEK:

Chlorella, Hawaii Spirulina, Barley Juice, Spirulina Barley, Acai,
Maca, Beta, Ambrosia, Aguaje, Goji, Matcha és Sea Berry.

PRÓBÁLJA KI AZ ÚJ TERÁPIÁS OLAJOKAT:

Nigella Sativa és Sacha Inchi.

