

vitae

2017. február

Újdonságok a polcokon

Visage Oil és Water

Megújult a térdem

Németh Imre beszámolója

Terített asztal

Tél végi és farsangi receptek

Februári ajánlatunk

A február valószínűleg szélsőséges időjárást hoz magával. A második dekád elejére enyhe felmelegedést, míg a közepére jelentősebb havazást ígér. Február 25. környékén minden jel szerint ismét enyhe felmelegedés várható, de a hó ezúttal valószínűleg megmarad.

Az évszakra jellemző hideg, nedves idő a széllel karöltve kellemetlen vírusos megbetegedéseket, légzőszervi problémákat, esetleg súlyosbodó reumatikus panaszokat idézhet elő. A CISTUS INCANUS hatékony a vírusokkal, a baktériumokkal, a gombákkal szemben, egyúttal természetes fertőtlenítő is. Segítséget nyújt mindazoknak, akik gyakran szenvednek vírusos fertőzések-

ben, megfázásban, esetleg valamilyen oknál fogva (rossz étkezési szokások, stressz, fokozott munkahelyi terhelés, műtétek utáni állapotok, lábadózás) gyenge az immunrendszerük.

Alapkészítményünk februárban a VIRONAL, és ha a hörgőink mégiscsak „megadnák magukat”, mi pedig köhögni kezdenénk, éjszakára tegyünk a mellkasunkra és a hátunkra DROSERIN-es pako-

lást. A reumatikus fájdalom csillapítására vagy akár az egyéb februári problémáink kezelésére használjuk az IMUNOSAN-t.

A CHANCA PIEDRA (kötőrőfű) főzete szabályozza a húgysavkiválasztást, víz-hajtó hatású, serkenti az epetermelést, ezáltal javítja az emésztést. Klinikailag bizonyított baktériumölő hatása is.

A kínai új év kezdetét kellemesebbé tehetjük a fogkrémek használatával. A fehéritő hatású DIAMOND ragyogóvá varázsolja fogainkat a fény kínai ünnepére, a SILIX pedig megerősíti a fogzománcot. A harmadik „testvér”, a gyulladáscsökkentő hatású BALSAMIO pedig kiválóan alkalmazható afta, herpesz, valamint szájszájüregi gyulladás esetén, emellett remek segítséget nyújt ínyvérzésben és foggyulladásban (parodontitis) is.

EVA JOACHIMOVÁ

BELVÁROSI KLUB: TANÁCSADÓKÉPZÉS

A korábbi oktatások folytatásaként ismét sor kerül a tanácsadók képzésére az ENERGY Belváros Klubban (1085 Budapest, Baross u. 8.). A szombati napokon – április 1-jén, 8-án és 15-én – tartandó oktatás 20 000 Ft-ba kerül, ebből az összegből 5000 Ft a következő hónapban levásárolható. Jelentkezés a klubban személyesen, telefonon: +36/20-931-0806 vagy e-mailben: energy.belvaros@gmail.com.



A GREPOFIT spray szuper mellékhatása

Hat éve használom és ajánlom a tanácsadásaim során az ENERGY termékeket. Nehéz egy-egy terméket kiemelni a sok közül, de az őszi-téli időszakban – véleményem szerint – a GREPOFIT termékcsalád viszi a pálmát.

Mivel a GREPOFIT SPRAY már egyéves kortól alkalmazható, kisgyerekek részére különösen szeretem ajánlani. Torokfőtlenítés, torokfájás, köhögés – ezen problémákat szépen és gyorsan kezeli.

Legutóbbi tapasztalatként egy 19 hónapos kislány anyukája mesélte, hogy a kislány imádja a GREPOFIT SPRAY ízet, nem berzenkedik a befújástól. Néhány napos alkalmazás után a gyerekek nemcsak a torka gyógyult meg, hanem az ismeretlen eredetű gyulladással bőrpírossága is megszűnt.

Az anyuka hozzátette, hogy a piros kiütésekkel a bőrgyógyász semmit sem tudott kezdeni... Most már ők is esküsznek a GREPOFIT SPRAY-re, és bátran ajánlják másoknak is!

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta, természetgyógyász,
klubvezető
ENERGY Klub, Balatonfüred

(L. még összeállításunkat a 17. oldalon.)



Március 25., Budapest ENERGY szakmai konferencia

Március 25-én, szombaton ismét megrendezzük az ENERGY szakmai konferenciáját. A budapesti Hotel Flamenco ad otthont az egész napos rendezvénynek. Csehországból illusztris előadókat várunk.

Az immár hagyományos szakmai konferencia 10 órakor kezdődik, és várhatóan este 6-ig tart. Az első előadó a Vitae hasábjain megjelent számos cikke alapján nálunk is ismert nőgyógyász, dr. Bohdan Haltmar, aki a krónikus nőgyógyászati gyulladásokkal foglalkozik, velük összefüggésben ismerteti az ENERGY készítményeinek alkalmazását.



Ebédszünet után a Pentagram® krémeknek a mindennapi életben való használatáról beszél

majd a klubmagazinnál ugyancsak ismert *Marcela Stastná*.

Végül *Marie Bílková*t, az új kozmetikumok egyik kifejlesztőjét hallgathatjuk meg. A kozmetikus előadásának címe: BEAUTY ENERGY kozmetikumok – a bőr holisztikus ápolása.

Jegyek február 6-ától korlátozott számban, 5000 Ft-os áron vásárolhatók a klubokban. Ez az összeg magában foglalja a svédasztalos ebéd, valamint a szünetekben fogyasztható kávé és frissítő árát is.

Érdeemes igyekezni a jegyvásárlással, mert a terem korlátozott befogadóképességű, és a korábbi években mindig megtelt.

TARTALOM

My Green Life sorozat:	
Organic Chlorella	4
Acai és Annona	5
Chlorella vagy Spirulina?	6
A BEAUTY ENERGY titkai:	
Artrin remove	8
Újdonságaink:	
Visage oil és water	10
Klubprogramok	12
Megújult a térdem	14
Tanácsadás a neten	15
Élvonalban maradni	17
Drágakő-sorozat (5.): A só	18
Egy kis nevetés	19
Tél végi levelek	20
Farsangi receptek	21
Gyógynövények: naspolya	22
Ismét itt a Balneol ideje	23

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: 13 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű,
utcai árusításban nem kapható.

My Green Life (4.)

Organic Chlorella: a legtisztább a világon

Bár a Chlorella a világ legismertebb és legelterjedtebb zöld élelmiszerei közé tartozik, ami valóban fontos vele kapcsolatban, az a felületes információk alatt sokszor rejtve marad. Minél ismertebb és minél elterjedtebb ugyanis az adott zöld élelmiszer, annál gyengébb az átlagos minősége... Rengeteg olyan termék jelenik meg a piacon, amelynek már semmi köze az eredeti elgondoláshoz vagy célhoz.

De kezdjük az elején... Ha a Chlorella esetében szeretnénk egyfajta mérföldkövet kijelölni, az valószínűleg a második reneszánszának idejére, a '90-es évek közepére esne. Míg a '60-as években csak kevesen használták a Chlorellát, a '90-es évekre már vagy százmillió ember vált az édesvízi, zöld alga „rabjává”.

A kereslet rendkívüli növekedésének hatására Kínában ekkortájt gombamód elszaporodtak a Chlorellatermesztő és -feldolgozó helyek, amelyek olcsó és gyenge minőségű termékekkel szó szerint tönkretették a hagyományos feldolgozó üzemeket. A piac gyorsan konszolidálódott, és a gyártás 90%-a alig egy évtized alatt szinte teljes egészében egy olyan országba tolódott át, ahol bolygónk legnagyobb mértékű környezetszennyezésével találkozhatunk...

A zöld alga viszont, amelynek a fejlődéshez hatalmas nyílt területekre és nagy mennyiségű vízre van szüksége, készségesen magába szív mindent a környezetéből, szomorú példáját szolgáltatva a természettel való kíméletlen bánásmód következményeinek. Márpedig ezek fatálisak. A nehézfémek, a növényvédő szerek, a gyógyszeripar melléktermékei és a mikrobiális szennyezett ség mind általánosabb jelenségé válik.

A Chlorella az Európai Élelmiszer-biztonsági Hivatal (EFSA) statisztikái szerint Földünk leggyakoribb étrend-kiegészítője, és biztonsági okokból egyre több piacról kell visszahívni.

Az ENERGY ORGANIC CHLORELLA-jának a csendes-óceáni Tajvan szigete szolgál otthonául. Képzeld el a friss szelet, amely rendszerint a Fülöp-szigetek felől hozza a meleg levegőt. Képzeld el a Napot, amely az év 350 napján gyönyörűen süt, valamint a hegyi forrásvizet, amely annyira tiszta, hogy minőségét az alga növekedésének ideje alatt végig megőrzi. Ezek a feltételek lehetővé teszik, hogy megszülethessen bolygónk valóban legtisztább és legjobb minőségű Chlorella algája.

MARCIPÁNOS SÜTEMÉNY CHLORELLÁVAL

HOZZÁVALÓK:

- » 1 bögre + 2 evőkanál mandulaliszt (külön)
- » 2 evőkanál juharszirup
- » 1 kávéskanál vaníliaaroma
- » 1 tojás
- » 2 evőkanál Arrowroot keményítő (ha az Arrowroot keményítőt nem tudja beszerezni, használjon hagyományos, sütéshez használatos keményítőt)
- » 1 kávéskanál ORGANIC CHLORELLA
- » 1/2 bögre aprított mandula a díszítéshez

ELKÉSZÍTÉSE:

Először készítsük el a marcipánt: keverjük össze egy tálban a mandulalisztet, a juharszirupot és a vaníliaaromát. Kemény tésztát kell kapnunk.

Válasszuk ketté a tojás sárgáját a fehérjétől. A fehérjét keverjük bele a marcipánba, a sárgáját tegyük félre. Majd adjuk a marcipántésztahoz az Arrowroot keményítőt, a Chlorellát és a maradék mandulalisztet. Az így kikevert tésztának tömörnek kell lennie, de nem szabad ragadnia. Ha túl nagy tojást használtunk volna, ezért a tésztánk ragadna, adjunk hozzá még egy kis mandulalisztet.

A tésztából szaggassunk ki diónyi darabokat, és tenyerünkkel formáljunk belőlük golyókat. Be is nedvesíthetjük egy kicsit a kezünket, hogy a tészta ne ragadjon. A golyókat tegyük sütőpapírral bélelt tepsi-be. Ebből a mennyiségből kb. 15 golyócskát tudunk készíteni.

Tegyük a tepsit egy órára a hűtőbe, közben melegítsük elő a sütőt 135 °C-ra. Keverjük össze egy tálban a tojássárgáját egy evőkanálnyi vízzel. Egy óra elteltével vegyük ki a golyókat a hűtőből, kenjük meg őket a tojássárgájával, díszítsük mandulával, és csúsztassuk a sütőbe; 27–30 percig süssük.



Jó évkezdés lehet: Acai és Annona

Nemrég kezdődött az új esztendő, az abc első betűje pedig az „A”. 2017 téli hónapjaiban igazán jól jöhet számunkra egy „energiabomba” és egy immunstimuláns remek kombinációja. Válasszunk tehát stílusosan két „A”-t, az ACAI-t és az ANNONA-t.

Rendkívüli hasznot remélhetünk tőlük: az ACAI az aktivitásunkat támogatja, az ANNONA pedig az immunrendszerünket hozza remek formába.

ACAI: TÁPLÁL ÉS MÉREGTELENÍT

Dél-Amerikában az acai érett terméséből frissítő italokat készítenek, ezek főleg Kelet-Amazóniában népszerűek, de még fagyaltal ízesítésére is előszeretettel felhasználják a növény terméseit.

Hozzánk az ACAI kíméletesen szárított, magas koncentrációjú kivonatként kerül. Hatásai ebben a formában még erősebbek. Az ACAI kivonatot a brazil esőerdőkben élő, akár 25 m magasra is megnövő *Euterpe oleracea* pálmának az áfonyához hasonló terméseiből nyerik ki. Talán éppen azért, mert a fának ilyen

magasra kell törnie a napsugárért folytatott küzdelemben, biztosítja számunkra a pálma gyümölcse a felbecsülhetetlen összetevőket tartalmazó „koktélt”.

Fogyasztásával kiváló tápláló és méregtelenítő anyaghoz jutunk, amely támogatja a látást, az agyműködést és a vérképzést, illetve antioxidáns tartalmának köszönhetően javítja az anyagcserét, és hozzájárul az ideális alkatért folytatott küzdelemhez. Az ACAI bolygónk egyik legegészségesebb tápláléka. Kiemelkedő szerepet tölthet be akkor, ha a szervezetben valamilyen hiányállapot alakult ki. Nézzünk néhány ezzel összefüggő panaszt, betegséget: fáradtság, mozgásképtelenség, agyvérzés, sérülések, sclerosis multiplex (SM), szívelégtelenség, ischaemiás szívbetegség, krónikus fáradtság tünetegyüttes (CFS),

kiégés (burnout), női sterilitás, allergia, autoimmun betegségek, vérbetegségek, agybetegségek, szellemi és lelki problémák, egyes tüdőbetegségek stb.

Nagyon fontos, hogy az ACAI képes jelentős mértékben feltölteni a szervezet aktív energiakészleteit, egyben lehetőséget ad az energia azonnali felhasználására.

ANNONA – NEM CSAK AZ IMMUNRENDSZERNEK JÓ

Az *Annona muricata* (más néven *graviola*) Peru tropikus részéről származó, alacsony fajta. A leveleiben és termésében található összetevőknek köszönhetően már a Kolumbusz előtti időkben is ismert volt, az őslakosok gyakran alkalmazták a népi gyógyászatban, tulajdonságainak ismeretét pedig nemzedékek adták át egymásnak.

Az ANNONA megerősíti a szervezet védelmi funkcióit, segíti a test megfelelő működését, enyhíti a rosszul összeállított étrend és az egészségtelen életmód, valamint az élő környezet negatív következményeit – végül, de nem utolsósorban hozzájárul a lelki egyensúly fenntartásához. Az indiánok számtalan betegség tüneteinek enyhítésére használták fel. Ismerték a növény immunstimuláló, tonizáló, nyugtató, fájdalomcsillapító, görcsoldó, epilepsziaellenes hatásait, és azt is tudták, hogy jótékonyan hat a cukorbetegség okozta tünetekre is.

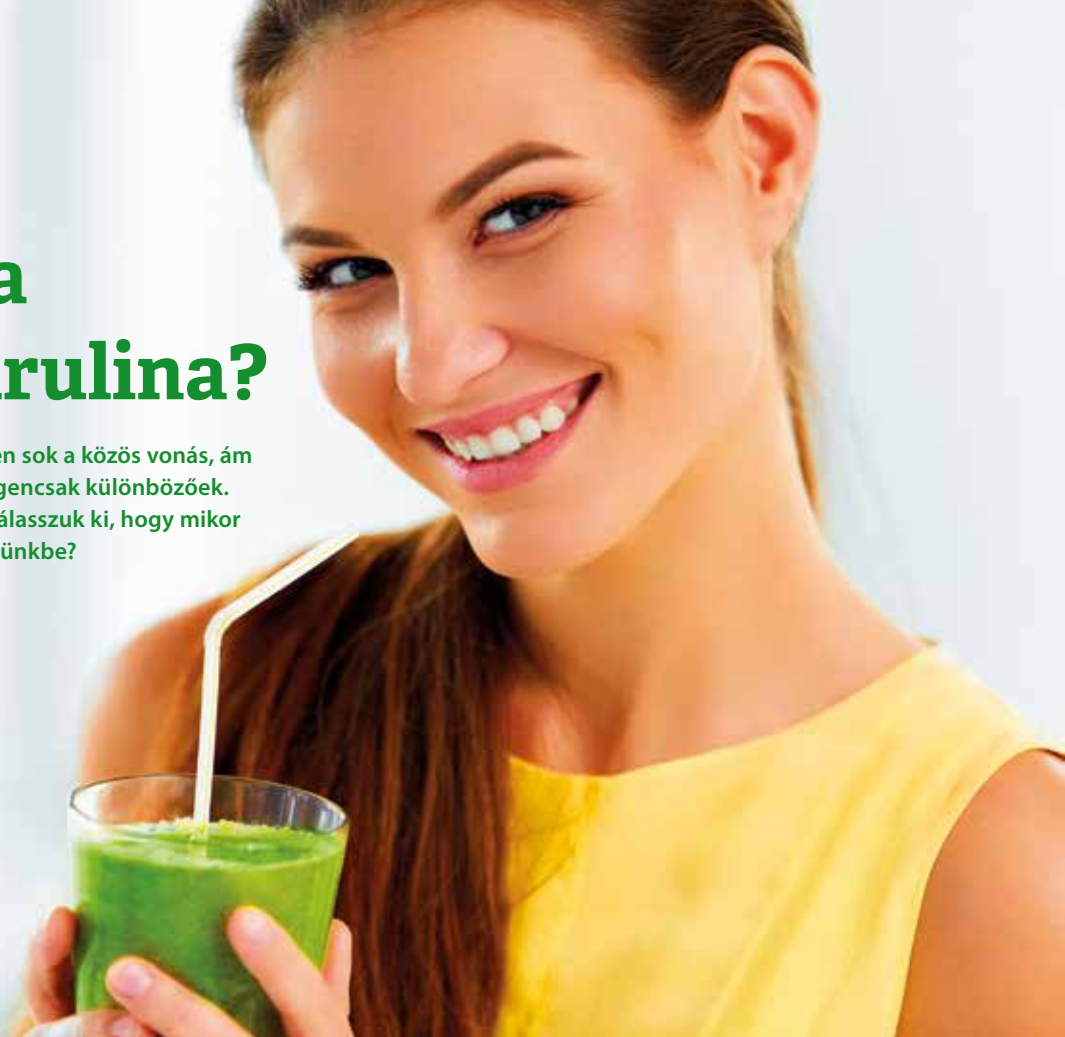
Hosszú évek tapasztalatai alapján elmondhatjuk, hogy az ANNONA csökkenti a magas vérnyomást, normalizálja a felgyorsult pulzust, segít elnyomni a gombás fertőzéseket, a vírusfertőzéseket (HIV, Herpes simplex) és a bakteriális fertőzéseket is.

Ha pedig esetleg téli nyaralásra indulnánk a világ valamely egzotikus, ugyanakkor veszélyes tájára, jó tudnunk, hogy az ANNONA a malária és más lázas betegségek ellen is felhasználható. Az utóbbi időben egyre gyakrabban hallani a növény daganatellenes hatásairól is. Érdekes: laboratóriumi körülmények között az ANNONA összetevőivel azonos vegyületeket még senki nem tudott létrehozni. A természet tehát ebben az esetben is pótolhatatlan...

EVA JOACHIMOVÁ

Chlorella vagy Spirulina?

Ebben a két zöld élelmiszerben sok a közös vonás, ám ezzel együtt több dologban igencsak különböznek. Milyen szempontok alapján válasszuk ki, hogy mikor melyiket építsük be az étrendünkbe?



A Chlorellát édes vízben élő, egysejtű algaként jellemezhetnénk. Termesztéséhez ásványi anyagokban gazdag víz és sok-sok napsütés szükséges. Egyik legismertebb tulajdonsága, hogy képes a szervezet méregtelenítésére, a mérgegyanyagok eltávolítására – a nehézfémeket is beleértve.

A Chlorella szinte már varázslatos hatásaiért a klorofillnak, a „növényi vérnek” mondhatunk köszönetet. Ebből az anyagból ugyanis az összes ismert növény közül a Chlorellában van a legtöbb. A klorofill szinte teljes mértékben azonos az emberi vér festékanyagával, a hemoglobinnal, és a Chlorella telt zöld színéért is felel.

TISZTÍT ÉS REGENERÁL

A Chlorella vasban is igen gazdag. Sokkal több vasat tartalmaz, mint a spenót vagy a máj. Emellett az összes esszenciális aminosav benne van. Következő kivételes alkotóeleme egy különleges növekedési faktor (Chlorella Growth Factor – CGF), aminek köszönhetően a

Chlorella kivételesen gyorsan növekszik. E képessége révén hozzájárul az idegszövetek gyorsabb helyreállításához, valamint támogatja az új sejtek képződését. Emiatt jótékony hatást gyakorol az agy és az idegrendszer működésére. Továbbmenve: ebben az édesvízi algában nagy mennyiségű béta-karotin és ribonukleinsav (RNS) van. A benne található több mint 20-féle vitamin és ásványi anyag közül leginkább a kalciumot, a káliumot és a magnéziumot érdemes kiemelnünk.

A Chlorella előnyösen hat az emésztőrendszerre, mérsékli a gyulladást (pl. a nyombélben), valamint előnyösen alkalmazható többféle megbetegedésben (pl. Crohn-betegség).

Nem véletlen tehát, hogy a Chlorella az egyik leggyakrabban javasolt étrend-kiegészítő. Daganatos betegeknél végzett kemoterápia és sugárkezelés során ugyancsak ajánlott.

Sejtfa a emberi szervezet számára emészthetetlen, ezt az alga feldolgozása során figyelembe kell venni. A gyártók a

Chlorellát rendszerint mechanikus őrléssel teszik az ember számára fogyaszthatóvá.

A kínaiak mellett a japánok is imádják, sőt az egy főre eső Chlorella fogyasztás éppen a szigetországban a legnagyobb, kb. 10 millió japán él vele.

KIADÓS FEHÉRJEFORRÁS

A Spirulina ezzel szemben nem alga, hanem jótékony hatású cianobaktérium. Édes vízben termesztik, és olykor tiszta tengervizet engednek hozzá.

Több mint 70%-nyi fehérje (protein) van benne, ennek köszönhetően a Spirulina a fehérjéket legnagyobb koncentrációban tartalmazó élelmiszer. Azon ritka fajták közé tartozik, amelyek ún. teljes proteint tartalmaznak. Egy grammnyi Spirulinában több fehérje van, mint egy grammnyi húsból vagy szójából. A proteinek kulcsfontosságú szerepet töltenek be a sejtek növekedésében és regenerálásában, energiát adnak, növelik az állóképességet, és jótékonyan hatnak az izmok fejlődésére.

A Spirulinában a B-vitamin-család minden tagja jelen van, a ritka B₁₂-vitamint is beleértve.

Klorofillt is tartalmaz, emellett fikocianin festékanyag is van benne, belőle ered a Spirulina sötétkékes színe. Nevezett pigmentanyagról egyébként daganatellenes hatást is feltételeznek.

Elsősorban az immunrendszert támogató hatásairól híres, ez részben a magas béta-karotin koncentrációnak köszönhető. A béta-karotin jelentős antioxidáns. A Spirulinában kb. 10-szer annyi a béta-karotin, mint a sárgarépában.

Megtalálható még a Spirulinában az összes esszenciális zsírsav. Továbbá az ómega-6 zsírsavak csoportjába tartozó gamma-linolén-sav (GLA), amely kivételesen jótékony hatású az emberi szervezet működésére. Ez is antioxidáns, segíti az agy és a szív működését. (A gamma-linolén-sav az anyatejben is megtalálható.)

A további antioxidáns hatású összetevők közül meg kell említenünk a mangánt, a cinket, a rezet, a szelént és a krómot.

Bizonyított tény, hogy a Spirulina véd a káros sugárzások hatásaitól. Ezt a tulajdonságát a csernobili nukleáris katasztrófa után tesztelték gyerekeken, illetve a kárelhárításban részt vevő munkásokon.

A Spirulina támogatja az emésztést és a bélmozgást, elnyomja a nem kívánatos baktériumok működését a belekben, valamint segít a jótékony bélbaktériumoknak, hogy számukra ideális környezetet találjanak, így hozzájárulhassanak a megfelelő emésztéshez.

A cianobaktérium alacsony kalóriaértékű, és egyes kutatások szerint elősegítheti a fogyást. Tapasztalatok számolnak be róla, hogy a Spirulina valóban segíthet a fogyásban.

FONTOS KÜLÖNBSÉGEK

- » A Chlorella sötétzöld, míg a Spirulina sötét kékeszöld színű.
- » Bár a Spirulina is tartalmaz klorofillt, a Chlorellában 10-szer annyi van belőle.
- » A Spirulina a fikocianinnak köszönheti kékes színét.
- » A Chlorellában több a vas.
- » A Chlorella különleges CGF növekedési faktorokat is tartalmaz.
- » A Spirulinában sokkal több fehérje van, mint a Chlorellában.
- » A Spirulina gazdagabb gamma-linolén-sav és esszenciális zsírsav forrás.

MIKOR MELYIKET VÁLASSZUK?

- » Fáradtnak, lelassultnak érzi magát? Úgy gondolja, hogy ezért az életmódja felel? Hívja segítségül a Chlorellát és szedje néhány hétig, hogy szervezete megtisztuljon.
- » Szeretne a sportoláshoz valamilyen fehérjeitalt inni, de nem akar mesterséges termékeket használni? Készítsen egy üdítő fehérjeitalt Spirulina porból.
- » Vegetáriánus vagy a vegán étrendet kedveli? A megfelelő fehérjepótlásért fogyassza a Spirulinát.
- » Gyenge az immunrendszere? Próbálja ki bármelyiket. A Spirulina és a Chlorella egyaránt erősíti a szervezet védekezőképességét.
- » Kemoterápiás kezelésen kell átesnie? Óvja szervezetét a káros mellékhatásoktól akár Spirulinával, akár Chlorellával – hatásaik igen hasonlóak.
- » Emésztési panaszok kínozzák? Székrekedése van? Mind a Spirulina, mind a Chlorella hathatós segítséget nyújt, válasszon közülük!

- » Ha úgy érzi, hogy mindkét étrend-kiegészítő hatásaira szüksége lenne, bátran alkalmazhatja együtt is őket. Nem zavarják egymást, sőt felerősítik egymás hatásait.

KINEK NEM AJÁNLOTT?

Ha a Spirulinával vagy a Chlorellával még csak most ismerkedik, kisebb adagokban kezdje a szedésüket. Ritkán ugyan, de előfordulhat, hogy allergiás reakciót válthatnak ki. Ha szedésük során bármilyen allergiás reakciót (viszketés, kiütés stb.) tapasztalna magán, az adott alga Önnek nem megfelelő.

A fenilketonuriában szenvedőknek a Spirulinát mellőzniük kell.

Ha Ön rendszeresen gyógyszereket szed, állapotos vagy szoptató kismama, konzultáljon orvosával a Chlorella, illetve a Spirulina szedése előtt. Általában mindkét készítmény biztonságosan alkalmazható terhesség alatt is, ám a másállapot számtalan egyéni tünet (pl. allergia) kialakulását idézheti elő, így szükséges a konzultáció.

Láthattuk, hogy a Chlorella és a Spirulina egyaránt tisztító és méregtelenítő hatásokkal büszkélkedhet, mindkettő gazdag B-vitamin- és fehérjeforrás. Ízük, amely első alkalommal nem igazán finom, szinte megegyezik. Higgye el, hogy meg lehet szokni! Ha a Chlorella vagy a Spirulina por ízét sehogy sem tudná megszokni, kis mennyiségben mindkettő hozzáadható valamilyen intenzív ízű ételhez, illetve kicserélhető tablettára.

VERONIKA HRADILÍKOVÁ



A BEAUTY ENERGY titkai (9.)

Kinek illatozik az ARTRIN RENOVE?



A Pentagram® arcápoló krémek körében tett kalandozásainkat az ARTRIN RENOVE krémmel zárjuk. Semmiképpen sem nevezhetjük Hamupipókének – sokkal inkább illik rá a mondás, hogy „a legjobbat hagyjuk a legvégére”.

Ha az ARTRIN RENOVE-ot az orrunkhoz emeljük, elsőként az arab jázmin (*Jasminum sambac*) illata varázsol el minket. Ez a fényűző, egzotikus illat az ARTRIN RENOVE alapesszenciája. A Víz és a Tűz elemhez tartozik, hőmérséklete tekintetében semleges, energetikai szempontból pedig *jang* jellegű.

KÜLÖNLEGES ESSZENCIA

Az esszenciát a törékeny jázminvirágokból nyerik ki, amelyeket nem lehet közvetlenül desztillálni. A virágok *enfleurage* módszer (pomádés eljárás) alkalmazásával engedik ki illóolajukat a zsiradékba. Eredeti, ősi eljárásról van szó, amelynek során a virágokat zsiradékkal átitatott vászonra teszik. A virágokat többször cserélni kell, mire a zsiradék teleszívja magát az illóolajokkal. A zsiradékból nyelik ki a pomádét, amelyből szén-dioxid

(CO₂) segítségével vonják ki az esszenciát. Ezzel a módszerrel rendkívül tiszta, jó minőségű esszenciához jutunk, amely nem tartalmaz semmiféle oldószert (amit különben az esszenciák előállításakor rendszerint alkalmazni szoktak).

A jázmin, az esszenciák királynője ápolja a száraz, érzékeny, érett bőrt. Sebgyógyító és nyugtató hatása is egyben, továbbá enyhíti az izomfeszülést. Segíti a szülést, és serkenti a tejtermelést. Vágyserkentő és depresszióellenes hatá-

ESSZENCIÁK KIVONÁSA SZÉN-DIOXIDDAL

A természetes formájában gáz halmazállapotú szén-dioxidot (CO₂) 31,3 Celsius-fokra melegítik, és 72,9 atmoszféra nyomás alá helyezik. Ezzel eléri a folyékony és gáz halmazállapot közötti szuperkritikus formáját, és ideális „oldószerré” válik. Kombinálja magában a gáz mozgékonyágát a folyadék oldóképességével...

Ezt használják ki a növényi illóolajok kinyerésére. A szén-dioxid a nyomás csökkentésével ismét felveszi a gáz halmazállapotot. A CO₂ abszolút természetes gáz mind az ember (kivévezzük), mind a növények számára (mert az utóbbiak „belélegzik”, és fotoszintézissel feldolgozzák).
(Forrás: Marie Noe Aromaterápia a zsebben című könyve)



sa ugyancsak ismert. Harmonizálja a női és férfi energiákat, optimista hangulatot teremt. Erősíti az önbizalmat, a biztonságérzetet és felébreszti a bennünk lakozó erőt.

Csupán az érdekesség kedvéért: 1 liternyi jázmin illóolaj előállításához 800 kg jázminvirág szükséges, ami nagyjából 7 millió db virágot jelent. Ezeket a kora reggeli órákban kell begyűjteni, majd gyorsan feldolgozni.

Az atlaszi cédrusfa (*Cedrus atlantica*) az erő és a hatalom szimbóluma a Távol-Keleten. Közvetlenül támogatja a Víz elem energiáját, ezért fontos támogató esszenciát jelent az ARTRIN RENOVE-ban. A fa tűleveleinek és kérgének vízgőz-desztillációjával állítják elő. Vitalizálja a szervezetet, összehúzza az ereket, gyógyítja a sebeket, az aknét és a pikkelysömört, tonizálja a nyirokrendszert. Erősíti az akaratot és a merészséget, csillapítja a krónikus szorongást.

A Pentagram® arcápoló krémcsaládban csak az ARTRIN RENOVE tartalmaz jázmin és atlaszi cédrusfa esszenciát. Kiegészítő esszenciaként pedig a geraniumot, a bigaradiát és a vaníliát használtuk.

ILLÓOLAJOK, MÁS ÉRTÉKES ÖSSZETEVŐK

Az ARTRIN RENOVE sok értékes illóolajat tartalmaz. Az *arganolaj* erős antioxidáns, gyógyítja a sebeket, eltünteti a régi hegeket, mindemellett *lifting* hatással büszkélkedhet. A *mandulaolaj* ápolja és táplálja a száraz bőrt, a *mákolaj* nyugtatja a bőrt és az elmét, a *jojobaolaj* pedig óvja a bőrt a kiszáradástól.

Meg kell említenünk még az összetevők között a sejtfitalító hatású *borostyánkősavat*, valamint a dél-amerikai *Croton lechleri* kivonatát, amely segíti az ARTRIN RENOVE sejtmegújító és sejtápláló képességét. Felgyorsítja a bőr regenerálódását, támogatja a kollagén-termelést, és csillapítja a bőrviszketést.

GYÓGYNÖVÉNYEK, HKO

Az ARTRIN RENOVE fehér akác, aranyvessző, vadgesztenye, orvosi somkóró, kapor, fekete nadálytő, édesgyökér, kerti sarkantyúka, gyűjtványfű, lepkeszeg, árnik, kálmosgyökér, betyárkóró, legyezőfű, babér és gyömbér kivonatát tartalmazza.

A hagyományos kínai orvoslás (hko) szerint az ARTRIN RENOVE a Víz elemhez tartozik, és a Hideg energiájával áll kapcsolatban. A vese és a húgyhólyag energetikai pályáját harmonizálja.

HATÁSAI

- » Fáradt, természetes színét veszített bőrre ajánlott.
- » Kivételes ápolást nyújt a száraz és érzékeny bőrnek.
- » Táplálja, tisztítja, óvja a bőrt, hidratál és megakadályozza a bőr kiszáradását.
- » Gyógyítja az apró hegeket.
- » Kisimítja a kezdődő ráncokat.
- » Segít eltüntetni a szem alatti sötét karikákat.
- » Támogatja az alkotókedvet és az öröm képességét.
- » Nappali és éjszakai krémként egyaránt alkalmazható.

Biztosan mindnyájan ismerik az ARTRIN krém fantasztikus hatásait. Van nekünk olyanok, akik imádják az ARTRIN illatát, mások viszont... Általában ha valamilyen el nem fogadott probléma áll fenn a kapcsolatainkban, az ARTRIN illatát szúrósnak érezzük. Sokszor csak a testi fájdalom segít nekünk megtalálni a hozzá vezető utat, aminek köszönhetően lassan a háttérbe szorított érzelmi elutasításunkról is lehull a lepel.

Az ARTRIN RENOVE a „nővérénél” gyengédebben hat, de hozzá hasonlóan megnyitja előttünk az utat az önismeret irányába. A jázmin erőteljes, csábító illata rátalál a maga kedvelőire, akiknek jutalma az elégedett és egészségtől ragyogó bőr lesz. Egyik barátnőm nagyon kifejezően fogalmazta meg a tapasztalatait: „Az ARTRIN RENOVE használata után vékony vízrétegre lettem figyelmes az arcomon, amely mintha hámlani kezdett volna.”

MARIE BÍLKOVÁ



JÚLIUS 26-30.

ERDÉLYI KIRÁNDULÁS

A kazincbarcikai és miskolci ENERGY klubvezető, *Ficzere János* szervezésében ismét sor kerül az immár hagyományos és népszerű erdélyi kirándulásra. A július végi 5 napos út főbb állomásai: Nagyvárad, Zsibó, Beszterce, Maros áttörés, Gyergyószentmiklós, Csíksomlyó, Csíkszereda, Székelyudvarhely, Székelyderzs, Korond, Békás-szoros, Gyilkos-tó, Nagy Aklos csúcs (Csalhó hegység), Madarasi Hargita, Ivó, Szováta, Nyárádszentmárton, Kolozsvár.

A csoport kényelmes, jól felszerelt, 51 fős autóbusszal utazik, és képzett erdélyi szakvezető kíséri. A szállás (reggelivel és bőséges estebéddel) faluturizmus keretében, 2-4 ágyas szobákban, Gyergyócsomafalván lesz.

A részvételi költség 56 000 Ft, a 26 000 Ft-os előleg befizetési határideje: március 15. Az 51 fős autóbusszon már csak néhány szabad hely van.

Jelentkezés Ficzere Jánosnál:
+36 48/311-681, +36 30/856-3365,
ficus.58@gmail.com



Ragyogjon a bőr!

A BEAUTY ENERGY termékcsalád kínálata az ünnepek előtt két újdonsággal, a VISAGE OIL természetes arctisztítóval és a VISAGE WATER élénkítő, fiatalító arctonikkal bővült. Így az ENERGY kozmetikai termékcsaládja teljessé vált.

A termékcsalád minden olyan készítményt tartalmaz, amelyre a nőknek szükségük lehet ahhoz, hogy jól érezzék magukat a bőrükben, fiatalosan és üdén nézzenek ki.

A VISAGE OIL arctisztító, sminklemosó olaj. A Protektin növényi kivonataival gazdagított értékes olajok és esszenciák elegyét tartalmazza. Kíméletesen és hatékonyan távolítja el a sminket, valamint a zsírban oldódó szennyeződések. Tisztítja és védi a bőrt.

A VISAGE OIL ÖSSZETEVŐI

A sáfrányos szeklicéből (szaflór – *Carthamus tinctorius*) nyert olajat hidegen sajtolják. 100 g olaj akár 45 mg E-vitamint is tartalmazhat. Nem irritálja sem a szemet, sem a bőrt, és zsíros bőrre is kiválóan alkalmazható.

Segít megőrizni a sejtmembránok egységességét, gátolja a bőr kiszáradását, valamint hámlását, kiváló bőrpuhító és hidratáló tulajdonságú. Remekül beszívódik, puha tapintást és sima megjelenést kölcsönöz a bőrnek, visszaadja rugalmasságát.

A mandulaolaj minden bőrtípusra használható. Ápolja a száraz, durva

tapintású bőrt, csökkenti az irritációját. Mindemellett óvja a bőrt a külső környezeti káros hatásaitól.

A makadámolaj érett, érzékeny bőrre és szemkörnyékre is használható.

A kókuszolaj (Emolid CC) a laurinsav kókuszolajból történő mechanikus eltávolításával készül. A végterméknek alacsony az olvadáspontja, ám közben a kókuszolaj valamennyi előnyös tulajdonságát megőrzi. Stablan ellenáll az oxidációnak. A kozmetikai ipar természetes bőrpuhító-szerként (emolliens), továbbá masszázsolajok könnyítésére, a bőr és a haj ápolására szolgáló illóolajok hígítására alkalmazza. Lesimítja a hajszálakat, simává varázsolja az arcbőrt, nem nehezíti el, viszont engedi lélegezni. Az Ecocert biominősítés valamennyi szigorú szabályának megfelelő olajat érzékeny bőrre fejlesztettük ki.

A PROTEKTIN növényi kivonatai különböztetik meg a VISAGE OIL-t a többi sminklemosó olajtól. A kivonat egyedülálló (a hagyományos kínai orvoslás – hko – alapelvei szerint összeválogatott) gyógynövények elegyét tartalmazza, amely a máj és az epehólyag energetikai pályáira hat. Tökéletes megtisztulást

biztosít, és semlegesíti a káros anyagok (toxinek) hatásait.

Az olaj arália, japán akác, kecskeruta, gólyaorrfa, fekete nadálytő, édesgyökér, gyűjtványfű, bojtorján, zsurló, kálmosgyökér, százsorszép, tejoltó galaj, csukóka, réti nyúlhere, virginiai varázsmogyoró, illatos ibolya, fecskefű, seprővirág és füstike kivonatát tartalmazza.

A római kamilla (*Chamaemelum nobile*) esszenciája minden bőrtípust megnyugtat, de leginkább a normál, az érzékeny, a száraz és az érett bőrre fejt ki jótékony hatását. Tisztít, tonizál, és megújítja a bőr egyensúlyi állapotát – nyugtatja a szem körüli irritációt. Harmonizálja a bepirosodásra hajlamos, rendkívül érzékeny bőr állapotát, elnyomja a tüzet. Gyulladáscsökkentő hatású, felgyorsítja a sebgyógyulást, és összehúzza az ereket.

A közönséges édeskömény (*Foeniculum vulgare*) száraz, érett bőrre ajánlott. Semlegesíti a toxinokat, nyugtatja és tonizálja a bőrt. Ez az esszencia ösztrogénhoz hasonló, fitohormonális hatású.

A fehér grépfrút esszenciája, más néven citrancs (*Citrus paradisi*) hűsítő, frissítő és tisztító hatású. Megakadályozza a nyirok pangását.

HASZNÁLATA

A smink lemosásához kis mennyiségű VISAGE OIL is elegendő. Nedvesítsen be két vattakorongot, majd nyomkodja ki belőlük a felesleges vizet. Csepegtessen rájuk 1-2 csepp VISAGE OIL-t, és először a szeméről és a szemkörnyékről távolítsa el a sminket. A készítmény a vízálló szempillaspirált és egyéb sminket is hatékonyan eltávolítja. A folyamatot többször is megismételheti.

Használatát a tonizáló és regeneráló hatású VISAGE WATER arctisztítóval és a RENOVE arckrémekkel együtt ajánljuk.

MI MINDENT TARTALMAZ A VISAGE WATER?

A VISAGE WATER arclemosó tonik. Tisztítja, tonizálja, regenerálja a bőrt, hosszú időn át megőrzi üdeségét és életerejét.

Damaszkuszi rózsá virágaiból nyert hidrolátumot tartalmaz. A növényi alapanyag gőzdesztillációjával két tisztán természetes, kiváló bőrpoló termék keletkezik. Az egyik az esszenciális olaj, a másik pedig a hidrolátum (más néven hidroszol). A hidrolátumnak ugyanolyan hatásai vannak, mint az esszenciális olajnak, ám ezeket sokkal gyengédebben fejti ki. A hidrolátumok a legértékesebb bőrtisztító és tonizáló arclemosók. A damaszkuszi rózsá hidrolátuma minden bőrtípusra alkalmazható. Tisztítja, felfrissíti, hűsíti és hidratálja a bőrt.

A természet által felmelegített, a Föld energiájával telített, nyomelemekben és árványi anyagokban gazdag podhájiskai termálvíz ugyancsak gazdagítja a tonikot.

A készítményben aromaterápiás mennyiségben jelen levő damaszkuszi rózsá és geránium erősíti a VISAGE WATER hatékonyságát. Segítik a bőr hidratálását, nyugtatását és felfrissítését.

ALKALMAZÁSA

Permetezze a VISAGE WATER-t a VISAGE OIL segítségével előzetesen megtisztított arcbőrére, majd törölje át arcát vattakoronggal. Permetezze a készítményt még egyszer az arcára, és hagyja beszívódni.

Használatát a VISAGE OIL természetes arctisztítóval és a RENOVE arckrémekkel együtt ajánljuk.

MARIE BÍLKOVÁ
kozmetikus

„Arclemosó” és arclemosó

A VISAGE WATER egyik legfőbb összetevője a damaszkuszi rózsá gőzdesztillációjának mellékterméke, a hidrolátum, más néven hidroszol avagy rózsavíz. Számtalan értékes hatóanyagot tartalmaz, és már rendkívül kis mennyiségben is hatásos.

Az említett hidrolátumot a podhájiskai termálvíz gazdagítja, amelynek jótékony hatásait az ENERGY termékek kedvelői már régóta jól ismerik. A hidrolátum tartósításáról a rendkívül kíméletes hatású fenetil-alkohol gondoskodik. Nem kell félnünk tőle, mert ez a tartósítószer nem szintetikus előállított anyag, hanem a rózsá (illetve a jácint, a szegfű, az ilang-ilang stb.) esszenciális olajának természetes alkotóeleme, amely a rózsának köszönhetően csodálatosan illatos is egyben. Semmiféle módon nem terheli a szervezetünket. A VISAGE WATER illatát tehát a rózsá és a geránium illóolaja alakítja.

A 150 ml-es üvegcsébe zárt VISAGE WATER kizárólag természetes anyagokat tartalmaz, és felbecsülhetetlen segítséget nyújt nem csak a bőrünk számára. Használatá felettébb egyszerű, szórófeje segítségével célzottan permetezhetjük a készítményt oda, ahol szükségünk van rá.

Használatá nem csak mindennapos arcbőrpolásra vagy illatosításra javasolt, hiszen frissítő és tápláló hatásai jót tesznek a hajnak vagy akár a túl sok álldogálás, esetleg ülés miatt igénybe vett alsó végtagok vénáinak is. A VISAGE WATER egy nehéz napon vagy hosszan tartó szomorúság, esetleg zárkózottság esetén ugyancsak segítséget nyújthat.

HOGYAN HATNAK A KLASSZIKUSOK?

A hagyományos arclemosóknak rendszerint két fajtája van. Olyan, amelyik tartalmaz alkoholt, és olyan, amelyik nem. Ám mindkét esetben szintetikus előállított termékekről van szó, nem pedig a természet tiszta esszenciájáról, mint pl. a hidrolátum esetében.

Az alkoholtartalmú arclemosók használatát egyáltalán nem javaslom. Az alkoholmentes lemosók összetételének

20%-a általában propilén-glikol vizes oldata, amelyben gyógynövénykivonatok, teakivonatok, esetleg más növényi kivonatok találhatóak. A propilén-glikol azonban allergiás reakciókat válthat ki.

Az érzékeny, aknéra hajlamos bőrre ún. micellás arctisztító javasolt, amely nagyobb mennyiségben tartalmaz kémiai UV-szűrőt.

Miként a többi kozmetikai terméknél, a micellás arctisztítók esetében is az a helyzet, hogy a bőr problémáit csak a felszínen próbálják megoldani, esetleg a bőr mélyebb rétegeibe tolják azokat. A szervezetet ugyanakkor felesleges szintetikus anyagokkal terhelik, amelyek ekcémát, allergiás reakciókat idézhetnek elő.

* * *

Az ENERGY termékcsaládjá, a BEAUTY ENERGY egyedülálló lehetőséget nyújt számunkra, és nemcsak az arcunk, nyakunk, dekoltázsunk bőrének gyógyítására jó, hanem bensőnk, fájó lelkünk regenerálását is lehetővé teszi. Ne feledjük: arcbőrünk egész testünk egészségügyi állapotát tükrözi!

MARCELA ŠTASTNÁ





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 frekvenciakeresés: krónikus fáradtság / mellékvese kondicionálás, öszülék-kezelés. Minden *kedden kedvezményes* rádióhullámú frekvenciakeresés: allergiakeresés.

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; biorezonanciás göckutatás, 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 kimutatása; ásványi anyag-, nyomelem-, vitaminhiány kimutatása.

KEZELÉSEK:

Rádióhullámú frekvenciakeresés RPZ 14 plazmagenerátorral: hormonegyensúly optimalizálás, hajproblémák, fejbőrpanaszok, bőrproblémák kezelése. Kórokozók elleni kezelés, egyéb problémák. Anti-aging program, komplex és látványos megoldások + rádióhullámú frekvenciakeresés: *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.

február 24., péntek, 17 óra

Czímeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató, klubvezető előadása: Fókuszban a máj és az epehólyag problémái. Ezek regenerálódását segítő ENERGY termékek. Fém tulajdonságok a Fa elemekben. Mire érdemes figyelniünk? A klubban folyamatosan igénybe vehető a díjmentes energetikai állapotfelmérés. Lehetőség van továbbá Bach-virágoterápiás 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)

február 21., kedd, 17.30

Németh Imre klubvezető előadása: Egészségünk védelmében – testünk kórokozói. Mit tehetünk ellenük?

EGYNAPOS, TANFOLYAMI JELLEGŰ TOVÁBBKÉPZÉS, TÉRÍTÉSSEL

február 18., szombat, 10-16 óra között

Távol-keleti arcdiagnosztika elméletben és gyakorlatban. Vezető: **Németh Imréné Éva** fitoterapeuta természetgyógyász, a Natúr sziget portál gyógynövényes szerkesztőjének, valamint számos cikknek és könyvnek a szerzője.

BELÉPŐ ÚJ KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSEL

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

TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK, TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK:

Keleti arcdiagnosztika, terápiás javaslattal. Állapotfelmérés *Magnetspace* testelemző készülékkel. Fitoterápiás szaktanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése, mérés, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége Sensitiv Imago készülékkel, termékjavaslattal 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, vagy az ENERGY Belváros Klubban és elérhetőségein.

Szerdánként két csoportban, 16.30 és 18.30 órai kezdéssel: Mozdulj-lazulj! 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.

február 16., csütörtök, 17.30

Kelemen Lívia klubvezető előadása: Nyugat és Kelet találkozása, a SPIRULINA BARLEY.

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.

február 11., szombat, 9-16.30 között

Czímeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató egész napos előadása: A krónikus, gyógyíthatatlannak hitt betegségek mögötti titkok – a legújabb kutatások fényében. Teen-dők Epstein-Barr vírusfertőzés és következményei (pl. pajzsmirigybetegek, krónikus fáradtság szindróma, szédülés, fülzúgás stb.) esetén. Összefüggések és lehetséges megoldások, tapasztalatok.

A részvételhez előzetes regisztráció szükséges! Jelentkezés és további info:

Kovácsné Horváth Tímea gyógynövénygyógyász, 06(20)342-1415, kovacsne.timea@napranezo.hu, illetve a kecskeméti ENERGY Klubban.

Gabona Székház oktatóterem, Klapka u. 11-13.

február 23., csütörtök, 17 óra

Czímeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató, klubvezető előadása: Az Immunrendszerről részletesen. Az immunrendszer harmonizáló ENERGY termékek. Fém tulajdonságok a Fa elemekben. Mire érdemes figyelniünk?

MISKOLC

Zsolcai kapu 9-11. I. em.

február 6., 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

február 25., szombat, 14-18 óra között

Szépség és teljes harmónia. Az ENERGY új kozmetikumai a kínai 5 elem tan elvei alapján. Használatuk, összetételük. Praktikum és tanácsok. Előadók: **Ráczné Simon Zsuzsanna** fitoterapeuta, természetgyógyász, ENERGY szakoktató; **Szilágyi Judit** nemzetközi kineziológiai oktató, ENERGY szakoktató, **Tardi Beáta** kozmetikus, fodrász szakoktató. További info: **Fitos Sándor** klubvezető, 06 20/ 427-5869, fits58@gmail.com, www.nyirenergy.hu

PÉCS

ENERGY Klub, József Attila u. 25.

február 17., péntek, 14 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató, klubvezető előadása: Az új termékekről (Cistus, Tribulus cseppek, zöldek) részletesen. Teendők Epstein-Barr vírusfertőzés esetén. A krónikus, gyógyíthatatlannak hitt betegségek mögötti titkok. Összefüggések és lehetséges megoldások, tapasztalatok. További info **Molnár Judit** klubvezetőnél: 0630/253-1050, energy.pecs@freemail.hu

SIÓFOK

ENERGY klub, Wesselényi u. 19.

Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető előadásai:

február 2., csütörtök, 18 óra

A tél veszélyei és kivédésük az ENERGY termékeivel.

február 16., csütörtök, 18 óra

Vese, húgyhólyag, gerinc, csontrendszer – megoldások az ENERGY kínálatában.

március 2., csütörtök, 18 óra

Tavaszcserzés az ENERGY készítményeivel.

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

SZENTES

Városi Könyvtár, 1. em. előadóterem, Kossuth L. u. 33-35.

február 10., péntek, 18 óra

Rideg Róbert természetgyógyász, fitoterapeuta előadása: Vesebetegségek megelőzése és kiegészítő kezelése ENERGY készítményekkel. További info: **Fábján Julia** klubvezető, 0630/955-0485, metafor@vnet.hu

SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház (Arany János út 23.) oktatóterem

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

február 10., péntek, 16.30

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az Immunrendszeréről részletesen. Az immunrendszert harmonizáló ENERGY termékek. Fém tulajdonságok a Fa elemekben. Mire érdemes figyelniük?

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

ZALAEGERSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

február 6-án (hétfő), 17-18: Nőgyógyászati megbetegedések.

február 7-én (kedd), 17-18: Egyensúly az 5 elemmel: Tűz.

február 8-án (szerda), 17-18: Parazitaszűrés.

február 13-án (hétfő), 17-18: Allergiás megbetegedések.

február 14-én (kedd), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Földelés.

február 15-én (szerda), 17-18: Személyes tématanácsadás.

február 20-án (hétfő), 16.30-17.30: **Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Ízületi gyulladásokról részletesen és a gyógyulást segítő ENERGY termékek. Mire figyeljünk, amikor megjelenik a Fém a Fában.

február 21-én (kedd), 17-18: Belső gyermek.

február 22-én (szerda), 17-18: Gerinc-állapotfelmérés és -szűrés.

A meghirdetett programokat az ENERGY Klub tagjai és hozzátartozói, 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

KLUBHÍR BUDAPESTRŐL

A budapesti Akácfa utcai ENERGY Klub 2017 februárjától megszűnik. Működtetője, **Nagy Renáta** Pécelen folytatja az ENERGY termékeinek forgalmazását, népszerűsítését. Természetesen az Akácfa utcai klub eddigi vásárlói a többi fővárosi klubban továbbra is beszerezhetik készítményeinket (1085 Baross u. 8., 1143 Stefánia út 81., 1146 Istvánmezei út 2/A., 1027 Horvát u. 19-23.).

Nagy Renáta szerkesztőségünknek a következőket írta:

„Mint sokunk számára, számomra is eljött az idő, hogy alkalmazkodnom kell a körülöttem lévő világ változásai-

hoz. A budapesti Akácfa utcai ENERGY Klub alapítójaként ezennel tájékoztatom kedves tanácsadóinkat és klubtagjainkat, hogy 2017 februárjától Pécelen folytatom tevékenységemet.

Elérhetőségeim továbbra is a megszokottak. Telefon: (20) 261-2243 vagy (20) 395-9588. Az energyklubbudapest.blogspot.com blog cím energypecel.blogspot.com címre módosul, a Facebook oldalam pedig ENERGY Klub Budapest helyett ENERGY Pécel névre változik. Elérhetőségeimen továbbra is várom kérdéseiteket, észrevételeiteket.

Ezúton is hálásan köszönöm eddigi vásárlóink hűségét, bizalmát és szeretetét!”

Járni tanulok

Talán 3-4 éve, hogy szokatlan jelenségre figyeltem fel. Nem tudtam *seizánba* (helyes ülés sarkakon) „leülni”, mintha a jobb térdemben a hajlító inak „blokkolva volnának”. Elkezdtem figyelni magam, kerestem az okokat és megoldásokat. Az úszás és a gyógyfürdő csak átmeneti megoldást jelentett. Mintha megállította volna a romlást kis időre, de sajnos csak lelassította a romló folyamatot.

Két év alatt kipróbáltam sokféle terápiát, számos táplálékkiegészítőt szedtem (mit tesz, ha nagy az ismeretségi, baráti kör). Azt kell hogy mondjam: igazán nagy áttörést egyik sem jelentett, eredménytelennek bizonyult minden. Kb. 1 éve pedig olyan rohamosan kezdett romlani a járásom, hogy az már az életminőségem rovására ment, és ehhez egyre erősödő fájdalom társult.

Felkerestem egy ortopéd sebész térdspecialistát, aki a térdem röntgenfelvétele láttán csak ennyit mondott: *térdízületi totál endoprotézis*. Rendben, vágjunk bele! – válaszoltam.

ELŐKÉSZÜLETEK, TERV

A nyár az előkészületekkel telt el. Az orvos szabadsága és a sokféle rutinvizsgálat után végre sikerült kitűzni a műtét időpontját. Nagyon hamar eljött a befejezés ideje. Volt időm alaposan átgondolni mindent, mondhatni, tervet készítettem. Felerősíteni a karizmokat a segédeszközök használatára (járókeret, mankó és egyebek), valamint az immunrendszer megfelelő szintre emelése a műtét miatt.

Először célt a kórházi fertőzések elkerülése volt. Mondhatnak bármit



a hivatalos közleményekben, mi a munkánk során a klubban nap mint nap találkozunk, találkozunk igen komoly fertőzésekkel, amelyeket a kórházi bennfekvés alatt a meggyengült immunrendszerű betegek elkapnak.

Elmondhatom: célt maradéktalanul teljesült. A műtét kitűzésének napjától kezdve szedtem a DRAGS IMUN + CISTUS INCANUS FORTE kombinációt, naponta 2x5-5 cseppet. A műtét előtt 3 nappal abbahagytam a DRAGS szedését (vérhígító hatása miatt), majd az október 26-án elvégzett műtétet követően ismét folytattam. Gyógyulásomig egyetlen este volt kisebb hőemelkedésem, ezenkívül semmi más.

INDUL A REHABILITÁCIÓ

A terv következő része a *rehabilitáció* volt. Amint a 24 órás szubintenzívorról kikerültem – ami pozitív élmény volt –, a listámon már a SKELETIN, valamint a FYTOMINERAL és a KING KONG szedése következett (ezeket 10 hét után is sze-



dem még). A 9. napon – a varratok kiszedése után – elhagyhattam a klinikát.

Ez után otthoni körülmények között rendszeres fászlás, naponta többszöri, váltott borogatás, szükség esetén fájdalomcsillapítás és vérhígító használata következett (a trombózis szövődmények elkerülésére). Mindezt jól kiegészítette az ARTRIN és a RUTICELIT krémmel történő kengetés, ami felgyorsította a sebgyógyulást, a fájdalmat csökkentette, és a láb vérkeringését is jelentősen javította. Az 5. héten csatasorba állt a RENOL, valamint az IMUNOSAN is. Egyértelmű: az ENERGY termékeinek igen nagy szerepük volt abban, hogy zökkenőmentesen alakult a rehabilitáció, és a mankó a sarokba került.

GYÓGYTORNÁSZ NÉLKÜL

Nem tervezett fejlemény volt, hogy nem kaptam gyógytornász segítséget. Oly sokan igénylik a munkájukat, hogy a várólistájuk 4-6 hét. *De hát éppen ennyi a rehabilitációs idő is!* Elképzelni sem tudom, hogy akiknek nincsenek megfelelő ismereteik, azok segítség hiányában hogyan vészeli át ezt az időszakot, milyen lesz a gyógyulásuk, hogyan fognak járni?

Mi *térdmozgató gépet* béreltünk, 4 hétig. Ez adta meg az alapot a mozgás-hajlítás újraindításához, az általam átgondoltan összeállított, terápiás mozdulatokkal kombinálva. Egy hét *járókerepezés* elteltével a *könyökmankó* használata

ta következett, ami nagy könnyebbséget jelentett. Két hét mankózás után – baráti felügyelet és segítség mellett – leküzdöttem a szabadsághoz vezető 9 lépcsőt is.

Irány az utca! Hatalmas boldogság! Ettől kezdve aztán nem volt „megálás”: naponta kétszeri lépcsőzés – utca. A 7. héten már teljesen egyedül, mankóval gyalog és metróval (igaz, tartottam a mozgólépcsőtől) elmentem a kontrollvizsgálatra. A sebész orvos a röntgenfelvételek láttán elégedetten mondta, hogy közel a 70 évhez nem számított ilyen gyors eredményre: szépen gyógyuló seb, jól illeszkedő térdprotézis. Ő igen elégedett volt a munkájával, én pedig saját magammal.

EGYEDÜL NEM MEGY...

Ami fontos: ezt nem tudtam volna egyedül végigcsinálni. Nagyon sok teher szakadt a feleségem nyakába. Egyedül vitte a klubot, és közben még engem is ápolt. A fáradtságtól szinte eldőlt, mégis naponta többször borogatta, kenegette

a műtési területet felváltva ARTRIN-nal és RUTICELIT-tel. Csak reménykedem, hogy nem voltam rossz beteg!

Köszönettel tartozom Fertig Miklós alternatív mozgás- és masszázsterapeuta (AMM) kollégámnak, barátomnak, aki több alkalommal ragasztott kineziológiai tapasszal, a pangó nyirok miatt kialakult ödéma elvezetése céljából, igen eredményesen. (Ezt a terápiát a sebész is helyeselte.) Az ödéma jelentős csökkenése egyben szabadabb mozgást és kisebb fájdalmat is jelentett.

Hat hét elteltével beültem az autómba, és rájöttem: bizonyos mozdulatokat még gyakorolnom kell ahhoz, hogy vezetni tudjak. Néhány napos edzés után azonban, már izgalommal vegyes örömmel, de ismét tudtam autót vezetni.

A GYÓGYULÁS FELTÉTELEI

Hogyan összegezném a tapasztalataimat? A gyógyulás feltételeihez elsődlegesen fontos a saját hozzáállás (igen, voltak depressziós időszakok is), kell egy

biztos háttér (köszönöm Áron fiamnak az első 10 napot, köszönöm feleségemnek, Évinek a gondoskodást). Kellenek önzetlen barátok, akik jól tudják, mikor kell segíteni, de kellenek a kiváló minőségű ENERGY termékek is! (Köszönöm, Marosi Zoltán igazgató úr!)

Végül köszönöm mindenkinek az érdeklődését, a figyelmét, a jókívánásokat. Azt a szeretetet, amit felém sugároztak, éreztem, és erőt adott számomra.

Mai állapotom, a műtét után 10 héttel: köszönöm, jól vagyok!

Január 8-án, amikor e sorokat írom, akadnak még fájdalmaim, időnként nehéz elindulni, mert van még merevség a műtési területen, hiszen csontot fűrészeltek, fúrtak, cementeztek, izmot vágtak szét. Idő is kell a gyógyuláshoz, de bizakodva várom a tavaszt, hogy újra kerékpárra ülhessek.

NÉMETH IMRE

természetgyógyász, klubvezető,
ENERGY Belvárosi Klub

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 háziornostól 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

Rekeszizom sérvem van, nagyon szenvedek a refluxtól, féltem a fogaimat is

a savtól, valamint nagyfokú gázosodás is megkeseríti a napjaimat. Sajnos a savlekötők nem segítenek. Az ENERGY termékei közül mi tenne jót?

Sok esetben nem is a gyomorsav, sokkal inkább epés reflux okozza azon tüneteket, amelyekre a savcsökkentő gyógyszerek nem hatékonyak. Erre utal az is, hogy puffadás is jelentkezik. Az étrend helyes

megválasztása elkerülhetetlen, elsősorban a reggelire gondolok. Éhomra igyon egy pohár langyos vizet, egyen zsírokban gazdagabb ételt – tükörtojás, lágytojás, felvágott –, meleg teával. A meleg borsmenta tea kortyolgatása még napközben is ajánlott. Gluténmentes étrend követése 3 hónapon keresztül sokat segíthet panaszán. Kerülje a tejet, a cukrozott joghurtok fogyasztását, viszont egyen több kefir. Az ENERGY termékei közül napi 2x1 kapszula CYTOSAN INOVUM a szervezet általános méregtelenítésében segíthet – fontos, hogy minden egyéb gyógyszer bevétele és a CYTOSAN INOVUM között legalább egy óra teljen el. A 3 hetes kúra után a



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Tudna nekem tanácsot adni lejárt szavatosságú aszkorbinsavval kapcsolatban?

Nagyobb mennyiséget vásároltam, lezárt üvegben tároltam. Javasolt fogyasztanom? Kb. fél éve lejárt a szavatossága.

Nyugodtan fogyassza el az aszkorbinsavat. A lejáratú idő feltüntetése csak iránymutató, a valóságban még 2-3 évig is megfelelő a minőség. A C-vitamin amúgy szobahőmérsékleten, vízes oldatban bomlik használhatatlanná. Szárazon, viszonylag légmentesen tárolva, szinte korlátlan az eltarthatósága.

A Grepofit termékcsalád

Az ENERGY egyik „nagygyúja” a GREPOFIT termékcsalád, amelynek tagjai a következők: GREPOFIT kapszula, GREPOFIT DROPS cseppek, GREPOFIT SPRAY, GREPOFIT NOSOL AQUA orrspray. Az alábbiakban *Németh Imréné Éva* fitoterapeuta, természetgyógyász vázolja hatásait. (Kivonatosszeállítást közlünk az általa készített részletes termékismertető alapján.)



A GREPOFIT termékcsalád olyan egyedülálló összetételű, erőteljes hatású készítményeket foglal magába, amelyek – a bioinformációkkal együtt – segítenek helyreállítani a szervezet kibillent egyensúlyát, miközben elkerülhetők a mellékhatások. Közös jellemzőjük az, hogy ösztönözni tudják a meggyengült szervezetet védekezőrendszereinek beindítására, a megfelelő immunitás megszerzésére. Természetes összetevőik a vírusok, baktériumok, gombák, paraziták és bélférgék elleni küzdelemben hatékony segítségünkre lehetnek.

E készítményeket eredményesen használhatjuk az influenza, a felső légutak gyulladásos betegségei (nátha, torokgyulladás, arcüreggyulladás, szájüregben keletkező gyulladások, középfülgyulladás, köhögés stb.), húgyúti fertőzések és gyulladások, sőt a nőgyógyászati gyulladásos folyamatok, folyások, gombás fertőzések felszámolásában is. A bennük lévő grépfrütmag-kivonat képes harmonizálni a gyomorsav termelését és mennyiségét. Gyomor- és bélpanaszok (fekélyek) esetén, a hasnyálmirigy gyulladásos megbetegedéseiben, továbbá fájdalmas ízületeknél is

segítségére van a szervezetnek. Természetes antibiotikus és antivirális hatású, ugyanakkor nem zavarja meg a bakteriális flórát, sőt háttérbe szorítja a káros bélbaktériumok nem kívánatos hatásait. Gátolja a gombásodás kialakulását a szervezetben és a bőrön is.

A készítmények nagy mennyiségű C-vitamint, rendkívül fontos folsavat (B₉-vitamint), káliumot (K), vasat (Fe), kalciumot (Ca) és tekintélyes mennyiségben bioflavonoidokat is tartalmaznak. Fontos összetevőik gyorsan eljutnak a kórokozók által megtámadott szervrendszerekhez, és tartós védelmet nyújtanak a szervezet számára. A termékcsalád tagjai megakadályozzák számos baktérium, vírus és gomba növekedését, elbánnak az élősködőkkel (parazitákkal), egysejtűekkel, sőt akár többsejtű szervezetekkel szemben is eredményesek. Bizonyítottan kiváló biológiai fertőtlenítőszerként működnek – mind belsőleg, mind külsőleg használva. A baktériumtörzsek eredményes alkalmazkodóképességének következtében egyre kevésbé hatékony antibiotikumoknak ezért a GREPOFIT termékcsalád természetes alternatíváját jelenheti. Tagjai egymással hatékonyan kombinálhatók.

GREPOFIT KAPSZULA

A termékcsalád elsőként megjelent tagja. Hatékony segítség az influenza, a felső légutak gyulladásos betegségei (nátha, torokgyulladás, arcüreggyulladás, szájüregben keletkező gyulladások, középfülgyulladás, köhögés stb.), húgyúti fertőzések és gyulladások, sőt nőgyógyászati gyulladásos folyamatok, folyások, gombás fertőzések felszámolásában. A fájdalmas ízületek gyulladásos elváltozásai esetén is aktív szer.

GREPOFIT DROPS (CSEPPEK)

Nagy előnye a gyors felszívódás és az azonnali hatás. A készítményben lévő hatóanyagok közvetlenül az alkoholos kivonatban található, ami elkerülhetővé teszi bármilyen tartósítószer vagy adalékanyag alkalmazását. Tiszta és természetes készítmény. Azok számára is javasolható, akik idegenkednek a kapszulák lenyelésétől.

Ajánlott már az első, kellemetlen tünetek jelentkezésekor, tehát az akut fázisban megkezdeni a cseppek használatát.

GREPOFIT SPRAY

Hatásterülete elsősorban a felső légutak, a torok, a szájüreg (és a bélflóra) területén megjelenő Streptococcus és Staphylococcus baktériumok által okozott, gyulladásos folyamatokra és a Candida albicans visszaszorítására terjed ki.

Jelentősége a betegségek megelőzésében a legnagyobb. Hatása széles spektrumú, támogatja a szervezet immunrendszerét.

GREPOFIT NOSOL AQUA ORRSPRAY

Természetes összetevők hatékony kombinációjából áll, ezek megakadályozzák az orrüregbe került kórokozók továbbjutását, elszaporodását. Influenza, a felső légutak gyulladásai (nátha, torokgyulladás, arc- és homloküreg-gyulladás, fertőzések, fülgyulladás stb.), jelentkezésekor ajánlott.

Jelentősége a megelőzésben a legnagyobb. Összetevői rendszeres használat esetén védik a nyálkahártya épségét, megóvják a kórokozóktól, allergénektől és a civilizációs ártalmaktól (huzatos helyek, klímaberendezések, légköri szennyeződések).

Élvonalban maradni

Rohanó világunkban az elmúlt 20 évben, amikor az elfelejtett ősi tudás, az eltitkolt ősi gyógymódok kerültek napvilágra, a gyógyulni vágyók az alternatív gyógymódok sokaságával találkozhattak. Az „oszd meg és uralkodj” azért benne van a „pakliban”...



Aki tájékozódik, annak rövid idő után rá kell jönnie, hogy minden, ami létezik csodálatos – de csak egy bizonyos területen képes hatni.

Ha azt mondom, hogy közel 20 éve az ENERGY termékek még mindig „monopolhelyzetben” vannak, akkor talán nem estem túlzásba. Ugyanis rajta kívül még mindig nincs a piacon olyan cég, amelynek a termékkínálata a létezés mindhárom szintjét érintené: test, lélek és szellem. Mindemellett figyelembe veszi az alábbi törvényszerűségeket.

- » Minden, ami a Földön van, energia és rezgés.
- » Ma a betegségek több mint 90%-a gyulladáshoz vezet (magas vérnyomás, PCP, SMP, allergia, ciszta, mióma, daganat, cukorbetegség, meddőség, szervi megbetegedések stb.)
- » Minden betegség háttérben meghúzódhatnak lelki okok (l. erről az 5 elem tanát, mely alapfilozófiánk a gyógyításban).
- » Minden gyógyulási folyamat alapja, hogy az „okozóból” induljunk ki (lásd U-SIN térkép) vagy alkalmazzuk az állapotfelmérés számos módszerét.

Régóta tudjuk, hogy „a halál a vastagbélben lakozik”. Ugyanis rengeteg a táplálkozási ártalom, a mérgező anyag (permet, adalékanyagok, E-számok, gyógyszerek stb.), ennek következtében az emberek el vannak savasodva. A lúgosítást nem savcsökkentőkkel és a lúgosítás extrém módon történő alkalmazásával kellene megoldani, mert akkor átesünk a „ló másik oldalára”. Inkább olyan termékeket ajánlott fogyasztani, amelyek a szervezet anyagcsere-folyamatait a lúgosítás irányába terelik. (l. az ENERGY Pentagram® koncentrátumait és más termékeit: CYTOSAN, FYTOMINERAL, algákat tartalmazó készítmények stb.)

A regenerációt érdemes a szervábra figyelembevételével alkalmazni.

Nem az a valami, ha dicshimnuszokat zengünk, hanem az, ha megtapasztaljuk a pozitív változásokat, és ezeket visszaigazolják a fogyasztók. Hála Istennek, nekem bőven van ilyen a tarsolyomban.

MÉHELTÁVOLÍTÁS HELYETT GYERMEKÁLDÁS

Az ENERGY termékek nagyon sok nőnek adták meg az anyaság örömét és a nőiség megélésének lehetőségét. Most két ilyen esetről szeretnék beszámolni: az első 10 évvel ezelőtt, a második 2016 nyarán történt.

A hozzám forduló hölgyek panaszai: erős vérzés, mióma. Az orvos mindkét esetben a méh eltávolítását javasolta.

Az általam felkínált gyógymód:

I. kúra: Méregtelenítés, parazitairtás
REGALEN reggel és este evés előtt 20 perccel 2x3 csepp, majd egy hét után 2x5 csepp. Ébredéskor 1 szem CYTOSAN + 2 dl langyos víz, lefekvéskor 1 szem kibontva 2 dl vízben. DRAGS IMUN 3x7 csepp vagy 2x10 csepp evés után 20 perccel. (Este 18 óra után ne étkezzünk). Ajánlott reggel lenmagolaj 1 evőkanállal, melyet a CYTOSAN-nal együtt kell bevenni.

II. kúra: A hormonrendszer harmonizálása, felépítés

GYNEX délelőtt és délután 2x3 csepp, egy hét után 2x5 csepp. FYTOMINERAL 2x10-15 csepp (nyomelemek, ásványi anyagok pótlása). Az élőflóra regenerálására 2-3x1 szem PROBIOSAN INOVUM. Javasolt vitaminok: C-, E-, K₂-, B-, D₃-vitamin (VITAFLOREN vagy REVITAE).

Mindkét esetben a 2. illetve 3. hónapban a mióma helyett egy gyermek volt a méhben. A gyermek megszületett, egészséges, fogyasztja az ENERGY termékeket (VIRONAL, FYTOMINERAL). A második gyermek születését tavaszra várjuk.

MEDDŐSÉG? NEM, ANYASÁGI!

Van még egy érdekes eset, aminek az eredménye gyermekszülés, boldog anyaság lett. Ebben az esetben a fiatal nő nemcsak meddő volt, hanem 6 éve menstruációja sem jelentkezett. A beültetések eredménytelennek bizonyultak, a hölgy lelkileg már összeomlott.

Az általam ajánlott kúra:

1.) Méregtelenítés: REGALEN 2x3 csepp, majd 2x5 csepp, lefekvéskor 1 szem CYTOSAN kibontva, 2 dl vízben. Éhgyomorra 1 evőkanál lenmagolaj + 2 dl langyos víz. PROBIOSAN 2x1 szem evés után. Közben moxakezelés naponta egyszer (a méh és a petefészkek tájékán). Már két hét után megjött a vérzés.

2.) A túl sok félelem miatt, hogy elhagyja a párja, szükségessé tette a vese regenerálását. Ezt 2 hét szünet után kezdtük el: RENOL délelőtt és délután 2x3, majd 2x5 csepp, FYTOMINERAL 2x10 csepp, élőflóra regenerálás 2x1 szem PROBIOSAN INOVUM. Itt már nem kellett a moxa, csak addig alkalmaztuk, amíg a vérzés meg nem jött.

3.) GYNEX délelőtt és délután 2x3, majd 2x5 csepp, FYTOMINERAL 2x10 csepp + 2 dl víz. Ennél a kúránál már a második héten áldott állapotba került. (A GYNEX-et abbahagyta!) Most várja a második gyermekét Ausztráliában.

Hát igen... Csúcs ez az ENERGY!

Szeretettel:

CSANÁDI MÁRIA
természetgyógyász,
Szeged





A drágakövek királysága (5.) Kősó: hétköznapi különlegesség

A világok közti átjárást segítő, az élet és halál fölött uralkodó, a sötét erőket behódolásra kényszerítő, mágikus só... A kősó *halit* néven is ismert ásvány, amely gyönyörű, szabályos kristálykockákat alkot. A közönséges nátrium-klorid olyannyira különleges, hogy meghajolhatunk előtte.

- » Receptív.
- » A Bika, a Szűz és a Bak jegyében születettekhez illik leginkább.
- » A Szaturnusz hatása alatt áll.
- » A napfonat – solar plexus – vagy más néven 3. csakrához tartozik.

Napjainkban a város legeldugottabb boltjában is tudunk sót venni. Elődeink számára azonban a só nem volt mindig ilyen könnyen elérhető, ritkaságszámba ment, sőt voltak idők, amikor fizetőeszközként használták. A középkorban az aranyúton jutott el Csehországba a só az Alpokból a Šumaván keresztül. Sőt a mai Hallstati területén élő, középkori közösségek olyannyira meggazdagodtak a só kitermeléséből, hogy az egész hallstati kultúra gyakorlatilag ebből a bevételből épült.

Az embereknek ugyanis – amikor a vadászat mellett megjelent a földművelés – egyre inkább szükségük volt a sóra. A sókereskedők akkoriban rendkívül tehetősek voltak, hiszen az egyik legfontosabb, az élethez nélkülözhetetlen kincset tartották a kezükben. Valószínű, hogy a só ezért kapcsolódik oly szorosan a pénz és a gazdagság fogalmához.

SÓVAL A SÖTÉT ERŐK ELLEN

A só puhaságának és alázatosságának, valamint nedvességet felszívó képességének köszönhetően földelő hatású. Tulajdonképpen visszahúzza a szellem-erőket a Földbe. Ezt az ősi szlávok ki is használták, és a só segítségével védekeztek a természetfeletti erőkkel szemben.

A vendégek kenyérrel és sóval való üdvözlése sem annyira a megvendégelés miatt volt fontos. Inkább egyfajta megelőző, védelmi szertartást jelentett, amely arra szolgált, hogy a vendég tiszta szándékkal lépjen a házigazda otthonába. Nagyon sokan még ma is sót hintenek az újonnan szerzett lakás vagy ház szobáinak sarkaiba. Ez a védelmet és megtisztulást szolgáló rituálé napjainkban is elterjedt.

A MEGBOCSÁTÁS SZUBSZTANCIÁJA

A só azonban elsősorban rendkívül erős tisztító eszköz. Bár nélkülözhetetlen az emberi szervezet megfelelő működéséhez, túladagolása akár halálhoz is vezethet. Az atacamai sósvatag vagy a Holt-tenger étellel igazán nincs tele, viszont lehetőséget ad arra, hogy bizonyos dolgoktól megszabadulhassunk

bennük – legyen szó akár ízületi fájdalomról, akár reménytelen szerelemtől.

A só sterilizál és megtisztít. Eloszlatja a fájdalmat, a kétségeket, az érzelmi blokkokat. Megtisztít mindenféle káros rezgéstől, ezért erős mágikus hatású. Csak akkor kezdhetjük a dolgainkat újra és jól, ha előtte alaposan kitakarítunk.

MEGTISZTULÁS, ELENGEDÉS

A sós víz fogyasztásán alapszik a jóga zseniális tisztító gyakorlata, a *shankhaprakshalana*, amely nemcsak a testet, hanem az elmét is megtisztítja. Vitalitásunk támogatásához azonban akár egy sós fürdő is elegendő lehet. Mindemellett erősíti a körmöket, a haját és a bőrt, főképpen pedig a változtatáshoz szükséges bátorságunkat... Hiszen mi sem könnyebb a só számára, mint feloldódni, majd még szebb formába újra kikristályosodni. Ezért felbecsülhetetlen idegenvezetőnek számít ott, ahol nincs más út, mint a feloldódás, kiengedés, megbocsátás. Ugyancsak hatalmas segítséget nyújt ahhoz, hogy képessé váljunk valaminek az elengedésére vagy feladására. Talán ezért is sós a könny...

TEREZA VIKTOROVÁ

A CELITIN „megfontolttá” teszt

Örömmel osztom meg Önökkel *Juan Miguel* történetét. 2015-ben látogatott el hozzám először, és azóta is rendszeresen jár kontrollokra. Az első mérés alkalmával a REGALEN és a CELITIN használatát teszteltük ki nála. A második teszt alkalmával a RENOL, az IMUNOSAN és a CELITIN, majd harmadszorra a CELITIN és a SPIRULINA BARLEY alkalmazására esett a választás.



Mint Önök is látják, a CELITIN mindhárom mérés alkalmával megjelent. Juan Miguel hangsúlyozta, hogy már pár napos CELITIN használat után sokkal jobban érezte magát. Reggel kipihenten, összedetetten, éles elmével kelt fel, és napközben sem zavarodott bele semmibe, nem is felejtett el semmit. Fokozatosan egyre jobban tudott összpontosítani a teendőire, és képessé vált arra, hogy jobban és hatékonyabban szervezze meg az életét.

Ismét örömmel és lelkesen végezte mindennapi munkáját, ami számára

igencsak fontos, mert kamionsofőr, százfelé utazgat az országban. Sikerült megszabadulnia a stressztől, és Miguel szerint ez az éjszakára bevett CELITIN-nek köszönhető. Barátai és rokonai állítják, hogy sokkal „megfontoltabb” lett. Ezzel a kifejezéssel azt érzékeltetik, hogy Miguel megnyugodott, már nem siet sehová...

Nekem ez a kifejezés nagyon tetszik. Mindnyájunknak megfontoltabbnak kellene lennünk, és a természet törvényei szerint élnünk, ahogy a vidéki emberek is teszik.

Rájöttem, hogy a CELITIN hatalmas segítséget és támogatást nyújt a stresszsel, a fáradtsággal és az álmatlansággal vívott küzdelemben. Szedésével sokkal frissebbnek és összeszedettebbnek érezzük magunkat. Jómagam amikor beveszem, sokkal dinamikusabb vagyok, alig várom, hogy dolgozni kezdhessek, és nem stresszelek.

Nekem ez a legfontosabb.

MIGUEL ÁNGEL VILLA
Spanyolország

Hu-mor-zsák

Állapotfelmérést követően részletesen megbeszéltük az adagolást a klubtaggal. Azt javasoltuk, hogy a délelőttre szánt CYTOSAN kapszulát szétszedve, vízben feloldva, lassú kortyokban igya meg, míg a délutáni kapszula adagját egyben, bő vízzel nyelje le.

Három hét elteltével klubtagunk jelentkezett, hogy megbeszéljük a tapasztalatokat. Lelkesen számolt be róla, hogy mennyire hatékonyak bizonyult a CYTOSAN. Volt azonban egy problémája a délelőtti kapszulával. Kérdőn

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

néztem rá, de mielőtt megszólalhattam volna, azonnal elmondta: nem tudta, mit tegyen a kibontott, vízben feloldott kapszula héjával, kidobja-e vagy lenyelje. Ezért úgy döntött, hogy lenyeli...

A klubban jelen lévő egyik tanácsadónk faarccal hozzátette, hogy „elvégre a héjában van a vitamin”. A visszafojtott nevetés ekkor hahotává terebélyesedett, és már együtt szórakoztunk a történeteken.

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



Erőt adnak a tél végi levesek

A leves felmelegít, eltölt minket, és energiával tölti fel testünket a szénhidrátok és fehérjék segítségével, amelyek nem feltétlenül csak és kizárólag növényi eredetűek. Nem hagyhatom figyelmen kívül a receptekben található, kiváló minőségű növényi olajokat sem. A levesek lehetővé teszik, hogy egy tányérnyi étel elfogyasztásával biztosítsuk szervezetünk számára az anyagcsere megfelelő működéséhez nélkülözhetetlen vitaminokat, ásványi anyagokat és rostokat.

Ráadásul alacsony a kalóriatartalmuk, ezért fogyasztásukat mindenkinek ajánlom. Azoknak is, akik mindent megtesznek testsúlyuk csökkentéséért. Már 10%-os tömegcsökkenés is javítja az egészségünket. Ha a megfelelően kiegyensúlyozott étrend mellé a túrabotos sétákat (nordic walking), valamint valamelyik téli sportot is beépítik a heti rutinjukba, meglátják, remekül fogják érezni magukat!

A február egyébként szinte felszólít minket a levesek készítésére, hiszen energiatartalékaink fogytán vannak, az idő még igencsak hűvös, egyelőre nem érezni a közelgő tavasz friss lehetőségét. Most jött el tehát az ideje az energiapótlásnak.

KARALÁBÉLEVES KELBIMBÓVAL

Hatása: megtisztít és élénkít.

Hozzávalók 2 adaghoz: 500 g karalábé (vagy fehér retek), 200 g burgonya, 250 g kelbimbó, 1 vörös hagyma, 700 ml glutamátmentes zöldség-alaplé, 150 g tejföl, 1 evőkanál repceolaj, 1 evőkanál nádcukor, só, őrölt bors, szerecsendió, rozskenyér.

Elkészítése: A zöldség-alaplébe beleszórjuk a felkockázott burgonyát és karalábét, majd 10 percig főzzük. Ez után a levest mixeljük, hozzáadjuk a tejfölt, összekeverjük, megsózzuk, megborsozzuk, és reszelt szerecsendióval ízesítjük. A kelbimbókat kettévágjuk, a hagymát felkarikázzuk, repceolajon mind a kettőt megpirítjuk, hozzáadjuk a nádcukrot és karamellizáljuk. A levest mélytányérokba öntjük, majd kiegészítjük a karamellizált kelbimbókkal és hagymával. Kiadós vacsoraként egy szelet rozskenyérral tálaljuk.

ZÖLDSÉGLEVES BÁRÁNYHÚSSAL

Hatása: energiát ad.

Hozzávalók 2 adaghoz: 400 g fehérrepa (paszternák vagy petrezselyemgyökér), 3 póréhagyma, 250 g paradicsom, 300 g báránlapocka, 1 evőkanál repceolaj, 800 ml gluténmentes zöldség-alaplé, fél csokor metélőhagyma, só, őrölt bors, teljes kiőrlésű bagett.

Elkészítése: Repceolajon megsütjük a báránhúst, megsózzuk, megborsozzuk, és félretesszük. Ugyanazon az olajon megpirítjuk a csíkokra vágott fehérrepat és a felkarikázott póréhagymát. Nyakon öntjük a zöldség-alaplével, és 10 percig főzzük. Felszeleteljük a meghámozott paradicsomot, valamint a báránhúst, hozzáadjuk a leveshez, és enyhe lángon még 5 percig főzzük. A tányérra kiszedve megszórjuk metélőhagymával, és teljes kiőrlésű bagettel tálaljuk.

A báránhús fogyasztását kifejezetten javaslom, hiszen már egy adag báráncomb fedezi egy felnőtt ember napi B₁₂-vitamin-szükségletét. Ez rendkívül fontos a vörösvérsejt-termelésben, és a húsban található cinkkel, vassal, illetve A-vitaminnal együtt támogatja az immunrendszer működését.

ZÖLDSÉGES DARALEVES

Hatása: javítja az emésztést, serkenti az anyagcserét, és élesíti az elmét.

Hozzávalók 4 adaghoz: 75 g árpadara, 2 evőkanál repceolaj, 1 l glutámmentes zöldség-alaplé, 1 nagy fej hagyma, 2 tojás, 100 g galambbegy saláta, borágó, rukkola, 50 g spenótlevél, 1 evőkanál vaj, só, bors, majoránna, koriander, bazsalikom.

Elkészítése: Az apróra vágott hagymát repceolajon aranybarnára dinszteljük. Hozzáadjuk az árpadarát, leöntjük a zöldség-alaplével, majd 30-40 percig főzzük. A galambbegy salátát, a rukkolát, a spenótot, a borágót felvágjuk. Néhány levelet félreteszünk. Felhevített vajon hirtelen megforgatjuk, majd beletesszük a levesbe, megsózzuk, megborsozzuk, és ízlés szerint fűszerezzük bazsalikkal, majoránnával, korianderrel. A keményre főzött tojást felkockázzuk, és beletesszük a tányérra már kiszedett levesbe. Felvágott rukkolával és galambbegy-salátával díszítjük.

Tudták, hogy a dara tulajdonképpen kerekre csiszolt árpamag? Tudományos elemzések bizonyítják, hogy a növényi aminosav-tartalmának, energiában gazdag szénhidrát-tartalmának, valamint a szénhidrátok feldolgozásához szükséges B-vitamin-tartalmának köszönhetően rendkívül magas a tápértéke. A magnézium és a vas segíti a sejtek energiakészleteinek feltöltését, valamint oxigénellátását. A rekord mennyiségű kvasav hatása megmutatkozik a haj, a körmök, a bőr és a szövetek állapotán, ráadásul még az érzékelőképességet is támogatja. Ne feledkezzünk meg a kalciumról, valamint a cinkről sem...

Összefoglalva tehát: az árpának antioxidáns hatásai vannak, vírusölő, csökkenti a koleszterinszintet, nyugtatja a gyomor-bélrendszer működését, segítséget nyújt húgyhólyag-gyulladás esetén, továbbá máj- és tüdőbetegségben.

Jó étvágyat kíván a levesekhez:

ILONA VÝTISKOVÁ

Az ételek ünnepe: farsang

A farsang a szórakozás, a jelmezes felvonulás, a disznóvágások és a hatalmas lakomák időszaka. Mindenki színészkedik és kifulladásig táncol. A farsang 3 héten át tart: a háromkirályoktól egészen hamvazószerdáig – ami az idén március 1-jére esik. Ezt követi a húsvét előtti 40 napos böjt.

A farsangi időszakot kihasználhatjuk néhány hagyományos recept kipróbálására. Persze ezek otthon főzve a legfinomabbak. És ne törődjünk a kalóriákkal, hiszen farsang csak egyszer van évente, utána ráadásul böjt következik. Táncoljunk, síeljünk, sétáljunk, korcsolyázzunk – meglátják, ezek a tevékenységek amúgy sem engedik a zsír lerakódását.

CSÖRÖGEFÁNK

Hozzávalók: 300 g finomliszt, 2 tojás-sárgája, 3 evőkanál rum, 1,5 evőkanál porcukor, 4 evőkanál tejföl, 1 biocitrom héja és leve, repceolaj vagy zsír, vaníliás cukor.

Elkészítése: Az alapanyagokból keményebb tésztát gyúrunk, amit belecsavarunk egy fóliába, majd 2 órán át hagyjuk pihenni a hűtőben. Ez után nyújtjuk ki (4 mm), és kedvünk szerint szaggassunk ki belőle különböző formákat. A fánkokat forró olajban mindkét oldalukról megsütjük. Amikor egy kicsit felfújódnak és rózsaszínűekké válnak, vegyük ki őket zsíratató papírra. Még forrón meghempergetjük őket vaníliás cukorban. Azonnal fogyaszthatjuk, de a fánkok még másnap is nagyon finomak...

ALMÁS SERTÉSSÜLT

Hozzávalók: 750 g bőrös, kicsontozott sertéslapocka, 4 alma, 4 fej hagyma, 5 gerezd fokhagyma, 1/4 l sör, 1/2 evőkanál nádcukor, egy kis darab fahéj (egészen), 1/2 biocitrom leve, 2 teáskanál vagy egy friss ágacska szárított zsálya, só, bors.

Elkészítése: A hús bőrébe rácsos mintát vágunk, beledörzsöljük a sót, borsot, majd beletesszük a felvágott fokhagy-

mát, és felöntjük vízzel. Bőrével lefelé fordítva beletesszük a húst egy tepsibe, és 250 °C-ra előmelegített sütőben hirtelen megsütjük. A hőfokot ezt követően vegyük le 180 °C-ra, és béleljük körbe a húst a felvágott hagymával, almával, a megmaradt fokhagymával. Felöntjük egy kis vízzel, hozzáadjuk a citrom levét, a fahéjat és a zsályát. Addig sütjük, amíg a bőr meg nem puhul. Végül aranybarnára sütjük a bőrkét. A levét ízlés szerint ízesítjük egy kis sóval, esetleg cukorral. A kész pecsenyét hagyjuk állni 15 percig, majd steak burgonyával és a sült hús levével tálaljuk.

Ilyenkor minden évben alig várom már a májas hurkát, a véres hurkát, a sült vért és a kolbászt. Igazi farsangi lakomákon szoktam őket megkóstolni egy morvaországi faluban, ahova évente visszatérek. Mindenkinek szívből kívánom, hogy látogasson el egy farsangi mulatságra, és élvezze az életet barátai társaságában!

ILONA VÝTISKOVÁ

Naspolya: a feledésbe merült, értékes gyümölcs

A naspolyafa termését az ókortól az újkor kezdetéig Európa legelterjedtebb gyümölcskeként tartották számon. A XIV. században még rendkívül népszerű volt, ám lassan felváltotta az alma, a körte és más gyümölcsfajták termesztése. Mára a naspolya méltatlanul elsüllyedni látszik a feledés homályában. Vajon feltétlenül így kell lennie?



Lehetséges-e még napjainkban ennek a történelmi fának és gyümölcsének az újbóli felhasználása? Vagy természetűi csak menthetetlen nosztalgikusok?

A közönséges naspolya avagy német naspolya (*Mespilus germanica*) valójában a Távol-Keletről származik. A termesztéséről szóló első emlékek Krisztus előtt 1000-ból származnak a Kaszpi-tenger, a mai Irán és Azerbajdzsán északi térségéből. Az ókori görögök és rómaiak is belefogtak szaporításába, a növény magjait birodalmuk teljes területén „széthintették”. A naspolya a XVII. század végére Európa egyik fontos és legelérhetőbb gyümölcsfajává vált. Németországban olyan

nagy mennyiségben termesztették, hogy a növény botanikai névadója, *Carl von Linné* úgy vélte: a naspolya eredeti német növény, ezért jelent meg a latin elnevezésben a *germanica* jelző. A cseh királyság területén a XII. század óta termesztették, mára azonban már csak egy-egy elvadult példány, illetve megszállott termesztők által gondozott fa maradt meg. Néhány példánya Prágában, például a Vojan Parkban megtalálható.

Több szépirodalmi műben is találkozhatunk a naspolyával, így szerepel *Cervantes* Don Quijotéjében, *Rabelais* Gargantua és Pantagruel című regényében, sőt *Shakespeare* Rómeó és Júliájában is.

FAGYOS ÉRÉS

A közönséges naspolya a rózsavirágúak családjába tartozik. Lehet cserje vagy fa, 8 méter magasságot és legfeljebb 50 éves életkort érhet el. A fafaragók és asztalosok által is kedvelt naspolyafa vöröses-fehér színű, kemény, rendkívül szívós, szürkés, barázdás kéreggel fedett. Tömött fakoronája és kisebb, ellipszis alakú, szőrös levelei vannak, ezek lehullás előtt bepirosodnak.

Késő tavasszal akár 6 cm nagy, fehér, ötszirmú, hímnős virágokkal virágzik. A megtermékenyítést követően ezekből alakulnak ki a szőrös, barna színű, jelentős mélyedésű álgyümölcsök (*pomum*), a maradék kehelylevéllel. Méretüket tekintve kisebbek egy tyúktöjásnál, fehér a gyümölcsbőrük, kemények és keserűnyésűek. Beérésük sokáig tart, december elején szokás betakarítani őket, mert a gyümölcs csak az első fagyok után sárgul be, és akkor lesz finom, édes az íze.

CUKORBETEGEK IS FOGYASZTHATJÁK

A naspolya gyümölcs húsá az első fagyok után finom, édes és lédús lesz. Ízét leginkább a körte, az alma és a berkenye



keverékéhez hasonlíthatjuk. A naspolya – éppen ezért – emberemlékezet óta ott van az emberek asztalán. Nyersen, szárítva, kompótként, kandírozva, sokféle változatban fogyasztható. Magas pektintartalmának köszönhetően kiváló lekvárok és dzsemek, zselék készíthetők belőle. A cserzőanyagok csodálatos illatot és tartósságot biztosítanak a naspolyából készült likőröknek és boroknak is. Mindemellett változatos ízű desszertek alapanyaga.

Termései akár 10% cukrot, nagy mennyiségű rostanyagot (8%), cserzőanyagokat, vitaminokat (A-, B-, C- és E-vitamin), ásványi anyagokat (kalcium, magnézium, nátrium, kálium), szerves savakat (almasav), tannint (csersav), aromatikusan triterpéneket és glikozidokat tartalmaznak.

TÁMOGATJA AZ EMÉSZTÉST, A MÁJAT ÉS A VESÉT

A bennünk található rostanyagok jótékonyan hatnak az emésztésre: támogatják a hasznos bélbaktériumok szaporodását, megszüntetve a hasmenést és a felfújódást. A naspolya segít megakadályozni az epekövek kialakulását, támogatja a májműködést. Jól alkalmazható májgyulladásban és májcirrózisban is.

Vizelethajtó hatását eredményesen használhatjuk reuma, köszvény, vesekő vagy elégtelen veseműködés esetén. Csökkenti a koleszterinszintet, ezért szív- és érrendszeri betegségek kezelésében is jótékony hatású lehet. Kutatások bizonyítják, hogy a naspolya hatékony még cukorbetegségben.

Erős vírusellenes hatású, ezért jó eredménnyel alkalmazható a gyakori felső légúti gyulladásokban.

Nyersen javasolt fogyasztani.

Ne feledjük, hogy a naspolya a dicsőség múlására emlékeztet... És persze arra is, hogy a fanyar, kesernyés dolgok (olykor) édessé válhatnak.

Írta:

VLADIMÍR VONÁSEK

Szakmailag ellenőrizte, kiegészítette:

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA

fitoterapeuta, természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belváros Klub

Ismét eljött a BALNEOL ideje

Újra beköszöntött az az időszak, amikor mindnyájan nagy kedvvel merülünk el a BALNEOL-os fürdőben. A téli hónapokban sokkal inkább szükségünk van az ellazulásra és a regenerálódásra, mint máskor – nehogy a cél előtt vagy a célvonalon „összeessünk”, vagy az igyekezetünkért túl nagy árat fizessünk.

A BALNEOL-os fürdőt ilyenkor legfőképpen azért értékeljük nagyra, mert csodálatosan felmelegíti a testet, valamint nagyon jó szolgálatot tesz megfázás esetén. A humátfürdő nem csupán kivételes segítséget nyújt számunkra a tél „túlélésében”, hanem „motorjaink újraindításában” is segít. Februárban és március elején kiegészíti az izületeinkről és csontjainkról való gondoskodást, és hatékonyan támogatja a januárban és februárban megkezdett RENOL-os tisztítókurát. Még előbbre tekintve: márciusban és áprilisban a BALNEOL elsősorban a REGALEN-nel végzett tavaszi méregtelenítő kúra hatásait fogja megerősíteni.

A bőrre és a szervezetre közvetlenül kifejtett jótékony hatásain kívül illóolaj-tartalmának köszönhetően megerősíti a kimerült szellemet és lelket, segít az ellazulásban.

Rendkívüli örömeimre szolgál, hogy egyre nagyobb az érdeklődés a fürdők időpontjai iránt, aminek ismertetése lassan hagyományná kezd válni.

A FÜRDŐ ELKÉSZÍTÉSÉNEK IDEÁLIS NAPJAI

Február: 3–4., 7–8., 11–12., 16–17., 21–22., 26–27.

Március: 2–3., 6–7., 11–12., 15–17., 20–22., 25–26., 30.

Április/május: 3–4., 7–8., 12–13., 17–18., 22–23., 26–27., 30–1.

Ahol -tól -ig időpontokat találnak, válasszák ki az Önöknek szimpatikus, megfelelő dátumot. Az időpontokat azt feltételezve állítottam össze, hogy a fürdőre estefelé, 18 óra után kerül sor. Minden héten nagyjából két időpont szerepel, ami mind a BALNEOL adagolását, mind a heti fürdők számát tekintve ideális. Kisebbségi korrekciókat végeztem teliholdkor (a fürdőket inkább nem ajánlom) és újholdkor (akkor ajánlott a fürdő).

A megadott időpontokban a BALNEOL-os fürdő hatása mindenkinél fokozottabban érvényesül. Ez azonban nem jelenti azt, hogy ha csak nincs valamilyen egészségügyi (főleg keringési) problémájuk, ne vehetnének bármikor egy nyugtató fürdőt akár BALNEOL-lal, akár nélküle.

Szívből kívánok Önöknek jó egészséget! Ne legyenek csak passzív átélői a történéseknek, inkább teremtsenek, alkossanak Önök is!

Vegyék kezükbe a saját életüket, sorukat!

MICHAL ŠAMAN





Hatékony téli védelem

influenza, köhögés,
nátha, torokgyulladás...

