



vitae

2017. július-augusztus

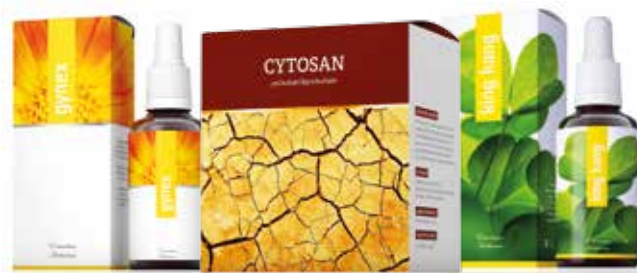
**Újdonság:
Visage rejuve**

**Klubok, további
munkatársak**

**Nyári felfrissülés
Matchával**

Nyári ajánlatunk

Az idei szünidő első hónapjában valószínűleg átlagon felüli kánikula várható. A legmegterhelőbb időszakra július második és harmadik dekádjának fordulóján számíthatunk. A Hőség energiájának olyan mértékű felhalmozódására kell felkészülnünk, ami a korábbi évekhez képest sokkal nagyobb lesz.



Általában azonban ilyenkor az Univerzum közbeszól, és a hőmérsékleti értékek jó 10 fokkal csökkennek. Nekünk mégis résen kell lennünk, mert ránk a lehülés ellenére is a Forróság hat majd.

A július a Föld időszaka: gyakorlatilag azt tesz velünk, amit csak akar. Használjuk ki ezt a lazább nyári időszakot harmóniánk újbóli felfedezésére. A GYNEX a Föld elemnek is biztosan ízlik majd. Ha a Földdel teljes egyetértésben a tökéletes megtisztulást választjuk, vegyük elő a CYTOSAN-t.

Persze milyen nyarunk lenne, ha nem gondolnánk az élet kellemes pillanataira és a párunkkal eltöltött időre. Ilyenkor forduljunk bizalommal a királydinnyéhez, vagyis a TRIBULUS TERRESTRIS-hez. Az említett gyógynövény jótékony hatásait főleg férfiaknál, valamint negyven évnél idősebb hölgyeknél bizonyították. A királydinnye növeli a szexuális vágyat, enyhíti a belső feszültséget, és új életérővel, lendülettel tölti fel a szervezetet.

Különböen válogassunk bátran az ENERGY széles kínálatából, biztos, hogy valamennyi készítménnyel elégedettek leszünk.

AUGUSZTUS: LEHÜLÉS ÉS MOZGÁS

Ebben a hónapban a hőmérséklet szempontjából túl nagy meglepetésben nem lesz részünk. Augusztus elején hűvösebb, esősebb idő várható, majd az első és második dekád fordulóján melegebb lesz, 15-ike környékén aztán ismét enyhe lehülésre kell készülnünk. A hőmérők ez után gyakorlatilag a hónapnak megfelelő, megszokott értékeket fogják mutatni.

Bár sokan közülünk ekkorra már túl lesznek a nyaraláson, a nyár még nem ér véget, és a gyönyörű, meleg napok mindenkit mozgásra csábítanak. És ha már mozgás, akkor KING KONG.

A fiaim rajongtak azért az izmos, kisportolt fiatalemberért, akit régebben a KING KONG üvegcséjén lehetett

látni. És a KING KONG valóban segíti az izmok növekedését, amit a szárcsagyökér, vagyis a SMILAX OFFICINALIS tea fogyasztásával még inkább felerősíthetünk. Ezt a növényt már a dél-amerikai indiánok is jól ismerték, és élvezték tonizáló, vágyszerkentő hatását. A modern vizsgálatok pedig bizonyították azt is, hogy a SMILAX olyan súlyos betegségek kialakulásának kockázatát csökkenti, mint pl. a daganatok, a reuma, az ízületi gyulladás és az érlemeszesedés.

A közelgő szeptember arra figyelmeztet, hogy lassan vége a nyárnak, és beköszönt a „nehezebb” őszi. Kiválóan támogat bennünket ebben az időszakban a MACA. Energiával tölti fel az egészséges ember szervezetét, hathatós segítséget nyújt krónikus fáradtság (CFS) esetén. Úgyhogy csak azt tanácsolhatom: a nyár végén is érezzék jól magukat az ENERGY termékeinek társaságában!

EVA JOACHIMOVÁ

KÖLTÖZÉS PÉCSETT

A pécsi ENERGY Klub vezetőjétől a következő levelet kaptuk:

„Kedves pécsi klubot szerető és nyáron erre járó ENERGY tagok! Júliusban még biztosan Pécs, József Attila u. 25. marad a címünk. Ez után költözés miatt telefonon egyeztetést kérek. Így biztosan elérsz, tudsz kérdezni és vásárolni a pécsi klubban. Az ellátás folyamatos! Megértésedet és együttműködésedet köszönöm.”
További info Molnár Judit klubvezetőnél: 0630/253-1050, energy.pecs@freemail.hu és judit@egeszsegforras.hu



Hajókázás „sárkánnyal”

Az alábbi történet valóban megesett. Tanulsága, hogy mindig vigyünk magunkkal DRAGS IMUN-t, ha ismeretlen tájra utazunk. Ez az egyedülálló készítmény ugyanis jelentősen megnöveli a túlélés esélyét, ha olyan helyzetbe kerül az ember, mint például a barátnőm, *Markéta*.

Néhány éve történt. Barátaink társaságában elindultunk az Adriai-tengerre, hogy egy katamarán fedélzetén szeljük a habokat. Összesen nyolcan voltunk, és mindent magunkkal vittünk, amire csak az igazi tengerészeknek szükségük lehet. Volt csíkos pólónk, *Jameson* márkájú, minőségi alkoholkészletünk és egy úti gyógyszerrel felszerelkezett kapitányunk, aki úgy nézett ki, akár egy igazi tengeri medve.

A spliti öbölnél hagytuk el a partokat, majd kihajóztunk a nyílt vízre. Az ég tiszta volt, a tenger nyugodt, és száraz fürdőruhánk még nem tapadt a testünkhöz. *Markéta* úgy gondolta, már az út elején ki kell élveznie a szabadság minden pillanatát. Egy percet sem akart elvesztegetni, így aztán többször is közelebbi kapcsolatba került a fent nevezett *Jamesonnal*, hiszen meg kellett ünnepelnie, hogy a partot már szinte nem is látjuk.

Jameson palackba zárt szelleméből bátorságot merítve, *Markéta* egyszer csak fejest ugrott a hajó oldaláról a kéklő mélységbe. A katamarán nem jacht, inkább nevezhetjük vitorlával felszerelt, pufók tutajnak, és mivel fedélzete valóban nagyon közel van a vízhez, ugrásra csábít. *Markéta* azonban csak egyetlen egyszer ugrott be, mert miután visszamászott a hajóra, elment a kedve az ismételt próbálkozástól.

Oldalán jól látható, kb. 5 cm széles seb tátongott. Ugrás közben ugyanis nekiütközött a hajó törzsének, amely a bőrét egyszerűen átlukasztotta. Sebe nem vérzett nagyon, de majdnem fekete volt, és apró, fehér laminát darabkák éktelenkedtek benne. *Markéta* nem lát-

szott túl boldognak, de erős lány lévén elismerte, hogy sebét ki kell tisztítani és fertőtleníteni.

Kis csipesszel elkezdtük kiszedegetni a sebéből a fóliadarabkákat, de a hidrogén-peroxidot valahogy nem volt kedvünk közvetlenül a sebére önteni. *Markéta* is tartott tőle, hogy a fertőtlenítő szer valószínűleg nagyon csípne. Ekkor jó ötletem támadt: azt javasoltam, hogy használjuk a hagyományos dél-amerikai gyógymódot, a *Croton lechleri* gyantáját, vagyis a „sárkányvérnek” becézett készítményt. Mivel mindenki csak tanácstalanul álldogált körülöttem, senki sem ellenkezett, és senkinek sem akadt jobb ötlete, beleöntöttem egy kis DRAGS IMUN-t *Markéta* sebébe. Egyáltalán nem fájt neki. Igaz, a seb furcsán nézett ki, de már nem vérzett. A sebet azonban, mint hamarosan kiderült, négy öltéssel kellett összevarrni!

Az elsősegélynyújtás után úgy döntöttünk, hogy azonnal visszafordulunk, és rábizzuk *Markétát* a horvát orvosokra. A parton haladéktalanul ellátták, sebet összevarrták, és visszaengedték a hajóra. Sebét egészen addig kenegettük DRAGS IMUN-nal, amíg be nem gyógyult, és meg kell mondjam, hogy ez igen gyorsan bekövetkezett.

Én pedig úgy éreztem magam, mint egy indián gyógyító asszony. A DRAGS IMUN társaságunkban hatalmas népszerűsége tett szert, főleg miután kiderült, hogy fogfájásra is kiváló.

Tanulság: mi az, aminek ott kell lennie minden rendes matrónánál?

DRAGS IMUN!



ÚJDONSÁG: VISAGE REJUVE

- » természetes revitalizáló arcmaszok
- » minden bőrtípusra
- » feszesíti a bőrt és kisimítja a ráncokat
- » megfiatalítja a bőrt, fényessé teszi és regenerálja

Részletek a 4. oldalon.

TARTALOM

Visage rejuve	4
Rohanás helyett – a szeretet energiája	6
Nyári felfrissülés Matchával	8
Probiotikumok, bajmegelőzés	10
Győzzük le az EBV vírust	12
Nyári receptek	14
Klubok, további tanácsadók	15
Drágakő-sorozat: tigrisszem	19
Fogyasztói tapasztalatok	20
Klubprogramok, tanácsadás	22
Beauty Energy: Ruticelit renove	24
Füvesanyó visszatér	26
Gyógynövények: cseresznye és meggy	28
Vegán életmód	30

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.

TEREZA VIKTOROVÁ

Újdonságunk: Visage rejuve Kényeztesse bőrét, akár egy hercegnő

Az arcpakolások a szérumokhoz hasonlóan intenzív bőrápolásra szolgálnak. A mesés Keleten, ahol a nők mindig is nagy figyelmet fordítottak bőrük ápolására, már több száz éve ismerik és használják az ún. agyagos arcpakolásokat.



EGY KIS HÁTTÉR

A rózsaszín és a lila agyag legfőbb összetevője a szilícium (kb. 64%). Azon nyomelemek egyikéről van szó, amelyek megtalálhatók az emberi szervezetben. Elsősorban azért fontos, mert az enzimpláncok része, és részt vesz az anyagcseré-folyamatokban. Hozzájárul a csontok és a fogak megfelelő növekedéséhez, illetve felépítéséhez.

Jelenléte nélkülözhetetlen a bőr, a körmök és a haj egészségének fenntartásában. A kötőszövetek épiségének megőrzésében is fontos szerepet tölt be.

Tudományos tény, hogy 40 éves kor fölött csökken a szervezetben a szilícium mennyisége, és ez a bőr kiszáradásához, ráncok megjelenéséhez vezet. A narancsbőr és a kötőszövetek rugalmasságának csökkenése következtében kialakult egyéb bőrtünetek is kiválóan kezelhetők szerves szilícium segítségével, amely az öregedés elleni harc egyre hatékonyabb fegyvere.

(Forrás: www.doktorka.cz)

A marokkói hercegnők kaolinból, azaz természetes fehér agyagból készítettek arcmaszkokat maguknak, hogy elérjék bőrük gyors feszesítését. Az agyagot hidrolátumokkal, olajokkal és esszenciákkal keverték.

Mi éppen egy ilyen arcpakolást hoztunk el most Önöknek. Hagyja elrepíteni magát az egzotikum szárnyain, és a pihenése tökéletes lesz...

A JÓTÉKONY AGYAG

A legismertebb agyagok közé a zöld és a fehér agyag tartozik, de találkozhatunk vörös és sárga agyaggal is. Mind-egyiknek megvan a maga különleges hatása. Az agyagok általánosan segítenek az ekcéma, az akne és a pikkelysömör (psoriasis) gyógyításában. Emellett fertőtlenítő és baktériumölő hatásuk is van. Mindegyik agyag hatékonyan tisztítja a bőrt és kiváló hámlasztó tulajdonságú (eltávolítják a régi, elszarusodott hámréteget). Használatuk után a bőr fellélegezhet, javul a vérellátása, ragyogni kezd és kivilágosodik, megfiatalodik (regenerálódik), valamint hatékonyabban szívja magába a tápanyagokat.

A VISAGE REJUVE arcpakoláshoz a legfinomabb rózsaszín és lila poragyagot használtuk fel. Ezek szilíciumban, magnéziumban, káliumban, kalciumban, vas-oxidokban gazdagok, és nedvesítettek: krémes állagukat a hidrolátumnak és az olajnak köszönhetik. Ebben a különleges arcpakolásban a rózsza, a menta és a hársfa hidrolátum is gondoskodik az Ön bőréről. A táplálást és az intenzív ápolást az argán-, a ricinus- és a feketekömény-olaj segíti, miközben a borostyánkősav hozzájárul az arcbőr megfiatalí-



tásához. Az arcpakolás hatékonyságát természetes eszenciák fokozzák, amelyek az arcmaszknak személyiséget és eleganciát adnak.

MIT VÁRHATUNK TŐLE?

Az arcpakolás revitalizáló hatása már az első alkalmazás után érezhető. Azonnal feszessé teszi és kisimítja a bőrt, segíti a keringését, megújítja a ragyogását és az életerejét, táplálja és üdévé teszi, és a bőr csodálatosan egészséges színárnyalatot kap tőle.

Fáradtnak érzi magát? Bőre szürkés árnyalatba hajló, élettelen, esetleg száraz és hámlik? Arcbőre érett, ráncosodásra hajlamos és törékeny? E jelenségek mindegyike indokolja a VISAGE REJUVE arcmaszok használatát. Minden bőrtípusra használható, a száraz és érett bőrt is beleértve.

HOGYAN HASZNÁLJUK?

A pakolást mindig előzőleg alaposan megtisztított arcra vigye fel. A tisztításhoz használja a VISAGE OIL és a VISAGE WATER készítményeket.

A VISAGE REJUVE arcpakolás rendkívül intenzív, hatásai gyorsan érzékelhetők. Ezért javaslom, hogy a pakolás alkalmazása előtt vigyen fel arcra néhány csepp argánolajat (ha elérhető), ezzel megvédi bőrét a túl intenzív méregtelenítéstől.

Az arc, a dekoltázs és a nyak kezelésére kis mennyiségű, kb. 2-3 ml (egy kávéskanálnyinál is kevesebb) termék is elegendő. Az arcpakolást, ha erre lehetősége van, legyező formájú ecsettel, vékony rétegben vigye fel az arcára. A szemkörnyéket kerülje! Itt nem igaz a „minél több, annál jobb” szóolás, sokkal inkább helytálló egy másik bölcsesség: „jóból is megárt a sok”.

A pakolás gyorsan megszárad az arcon, és kemény kérget hoz létre rajta, ami (ha vastag) csak nehezen lemosható. Ezért vékony rétegben vigye fel, és csak rövid ideig (legfeljebb 10 percig) hagyja hatni. A maszkot lemosás előtt nedvesítse be (a legjobb, ha ezt VISAGE WATER segítségével végzi), és körkörös, masszírozó mozdulatokkal tegye kásássá. Mindezzel csak még inkább beledol-

gozza a bőrbé, miközben nem irritálja a vékony hámréteget. Végül mossa le a pakolást vízzel, majd ápolja a bőrt valamelyik RENOVE krémmel.

Az arcmaszkot hetente 2 alkalommal ajánlott használni.

TIPP

Minden agyagpakolás viszonylag gyorsan szárad a bőrön. Ezért érdemes a száradási idejüket meghosszabbítani úgy, hogy párás környezetben tartózkodunk. Ha Ön közvetlenül zuhanyozás vagy kádfürdő előtt viszi fel a maszkot az arcára, akkor ez maradéktalanul teljesül.

Az az idő, amit a zuhany alatt töltünk, tökéletesen elegendő ahhoz, hogy a pakolás kifejtsen hatását. Sőt, akár le is moshatjuk a zuhanyozás végén, és utána már nem marad hátra más, mint hogy beragyogjuk a környezetünket.

MARIE BÍLKOVÁ

AZ ARCMASZK ÖSSZETÉTELE

HATÓANYAGOK

rózsaszín agyag: a bőr mélyebb rétegeiben is kifejti hatását, regenerálja és nyugtatja a bőrt

lila agyag: tisztítja és gyönyörűen fényessé teszi a bőrt

rózsa hidrolátuma: nyugtat és regenerál minden bőrtípust, jótékonyan hat a ráncosodással szemben

menta hidrolátuma: összehúzó hatású, tisztítja, tonizálja és felfrissíti az összes bőrtípust, nyugtatja a kipirosodott bőrt

hársva hidrolátuma: puhává varázsolja, regenerálja és nyugtatja az érzékeny, irritált bőrt

argánolaj: ráncellenes és lifting hatásairól híres, képes begyógyítani a régebbi hegeket is

feketekömény-olaj: csillapítja a viszketést és intenzíven táplálja a bőrt
ricinusolaj: zsírosít és hidratálja a bőrt

borostyánkősav: megfiatalítja a sejteket

TERMÉSZETES ESZENCIÁKBÓL SZÁRMAZÓ ILLATANYAG

rózsafa: tonizáló, lifting és baktériumellenes hatású, nyugtatja az idegrendszert, antidepresszánsként is alkalmazható

damaszkuszi rózsafa: hidratálja a bőrt, feltölti a ráncokat és ösztrogén-szerű hatású

fehér grépfrút: tonizálja a nyirokrendszert, kisméretű molekulái a „szállító” szerepét töltik be (hatóanyagokat szállítanak), illetve „helyet csinálnak” a hatóanyagoknak, hogy azok bejuthassanak a bőrbé

ciprusfa: segíti a mikrokeringést, megerősíti a bőr szerkezetét és az erek falát
zöld mirtusz: frissítő eszencia, revitalizálja a bőrt

tömjén: tonizál és segíti a hegek gyógyulását, a mirtusszal együtt felgyorsítja a sebgyógyulást

rozmarin verbenon: felgyorsítja a hegesedést és ápolja (támogatja) a pajzsmirigyet



Jolly Joker időkapszula

Örök élet – plusz egy nap!

Az időkapszula összetevői: sok-sok szabadidő, türelem, vidámság, lelki béke, jó közérzet.

Kiszerezése: 365 db-os, napi egy szem és hopp! – mindenre jut idő. A termék piaci

megjelenésének várható időpontja: nincs adat. (Nincs időnk foglalkozni vele...)



Az egész úgy kezdődött, hogy a *Vitae* magazin szerkesztője felvetette: lenne-e kedvünk egy jó cikket írni a nyári magazinba. Persze, örömmel! Ötle-

tünk is van...csak hogy mikor? Mikor, de tényleg? Mert idő – az nincs! Nem van! (Hofi Gézátt idézve.)

Az idő soha nem elég, magasak az elvárások, ezer dologra kell figyelni, és persze ott van még a legtöbbször hallható klisé: felgyorsult a világ!

Felgyorsult, és folyamatosan változik. Egy sokat megélt humorista mondta: néhány évtized alatt nagyot változott a világ, például régen a G-pontról nem is tudtuk, hogy létezik – mégis ösztönösen azt kerestük.

A sokszor embertelen tempó és az irracionális elvárások miatt sokan űzött vadként élnek, esélyt sem látnak arra, hogy valaha összeszedjék magukat, reményük sincs pihenésre, töltődésre. Arra meg különö-

sen nincs, hogy életük irányításához saját kezükbe vegyék a karmesteri pálcát.

A kis óvodás, akinek mostanában nem nagyon akaródzik az ebéd utáni kötelező alvás az oviban, azt kérdezte: „Apa! Mikor leszek már felnőtt?” Mire a válasz némi gondolkodás után: „Amikor már szeretnél aludni ebéd után!”

Temérdek információ zúdul ránk mindenhol – tévéből, rádióból, közösségi médiából –, és ezek nagy részére egyáltalán nincs szükségünk. Nem fogadott hívások tömkelege, „visszahívlak pár perc múlva”, olvasatlan és válaszra váró üzenetek, „á-dehogyzavarsz”... Ismerős, ugye? Ez mind stresszt okoz, vagyis stresszor, ha nem tartunk egy egészséges mértéket – és mint tudjuk, a mérték az érték. Talán sohasem volt még ennyire fontos a józan (ha úgy tetszik) paraszti ész, az ösztön, a szimat, a megézés, mint manapság.

SZABADSÁG ÉS HARMÓNIA

A nyugatias felfogású ember a szabadságot hajszolja, közben pedig egyre job-

ban lezárja maga körül a teret. Szóval miközben a modern társadalom a teljes szabadságban hisz, és paradox módon, állandósult stresszben él, addig a keleti kultúrában gondolkodó, bölcs ember a harmóniára törekszik, és a látszólag mostohább körülmények között is jó a közérzete, lényegesen kisebb pszichés nyomás alatt él.

A krónikus fáradtság, a mellékvese kimerülése a népesség egyre nagyobb részét érintő probléma. Az alarmizált állapot, vagyis a szervezet állandó készsége hosszabb távon kimeríti az akkumulátorunkat.

Optimális esetben – ha az időtartamot és a minőséget tekintve egyaránt jól tudunk aludni – az éjszakai pihenés alatt a mellékvese képes regenerálódni. Viszont, ha már éjszaka sincs megfelelő pihenés, és ez tartósan fennáll, azt érdemes komolyan venni és szakember segítségét kérni. Az ENERGY készítményei közül a PERALGIN, a benne lévő magnéziumnak és macskagyökérnek köszönhetően nyug-



...a legjobb, amit a gyerekeinek adhat,

ha ő maga boldog. A családnak ugyanis jókedvű,

kiegyensúlyozott anyára van szüksége.

A déliek mentalitására jellemző a *mañana* – vagyis ráér, foglalkozunk vele holnap. Tehát mára ennyi, majd holnap folytatom! És az ember nem lesz frusztrált, feszült, ideges az elvégzetlen feladat miatt.

A KOROLEN csepp talán legfontosabb tulajdonsága a számtalan pozitív élettani hatása mellett: *megadja a kezdő lökést ahhoz, hogy újra megtaláljuk önmagunkat, segít a helyes döntések meghozatalában. Van egy remek mondás: „Sok mindent kell megváltoztatni ahhoz, hogy minden a régiiben maradjon!”*

IGEN, ÚJRA LÁTOK A PÁLYÁN, ÖSSZEÁLLT A KÉP!

Csak napi néhány csepp reggel és este – ha esetleg van rá mód, akkor délben is. Nyilván nem állíthatjuk, hogy 100%-ban mindenkinek ez a készítmény válik be. De az ENERGY palettájáról Ön is bizonyosan talál olyan készítményt, melyel az idegrendszert megfelelő módon támogathatja, harmonizálhatja a működését. Nagyon jó tapasztalataink vannak a STIMARAL, a REVITAE és a RELAXIN készítményekkel, amikor feszültséget kell oldani. A VITAMARIN, a FYTOMINERAL, a PROBIOSAN család tagjai és a SPIRULINA szedése pedig szinte már olyan természetes legtöbbszörnek, mint a vízivás. Mert megnyugodva tudunk igazán rendet tenni magunkban, illetve magunk körül. És mint tudjuk: *rend a lelke mindennek.*

A mi családnkban igen fontosak a nagy, őszinte beszélgetések, a komoly rendrakások – még akkor is, ha *a kezdések nem mindig kellemesek.* Viszont nagy ajándéka ezeknek a csörtéknek az új, építő jellegű szabályok bevezetése – hogy legyen időnk a legfontosabbra: magunkra, egymásra, a családra! „Újratervezés”, ahogy a GPS szokta mondani, amikor letérünk az optimális útról. Újraszere-

vezzük a munkát; a gyermekkel, családdal töltött időt, a sportot, az aktív és passzív pihenést, támogatjuk egymás „élidejét”!

Él az angliai Wiganben egy nyolcgerekes anyuka, aki életmód-tanácsadó. Az ő elve szerint a boldog család titka: a jó értelemben vett önzés. Eldöntötte ugyanis, hogy *a legjobb, amit a gyerekeinek adhat, ha ő maga boldog. A családnak ugyanis jókedvű, kiegyensúlyozott anyára van szüksége.* Ehhez az kell, hogy mindig legyen ideje saját magára – ahogy ő fogalmaz, legyen „élidej”. És kellene a megfelelő helyeken elhelyezett „nem”-ek, az irreális igényekkel, várokozásokkal szemben. Márpedig ha a családnak jó a közérzete, akkor *a jó energiák nemcsak összeadódnak, hanem megsokszorozódnak!*

Egy nagyon kedves barátunk mesterfokon úzi az „élidej” stílust. Nem néz, nem hallgat híradót, híreket – viszont sportot, zenét, természetfilmeket, vígjátékokat igen. Kerüli a bulvártémákat, sokat sétál, kocog, jó könyveket olvas, keresztretvényt fejt, kiváló a közérzete, szinte mindig vidám, mosolygós – pedig nyilván neki is vannak mindenféle természetű problémái és sok munkája. És ez a modell valóban működik: a családja is boldog, kiegyensúlyozott.

Mindent megteszek érted, de semmit sem teszek meg helyetted! Ugye, milyen felszabadító?

* * *

Nos, kedves Gábor, ne haragudj, jól esett a felkérésed, de nemet kell mondanunk a cikk írására, idő hiányában. Tudni kell nemet mondani. Tessék? Hogy ez már így egy kész cikk?

Szép nyarat kívánunk mindenkinek!

KOVÁCSNÉ AMBRUS IMOLA,
KOVÁCS LÁSZLÓ
klubvezetők, Debrecen

tat, a REVITAE a melatonin- és szerotoninszintet harmonizálja. A VITAMARIN, illetve a STIMARAL az idegrendszert stabilizálja. Utóbbiban a rhodiola (aranygyökér) segíti a mellékvese regenerálódását. No és itt van még a KOROLEN – ez valóban jolly joker. Nagy hasznát vesszük, amikor kimerült/kiborult állapotunkban már végképp összedőlni látszik minden.

KOROLEN CSEPPEKKEL ÖRDÖGBŐL ANGYALT!

Az egész országra ráférne egy tartós KOROLEN-kúra, mondta nemrég az egyik kedves ENERGY-s kollegina, mivel tapasztalata szerint elképesztő méreteket öltött a társadalmunkban jelen lévő feszültség, frusztráció, idegrendszeri egyensúlytalanság. A KOROLEN középre rendez, finoman áthangol, kiegyensúlyoz: ha valamiből kevés van, ahhoz hozzátesz, ha sok, akkor elvesz belőle. Ha gyorsan és frappánsan kell jellemezni a KOROLEN-t, amikor javasoljuk valakinek, azt mondjuk: *ez a nyugi-csepp* vagy a mediterrán, délies csepp.



Karcsú vonalak, öröm és energia: **ORGANIC MATCHA**

Szeretné a forró nyári napokat a pihenés, a tiszta gondolatok és rengeteg energia társaságában eltölteni? És mindezt kávék dopping nélkül? Nem hiszi, hogy ez lehetséges lenne? Akkor adjon zöld utat az ENERGY újdonságának, a Japán legtisztább tájairól származó ORGANIC MATCHA teának.

Az ENERGY garantálja a 100%-os minőséget, a teanövény hagyományos és kíméletes feldolgozását, valamint az ennek köszönhető magas hatóanyag-tartalmat.

Bónuszként még azt is eláruljuk, hogy a tea négyszer gyorsabban égeti el a nem kívánatos zsírpárnákat. Márpedig ki ne örülne annak, hogy a túlsúlyától gyorsabban megszabadulhat?

A kávé kedvelőinek is szolgálhatunk elgondolkodtató összehasonlítással: a kávé és az ORGANIC MATCHA közötti különbség a hatóanyagokban van. A kávé stimuláló hatóanyaga a koffein. A MATCHA viszont teofillint és teanint tartalmaz.

Emellett számtalan ásványi anyag, vitaminok, aminosavak és antioxidánsok is megtalálhatók benne.

A legfőbb különbség azonban az energia felszabadításának módjában van. Kávéiváskor az energia azonnal felszabadul, míg a MATCHA tea esetében ez fokozatos folyamat. Az ORGANIC MATCHA tea ezért összehasonlíthatatlanul egészségesebb, mint a kávé.

A BUDDHISTA PAPOK ZÖLD ELIXÍRJE

A MATCHA a Föld egyik legerősebb antioxidánsát kínálja, a katechineket. Megközelítőleg 60%-át EGCG (epigallokatechin-gallát) alkotja, ami jelentős mértékben hozzájárul az anyagcsere megfelelő működéséhez, valamint a nem kívánatos zsírok elégetéséhez. Antioxidáns hatásának köszönhetően – amely többszörösen erősebb a C- és az E-vitaminnál, valamint a béta-karotinnál – kiválóan alkalmazható a szív- és érrendszeri betegségek, illetve a vastagbélbetegségek megelőzésében. A katechinek megakadályozzák az LDL-koleszterin lerakódását a szervezetben.

A tea mindemellett energiával tölti fel a szervezetet, javítja a kedélyállapotot, nyugtatja az elmét, és növeli a stresszel szembeni ellenálló-képességet. Egy csésze MATCHA tea elfogyasztásával 3-6 órányi időre biztosítjuk magunknak az energiát.

Cukorbetegeknek a MATCHA kifejezetten ajánlott, mivel hozzájárul a vércukorszint csökkentéséhez.

A teanövényben található L-teanin segíti a mély ellazulást, illetve az agy alfa-hullámjainak képzésével hozzájárul a meditálás során jellemző lelkiállapot kialakulásához. A tea ezen relaxáló hatása már a fogyasztástól számított 30-40 perc után érzékelhetővé válik. Az L-teanin hatással van továbbá a dopamin és a szerotonin ideg ingerület-átvivők (neurotranszmitterek) felszabadulására, ennek következtében javítja a memóriát, a koncentrációt és a tanulási képességeket.

A MATCHA termesztése során speciális árnyékoló technikát alkalmaznak, aminek segítségével fokozzák a növény klorofill tartalmát, ez pedig az emberi szervezetben hatékonyan támogatja a vérképzést.

Ez a különleges tea azért is hatékonyabb, mint a többi hagyományos tea, mert a növény egész levelét elfogyasztjuk, por formájában (őrölt állapotban), míg a klasszikus teáknál csupán forró vízben áztatjuk ki a hatóanyagokat. Ezzel is magyarázható, hogy a MATCHA 10-szer több hatóanyagot tartalmaz, mint vetélytársai.



MATCHA LIMONÁDÉ

Kiváló recept a forró, nyári napokra.

Hozzávalók:

- » 1 teáskanál ORGANIC MATCHA
- » 200 ml szénsavmentes vagy enyhén szénsavas ásványvíz
- » 1 lime leve, nádcukorral összekeverve
- » lime karikák és pár mentalevél
- » jégkockák

Elkészítése:

Kevés vízben keverjük el az ORGANIC MATCHA teát. Adjuk hozzá a nádcukorral összekevert lime levét. Öntsük fel a maradék vízzel, és alaposan rázzuk össze egy shakerben. Lime karikákkal és mentalevéllel díszítjük.

Szívószállal fogyasszuk és közben relaxáljunk...

HATÓANYAGOK KOKTÉLJA

Antioxidánsok: EGCG katechin, amely 200-szor hatékonyabb antioxidáns, mint a C-vitamin, az E-vitamin és a béta-karotin.

L-teanin aminosav: szorongáscsökkentő, kedélyállapot-javító, koncentrációs képességet erősítő és éberséget támogató anyag.

A-, E-, C-vitamin és ásványi anyagok, pl. vas, kalcium, kálium, cink.

Klorofill és rostanyagok.

KIK ÉRTÉKELIK A LEGTÖBBRE A MATCHÁT?

Diákok, egyetemi hallgatók, igazgatók, cukorbetegek, stresszes környezetben dolgozók vagy túlsúlyban szenvedők.

HOGYAN HASZNÁLJUK?

Egy teáskanálnyi MATCHA-t keverjünk el először kis mennyiségű vízben, majd öntsünk hozzá 200 ml hideg vagy előzőleg felforralt, 75 °C-ra lehűtött vizet. A krémes állag elérése céljából használjunk habosítót vagy rázzuk össze az italt egy shakerben.

A tea stimuláló hatóanyagaira érzékenyebben reagáló embereknek azt javasoljuk, hogy szervezetüket fokozatosan szoktassák hozzá a teához, azaz eleinte naponta legfeljebb egy csészényt fogyasszanak belőle, és soha ne igyák kávé vagy egyéb serkentő szerek bevétele után. A teát – energizáló hatása miatt – a délutáni órákban vagy lefekvés előtt nem ajánlott fogyasztani.

ORGANIC MATCHA – SZÁMOKBAN

0 adalékanyag / tartósítószer / színezőanyag

0 glikémiás index

1=10 egy csésze MATCHA tea tízszer annyi hatóanyagot tartalmaz, mint egy csésze klasszikus tea

4x gyorsabb zsírégetés

75 °C a tea elkészítéséhez felhasznált víz legmagasabb hőmérséklete

Probiotikumok

A bélrendszer egészségéért

A probiotikus baktériumkultúrák vagy jótékony mikroorganizmusok az emésztőrendszerben segítenek fenntartani az egészséges mikroflórát, amely rendkívül fontos szerepet játszik az emésztés és az immunrendszer megfelelő működésében. A probiotikumok megakadályozzák a kórokozó mikroorganizmusok, elsősorban a baktériumok és a gombák (*Candida albicans*) elszaporodását a bélrendszerben, illetve az egész szervezetben.



A legismertebb probiotikus kultúrák közé tartoznak a lactobacilusok, a bifidobaktériumok, a lactococcusok és sok másfajta baktérium. Nemcsak az egészséges bélmikroflóra fenntartásában segítenek és támogatják az immunitást, hanem fontos szerepet töltenek be a daganatos megbetegedések, valamint az ételallergia elleni küzdelemben is.

SEGÍTSÉG AZ ORVOSI KEZELÉSHEZ

Ahhoz, hogy a probiotikus baktériumok aktívak maradjanak a bélrendszerben, ún. prebiotikumokra van szükségük a növekedéshez és az osztódáshoz. Ezek gyakorlatilag a tápláléknak az ember számára megemészthetetlen összetevői, mint pl. a cellulóz, a rostanyagok vagy éppen az inulin. Éppen ezért minden jó minőségű probiotikumnak prebiotikumokat is kell tartalmaznia. Nincs ez másképpen az ENERGY két készítménye, a PROBIOSAN és a PROBIOSAN INOVUM esetében sem.

Bizonyára mindnyájan átéltek már legalább egyszer, hogy antibiotiku-

mokat vagy egyéb baktériumellenes gyógyszert kellett szednünk. Ezek gyakori, nem kívánatos (mellék)hatásaként jelentkeznek (főleg az agresszívebb, szélesebb körben ható gyógyszerek esetében) a bélmikroflóra egyensúlyának a felborulása, valamint az ún. béldiszbiózis, amit a vastagbélben elszaporodó patogén baktériumok okoznak. Ennek tünetei: hasmenés, felfújódás, hasi görcsök és hasfájás. Ilyenkor a tápanyagok felszívódása ugyancsak elégtelenné válik a bélrendszerben, a szervezet sok folyadékot veszít, a vérbe bekerülnek a kórokozók által termelt toxinok, gyengül az immunrendszer, és a bélben megjelennek a gombák (*Candida*).

Az említett állapot kialakulását hatékonyan megelőzhetjük probiotikus készítmények használatával. A legjobb megoldás az, ha a probiotikumokat időben bevetjük, tehát már az antibiotikum-kezelés idején alkalmazzuk. Csak arra kell ügyelnünk, hogy a gyógyszer és a probiotikus készítmény bevétele között legalább 2-4 óra különbség

legyen. Ily módon képesek leszünk megvédeni, illetve megújítani a bélrendszerünk természetes mikroflóráját, a fiziológiai emésztésünket és az immunitásunkat.

A probiotikumok, különösen a prebiotikumokkal vagy más természetes összetevőkkel kombinált probiotikus kultúrák bizonyítottan jótékonyan hatnak az ember egészségére, támogatják az immunrendszer működését és segítenek számos betegség megelőzésében.

Lássuk részletesebben az ENERGY probiotikus készítményeit.

PROBIOSAN

Lactobacillus acidophilus és *Enterococcus faecium* probiotikus kultúrákat, prebiotikus inulin összetevőt és smaragdzöld *Chlorella* algát tartalmaz. Remekül használható a bélrendszer diszkomfort érzése, valamint az ún. utazási hasmenés ellen, továbbá antibiotikum-kúrák során, ugyanis hatékonyan óvja és megújítja a bél egészséges mikrofló-

ráját. Támogatja az immunrendszer működését, segít megelőzni a daganatos sejtek kialakulását, valamint az allergiát és a gyulladásokat. Adagolása rendszerint naponta 1-3x1 kapszula.

PROBIOSAN INOVUM

Tízféle probiotikus baktériumkultúrát találunk benne: *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium bifidumot*, *brevét* és *longumot*, néhány további *Lactobacillus* törzset – *caseit*, *rhamnosust*, *plantarumot*, *bulgaricust*, jótékony *Lactococcus lactis* és *Streptococcus thermophilus*.

A PROBIOSAN INOVUM nemcsak a bélrendszerre hat jótékonyan, hanem a szervezet egészére is, hiszen jelentős mértékben támogatja az immunrendszert, mivel további, az emberi egészségre jótékonyan ható összetevőket is tartalmaz.

Az *inulin* poliszacharid a „jó” baktériumok táplálásához szükséges prebiotikum. A jótékony baktériumok enzimjei képesek elemeire bontani az inulint, így energiához jutnak belőle az osztódáshoz és a növekedéshez. Az emberi szervezet az inulint se lebontani, se felszívni nem képes, ezért vízben nem oldódó rostanyagként használja a méregtelenítés során, illetve a bélmozgás, esetleg a vastagbél kiürítésének támogatására. Az inulinnak – bár édes íze van – szinte nulla a kalóriaértéke, és a vércukorszintet sem növeli. Kiváló inulinforrásként szolgálhatnak pl. a növények, az algák, a zöldségek (cikória, articsóka, vöröshagyma, fokhagyma).

A PROBIOSAN INOVUM laskagombából származó *béta-glükánokat* is tartalmaz, amelyek gyakorlatilag az immunrendszer működését (főleg a makrofágok nem specifikus immunitását) hatékonyan támogató, biológiailag aktív poliszacharidok. A laskagomba kiválóan alkalmazható vírusos, bakteriális eredetű, valamint gombák, esetleg paraziták okozta fertőzések megelőzésében. A béta-glükánok a daganatos megbetegedések megelőzésében és gyógykezelésében is hatalmas segítséget nyújthatnak, továbbá erős antioxidánsként óvják a szervezetet a szabad gyökök és a különböző eredetű sugárzások káros hatásaitól.

A készítmény következő fontos összetevője a *kolosztrum*, vagyis az ún. előtej, az a sűrű, első tej, amely az emlősök tejmirigyjeiben közvetlenül születés előtt és pár nappal utána termelődik. A kolosztrum számtalan, az immunrendszer tökéletes működéséhez nélkülözhetetlen anyagot tartalmaz, mint például koncentrált immunfaktorokat, növekedési faktorokat, vitaminokat és ásványi anyagokat. Ennek köszönhetően a kolosztrum az izmok, az idegek és a csontok megfelelő fejlődését is elősegíti. Felgyorsítja a sebgyógyulást, hozzájárul a vércukorszint kiegyenlítéséhez, a zsírok elégetéséhez, megelőzi a fájdalom, az allergia és különböző gyulladások kialakulását, továbbá óvja az emésztőrendszert a béldiszbiozistól.

A PROBIOSAN INOVUM adagolása általában naponta 2-3x1 kapszula. Nagyon fontos, hogy ne feledkezünk meg a megfelelő mennyiségű folyadékbevitelről.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ





Krónikus fáradtság és más rejtélyek

A háttérben ott lapul az EBV

Ha a test, a lélek és a szellem összhangja felborul, akkor az ember megbetegszik. Egyre több áldozata van a krónikus „autoimmun” – úgymond, gyógyíthatatlan – betegségeknek, a krónikus fáradtság-szindrómának (CFS), a pajzsmirigy-rendellenességeknek. Sok embert tartanak hipochondernek, depressziósnak, képzelt betegnek, sokat félrediaosztálnak, és számos esetben hatástalan az orvosi kezelés.



A legtöbb ilyen eset mögött ott lapul az Epstein-Barr vírus (EBV), amely a bennünk lévő higanyon és a többi nehézfémek „szeret lakni”. Anthony

William bestseller szerző szerint az EBV világszerte legalább 225 millió emberben van jelen.

A vírusról az 1900-as évek óta tudunk, és régebben az idős kor elérése előtt nem okozott tüneteket. Sokféleféppen fertőz: a csecsemő elkaphatja az édesanyjától, vértranszfúzióval, testnedvekkel („csók vírus”). Ha bekerül a szervezetbe, a véráramban várja a megfelelő pillanatot, amikor eljön a közvetlen fertőzés ideje.

FELERŐSÖDIK, MAJD ELBÚJIK A VÍRUS

Heteken át kimeríti az embert, nem pihen, és eközben kiürülnek a testből az olyan nélkülözhetetlen tápanyagok, mint a cink, a B₁₂-vitamin (ezért jó a sportoló és túlhajszolt embereknek a

FYTOMINERAL készítményt szedni, mert abban minden fontos ásványi anyag és nyomelem benne van).

A vírus aktivizálódik érzelmi trauma (szakítás, haláleset stb.), hormonális változások – tinédzserkor, változókor, szülés – vagy fáradtság és depresszió következtében is.

A következő stádiumban gyakran megjelenik a mononukleózis (vagy csók-betegség), amelynek tünetei: nyaki nyirokcsomó-duzzanat, láz, máj- és lép-megnagyobbodás. Az egyetemisták között tarol. A vírus ilyenkor a legfertőzőbb! Nagyon jól használható ellene a DRAGS IMUN (3x10 csepp/nap) vagy az ANNONA MURICATA (3x3-5 csepp naponta).

Ha erős a szervezet, a betegségen akár 2 hét alatt túljuthat. Bizonyos esetekben a beteg kimerült, lázas, fáj a feje, kiütések is megjelennek a testén, és a tünetek akár hónapokig is eltarthatnak. Ebben a fázisban az EBV keresi az „otthonát” a szervezetben, és megtámadja valamelyik fő szervünket (főleg a májat

vagy a lépét, mert ott van a legtöbb a számára jól használható higanyból, dioxinból és más toxinokból).

Terapeuták tapasztalata szerint az EBV „legjobb barátja”, első számú segítője a *Streptococcus* baktérium. Az EBV háttérben marad, és ilyenkor a *Streptococcus* megtámadja a torkot, a melléküregeket, illetve a húgyutakat, a vaginális területet, a vesét és a húgyhólyagot is.

Amikor az EBV segítőit látszólag leküzdöttük, akkor a vírus elfoglalja a helyét a májban, a lépben vagy más szervekben. Ilyenkor az orvos már csak az ellenanyagot (antitesteket) találja meg, és lezajlott fertőzésre gondol. Pedig az EBV valójában „elbújt” valamelyik szervben, és később újabb tüneteket fog okozni.

KÖVETKEZNEK AZ IDEGMÉRGEK

A vírus tevékenységének következtében további mérgezőanyagok (toxinok) keletkeznek, ezek az idegrendszer és az immunrendszert egyaránt károsítják. Később romolhat a májműködés, akár

májgyulladás (pl. hepatitis C) is kialakulhat, emésztési (bélműködési) zavarok lépnek fel, és az ember sok olyan ételmisszerre érzékennyé válhat, amire korábban nem volt az. Ugyancsak az EBV fertőzés utólagos hatása, következménye lehet sokféle pajzsmirigy-betegség, lupus, sőt a rák is.

Ahogy gyengül az anyagcsere, felfszaporodnak a mérgeanyagok – és ezek a folyamatok súlygyarapodáshoz, kimerültséghez, ködös gondolkodáshoz, álmatlansághoz, töredezett körmökhöz, izomgyengeséghez vezethetnek. Fokozódik a mellékvese adrenalin-termelése, megbetegszik a hormonrendszer, majd az idegrendszer is. Ilyenkor izomfájdalom, ízületi fájdalom, hátfájás, a kéz- és lábujjak bizsergése, zsibbadása léphet fel, valamint jelentkezhet még migrénes fejfájás, kimerültség, szédülés, úszó homály a szemben, álmatlanság, éjszakai verejtékezés.

A felgyülemlett neurotoxinok gyulladásban tartják a központi idegrendszert, meggyengül a nyirokrendszer és az emésztőrendszer, sz ember kimerültté válik. Az ilyen állapotot gyakran *fibromyalgiának* minősítik, az idegek túlzott aktivitásaként értékelik. Lehetséges egyéb tünetek: szorongás, szédülés, mellkasi szorító érzés, nyelőcső-görcsök, asztmás panaszok, szívdobogásérzés.

A gyógyuláshoz vezető út William szerint a 28 napos zöldség- és gyümölcskúra, amellyel kivezethetjük a higanyt, a többi nehézfémeket, és ezáltal megszabadulhatunk az EBV-től is.

ELŐNYÖS ÉLELMISZEREK

Segítenek mindebben a következő élelmiszerek: vadon termő kékáfonya, zeller, csírák, spárga, spenót, koriander, petrezselyem, kókuszolaj, fokhagyma,

gyömbér, málna, saláta, papaya, kajszi-barack, gránátalma, grépfrút, fodros kel, édesburgonya, uborka, ánizskapor.

Az ENERGY kínálatából ajánlhatók a következők: UNCARIA TOMENTOSA, vagyis macskakarom (a Streptococcus A és B ellen hat), a FYTOMINERAL (nyomelemek pótlása), a cink (a pajzsmirigy és az immunrendszer támogatására), a szelén (cukorbontáshoz). Hasznos még a VITAFLOREN (fontos B-vitamin-forrás, különösen a B₁₂-vitaminból). A HAWAII SPIRULINA eltávolítja a nehézfémeket, újraépíti a központi idegrendszert.

Ajánlható ezek mellett az ezüstkoloid, a citromfű (vírusölő, immunerősítő), a laurinsav (vírusölő), a vöröshere (máj-, lép- és nyiroktisztító), a csillagánizs és a kurkuma fogyasztása.

Próbáljanak meg legalább naponta 3-3 ételmiszert és táplálékiegészítőt használni, és ügyeljenek arra, hogy 2 héten belül mindegyik kerüljön be a szervezetbe. A nehézfémek kivezetésére a leghatékonyabb és a leggyorsabb tisztítókéúra – amely az EBV-t is eltávolítja – a 28 napos zöldség- és gyümölcskúra. Ez idő alatt viszont nem szabad más ételmiszert fogyasztani, csak a fent felsoroltakat.

MIT EHETÜNK?

Végül közreadok egy minta-étrendet.

Reggel: ébredéskor centrifugált zöldséglé, vagy BARLEY az ENERGY-től, vagy 1/2 liter citromos víz.

Reggelire: smoothie – banán + datolya + fagyasztott kék áfonya.

Tízórára: smoothie – banán + datolya + fagyasztott kék áfonya (lehet áfonya helyett meggy + BARLEY).

Ebédre: bébi spenót, fejes saláta, uborka, csíra, narancs szeletek, öntet (narancslé, avokádó, fokhagyma) + kedvelt fűszerek. *Gyenge gyomrúaknak:* kókuszolajon párolt zöldségek + zellerszár.

Uzsonnára: körte + zellerszár; vagy barack, földieper, málna; vagy Pi-víz + SPIRULINA + szőlő + zellerszár.

Vacsorára: saláta – mangó, paradicsom, zeller, uborka, fokhagyma, koriander, piros levelű fejes saláta + öntet (mangó-salsa). *Gyenge gyomrúaknak:* párolt zöldség + zellerszár.

Késő este: almaszeletek vagy gyógytea.

Eredményes gyógyulást kívánok:

CSANÁDI MÁRIA
természetgyógyász, Szeged

(Cikkemhez felhasználtam dr. Balaicza Erika cikkeit, a dr. Info portál írásait, a Phoenix Pharma elemzését a mononucleosisról, dr. Draveczki-Uri Ádám interjúját, valamint merítettem Anthony William: Gyógyító Médium című könyvéből.)





Balzsam a testnek és a léleknek

A forró nyári napok arra csábítanak, hogy amikor csak tehetjük, sziesztázzunk. Vegyen Ön is példát a déli népekről, üssön össze egy könnyed ebédet, aztán pihenjen...

A Tűz elem uralma miatt a nyári hónapokban nemcsak a szívre és az érendszere nehezedik nagy teher, hanem a szervezet hőszabályozására is. A testben kialakuló hő nagy része a máj és a vese anyagcsere-tevékenységéből ered, ami kapcsolatban áll a fizikai aktivitással és a hormonok működésével, az agy munkájával vagy a környezet magas hőmérsékletére való reagálással. A meleg napok legfőbb jelszava tehát: hűsöljünk! Ételeinket is túlnyomórészt hűtő hatású alapanyagokból érdemes összeállítanunk.

Fogyasszunk könnyű ételeket:

- » Gyümölcsök: dinnye, citrusfélék, erdei gyümölcsök, banán, eper, körte.
- » Zöldségek: padlizsán, retek, zeller, spenót, káposzta, fejes saláta, paradicsom, uborka, cukkini, cikória, karfiol, brokkoli, tengeri algák és olívbogyó.
- » Savanyított tejtermékek: joghurtok, tejföl, kefir.
- » Gabonafélék: köles, dara, árpa, rozs, amaránt (disznóparéj), csirák.
- » Hüvelyesek: szója, szójatermékek és mungóbab.
- » Hús: halak és a tenger gyümölcsei.
- » Gyógynövények: csalán, citromfű, menta, zellerszár, zsálya, chili.

BOLGÁR TARATOR (4 ADAG)

Hozzávalók: 1 nagy kígyóuborka, 1 nagy fehér joghurt, 1 bögre savanyított tej (pl. kefir), 1 bögre víz, 2 evőkanál olívaolaj, 2-4 gerezd fokhagyma, nagy marék friss kapor, fekete bors, só.

Elkészítése: A joghurtot, a tejet és a vizet összekeverjük, megsózzuk, megszórjuk őrölt fekete borssal, és hozzáadjuk a felvágott fokhagymát. Folyamatosan kevergetve hozzáöntjük az olívaolajat, beletesszük az apróra vágott vagy lereszelt uborkát és a finomra aprított kaprot. A levest lehűtjük a hűtőszekrényben.

PADLIZSÁN TATÁRBIFSZTEK

Hozzávalók: 3 padlizsán, kb. 1/4 bögre repce- vagy olívaolaj (napraforgóolaj is lehet), 1 nagy fej hagyma, 2 tojássárgája, só, fekete bors, 1 citrom leve.

Elkészítése: A padlizsánokat megmoszuk, felitatjuk róluk a nedvességet. Bekentjük olajjal és grillezzük vagy 190 °C-ra előmelegített sütőben megsütjük őket. Hosszasan sütjük, rendszeres forgatással. Egészen addig, amíg egy kicsit be nem esnek, meg nem puhulnak, és a héjuk be nem feketedik. Ezt követően tegyük bele a padlizsánokat egy szűrőbe (még levet engednek), és hagyjuk őket kihűlni.

Vágjuk apróra a hagymát. A padlizsánokat félbevágjuk, és kiszedjük a hússkat, majd kerámia késsel apró darabokra vágjuk vagy fakanállal feldaraboljuk. (Ne használjunk fém kést!) Citrom levével lecsöpögtetjük, ráöntjük a maradék olajat, a tojássárgáját, és az egészet alaposan összekeverjük. Végül hozzáadjuk az apróra vágott hagymát, megsózzuk, és ízlés szerint megborsozzuk. Betesszük a hűtőbe.

Másnap fogyasztva a legfinomabb.

MENTÁS CSOKOLÁDÉ FAGYLALT (1/2 LITER)

Hozzávalók: 4-5 házi tojás, 1/2 bögre nádcukor, 200 ml tejszín (vagy rizs tejszínhab), 100 ml tej (vagy rizstej), friss mentalevelek, keserű csokoládé (min 70%-os kakótartalommal).

Elkészítése: Sűrű habbá verjük a tojásokat és a cukrot egy tálban. Majd egy lábasban felforraljuk a tejszínt és a tejet a mentalevelekkel. Az egészet beleöntjük a tojásos tálba, és vízgőz fölött tovább keverjük, amíg be nem sűrűsödik.

Hagyjuk kihűlni, olykor megkeverjük, és legvégül hozzáadjuk a lereszelt csokoládét. Kisebb tálkákban lefagyaszttjuk.

Z. K.

ENERGY klubok Magyarországon

BUDAPEST 1

Klubvezető: Marosi László

Nyitva tartás: H-P: 9:00-17:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás.

Cím: 1146 Budapest, Istvánmezei út 2/a

Telefon: +36 1/354 0910

Fax: +36 1/354 0911

E-mail: info@energyklub.hu

Web: www.energyklub.hu

BUDAPEST 2

Klubvezető: Kis Éva

Nyitva tartás: H-P: 10:00-17:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás. Minden hétfőn és csütörtökön 10-15 óra között ingyenes termékbemérés, Candida- és penészgombaszűrés. Minden pénteken ingyenes rádióhullámú frekvenciakeresés: krónikus fáradtság / mellékvese kondicionálás, ösztüléskészítés. 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 góckutatás, állapotfelmérés; allergia és ételérzékenység mérés és terápia; ekcémaszűrés és terápia; hormon-egyensúly-tanácsadás műszeres mérés; rákmegelőző szűrés és terápia; Fscan mérés a kóros/kórokozó frekvenciák pontos kimutatására; ásványi anyag-, nyomelem-, vitaminhiány kimutatása.

KEZELÉSEK:

Rádióhullámú frekvenciakeresés RPZ 14 plazmagenerátorral: hormon-egyensúly 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 telefonon vagy e-mailben.

Cím: 1143 Budapest, Stefánia út 81. fszt. 2., Nice Hajgyógyászat

Telefon:

Kis Éva klubvezető: +36 30/754-5417

Szabó Erzsébet: +36 30/754-5416

E-mail: info@nicehajgyogyszat.hu

Web: www.nicehajgyogyszat.hu

BUDAPEST 4

Klubvezető: Czímeth István

Nyitva tartás: H-P: 10:00-18:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése és szaktanácsadás, szénzibillett történő energetikai állapotfelmérés és ENERGY termékek tesztelése, gyógyító beszélgetés, bioenergetikai állapotfelmérés, Bach-virágterápia, tarot személyiség-elemzés, alternatív gyógy módok, fizioterápia (légyógyakorlatok, mozgásgyakorlatok).

Cím: 1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. 51-es kaputel.

Telefon: +36 20-504-1250

E-mail: energybuda@energyklub.hu

BUDAPEST 5

Klubvezető: Németh Imréné Éva

Németh Imre

Nyitva tartás: K-P: 12:00-20:00, Szo: 10:00-16:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, személyre szóló adagolások beállításával. Meridiánok és a szervezet energetikai állapotának felmérése Meridimer készülékkel, mérés kiértékelése, terápiás javaslat. Biofizikai állapotfelmérés lehetősége Sensitiv Imago készülékkel, kezelési javaslat, ENERGY termékek személyre igazítása, bemérése. Rife frekvenciaterápia (előzetesen csakrák állapotának vizsgálata). Keleti arcdiagnosztika terápiás javaslattal. Állapotfelmérés a kínai 5 elem tan alapján, valamint kiegészítő felmérés Mag-netspace testelemző készülékkel. Fitoterápiás szaktanácsadás. Alternatív mozgásterápiák: jóga, öngyógyító gyakorlatok. ENERGY házipatika összeállítása, igény szerint családoknak. Homeopátiás és hormon-egyensúly szaktanácsadás. Kéthetente előadások, hétvégén képzések, kreatív foglalkozások az egészség szolgálatában, az ENERGY termékek tükrében. A mérések, terápiák időpont-egyeztetéssel történnek.

Cím: ENERGY Belváros, 1085 Budapest, Baross u. 8., fsz. 1., 12-es kapucsengő (2 percre a Kálvin tértől).

Telefon: +36 20 931-0806

E-mail: energy.belvaros@gmail.com

web: http://energybelvaros.hu és az ENERGY Belváros Facebook oldala

BALATONFÜRED

Klubvezető: Kelemen Lívია

Nyitva tartás: H-P: 9:00-17:00, Szo: 9:00-12:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás.

Cím: Biotitok Gyógytéka, Kossuth u. 19.

Telefon: +36 20/595-3062

E-mail: info@biotitok.hu

Web: www.biotitok.hu

Facebook: Biotitok Gyógytéka

Blog: Természetes egészség

DEBRECEN

Klubvezető: Kovácsné Ambrus Imola

Kovács László

Nyitva tartás: K: 9:00-18:00,

Sze-Cs: 9:00-12:00, P: 9:00-18:00

Tevékenységi kör: ENERGY készítmények értékesítése (személyesen az ENERGY Klubban, illetve postai úton); szaktanácsadás; elismert orvosok, természetgyógyászok kiejánlása (pl. háziorvos, fogorvos, homeopata orvos, kineziológus, reflexológus, fitoterapeuta, dietetikus, csontkovács, masször, íriszdiagnosztika, műszeres állapotfelmérő, hormon-egyensúly terapeuta stb.)

Cím: „Füredi Kapu Lakópark” 4032 Debrecen, Böszörményi út 68. 'J' Épület , földszint (Füredi út és Böszörményi út sarkán, Kossuth laktanya felőli oldal)

Telefon: +36 30-458-1757, +36 30-329-2149

E-mail: info@imolaenergy.hu

Web: www.imolaenergy.hu

GYŐR

Klubvezető: Kocsis Ilona

Nyitva tartás: H-Sze-P: telefonos egyeztetés, K: 9:00-18:00, Cs: 13:00-18:00.

Tevékenységi kör: ENERGY termékek forgalmazása, használatukhoz személyes tanácsadás, SCIO biofeedback program alkalmazás, spirituális válasz terápia (SVT), Aloha masszáz.

Cím: 9022 Győr, Szent István út 12/3. fsz.4.

Telefon: +36 20-395-2688

E-mail: energyklub.gyor@gmail.com

KALOCSA

Klubvezető: Hargitainé Mónika

Nyitva tartás: H-K-CS-P: 08:00-17:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, meditáció, biofizikai mérés, bioenergetikai kezelés, szaktanácsadás.

Cím: 6300 Kalocsa, Málna u. 2.

Telefon: +36 30-326-5828

E-mail: hargitaimoni@gmail.com

KAZINCBARCIKA

Klubvezető: Ficzere János

Nyitva tartás: K: 15:00-18:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, biofizikai mérés, tanácsadás.

Cím: 3700 Kazincbarcika, Barabás Miklós u. 56.

Telefon: +36 30-856-3365

E-mail: fj58@citromail.hu

KECSKEMÉT

Klubvezető: Mészárosné Lauter Erzsébet természetgyógyász

Nyitva tartás: H-P: 9:00-18:00,

Szo: 9:00-12:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás.

Cím: Fitotéka Gyógynövény Szaküzlet, 6000 Kecskemét, Hornyik János krt. 2.

Telefon: +36 76/324-444

E-mail: fitoteka@freemail.hu

KESZTHELY

Klubvezető: Sárvári Balázs, Gyenese Ibolya

Nyitva tartás: H-P: 9:00-18:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tapasztalati tanácsadás, termékek és gyógyszerek bemérése, test állapotfelmérése, elemzése, lelki egyensúly helyreállításának segítése Bach virágesszenciákkal, meditáció elsajátításával. Metaterápia és frekvenciaterápia, egyénre szabott masszázs, lélekgyógyászat.

Cím: 8360 Keszthely, Lovassy Sándor u. 13.

Telefon: +36 30-560-7785, +36 30-225-4917

E-mail: ibi-bazsa@freemail.hu

MISKOLC

Klubvezető: Ficzere János

Nyitva tartás: H-Sze-Cs: 13:30-17:30,

P: 9:30-13:30

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás, terméktesztelés.

Cím: 3526 Miskolc, Zsolcai kapu 9-11. l.em.

Telefon: +36 30-856-3365

E-mail: ficus58@gmail.com

NYÍREGYHÁZA

Klubvezető: Fitos Sándor

Nyitva tartás: H-P: 13:30-16:30

Tevékenységi kör: Energy termékek értékesítése, szaktanácsadás, tesztelés, quantum mágneses rezonancia állapotfelmérés, kvantum mátrix átalakítás, oldás, új szemléletmód kialakításának elősegítése.

Cím: 4400 Nyíregyháza, Ferenc krt. 5. l. em.5.

Telefon: +36-20-427-5869

E-mail: fits58@gmail.com

web: www.nyirenergy.hu

PÉCS

Klubvezető: Molnár Judit

Nyitva tartás: H-P: 8:00-10:00, 14:00-18:00

Szo: 8:00-10:00

Más időpontban telefonos egyeztetés lehetséges.

Minden hónap 3. péntekjén 14:00-20:00-ig klubnap, benne 17 órák előadás.

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. Panaszok testi és lelki okainak feltárása és kezelése komplex holisztikus módszerekkel. Vizsgálatok: személyre szabott termékmeghatározás az ENERGY termékeiből. Földsugárzás bemelegítés, gyógyító beszélgetés, lélekgyógyászat, belső utazás, 3-1-2 meridiántorna.

Cím július 31-éig: 7623 Pécs, József Attila u. 25., utána a klub új helyre költözik, ezért a klubvezető telefonos egyeztetést kér.

Telefon: +36-72-242-745, +36-30-253-1050

E-mail: energy.pecs@freemail.hu

SIÓFOK

Klubvezető: Ángyán Józsefné

Nyitva tartás: H-Cs: 8:00-12:00, 15:00-18:00, P: 8:00-12:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, állapotfelmérés.

Cím: 8600 Siófok, Wesselényi út 19.

Telefon: +36-20-314-6811

E-mail: margagitika@gmail.com

SOPRON 1

Klubvezető: Stánicz Jenő

Nyitva tartás: H-P: 9:00-12:00, 13:00-17:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, Völl-vizsgálat és terápia, talpreflexológia.

Cím: 9400 Sopron, Lehár Ferenc u. 1/A.

Telefon: +36-70-630-0991, +36-70-630-1039

E-mail: stanicz.jeno@gmail.com

SOPRON 2

Klubvezető: Pinezits Viktória

Nyitva tartás: H-Sze-P: 9:00-14:00

K-Cs: 13:00-18:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, kineziológia

Cím: Vörösmarty utca 8.

Telefon: (20) 446-0196

E-mail: energy.sopron@gmail.com

SZEGED 1

Klubvezető: Dr. Bagi Magdolna csecsemő- és gyermekgyógyász szakorvos, orvos-természetgyógyász, akupunktúrás és homeopátiás szakvizsgálóval.

Nyitva tartás: H-Sze-P: 9:00-12:00

K-Cs: 9:00-17:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. A klub keretein belül orvosi szakrendelés is zajlik.

Cím: 6724 Szeged, Londoni krt. 22/B.

Telefon: +36-30-466-1823

E-mail: energyklub1szeged@gmail.com

SZEGED 2

Klubvezető: Mészáros Márta

Nyitva tartás: H-P: 14:00-17:30

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, természetgyógyászati állapotfelmérés, talpmasszázs (reflexológia).

Cím: 6722 Szeged, Vitéz u. 1. (Hősök kapuja, Boldogasszony sugárútról nyílik.)

Telefon: +36-30-289-3208

E-mail: m.marti1952@gmail.com

SZENTES

Klubvezető: Fábján Julianna

Nyitva tartás: H-P: 10:00-17:00,

Szo: 9:00-12:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, egészségügyi állapotfelmérés biofizikai műszerrel.

Cím: 6600 Szentes, Horváth Mihály u. 4/A.

Telefon: +36-30-955-0485

E-mail: julia@metafor.hu

SZÉKESFEHÉRVÁR

Klubvezető: Ostorháziné János Ibolya

Nyitva tartás: H-Cs: 13:00-17:00

Tevékenységi kör: Energy termékek értékesítése, nyitvartási időben ingyenes szaktanácsadás, terméktesztelés. Nyitva

tartás előtti és utáni órákban állapotfelmérés Supertronic készülékkel és/vagy a pszichotronika módszereivel, illetve lélek- és szellemgyógyászat.

Cím: Basa utca 1.

Telefon: +36-20-568-1759

E-mail: janosi.ibolya@gmail.com

SZOLNOK

Klubvezető: Németh Istvánné Éva

Nyitva tartás: H-P: 9:00-17:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, természetgyógyászati állapotfelmérés és tanácsadás.

Cím: 5000 Szolnok, Arany János út 23.

Telefon: +36-56-375-192

E-mail: szolnokegeszsegghaz@gmail.com

SZOMBATHELY

Klubvezető: Nánási Tiborné

Nyitva tartás: H-P: 9:00-12:00 és 13:00-17:00,

Szo: 9:00-12:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás.

Cím: Naturatéka, 9700 Szombathely, Szent Márton u. 15.

Telefon: +36-30-534-2560

E-mail: naturateka.szombathely@gmail.com

VESZPRÉM

Klubvezető: Vértés Andrea és Török Tamás.

Nyitva tartás: H-P: 9:00-17:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás.

Cím: Harmóniaház gyógynövény, biobolt és PI víz centrum, Szeglethy utca 1. – Belvárosi Üzletház 1. em. 110.

Telefon: 06 30 994-2009

E-mail: harmoniahaz.gyogynoveny@freemail.hu

ZALAEGRSZEG

Klubvezető: Takács Mária

Nyitva tartás: H-P: 13:30-18:30

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, ingyenes termékeszt, Immunotíc, Organ sugárzó és bioenergetikai kezelések.

Cím: 8900 Zalaegerszeg, Mártírok út 17.

Telefon: +36-70-607-7703

E-mail: mara.energy@gmail.com

Web: www.maraboszi.hu

Felüdítő hatékonyság

Szeretném Önökkel megosztani a DERMATON termékcsalád hatékonyságával kapcsolatos „felfedezéseimet”. Nemrégiben felkerestem az ostravai ENERGY Klubot. Vezetőjével, Strachotová asszonnyal megbeszéltük, milyen készítmények a legalkalmasabbak számomra bőrápolásra.

Strachotová asszony azonnal a tettek mezejére lépett: megtisztította a bőrömet és az arcomat, gyengéd DERMATON OIL-os masszázssal kényeztetve. Egész testemet egyfajta csodálatos pihentető érzés öntötte el, érzékeimet magával ragadta a készítmény fantasztikus illata. A klubvezető ez után még egy darabig „varázsolt” valamit az arcomon, majd felvitte rá a DERMATON GEL-t.

Egyértelműen érzem, hogy ezeket a készítményeket haza kell vinnem magammal, mert kimondhatatlanul jólesett az alkalmazásuk, a bőröm pedig egyszerűen ragyogott tőlük. A DERMATON OIL-t inkább esténként használom, bár ha csak a kertbe megyek ki, és nem bánom, hogy egy kicsit jobban fénylik tőle a bőröm, akár napközben is felviszem az arcomra. A DERMATON GEL-t mindennap alkalmazom, főleg reggel kenem be vele az arco-

mat, de fürdés után is felviszem, ám akkor már nem csupán az arcomra, hanem a nyakamra, a vállamra és a kezemre is.

Strachotová asszony ajánlásával tökéletesen elégedett vagyok. Neki köszönhetem, hogy újfajta lazító szertartást fedeztem fel, amit nemcsak hölgyeknek, hanem – páros masszázshoz – uraknak is csak ajánlani tudok.

RENÁTA PEKAŘOVÁ
Ostrava



Az ENERGY további munkatársai

AJKA

Kun Gyula természetgyógyász, akupresszór, fülakupunktúrás addiktológus tel.: +3630/304-6131

Kun Gyuláné Zsuzsa természetgyógyász, okleveles gyögmasször, Vítal Sziget Wellness központ: 8400, Szabadság tér 20. Hélios Üzletház, biofizikai természetes kezelés, hajgyógyászat. Tel: +36 30/341 7518, +36 30/653 2351
E-mail: tisztaforrasajka@gmail.com

BUDAPEST

Ábidin Mehboubinén Erzsébet, Candida mérés és kezelés, Tel.: +36 30/292 0977

Dr. Bán Marianna, fogorvos, természetgyógyász, auraszóma, tel.: +36 30/475 2859

Dezső Éva Edit, 1095 Bp., Tinódi u. 12. Energetikai szintfelmérés bejelentkezéssel.

Telefon: +06 1/218 1342, +36 30/558 6134

Greskó Anikó, Hirt Katalin, 1037 Bp., Orbán Balázs u. 35. I. em. Tel.: +36 20/982 8321

Kiss Ágnes, telefon: +36 30/250 3548

Kürti Gábor természetgyógyász, ENERGY készítmények szemlére szóló bemérése, tanácsadás, Sensitiv Imago készülékkel biofizikai állapotfelmérés. 1056 Bp., Váci u. 46. IV. em. 3., Tel.: +3630/996 2787

Dr. László Mária belgyógyász, onkológus, reumatológus. 1136 Bp., Raul Wallenberg u. 12. IV/3. Telefon: +36 20/480 0246

Mátai Marina, természetgyógyász, lélekmasszázs, holisztikus ringató terápia, relaxációs és szimbólumterápiák, keleti masszázsek, mágneses akupunktúrás kezelések. Tel.: +36 20/345 9408

Mázsár Csabáné, Jókai Biocentrum, 1043 Bp., Árpád út 77, Telefon: +36 70/539 9360

Nagy Irén Éva, fülakupunktúrás, kineziológus, akupresszór, telefon: +36 30/942 3155

Puhl Andrea talpreflexológus, fülakupunktúrás addiktológus, hormonegyensúly terapeuta. Tel.: +36/70/3401470, puhl.andrea@gmail.com

Sára Bernadett, okl. természetgyógyász, fülakupunktúrás addiktológus, meridiándaigazosztikai állapotfelmérés, életvezetési tanácsadás, tel: +36/70/777-0444, e-mail: detti896@gmail.com

Szabó Géza radieszteréta és **Szabó Liza** fitoterapeuta, Bp. X. ker., Gyakorló köz 7. ENERGY tanácsadás, Scio készülékkel biofeedback állapotfelmérés, káros fűldsugárzások feltérképezése, energetikai kezelések. Tel.: 06-20-940-6362.

Szentgyörgyi Tamás, masször, ájurvéda- és shiatsu gyógyász, 1114 Bp., Orly u. 10. Telefon: +36 70/272 4888, e-mail: rippmasszazs@freehostia.com

Szieber Ágnes, tel.: +36 30/387 6599

Szilágyi Judit, kineziológus, tel.: +36 30/319 8928

Unginé Sachs Henrietta, természetgyógyász, radieszteréta, reflexológia, akupresszúra. 1144 Bp., Fűredi u. 11/b. VIII/32. Tel.: +36 20/522 8185

Várkonyi Edit, természetgyógyász, kineziológus, Attractiv Center Wellness & Egészségközpont, Bp., XIII. Radnóti M. u. 2. Tel.: +36 20/334 1932

Vitalpont Oktatási és Referencia Központ, 1115 Bp., Etele út 42/B fsz. Tel.: +36 30/624 3071, +36 20/988-3608, +36 20/240 0986. E-mail: vitalpont@citromail.hu

Tósa Tímea hormonegyensúly-terapeuta, táplálkozás- és életmód tanácsadó. +36/70/3379315 www.egeszsegrecept.hu

Zöld Forrás Gyógyáru és Élelmiszer Nagykereskedés, 1164 Bp, Lapos köz 18. Tel.: 06 1/4000 498, E-mail: zf@zf.hu

BAJA

Árnika Natúrbolt, Deák F. u. 12., Telefon: +36 20/464 7008

Rubesch István, Rudnai u. 18., Telefon: 06 79/423 244, +36 20/215 8885

Vital Wellness Klub, – Lakatos Ágnes, Számítógépes vizsgálat, Kinizsi u. 3/a, Tel: +36 20 431 3845

BALATONFÜRED

Tóbi Andrea, biorezonanciás állapotfelmérés, lelki oldás, hipnózis, életmód-tanácsadás, Energy termékforgalmazó. Arácsi u. 16. Tel.: +3630/959-0102

BÁCSBOKOD

Dudás Csaba (ENERGY tanácsadó, Shiatsu kezelések). Hunyadi u. 50. Tel.: +36 30 9815-430.
E-mail: dudascsaba68@gmail.com

BÉKÉSCSABA

Bartyik Edit, Andrási út 47/1. Telefon: 06 66/322 355

CSONGRÁD

Homoktövis Gyógynövény Szaküzlet, Iskola utca 4. Tel: +36 20/4400 962

DEBRECEN

Daróczy Zoltán minisztériumi vizsgabiztos, természetgyógyász, vizsgáztató és szakértő. Telefon: +36 30/963-1635; +36 52/537-777 www.termeszetygyogymodok.hu

Dr. Szabó Ildikó orvos-természetgyógyász, hagyományos kínai orvoslás szakorvos, akupunktúrás, addiktológus, lézerterapeuta. Tel.: +36-20-493-3963. www.sinuhe.hu

Dr. Veress Mariann fogorvos, homeopata, hormonegyensúly-terapeuta, biofizikai állapotfelmérés, +36/20/977-7693

Dr. Zádor Csabáné Orsi természetgyógyász, hormonegyensúly-konzultáció. Tel.: +36/30/2784390

Fodor Ilona védőnő, tel.: +36 70/392-5342

Gálné Balla Ilona hormonegyensúly terapeuta, biofizikai állapotfelmérés, +36/30/219-9311

Hojcska Noémi dietetikus, hormonegyensúly terapeuta, tibeti hangtál terápia, +36/20/362-9535

Labonc Anna hajgyógyász, természetgyógyász, hormonegyensúly terapeuta, +36 30/488-2266

Lévainé Szűcs Ibolya szemteréner, akupresszór, kineziológus, komplementer medicina oktató. Telefon: +36 30/634-3146.

Nagy Margó „babacsinaló” természetgyógyász, termékenységgel kapcsolatos alternatív terápiák. Telefon: +36 30/313-6438, Energia Sziget

Nagyné Széles Éva egészségügyi szakasszisztens; biofizikai állapotfelmérés. Tel.: +36/70/314-1486

Rácz Éva természetgyógyász, biofizikai állapotfelmérés. Tel.: +36-70-392-2839

Ráczné Simon Zsuzsanna fitoterapeuta-természetgyógyász, hormonegyensúly terapeuta, ENERGY szakoktató. Tel.: +36 30-449-2304.

Valóné Makó Andrea fitoterapeuta-természetgyógyász, biofizikai állapotfelmérés, +36/30/526-4501

DÖMSÖD

Nagy Enikő, ENERGY szaktanácsadó, energetikai állapotfelmérés, 2344, Gólya út 6. Telefon: +36 20/590 7827

DOROG

Mola Ferenc kiropraktór, biofizikai állapotfelmérés, hipnózis tel.: +36/20/9468202

DUNAHARASZTI

György Kinga fitoterapeuta-természetgyógyász, akupresszór, hormonegyensúly-tanácsadó, +36/20/500-6254

DUNAKESZI

Szabó György, Életerő Egészségcentrum, 2120 Garas u. 24. II/8. Tel.: 06 27/341 239

EGER

Szolári Ágnes kineziológus, természetgyógyász, hormonegyensúly-terapeuta, Magnetspace állapotfelmérés és kezelés, craniosacralis terápia, +36 30/301-3702
info@szolarikinez.hu, www.szolarikinez.hu

D'Ess Erika természetgyógyász, fülakupunktúrás addiktológus. Telefonszám: 30/392 09 25

FERTŐD

Horváth Ilona, ENERGY tanácsadó, állapotfelmérés, Mentés Mihály u. 9. 1/5. Tel.: +36 30/348 6517, +36 30/267 2196,
E-mail: horvat-ilona@freemail.hu

FERTŐSZENTMIKLÓS

Ősze Anita, Scio Biorezonancia, Agytréning, Alpha masszázsek, Energy termékek értékesítése, szaktanácsadás.
web: www.alphaland.hu, tel: +36 70 947 0125

GÖDÖLLŐ

Vécsey Hlinka Csilla természetgyógyász, kineziológus, fülakupunktúrás addiktológus

Naturus Egészségpont

Dózsa György út 57. E-mail: vyhcsilla@invitel.hu, tel.: +36/70 522-6634

GYŐR

Filip Erika egész testes méregtelenítés (GNM, új germán medicina), EFT terapeuta. Fény háza alternatív gyógyászat. Tel.: +36-20-455-7072. www.tunetmentesen.hu

Molnár Gabriella természetgyógyász, akupresszór, reflexológus. Biofizikai állapotfelmérés, kezelés, akupresszúra, su-jok terápia, reflexológia, Bach-virágterápia, +36-30-313-0613, Vízitükör utca 17/b. fsz.1., www.gyogyulasgyor.hu

Vég Elvira alternatív mozgás- és masszázsterapeuta, reflexológus, gyögmasször. Telefon: +36-30-353-8607

Záprel Helga természetgyógyászat, hagyományos kínai gyógyászat/akupresszúra, kineziológia, acu-tape/kinesio-tape terápia, Bach-virágterápia, állapotfelmérés, ENERGY tanácsadás. Móricz Zsigmond rakpart 1. (A2-es épület). Tel.: +36/30-580-3527, www.zaprehelga.hu

Záprel Helga természetgyógyászat, hagyományos kínai gyógyászat/akupresszúra, kineziológia, acu-tape/kinesio-tape terápia, Bach-virágterápia, állapotfelmérés, ENERGY tanácsadás. Móricz Zsigmond rakpart 1. (A2-es épület). Tel.: +36/30-580-3527, www.zaprehelga.hu

Záprel Helga természetgyógyászat, hagyományos kínai gyógyászat/akupresszúra, kineziológia, acu-tape/kinesio-tape terápia, Bach-virágterápia, állapotfelmérés, ENERGY tanácsadás. Móricz Zsigmond rakpart 1. (A2-es épület). Tel.: +36/30-580-3527, www.zaprehelga.hu

Záprel Helga természetgyógyászat, hagyományos kínai gyógyászat/akupresszúra, kineziológia, acu-tape/kinesio-tape terápia, Bach-virágterápia, állapotfelmérés, ENERGY tanácsadás. Móricz Zsigmond rakpart 1. (A2-es épület). Tel.: +36/30-580-3527, www.zaprehelga.hu

HAJDÚBÖSZÖRMÉNY

Gajdáné Bagdi Nóra, természetes gyógymódok tanácsadó, környezetgazdálkodási agrármérnök +36/30/3940610, e-mail: bagdi.nora@freemail.hu

HÓDMEZŐVÁSÁRHELY

Méhészeti és Gyógynövény Szaküzlet, Károlyi u. 1., Tel.: +36 62/236 525

Szélné Budai Mónika, Egészség Kincse Étrend-kiegészítő Üzlet, Bartók Béla u. 27. Tel.: +36 20/954 0071, vitamincomplex@freemail.hu

Tóthné Juhász Erika, Gyögmasször, tradicionális thai masször és indiai olajos masször. Lázár utca 39-41. Tel: +36 20/2443 136

Tóthné Juhász Erika, Gyögmasször, tradicionális thai masször és indiai olajos masször. Lázár utca 39-41. Tel: +36 20/2443 136

KALOCSA

Makkegészség Reform Szaküzlet, Szent István kir. út 53. Telefon: +36 70/369 6062, 06 78/466 870

Pesztalics-Vágó Krisztina masször, ENERGY termékek értékesítése, állapotfelmérés, szaktanácsadás, természetes, svéd-, talp-, thai bambusz-, cellulit- és fogyasztó masszázsek. Hajdú utca 15. Telefon: +3670/361-7876, E-mail: pevakra@freemail.hu

KAPOSVÁR

Tamás Csilla Energy tanácsadó. Tel.: +36 20 351-6131, tamascilla@yahoo.com

KECSKEMÉT

Kovácsné Horváth Tímea fitoterapeuta. Egészségi állapotfelmérés, gyógynövény terápiák (Kecskemét, Ballószög) +36/20/342-1415
kovacsne.timea@napranezo.hu, www.napranezo.hu
Szathmári Margareta, Petőfi S. u. 6. VI/17,
Telefon: +36 20/547 3247,
e-mail: szathmarimargareta59@gmail.com

KESZTHELY

Molnárné dr. Annus Erzsébet toxikológus, fülakupunktúrás addiktológus, természetgyógyász. Természetgyógyászati és addiktológia rendelő, biofizikai állapotfelmérés, ENERGY terméktesztelés, dohányzástól való leszoktatás, stresszkezelés, Candida teszt. Zámor utca 40. Telefon: 06 83/314 179, +36 70/618 9799, e-mail: alfa1640@freemail.hu

KESZTHELY-KERTVÁROS

Körösi Irén ENERGY tanácsadó, 8D-s állapotfelmérés, frekvenciaterápia, kapcsolatteremtő gyógyítás, Santera mágnes-terápia, kiropaktika. Csabagyöngye u. 17., tel.: +3630/592-2170.

KISKUNFÉLEGYHÁZA

Kovács Valéria reflexológus, természetgyógyász, Völl-féle elektroakupunktúrás állapotfelmérés, ELXLR Stúdió, Batthyány u. 3.
Telefon: +36 20/226-4000

KISKÖRÖS

Napraforgó Biobolt – Szabóné Mig Etelka fitoterapeuta, állapotfelmérés, lélekmasszázs, Bach-virágterápia. Petőfi tér 15. Tel.: 06 70 3827078, e-mail: mig.etelka@gmail.com

KISKUNHALAS

Kovácsné Pelikán Ágnes – Vitamin üzlet Sétáló u. 3/c, +36-30-845-5468, E-mail: aktl5665@gmail.com
Vén Ferencné Éva természetgyógyász-fitoterapeuta, ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, testelemzés Magnetspace készülékkel, ájurvédikus, lávaköves és nyirokmasszázs, Bach-virágterápia. Bogárzó 21. Telefon: 30-63-76-559, E-mail: veneva@freemail.hu

KÓPHÁZA

Kóczán Adrienn természetgyógyász (talpreflexológia, gyógymasszázs). Tel.: +36 30/552 3044

KÓSZEG

Neudl Marianna BIOTÉKA, gyógynövényszaküzlet, Rákóczi u. 3. Tel.: +36 30/327 7390

LETENYE

Berill Szalon, Májér Mária biofizikai mérés, masszáz, infra-szauna. Kossuth u. 15., Tel.: +36 30/294 8227

MEZŐKÖVESD

Csirmaz Mária, természetgyógyász, Energy tanácsadó. Eötvös u. 75. Tel.: 20/500-7182

MISKOLC

Dr. Hegedűs Ágnes reumatológus szakorvos, holisztikus tanácsadó, akupunktőr, autogén tréning oktató. Pránaház Gyógyközpont, Bethlen Gábor u. 3. Telefon: 30/436-8977, www.pranahaz.hu

MONOR

Szalók Edit okl. természetgyógyász, fitoterapeuta, ma-uri masször. Dr. Völl-féle teljeskörű állapotfelmérés, radiesztázia (káros földszugárzás mérés). ENERGY termékek szaktanácsadása, értékesítése, ma-uri-, szeretet-, talp- és talpcsakra masszáz, svédmasszázs, Bach-virágesszencia, Schüssler-sók. Kossuth L. u. 37., tel: +36 29/951 544; +36 70/631 8833, e-mail: szalokedit@gmail.com, www.ma-uri.mlap.hu

MOSONMAGYARÓVÁR

Dr. Tóth Ildikó homeopátiás orvos és bio-fogorvos orvos-termesztgyógyász, Magnetspace testelemző állapotfelmérés, 17 szelíd gyógymódból való, egyénre szabott terápia összeállítása. Fecske u. 18., tel.: 30/618-1712.

Wicher Nikolett, Salus Aegroti Egészségház természetgyógyász rendelő: állapotfelmérés, reflexzóna-terápia, speciális masszázstechnikák, reiki kezelés, kineziológiai módszerek, ENERGY tanácsadás. Tel: +36/70/629 4586.

NYÍRBÁTOR

Kolozsváriné Nagy Anikó, Supertronic mérés. Kiss szoros u. 14. Telefon: 42/283 390

NYÍREGYHÁZA

Erdélyiné Zsuzsa, ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsokkal, személyre szóló adagolás beállításával. Energetikai felmérés Magnetspace testelemző készülékkel. Újonnan regisztrált tagoknak ingyenes állapotfelmérés. Ungvár sétány 7. I/1. Tel: 0642/447-358, 0620/392 3258.

Dr. Mihucz Mária háziorvos, Energy tanácsadó. Stadion út 23., Tel: +36 30/2396-938

Szloboda Balázs (Immunotic Kft. Bemutatóterem). ENERGY termékek forgalmazása, állapotfelmérés, tanácsadás. Belső körút 61., tel: +3630 722-9393, +36 42 789-404, E-mail: info@immunotic.hu

Türk Anna, telefon.: +36 20/312 9457

OROSHÁZA

Oskó Csilla, Thék Endre u. 1. Telefon: +36 30/974-3506
Vitaporta Gyógynövény és Biobolt, Rákóczi út 16. Tel.: +36 30/286-8510

PAKS

Egészségzsiget Biobolt, Antalné Balogh Julianna Villany u 2. (Piactéren). Telefon: +3630/213-6560

PANNONHALMA

Szaifné Albert Adrienne természetgyógyász, kineziológus. Gizella királyné u. 13., Telefon: +36 20/439 4896.

PÁPA

Bognárné Som Andrea, ENERGY tanácsadó, természetgyógyász Tel.: +36 70/388 3253

PÉCS

Benkő Tibor fülakupunktúrás addiktológus, természetgyógyász, gyógymasszőr. Telefon: 06 72/242 745

Dr. Fábrián Rozália foglalkozás-egészségügyi szakorvos, természetgyógyász. Telefon: +36 70/949 7958

Dr. Ivanova Enikő belgyógyász szakorvos. Telefon: +36 70/244 4211

Göllöncsér Ágnes, ENERGY szaktanácsadó, Fekete út 13. Tel.: +36 20/518 5411

Solymár Erzsébet ENERGY szaktanácsadó, Dobó István u. 76. Telefon: 06 72/239 974; +36 30/425 5800

PILISBOROSJENŐ

Guba Józsefné Piroska, Szent Donát u. 29., Telefon: 06 26/337 276, +36 30/970 9602. Állapotfelmérés, mágnesmező-energetikai kezelés.

SIÓFOK

Dömötör Hilda Energy tanácsadó, Supertronic mérés. Tel.: +36 30 3332345, dhildus@gmail.com

Rózsás biobolt, Fő utca 47-53., nyitva tartás: hétfőtől péntekig 8-18, szombaton 8-12 óra között. Telefon: +36 84 316-281.

Zádeczkine Szűcs Katalin Energy tanácsadó, Supertronic mérés. Tel.: +36 30 3470508, zadcckinekati@gmail.com

SOLYMÁR

Dr. Dénesné Apollónia Krisztina, fizioterapeuta-gerincentriner, természetgyógyász-reflexológus, shiatsu gyógyász.

Energetikai állapotfelmérés, vitaminok, allergének mérése, Energy termékek személyre szabott bemérése Energy Wave System Quantum test analízissal és Salvia EAM-set program segítségével.

Nyírfá Egészségcentrum, Várhegy utca 1/B. Időpont egyeztetése: 70/216-7939-es telefonszámon.

SZEGED

Csanádi Mária természetgyógyász, Vadas Márton u. 70. Tel.: 06 62/640 279, +36 30/636 6247.

Csordás Imréné, Szeged-Dorozsma, Barátság u. 9. Tel: +36 30/ 4779 099, e-mail: rollex51@gmail.com
Natura Bolt, Csongrádi sgt. 9. Telefon: 06 62/555 882

SZEKSZÁRD

Boros László természetes gyógymódk terapeuta, csontkovács. Telefon: +36 20/349-75-53

Herbária Borágó Bt., 7100, Széchenyi u. 19. Telefon: 0674/315-448

Ollé Gabriella természetgyógyász, Egészségzsiget, Alkotmány u. 13. fsz. 1. Tel.: +3620/349 7568

SZENTES

Csizmadia Ágnes, Aryan Oktatóközpont és Referencia Rendelő. Természetgyógyászati szolgáltatások, természetgyógyász alap- és szakképzések, egyéni terápiák. Horváth Mihály utca 4. Tel.: +36 30/383 2023, E-mail: agicsizmadia@gmail.com

Rideg Róbert, természetgyógyász tanár, Szilfa utca 9. Természetgyógyászati rendelés, telefon: +3670/282 0427

SZÉKESFEHÉRVÁR

Bertalan Mária Egészség Stúdió. Alternatív terapeuta, speciális masszázstechnikák, lélekápolás, Schüssler sók, MeriDim állapotfelmérés, Bach virágterápia, Energy tanácsadás. Szömörce út 10., Tel.: +36-70-774-3089. www.egeszsegstudio.co.hu

Plantis Regenerációs Központ. Komplex érrendszeri szűrés, az egész testet felmérő 3 dimenziós vizsgálat. Selyem u. 1. Tel: +36-22/806-148, +36-70/42-888-95

SZIGETHALOM

Dr. Siposné Mészáros Henrietta természetgyógyász, fitoterapeuta, +3620/967 2898.

SZIRMABESÉNYŐ

Demjänné Kocsis Andrea, Biocentrum Klub Művelődési Ház udvar. Stresszoldó relaxációs masszáz, szaktanácsadás, arc-test kozmetika. Supertronic energetikai szintfelmérés, andreademjan@gmail.com, tel.:06 70 374 1637

Kecskés Jánosné, Biocentrum Klub Művelődési Ház udvar. Szaktanácsadás, Supertronic energetikai szintfelmérés. József Attila u. 2., Telefon: 06 46/317 782, +36 30/441 7746. E-mail: verasanyi@t-online.hu

SZOLNOK

Kanizsáné Antal Zsuzsanna természetgyógyász, kineziológus, gyógynövény- és kristályterapeuta, hormonegyensúly-terapeuta, Magnetspace állapotfelmérés és kezelése. +36/30/219-9299, e-mail: kanizsane.zsuzsa@t-online.hu; www.antalzsuzsa.hu

Tamásiné Kalmár Judit természetgyógyász, hormonegyensúly-terapeuta, biofizikai állapotfelmérés, tamasine.kalmar@t-online.hu +36/30/611-96-97

VESZPRÉM

Hargitai Zsuzsanna ENERGY termékforgalmazó, tanácsadó, Ady Endre u. 79/D. 1/6. Tel: +3620/982-9873

Éva Fitotéka Biobolt, Sárkányné Nemes Éva ENERGY termékforgalmazó, tanácsadó, Kereszt u. 9. Tel.: +36 88/328-522, +3630/467-5172

Jutas ABC Gyógynövénybolt, Borsné Tarsó Julianna ENERGY termékforgalmazó, óra-ékszer, gyógynövény, Haszkovo u. 14.

VIZSOLY

Medveczky László, ENERGY tanácsadó. Szent János út 53. Tel.: +36 30/487 7248

VITNYÉD

Mészáros Edina és Mészáros János György ENERGY termékforgalmazó, tanácsadó, Dózsa u. 14/A. Tel.: +3630/268-8533.

VONYARCVASHEGY

Szi-Benedekné Györgyi természetgyógyász, reflexológus, Völl terapeuta. Tel.: +3630/747-6539

ZEBEGÉNY

Mundi László, masször, reflexológus, pedikűrös, energetikai szintfelmérés, Árpád u. 23. Telefon: 06 27/373 119



Drágakövek királysága (10.)

Tigrisszem: harmóniában az anyaggal

Vonzó, magabiztos, az akarat bársonyos mosolyú, stabil katalizátora – ez az erős és mágikus tigrisszem. Szilícium-dioxidból (SiO_2) áll, és a szilícium legismertebb rostos kvarcköve. Annyira valószínűtlenül és hihetetlenül néz ki, hogy már-már földönkívülinek érezzük.

- » Projektív.
- » A Nap hatása alatt áll.
- » A Szűz jegyében születettekhez illik leginkább.
- » A napfonat (solar plexus, vagyis a 3.) csakrához tartozik.

A kristálytan fogalomrendszerével élve azt mondhatjuk, hogy a tigrisszem a krokidolit és limonit egyszerű pszeudo-metamorfózisából alakult ki.

Ha közelről megnézzük a napsütésben, egyértelműen felfedezzük benne az ún. macskaszem hatást. A kő mozgatása közben világos, fényes csík „fut” át rajta, ami a macskaféle ragadozók pupillájára emlékeztet. Ezt néha ringató fénynek is nevezzük. Valóban, ha belenézünk egy tigrisszem pupillájába, elringathatjuk vele az elménket, és meghallhatjuk a tudatalattink szavát. A tigrisszemből tehát úgy jósolhatunk, akár egy kristálygömbből.

A legfőbb dolog, amit ez a kő közöl velünk, az a földi életről szóló legfontosabb, vagyis alapinformáció: minden átalakul és változik, és ha az élet részévé akarunk válni, nem csak a „partvonalról” szemlélni a dolgokat, nekünk is mozgás-

ban kell maradnunk, és változnunk is kell – mindig az adott körülményeknek megfelelően.

A NAPTÓL A FÖLDIG VEZETŐ, EGYENES JÁRAT

A tigrisszem aranszínű rostjai mint ha összekötnék a Napot a Földdel. Ily módon leföldeli a lelki energiákat, és segít abban, hogy a lélek szándéka megtestesüljön. Megerősíti az akaratot, az összpontosítás képességét és az önállóságot avégett, hogy az ember elérje a célját, főleg ami az anyagi szükségleteit illeti.

Segítő kezet nyújt az álmodozóknak, akiknek a gondolatai általában a fellegekben járnak, mivel segít abban, hogy figyelmük az anyagi világ harmonizálására összpontosuljon. Ezért a hagyomány úgy tartja, hogy a tigrisszem vonzza a gazdagságot. És ez így is van, de persze azért a bizonyos gazdagságért nekünk is aktívan cselekednünk kell.

ÉLETERŐS ÉS MINDIG JÓKEDVŰ

A tigrisszem azonban elsősorban az öröm és a lelki egyensúly köve. Felmelegít, serkenti a vérellátást, és támogatja az energiaáramlást a testben. Felébreszti a gerincoszlop alján lakó kundalini

energiát, serkenti az alacsonyabb csakrák energiaáramlását, így a letargiától a vitalitás felé vezet. Mindez fokozza a nyitottságunkat, aktívabbá válik a részvételünk az élet eseményeiben, és mindent megteszünk az önmegvalósításunkért.

BÁTORSÁG, ÖNBIZALOM

A tigrisszem erőt, bátorságot és önbi-zalmat ad. Ezért nemcsak betegségek és gyengébb testi állapotok esetén hat jótékonyan, hanem akkor is, ha nem tudunk kiállni önmagunkért, szégyenlősen viselkedünk, esetleg úgy érezzük, hogy képtelenek vagyunk megtenni valamit, vagy lustának érezzük magunkat ahhoz, hogy felkeljünk a tv elől. Egy szó, mint száz: javítja a kedélyállapotot, és visszahozza az életkedvünket – bárhol és bármikor. Ezért kiválóan használható lelki és érzelmi egyensúlyvesztésben, ráadásul enyhíti a depressziót.

Azt már mondanom sem kell, hogy a tigrisszem növeli a szexuális vonzerőt, mégpedig főleg férfiaknál, akik általa ellenállhatatlanná válnak. Ez főként akkor van így, ha az erősebbnek mondott nem tagjai aktívak, magabiztosak, megteremtették az anyagi biztonságukat, és mindig jókedvűek.

TEREZA VIKTOROVÁ

Frissítő, ellazító Ruticelit

Szeretek benyomások, élmények alapján írni. Éppen ezért, mielőtt nekiláttam e soroknak, elővettem a RUTICELIT-em, letekertem a kupakját és beleszippantottam. A Pentagram® krémek közül engem ennek az illata varázsol el legjobban. Kellemes, friss, üde, lazító. Különösen nyáron a Tűz elemhez tartozó RUTICELIT nagyszerű társunk lehet.



A nyári melegben az érfalak kitágulnak, így a visszerekkel küszködőknek igazi kihívás ez az időszak. A rózsaszín Pentagram® krém csodásan javítja a nagyerek és a hajszálerek állapotát, segítséget nyújt visszértágulatok esetében is. Ilyen téren nagyon pozitív vásárlói visszajelzések érkeztek hozzám, de az évek óta aranyeres panaszokkal küzdő

vendégeimnek is igencsak bevált a krém.

A benne található gyógynövények (pl. fekete ribiszke, hajdina, páfrányfenyő, ruta, varázsmogyoró, vadgesztenye), illóolajok (levendula, fenyő, mandarin, teafa, cickafark) és egyéb hatóanyagok (pl. a podhájaskai termálvíz) mind-mind a felfrissülésünket szolgálják.

A nyár a meleg, az ellazulás, az öröm évszaka. A RUTICELIT ezt is képes erősíteni bennünk. Ha időnként úgy érzem,



hogy egy kis plusz belső harmóniára, megnyugvásra vágyom, akkor a RUTICELIT-tel vékonyan bekenem a mellkasomat a szívem tájékán. Rövidesen nagyon finom, nyugtató érzés ölel körbe.

Az ember természetes létélménye a boldogság, a harmónia. Ezt erősíti a RUTICELIT pozitív mantrája is: „Én vagyok a tűz, ami lobog bennem.”

KELEMEN LÍVIA
Balatonfüred

Legális dopping?

Jómagam rendkívül jó tapasztalatokat szereztem az Önök készítményeivel, és már el sem tudom képzelni az életem nélkülük.

Megtörtént velem például, hogy a sütőben megégettem az ujjamat, de a sebre azonnal rácsepegtettem egy kis DRAGS IMUN-t, és hagytam megszáradni rajta. Lüketett ugyan, de az égési sérülés pár nap alatt teljesen begyógyult. Ma már fel sem lehet ismerni, hogy az ujjam melyik részét égettem meg.

Számomra az ARTRIN is nélkülözhetetlen. Hetvenéves vagyok, és az ízületeimnek, a vállamnak és a hátamnak néha szüksége van erre a krémre, hogy ne fájjon. Kora tavasszal és ősz elején sokszor használom még a SKELETIN-t, megfázás esetén a PROTEKTIN-t és a SPIRON-t, valamint egyéb készítményeket.

Az unokám hegyikerékpáros. Junior kategóriában megnyerte a Cseh Kupát Kutná Horán. És már jött is a doppingellenőr. Mondta neki, hogy nem szed semmi mást, csak FYTOMINERAL-t és DRAGS IMUN-t. Érdeklődöm a szerkesztőtől, hogy tartalmaz-e a DRAGS

IMUN olyan anyagot, amely a doppingbizottság listája alapján tiltott lenne? Ez biztosan sok sportoló szüleit érdekelheti.

JANA KRISOVÁ
Ostrov u Karlových Varů

A CSEH SZERKESZTŐSÉG MEGJEGYZÉSE

A DRAGS IMUN a dél-amerikai *Croton Lechleri* fa gyantáját tartalmazó, természetes készítmény. Semmiféle hozzáadott anyagot nem tartalmaz, a sportolók szervezetére nincs káros hatással. Sőt, a készítmény használata számukra egész biztosan előnyös: támogatja ugyanis az immunrendszer működését, óvja a szervezetet a fertőzésektől, illetve felgyorsítja lefolyásukat és serkenti a vérképzést.

Hogyan hódította meg a szívemet a DRAGS IMUN?

Szeretném megosztani az olvasókkal a DRAGS IMUN, azaz a „sárkányvér” kapcsán szerzett tapasztalataimat. Amikor először olvastam a készítmény ismertetőjét, rögvést eszembe villant, hogy a DRAGS IMUN-t a baktériumok és vírusok elleni megelőzőként, belsőleg fogom alkalmazni.

Az elhatározást tett követte: egyből elhasználtam egy egész üvegcsényit. Egyszerűen fantasztikus volt számomra az érzés, hogy ismét valami jót tehetek a testemmel, és hogy ezt százszorosan viszonzni fogja.

Egy idő után észrevettem, hogy az orrom hegyén és a felső ajkam fölött valami meghatározhatatlan dudor kezd nőni. Ettől elég ideges lettem. Úgyhogy ismét elővettem a DRAGS IMUN-t, amelynek a leírás szerint külsőleg is hasznát vehet-

tem. A kis dudorokat naponta többször is bekentem egy csepp DRAGS IMUN-nal. Három nap után eltűntek, én pedig ujjongtam. De az örömöm túl korainak bizonyult, mert a dudorok néhány nap elteltével visszatértek. Ekkor a DRAGS IMUN újra színre lépett, és közös erővel, egy hét után sikerült győzedelmeskednünk.

Később a DRAGS IMUN újra a segítségemre sietett: akkor a szám körül megjelenő száraz ekcéma keserítette meg az életem. Különböző készítményekkel

kenegtettem, de semmi sem használt. Sőt, egyes kenőcsök használata után az állapotom tovább romlott.

Az egész nagyon kellemetlen volt, esztétikai szempontból is. A sok-sok sikertelenség után vettem elő ismét a DRAGS IMUN-t. El sem tudják képzelni a megkönnyebbülést és az örömet, amit éreztem, amikor láttam, hogy az ekcéma csökkenni kezd. Ismét káprázatosan éreztem magam.

A DRAGS IMUN-ról ezért senki semmi rosszat nem mondhat előttem. Ennek a készítménynek mindig helye lesz a házi patikámban és a szívemben.

HELENA BUKOVSKÁ
Prága

Újra gyönyörű és erős a hajam

Gondjaim voltak a hajammal. Először töredezett és szöszösödött, majd elveszítette a fényét, meggyengült és hamarosan hullani kezdett. Rengeteg sampont és különböző készítményt próbáltam ki, minimális eredménnyel.

Úgyhogy tovább keresgéltem. Egyszer csak a szemem elé került egy újság cikk, amely a Voll-féle elektroakupunktúrás (EAV) vizsgálatról és a hagyományos kínai orvoslás (hko) alapelveinek megfelelően összeállított ENERGY készítményekről szólt. Azonnal időpontot kértem a közeli ENERGY Klubba.

Már az állapotfelmérés során, vagyis testem energetikai állapotának megmérésekor nyilvánvalóvá vált számomra, hogy szervezetem a hajammal „üzen”, tájékoztatni próbál a belső állapotáról. Az ENERGY tanácsadó a FYTOMINERAL-t, az ásványi anyagok és nyomelemek kolloid oldatának használatát javasolta. A készítményt belsőleg és külsőleg egyaránt alkalmaztam.

A FYTOMINERAL mellett a kimerültség ellen és a haj minőségének javí-

tása céljából a páfrányfenyő-kivonatot és lecitint tartalmazó CELITIN készítményt is szedtem.

Néhány hét után érzékeltem, hogy állapotom javul, és ezt a Supertronic készülékkel végzett kontrollmérés is igazolta.

Ma már tudom, hogy az ENERGY termékekben kiváló segítőtársra leltem, és a hajam újra gyönyörű fényes és erős lesz.

RENÁTA ZÍTKOVÁ
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; biozononciás 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.

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).

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.

Hormon-egyensúly 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 joga **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.

Figyelem! A klub augusztus 22-26. között zárva tart. Nyitás: 29-én (kedden), 12 órakor.

DEBRECEN

Figyelem! A klub augusztus 14-21. között zárva tart! Ezen időszak alatt a futáros megrendelés felvétele és a csomagküldés is szünetel. Nyitás: augusztus 22., kedd, 9 óra *szeptember 9., szombat, 9-17 óra között* Minerva Panzió oktatóterme, Kossuth u. 59.

Egész napos ENERGY konferencia Debrecenben. Előadó: **Czímeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató.

Témák: Metabolikus szindróma, anyagcsere-zavarok és gyulladások formái. Mit tanít a Sárka Császár belgyógyászati tankönyve az egóról, a lélekről és a szellemről. Összefüggések és lehetséges megoldások, konkrét gyakorlati tapasztalatok, esettanulmányok.

A részvétel előzetes jelentkezéshez kötött. További információ és jelentkezés:

Kovácsné Ambrus Imola klubvezető, tel.: 06/30/458-1757 és **Kovács László** klubvezető, tel.: 06/30/329-2149.

E-mail: info@imolaenergy.hu.

KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.

Klubnapok *minden kedden 15-18 óra között*.

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

Figyelem! A klub nyári szabadság miatt 2017. július 25-31. között zárva lesz.

MISKOLC

Zsolcai kapu 9-11. l. em.

július 3., 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.

Augusztusban a miskolci orvosi tanácsadás szünetel.

Figyelem! A klub nyári szabadság miatt 2017. július 25-31. között zárva lesz.

SIÓFOK

ENERGY klub, Wesselényi u. 19.

Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető előadásai:

július 13., csütörtök, 18 óra

Szuperélelmiszerek napi használatban.

július 27., csütörtök, 18 óra

Bélfőrák nyári támogatása ENERGY termékekkel.

augusztus 10., csütörtök, 18 óra

Az energiavezetékek szerepe és tisztításuk az ENERGY termékek segítségével.

augusztus 24., csütörtök, 18 óra

Testi betegségek lelki okai, az ENERGY készítmények használatának lehetőségei.

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

SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterem, Arany János út 23.

Klubnapot tartunk **dr. Kissné Veres Erzsébet** természetgyógyász vezetésével minden hónap első keddjén 16 órától. Témakörök: akupresszúra, kínai asztrológia, valamint kötetlen beszélgetés a klubtagokat érintő egészségügyi problémákról. Terméktaaszatalatok az új zöldekről, ENERGY készítmények ajánlása.

Állapotfelmérést végez **dr. Kissné Veres Erzsébet** természetgyógyász. A Supertronic készülékkel történő bemérés díja 5000 Ft.

Ingyenesen igénybe vehető az egyénre szabott tanácsadás, amely a hagyományos kínai orvoslás (hko), a kínai asztrológia, numerológia (szám-misztika), a tarot „bölcs útmutatása” felhasználásával történik. A mért értékek alapján ENERGY termékek ajánlása, szedési javaslat.

Az Egészségházban igénybe vehető egyéb szolgáltatások: gyermekorvosi rendelés, gyermek és felnőtt homeopátiás kezelés, pszichoterápiás tanácsadás, kineziológus rendelés. Különböző masszázsfajták: frissítő- és gyógy-masszázs, alakformáló, kismama-, fejmasszázs, nyirokmasszázs, illetve talpmasszázs.

A fenti szolgáltatásokhoz időpont-egyeztetés szükséges.

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

ZALAEGRSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

július 8-án (szombat), 7 órai indulással Dobronak (Szlovénia) Energiapark. Közös kirándulásra hívunk minden érdeklődőt Szlovéniába, a dobronaki energiaparkba. Az energiapark állomásait közösen keressük fel, utána egy közös meditációt tartunk. Sok egyéb érdekes látnivaló van még ott, például az orchidea-farm, de a program többi része szabadon választott.

július 10-én (hétfő), 17-18: Pajzsmirigyszűrés.

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

július 17-én (hétfő), 17-18: Parazitaszűrés.

július 18-án (kedd), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Bekapcsolás.

július 24-én (hétfő), 17-18: Személyes termék-tanácsadás.

július 25-én (kedd), 17-18: Bőrbetegségek szűrése.

július 31-én (hétfő), 17-18: Belső gyermek.

augusztus 7-én (hétfő), 17-18: Hormonszűrés.

augusztus 8-án (kedd), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Földelés.

augusztus 14-én (hétfő), 17-18: Parazitaszűrés.

augusztus 15-én (kedd), 17-18: A máj megbetegedései.

augusztus 21-én (hétfő), 17-18: Belső gyermek.

augusztus 22-én (kedd), 17-18: Személyes termék-tanácsadás.

augusztus 28-án (hétfő), 17-18: Termékhasználat helyesen.

augusztus 29-én (kedd), 17-18: Hajproblémák szűrése.

A meghirdetett programokat az Energy Klub tagjai és hozzátartozói vehetik igénybe. A programok a résztvevők számára ingyenesek. A programokat vezeti: **Takács Mara** klub-vezető. 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** házi-orvostól 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

Óvodás gyermeknek adható-e az ENERGY termék? Pár hete az 5 éves gyermekemnél azt vettem észre, hogy dörzsöli a szemét, mert viszket, valamint a torkát is irritálja valami. Sejtésem szerint allergia kezdete lehet. Megelőzősképpen kaphat-e valamilyen ENERGY terméket, amelyik megakadályozza az allergia kialakulását? Nem szeretnék gyógyszerrel adni neki.

A **PERALGIN kapszula** adható, reggel 1 adagban, 3 hét szedés 1 hét szünet ritmusban. Emellé a **REGALEN** szintén

jóteknony az allergiás megbetegedésekben, adagja napi 2x1-2 csepp, egy pohár vízben, szintén 3 hetes ciklusban. A bélfőrá rendezése alapvető, hiszen a legfőbb immunszervünk. Ha a gyermek az elmúlt időszakban antibiotikum-kúrán esett át, a bélfőrá megváltozhatott, így érzékeny lehet allergénekre. A **PROBIOSAN** (este 1) jól rendezi a bélfőrárt.



RÁCRNÉ SIMON ZSUZSANNA

A 72 éves anyukámnak csonttritkulása van. Prolia injekciót akarnak adni neki,

de nagyon félek a mellékhatásoktól. GYNEX-et szed és D₃-vitamint. Gondoltam, veszek neki SKELETIN-t, de látom, hogy van benne csalán, és még régen, amikor csalánteát ivott, bedagadt a szeme (arca) tőle. Azért szedhetné? Vagy Ön mit javasolna?

Mivel édesanyja korábban tapasztalt allergiás reakciót a csalán fogyasztásakor, inkább más készítményt kellene szednie. Konzultáljon kezelőorvosával, mit javasolna. Nagyanám régen a kifőzött tojás héját törte porrá mozsárban, és azt szedte, illetve adta nekünk, unokáknak, kis lekvárban elkeverve. Nagyon sok természetes kalciumot tartalmaznak a zöld színű káposzta, illetve kelfélék. Ha puffasztó lenne, tessék használni a főzés során bőven konyhakőményt! Jó volna konzultálni hormonegyensúly-tanácsadóval – www.progeszteron.hu –, aki tudna kiegészítő terápiát javasolni. Nagyon jó tapasztalataink vannak a csonttritkulás megállítása, illetve a csontképződés beindulása terén a természetes (növényi) progeszteron alkalmazásával!



A Beauty Energy titkai (14.)

RUTICELIT RENOVE: szívügyeink az arcunkon

Ma igen fontos téma kerül terítékre: a kuperózisra hajlamos, túlérzékeny bőr, vagyis az arcon megjelenő, kitágult hajszálerek. A kitágult hajszálerek leggyakrabban az orr környékén, az orcákon, esetleg az állon jelennek meg, sőt sokszor az egész arc kipirosodhat. Ilyenkor jön el a RUTICELIT RENOVE ideje.

A *Vitae* előző számában az ARTRIN RENOVE-t vettük közelebről szemügyre. Most nem hozzá, hanem a vesék témaköréhez szeretnék visszatérni. Mert a veseproblémák arra hívják fel a figyelmünket, hogy ha később még komolyabb figyelmeztető jelre lesz szükségünk, akkor azt szívpanaszok formájában kapjuk meg. A pentagram alapján ugyanis tudjuk, hogy a vese a szív „tanára”. A magas vérnyomás azt mutatja, hogy túl nagy a nyomás az életünkben, az alacsony vérnyomás viszont arra utal, hogy túlságosan hátrálunk.

LÉTEZÉSÜNK KÖZÉPPONTJA

A szívünk nélkül nem élnénk. Fáradhatatlanul szivattyúz, keringet bennünk naponta több mint 8 ezer liter vért (sőt, megnövekedett fizikai aktivitás esetén sokkal többet is), hogy oxigénnel lássa el szervezetünk minden egyes sejtjét. Munkájához a szívnek energiára van

szüksége, amely természetesen a vér közvetítésével jut el hozzá. És mi tudjuk, hogy a *vér öröm*, és ez a Tűz elemhez tartozó szív és vékonybél legfőbb érzelme.

Ezért a szívünket leginkább úgy tudjuk támogatni, ha karbantartjuk, támogatjuk az ereinket. A megterhelt rendszer az esetek többségében szívpanaszok kialakulásához vezet. A vér juttatja el a szívbe a sejtek számára nélkülözhetetlen tápanyagokat is, amelyeket a szív szervpárja, a *vékonybél* szív fel a táplálékból.

A vékonybél mutatja meg, mennyire vagyunk képesek harmóniában elfogadni és feldolgozni életfeladatainkat. Meggyengült működésére utalhat, ha túlságosan sokat boncolgatjuk a napi eseményeket, nem vagyunk képesek elfogadni őket, és próbálunk mindent mindenáron azonnal megérteni – egy szó, mint száz: „nyomást fejtünk ki”.

Emiatt nem tudunk örülni az életnek, inkább nagy nyugnek és kínszenvedés-

nek tekintjük, és nem látjuk a szépségeit. Ezzel a viselkedéssel ártunk legtöbbet a szívünknek, egyfajta kemény burokkal vesszük körül, és nem adunk, illetve nem is fogadunk el semmiféle szeretetet.

A szív az érzelmek és a szeretet központja, az emberi lételemények, létezésünk centruma, személyiségünk, világnézetünk, világfelfogásunk kifejezője, az érzelmek otthona. A szív elűzi a fájdalmat, az örömtelen élethelyzeteket, a haragot és a kedvtelenséget. Adjunk hát a szívnek gyógyító szeretetet, boldogságot, optimizmust és sok-sok nevetést. Adjunk másoknak és saját magunknak is – aki másoknak ad, az másoktól kap.

A szív energiaforrása, „anyja” a máj, ezért a szív regenerációját a máj és az epehólyag megtisztítása után érdemes elkezdeni.

Mint tudjuk, a szív aktivitása 11-13 óra között a legerősebb, és ezt a vékonybél legnagyobb aktivitásának ideje

követi 13-15 óra között. Ebben a 4 órában egyik említett szervet sem szabad túl sok táplálékkal terhelni. Persze tudjuk, hogy néz ki a világnak ezen a táján egy kiadós ebéd...

A SZERVKÖR DISZHARMÓNIAJA

Lássuk az egyensúly felborulásának jeleit.

a) az arcon

- » kitágult hajszálerek – szívbillen-tyű-elégtelenség
- » vörös orr – szívbetegségekre való hajlam
- » megereszkedett szemhéj – túlterhelt szív
- » vörös hajszálerek a szemfehérjében – a vér pangása az erekben, aranyér
- » bölcsességfog fájdalom
- » sápadt ajkak – meggyengült vékony-bélműködés

b) a testen

- » a gerinc felső részének problémái – fájdalom és blokk a Th 5 + 6+ 7 csigolyákon
- » váll-, könyök- és kézproblémák – tenisz- vagy golfkönyök, kéztőalagút-szindróma
- » keresztcsont-probléma – a súlypont elcsúszása
- » nyugalmi helyzetben is erősen lüktető nyaki ütőér – aorta problémával, szívtágulással állhat kapcsolatban
- » nagyon apró vagy teljesen hiányzó fehér félhold a körmökön – szívgyengeség

SEGÍTSÉG BELSŐLEG

Az ENERGY kínálatából a KOROLEN és a RUTICELIT, továbbá a CELITIN, a VITAMARIN és a REVITAE járulhat hozzá jelentős mértékben a Tűz elem harmonizálásához. A vékonybél számára pedig tapasztalatom szerint a VITAFLOLIN a legjobb balzsam.

Ahhoz, hogy ezt a szervkört komplexen harmonizáljuk, szeretettel kell magunkat körbevenni, minden elképzelhető formában: rózsaszín színek, virágok, gyerekek, barátok, nevetés, játékok, alkotások, aktív tevékenységek. A szeretet sokszor nem magától jön, bár néha elég egy baráti kéz vagy kedves szó, ami segít elindulni

felé. *A hozzánk legközelebb álló emberek megértése és támogatása a legértékesebb dolog mindnyájunk számára.* De az is fontos, hogy képesek legyünk elfogadni ezt a segítséget. És főleg: szeressük önmagunkat, és ne várjuk el a szeretetet másoktól.

A LÉLEK BALZSAMA: DAMASZKUSZI RÓZSA

A RUTICELIT RENOVE kiváló segítség számunkra. Cikksorozatunkból már korábban kiderült, hogy kivételes összetevőket tartalmazó készítményről van szó. Kiemelendő, hogy ezt a kozmetikumot a gyártó a szerelem virágával, damaszkuszi rózsával dúsította.

A róza támogatja önmagunk elfogadását, finoman, kíméletesen tárja fel az elnyomott traumákat, enyhíti a lelki sebeket, megnyugtatja és felmelegíti a kínokon átesett lelket, harmonizálja az anyai szeretettel kapcsolatos problémákat, emellett hatékony segítséget nyújt a fenyegetettség érzésében és alacsony önbizalomban.

Mindemellett kiválóan nyugtatja az égő, érzékenyvé vált, kiütéses és kipirosodott bőrt. Fertőtlenítő és antibakteriális hatású, tisztítja a bőrt, gyógyítja a sebeket és balzsamként hat a dehidratált, érett bőrre, sőt feltölti a ráncokat (botox hatás).

KÖZÉPPONTBAN

Tapasztalataim szerint a nők leggyakrabban a RUTICELIT RENOVE krémet választják maguknak. A fent leírtak alapján talán már sejtjük is, miért. A krém a Pentagram® renove krémek egyfajta középpontja, nem is túl tápláló, nem is túl száraz. Bárki használhatja. Támogatja a bőr mikrokeringését, javítja az erek rugalmasságát, csillapítja a viszketést. Puhává és selymessé varázsolja az arcbőrt – nappal és éjszaka egyaránt. Ha egy táplálóbb krémet is szeretne mellé, akkor válassza a DROSERIN RENOVE készítményt. Ha viszont kevesebb táplálás is elegendő, akkor a bőrt remekül rendbe hozza és gyógyítja a már említett ARTRIN RENOVE. Ismét felhívom a figyelmet arra, hogy a RUTICELIT RENOVE-ba is csepegtethetünk egy csepp DRAGS IMUN-t a bőr védelméért és regenerálásáért.

TIPP

Ha a kitágult hajszálerek megkeserítik az életét, javaslom, hogy a RUTICELIT RENOVE krém mellett a VISAGE SERUM-ot is hívja segítségül a bőrápoláshoz. A bőr gyors regenerálódását és megfiatalodását biztosító, erős hatóanyagokkal gazdagított szérumot csak hetente 2x kell alkalmazni a krém alá úgy, hogy 3-5 csepp szérumot ujjainkkal beleütögetünk a bőrünkbe. A szérum bőrbé „ütögetése” jobb eljárás, mint a bőrbé való bedörzsölése, mert az ujjakkal történő „dobolás” segítségével a hatóanyagok mélyebbre jutnak a bőrben, így gyorsabban kifejtik hatásukat.

Érzékeny bőr esetén a szérumot csak finoman, kis mennyiségben próbáljuk meg felvinni a szem környékére. A természet ereje olykor olyannyira intenzív lehet, hogy reakciókat válthat ki a bőrön. Ha ilyesmi előfordulna, ne ijedjen meg tőle, inkább nyugtassa meg a bőrt hideg borogatással, majd fokozatosan szoktassa hozzá a szérumhoz. Meglátja, a bőr állapota gyorsan stabilizálódik.

A szeretetadás következő lehetősége a VISAGE WATER használatában rejlik – damaszkuszi rózsával, podhájaskai termálvízzel és a geránium eszenciális olajával. Varázslatos „szívügy-gyógyító” és „szívkitáró” ereje van. Ha azon gondolkodnék, hogy melyik BEAUTY ENERGY kozmetikumot ajándékozzam szerettemnek, mindenképpen ezt a nyugtató és harmonizáló tonikot választanám.

Lepjük meg magunkat és másokat is a róza különböző formáival. Van miből választanunk!

MARCELA ŠTASTNÁ

(Folytatjuk)





Újra itt van Fűvesanyó

A gyógynövények alkalmazása egyidős az emberiséggel

A régi ENERGY-sek még jól emlékeznek *Fűvesanyóra*, akinek a tanácsait A-tól Z-ig olvashattuk a Pentagram® krémek gyakorlati alkalmazásáról. Ehhez a füzethez annak idején *Németh Imréné Éva* természetgyógyász, klubvezető írt holisztikus visszatekintést kínáló, értékes előszót. A kiadvány újabb változatában, amely *Hogyan és mire használjuk a krémeket* címmel jelent meg, az említett előszó már nem kapott helyet. Alább – terjedelmi okokból mintegy a felére rövidítve – ismét elolvashatják.



Fűvesanyó vagyok, egyidős az emberiséggel. Tudásomat és tapasztalatomat több tízezer emberöltő alatt szereztem. Ültem ősemberként a tűz

mellett, a vadászatból visszatértek sérüléseit ápolva, fájdalmaikat gyógyfüvekkel enyhítve, de gondoztam újszülötteket is, segítettem táplálni a gyengéket növényekkel, cserjék és fák terméseivel, gyökerekkel...

A Tigris és az Eufrátesz folyó között a sumér birodalom (i. e. 4000-2000) első civilizációjának kultúrájában gyógyítóként működtem. E termékeny területen számos gabona-, fűszer- és gyógynövény termesztésével foglalkoztak, ezért felhasználtam ezeket az életerő serkentésére, táplálásra. Varázsíggel és démonűző mágiával együtt alkalmaztam a füvek gyógyító erejét, borogatásként, külsőleg és belső felhasználással egyaránt...

BABILÓNIA, ASSZÍROK, EGYIPTOM

Mezopotámia területén, a fejlett kultúrával rendelkező *Babilóniában* már gyógyszeres terápiákat is végezhettem a *Hammurápi* király (i. e. 1750 körül) által szabályozott körülmények között. (A kőbe vésett 282 paragrafusból 9 foglalkozik a gyógyítással.) Közreműködhettem az antik világ 7 csodája egyikének megalkotásában – a függőkertek szépségét, gazdag termékenységét, sokféleségét a világ mára sem felejtette el. Volt itt számos különleges virágfaj, fák, cserjék, gyógy- és fűszernövények sokasága. Honos volt a mandula, a füge, a dió, a datolya, a tömjénfa, a fenyőfélék, a gránátalma, a vízililiom.

Az *asszírok*, akik ráolvasást végeztek, jósltak és gyógyítókat gyűjtöttek maguk köré i. e. 700 körül a fővárosukba, szívesen meséltek nekem tapasztalataikról. *Ninivében* agyagtáblákra vésték fel eredményeiket, mint legősibb gyógyászati emlékeket. Sokféle növényt,

termést, magot, gyökeret, gyümölcsöt, levelet, állati termékeket, ásványi anyagokat kevertek különböző folyadékokba (víz, olaj, tej, bor). Ezzel igyekeztek tartósítani készítményeiket, így a felhasználhatóságot szinte egész évre meg tudták oldani.

Az ókori Egyiptomban felhasználtam a mirhát, a mentát, ismertem a ricinus hatását, a mákot, a köményt, a fehérürmöt, a sáfrányt, a hagymát, az ánizst, a kaprot, a koriandert, a lent, a beléndeket, a levendulát és a kamillát. Balszamoztam holttesteket mirhával, ápoltam a ricinus olajával a haját és bőrtápláló, gyógyító céllal a testet. Számos gyógynövényt, olajokat és illóolajokat használtam fel mumifikálásra...

Megismerkedhettem az ájurvédikus tanokkal az ókori Indiában. A hinduk ezt, a Védákban megénekelte gyűjteményt ma is az orvoslás, az alkalmazott orvostudományuk ősforrásának tartják. Gyógynövény-terápiájuk alapvetően eltért más alkalmazásoktól. Úgy tartot-

ták ugyanis, hogy csak a teljes növény (gyökér, szár, levél, virágzat) képes a gyógyítás elvégzésére, ehhez nem elég a belőle kivont egy vagy több hatóanyag. A 4000 éves tanokat a modern természetgyógyászat és tudomány is visszaigazolva látja...

HAGYOMÁNYOS KÍNAI ORVOSLÁS

Füvesanyóként az ókori Kína nagy hagyományokkal rendelkező gyógyászatáról is volt alkalmam tapasztalatokat gyűjteni. Számos, a kínai alapelvek szerint alkalmazott növény kiállta már az idő próbáját, mai korunk tudományos vizsgálata is igazolja hasznosságukat.

Hippokratész (i. e. 460-377) való találkozásom meghatározó volt az ókori Hellaszban. A gyógynövénygyógyászat gyakorlata ekkor kiteljesedhetett, méltó elismertséget kaphatott, hiszen vándorló orvosként együtt járhattuk be Görögországot és Kis-Ázsiát. Hippokratész rendszerezte és összefoglalta az addig részleméletként alkalmazott gyógyítási eljárásokat, így a sebészetet, a kórtant és az élettant stb. egy rendszerbe ötvözte. Növényi szereket használt, a főzetek, kenőcsök, porok kivonataival számos gyógyulást ért el, tapasztalatait továbbadta a tanítványainak. Elméletei között szerepelt az, hogy maga a gyógyítás nem más, mint a szervezet egészséges összhangjának megteremtése, helyreállítása...

Arisztotelész (i. e. 384-322) és *Claudius Galenus* (129-199) növénytan és gyógynövénygyógyászattal foglalkozó művei, valamint *Dioszkoridész* növényből, ásványokból, állatból származó gyógyszereinek leírásai évszázadokig alapműként határozták meg a gyógyászatot. *Galenus* egy gladiátoriskola orvosaként főként a sérülések, törések, vágások esetében tett szert nagy tapasztalatra. Hippokratész tanaira támaszkodva közel 400-féle növényi szert alkalmazott kivonatok, főzetek, kenőcsök, keverékek formájában, s ezek nagy jelentőségűvé váltak az emberiség számára. Galenusi készítményeknek nevezzük őket még ma is.

Avicenna (980-1037) az arab gyógyászat kimagasló képviselője. Őt könyvből álló alkotásával Galenus elveit, tanításait követte és fejlesztette tovább. Műveit,

latinra fordítva, a kolostori gyógyászat alappilléréként tartották számon.

Dioszkoridész az ókor legjelesebbnek tartott botanikusa volt. Gyógyítói tapasztalataival, tudásanyagával felismerte a gyógynövényekben azokat az anyagokat, amelyeket ma „hatóanyagként” ismerünk. Megalkotta az antik világ gyógyszerkönyvét, melyben 600 növény, állati termékek és ásványok szerepeltek, gyógyhatásaikkal együtt.

Jártam az ókori Rómában, ahol *Plinius* (i. sz. 23-79), a hírneves herbalista megtanította nekem a mentafajok és egyéb akkor ismert és felhasznált gyógynövények sokoldalú használatát, alkalmazásuk lehetőségeit. Készíthettem fürdőket fájdalomcsillapításra, gyulladáscsökkentésre, nyugtatás céljából, valamint felfrissülésre is. Borogatások és gyógyítóelixírek készültek sérülések, nehezen gyógyuló sebek, gyulladások, duzzanatok, fájdalmas izomfeszülések, izomgörcsök gyógyítására.

KOLOSTORI GYÓGYÁSZAT

Megismerhettem a *kolostori gyógyászatot*. Ezt a felsorolt hírneves gyógyítók munkái alapozták meg, mivel műveiket a szerzetesek latin nyelvre lefordították. Az európai orvoslásban a kolostori gyógyítás a Benedek-rend megalapításával, 529-ben kezdődött (Nursiai Benedek – Monte Cassinóban). A kolostorok eredetileg a gyengék, betegeskedők, elesettek menhelyeként működtek, amolyan korabeli kórházként. A kolostorokat gyógynövénykertek vették körül, és a szerzetesek által itt termesztett gyógynövényekkel, azokból készített természetes szerekekkel ápolták, gyógyították a rászorulókat. A 8. századra már széles körben elterjedt a kolostori gyógyászat, egyre nagyobb számban termesztettek mediterrán gyógynövényeket is, ame-

lyeket felhasználták a szerzetesiskolákban képzett ápoló szerzetesek.

Bingeni Szent Hildegardot (1098-1179), akit tiltakozása ellenére a rupertsbergi apátság apátnőjévé választottak, távoli vidékekről is felkeresték a rászoruló betegek. A kolostorban gondosan ápolt gyógynövénykertjéből származó kenetektől, teáktól és gyógynövénycseppektől álló számos kincse rejtőzött. Hildegard holisztikus szemléletű tevékenysége során leírja tapasztalatait a népi gyógyászatról és az egyes gyógynövények gyógyító hatásairól. Ránk maradt könyvében pontos adatokkal és leírásokkal szolgál a növények gyógyászati felhasználásáról.

A modernnek nevezett gyógynövénygyógyászat egyik úttörőjének számít *Paracelsus* (1493-1541), aki a természetet kutatta, teológusként és orvosként, valamint gyógyszerészként vált ismertté egész Európában. *Herbarius* című munkájában rendszerezi a gyógynövényeket, és a nevéhez fűződik az első tinktúrák (alkoholos kivonatok) előállításának is. Az a mondanója, amely híressé tette, ma időszerűbb, mint valaha: „*Minden dolog mérgező, és semmi sincs mérge nélkül. Csak a dózison múlik, hogy mérge-e vagy sem.*”

Füvesanyóként többször visszatértem már a hagyományos kínai gyógyászat különleges rendszeréhez, alapelveihez. Eddigi füves tevékenységem megkoronázása volt Kína csaknem ötezer éves gyógyászatának felfedezése. Olyan legendás személyek, mint *Shen Nong* (Isteni Gazdálkodó) és *Huang Di* (Sárga Császár) nevéhez fűződik az alapmélet kidolgozása. Az ismert és felhasznált gyógynövények száma elérte a hétezer (!) fajt...

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA





„Ahány cseresznye, annyi meggy”

A szív alakú, gömbölyded, vörösen fénylő terméseknek már a pusztá látványa is örömet okoz az embernek. Rájuk nézünk, s azonnal összefut a nyálunk, alig várjuk, hogy a lédús gyümölcshús hersege roppanjon a fogaink között.

Az emberiség már több ezer éve termeszt, nemesíti a cseresznyét és a meggyet. A cseresznye eredetileg Kis-Ázsiából származik. Európába *Lucullus* római hadvezér hozta magával, az időszámításunk előtti I. században. Ligeiteinkben azonban csak a XII. században tűnik elő.

A meggy Nyugat-Ázsiából (India, Kína) került hozzánk, ahol az első fajtáit már a rómaiak előtt 1000 évvel termesztették. Vadcseresznyére és meggyre napjainkban Dél-Ázsiában és Dél-Európában bukkanhatunk. Jelenleg a világon több mint ezer fajta nemesített cseresznyét és meggyet termesztnek, főként északi féltekénk kontinentális éghajlati körülményei között.

GYÖNYÖRŰ FÁK

A főcímben kiemelt cseh mondás nélkülözhetetlen a csonthéjas gyümölcsök ismertetéséhez. Növényteni szempontból mindkét gyümölcs a *Prunus* nemzetségen belül a rózsavirágúak rendjébe

tartozik. A cseresznyét – fő jellemzői alapján – az alábbi altípusokra oszthatjuk: szívcsesznye, ropogós cseresznye és félkemény cseresznye. A meggyet pedig a savanyú, az amarella és az üveg-házi meggy fajtákba soroljuk. Az édes meggy a cseresznye és meggy keresztezéséből létrehozott gyümölcs.

A cseresznyefa két-háromszor nagyobbra nő, mint a meggyfa. A gyümölcsök alapvető eltérése a termések ízében rejlik (Csehországban a friss cseresznye fogyasztása 1,2 kg/fő, míg a meggyé 0,5 kg/fő). A meggy egyszerűen savanyú, ezért kevésbé közkedvelt.

A két fa – a termésük ízétől eltekintve – hasonló. Fájuk az asztalosok (és a pipakészítők) körében keresett, kiváló minőségű, kemény, vörös-sárga színű. A fatörzs fényes, sötétbarna, a fakéreg idővel hosszanti irányban berepedezik és befeketedik. Lombkoronájuk kúp alakú vagy kerek, leveleik változó, lándzsás, fogazott szélűek, fehér színű virágjuk öttagú. A vörös termések

héja az egyik oldalon összekapcsolódik, ezáltal alakul ki a gyümölcsök szív formája.

Áprilistól májusig virágoznak, magukhoz vonzzák a méheket, így megtörténik a beporzás. A tavaszi fagyok a cseresznye- és a meggyfa virágait veszélyeztethetik, később a seregélyek és a rigók dézsmálják a gyümölcsöt. Ennek ellenére júniusban beérnek a termések.

AZ ÖRÖK EGÉSZSÉG TERMÉSEI

Mindkét fa gyümölcse több mint 80%-ban vizet tartalmaz. Továbbá 1% fehérje, akár 12% gyümölcscukor, 1,6% rostanyag és szerves sav (folsav, citromsav, almasav, borostyánkősav és szalicilsav) van bennük. Am elsősorban ásványi anyagok (magnézium, vas, jód, foszfor, cink, kalcium, nátrium, kálium, réz és mangán) gazdag forrásai, és szinte mindenfajta vitamin megtalálható bennük (A, B₃, B₆, B₁₂, C-, D-, E-, K-vitamin).

Antocianinokat és flavonoidokat is tartalmaznak. Az életadó hatóanyagok mennyisége a két gyümölcs tekintetében tökéletesen kiegészíti egymást. A cseresznyében az egyikből, a meggyben a másikkól van több.

A cseresznye és a meggy jótékony hatásainak ismertetésével akár egy könyvet is teleírhatnánk. A gyümölcsök jelentős mértékben támogatják az emésztést és a kiválasztást (túlsúly, székrekedés), a szervezet méregtelenítését (máj, vese), csökkentik a koleszterinszintet (szív, erek), gyulladásgátló és reumaellenes hatásuk is van, vörös színezőanyaguk antioxidánsként működik (daganatellenes hatás), jótékonyan befolyásolják az inzulintermelést (cukorbetegség). A bennük található ásványi anyagok előnyösen hatnak a pajzsmirigyre, a csontokra, az izmokra, a bőrre, a hajra, a fogakra, a vérképzésre. Egészségünk számára tehát a cseresznye és a meggy valóságos ajándék, amit véteek lenne nem kihasználni.

NYERSEN A LEGJOBB

Mindkét gyümölcs nyersen fogyasztva a legegészségesebb. A legtöbb hatóanyaguk hő hatására tönkremegy, ám a gyümölcsök konyhai felhasználása mégis hagyománnyá vált: ki ne ismerné a cseresznyekompótot, a meggylekvárt vagy a cseresznyés piskótát?

A cseresznye és a meggy lefagyasztható, aszalható, kandírozható. Készítenek belőlük szörpöket, ízesítenek alkoholos vagy szeszmentes italokat, a csokoládéba mártott cseresznye vagy a konyakmeggy pedig menyei desszert... Micsoda finomságok!

De vigyázat: vizet ne igyunk a cseresznyére vagy a meggyre! Vízzel érintkezve a termések megduzzadnak, erjedni kezdenek – és ennek következményeit talán nem is kell ecsetelnem.

Végezetül csak egy kis változtatás maradt hátra cikkünk címében: minél több cseresznye, annál több meggy!

Írta:

VLADIMÍR VONÁSEK

Szakmailag ellenőrizte, kiegészítette:

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA

fitoterapeuta, természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belváros Klub

Tanácsok Csehországból

Férjemnek körömgombája van. Öt hónapig járt a bőrgyógyászatra, ahol felírtak neki egy erős gyógyszert, ami igénybe vette ugyan a máját, de a gombát eltüntette, és azután szép egészséges köröm nőtt a régi helyére. Miután azonban a gyógyszer szedését abbahagyta, a probléma visszatért. Újra fehér a körme és a körömágya gyulladt. Mit tegyen?

A DRAGS IMUN és az ANNONA FORTE használatát javaslom. Mindkettőt napi 2x7 csepp adagban, belőleg alkalmazva. A gomba által megtámadott körmök DRAGS IMUN-nal kenegesse. A problémának 3 hónap elteltével meg kellene szűnie.

A szülés óta problémáim vannak a végbél és a gát területén. Az orvos gátmetészt végzett, és elég sok öltéssel kellett összevarrni. Fájnak a záróizmaim, néha a WC papír is véres, az érintett terület éget és viszket. Húsz éve kezelnek cukorbetegséggel.

Javaslom a DRAGS IMUN-t napi 2x5 csepp adagban, a VIRONAL-ból napi 2x5 csep-

pet. Emellett az érintett területet kenegesse RUTICELIT-tel. Ha lehet, oda is csepegtessen DRAGS IMUN-t.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Hároméves kisfiam vállában találtam egy kullancsot. Négy nappal később a seb körül megjelent egy folt. Az orvos másnap Ospamox antibiotikumot írt elő neki, amit 10 napig kellett szednie. Hat hét után visszamentünk egy kontroll vérvételre, és a vizsgálat kimutatta, hogy a kisfiam Lyme-kóros volt. Segíthetnék még neki valahogyan?

A fertőzésen átesett szervezet működésének támogatására érdemes DRAGS IMUN-t adni a gyermeknek, az 1. héten napi 1x3 cseppet, majd a 2. és 3. héten naponta 2x3 cseppet. Három hét használat után tartsanak egy hét szünetet! Ezt követően ismételjék meg a 3 hetes kúrát napi 2x3 csepp adaggal. Kisfia mindemellett szedje a PROBIOSAN-t, legalább fél évig.

DR. RENÁTA GEROVÁ

Vegán életmód: szigorú szabályok

A vegán táplálkozás fogalmán olyan étrendet értünk, amely nem tartalmaz állati eredetű élelmiszert. A vegánok tehát – a vegetáriánusoktól eltérően – nemcsak a húst zárják ki a menüjükből, hanem például tojást, tejtermékeket vagy mézet sem fogyasztanak.

A vegánok többsége meggyőződésből utasítja el az állatok emberi táplálkozás céljából való felhasználását (kihasználását), és ugyanúgy nem ért egyet pl. a horgászattal, a vadászattal, a szőrmeiparral, a cirkuszokkal vagy akár az állatkeretek létezésével. A következetes vegánok ezért a bőrből, gyapjából és selyemből készült termékek használatát ugyancsak elutasítják, és állatokon tesztelt kozmetikai termékeket sem találunk az otthonukban.

Az ember persze ritkán születik vegánnak, bár az én ismeretségi körömben is vannak vegán családok, és ezekben a gyerekeket már születésüktől fogva ebben a szellemben nevelik a szülők.

Az ember rendszerint saját meggyőződéséből választja a vegán életmódot.

Az ilyen emberek másképp akarnak élni, mint a fogyasztói társadalom legtöbb tagja. Semmilyen módon nem akarnak hozzájárulni az állatok kínzásához, és tiszteletben tartják az élő környezetüket. Valóban, egyes kutatások szerint egy vegán szervezet „jóllakatásához” sokkal kevesebb termőföldre van szükség, mint egy átlagember esetében.

A vegán életmóddal általában együtt jár a dohányzás- és alkoholmentes élet, a fogyasztói kultúrával szembeni ellenállás és a pozitív életfilozófia. A vegán életmód etikai megfontolásokon és empátikus alapokon nyugszik, és az egészséges életvitelt tartja szem előtt.

A HIÁNYZÓ TÁPANYAGOK PÓTLÁSA

Egy ilyen döntés ellen természetesen nem emelhetünk kifogást. Fontos azonban, hogy ha valaki ezen az úton akar

járni, akkor előzőleg ismerkedjen meg a vegán táplálkozás szabályaival és esetleges kockázataival.

*Az ember ugyanis eredendően minden-
evő lény. Ezt támasztja alá az emésztő-
rendszerünk szerkezete, a bélrendszerünk
hossza, a fogaink alakja stb.* Az ember természetesen kizárólag növényi táplálék fogyasztásával is élhet hosszú ideig minőségi életet, ahogyan ezt sok vegán sportoló példája is mutatja, de tisztában kell lennie ennek az életmódnak a veszélyeivel.

Az egyik legnagyobb ilyen kockázat a B₁₂-vitamin hiánya. A B₁₂-vitamin ugyanis nélkülözhetetlen a homocisztein-szint szabályozásában. Számtalan vizsgálatnak köszönhetően már a XX. század 90-es éveiben bebizonyosodott, hogy a homocisztein-szint akár legkisebb emelkedése is növeli a magzat sérülésének, továbbá a demencia, a depresszió kialakulásának, sőt akár a halál beálltának a kockázatát. Míg a homocisztein-szint szabályozásában szintén fontos szerepet játszó folsav (azaz B₉-vitamin) és B₆-vitamin nagy mennyiségben van jelen a növényi



tápanyagforrásokban is, addig a B₁₂-vitamin csakis állati eredetű élelmiszerekben található meg. A B₁₂-vitamint az állatok emésztőrendszerében vagy a termőtalajban élő baktériumok termelik, és onnan jut be az állatok testébe. A vegánok számára az egyetlen megbízható B₁₂-vitamin-forrást a mesterségesen dúsított élelmiszerek vagy az étrend-kiegészítők jelentik.

A B₁₂-vitamin hiányának tünetei neurológiai jellegűek, pl. végtagzsibbadás, energiahány, rossz látás, egyensúlyvesztés és a végtagok kontrollálatlan mozgása, az emlékezőképesség romlása, a nyelv fájdalma – vagy akár pszichés változások, például hallucinációk, esetleg paranoia. Ha Ön eddig átlagos módon táplálkozott, akkor a szervezete valószínűleg elegendő mennyiségű B₁₂-vitamint raktározott el a májában. A vegán életmódra való áttéréskor ezek a készletek még egy darabig kitarthatnak ugyan, de idővel pótlásra szorulnak.

A kizárólag növényi táplálékból összeállított étrend további lehetséges következményei: kalcium-, vas-, jód-, ómega-3 zsírsav-, D-vitamin- és fehérje-hiány. Mindezen anyagoknak a növények világában is megvannak a maguk remek forrásai. Kalciumot nagy mennyiségben találunk pl. a mákban, a szezám-magban, a fodros kelben, a brokkoliban, a karfiolban, a mandulában, esetleg a dióban. Vasban gazdag a csicseriborsó, a bab, a lencse, az élesztő, a szója, a kesudió, vagy akár a póréhagyma és egyéb leveles zöldségek. Kiváló jódforrás a tengeri alga, ómega-3 zsírsavat pedig a halakon kívül nagy mennyiségben találunk a kendermagban vagy a lenmagban. A D-vitamint elsősorban a napsütésből „szívhatjuk” magunkba, emellett főleg állati eredetű forrásokból juttathatjuk be a szervezetünkbe (pl. tojássárgája és zsíros halak).

ÉS A FEHÉRJE?

Vegánoknál sokszor alacsony mértékű a fehérjebevitel, ezzel gyakorló táplálkozási tanácsadóként magam is sokszor találkozom a praxisomban. Persze nem az a fő ok, hogy növényi fehérjeforrásból kevesebb volna a Földön, inkább az, hogy a növényi eredetű fehérjét az emberi szervezet nehezebben tudja hasznosítani, így ebből a fehérjeforrásból sokkal többet kell fogyasztani, mint az állatiból.

Fehérjét tartalmaznak a hüvelyesek, a teljes kiőrlésű gabona, az olyan pseudo gabonafélék, mint a rizsparéj, a dió és még sok más. A vegánok legfőbb fehérjeforrásai vitathatatlanul a hüvelyesek. Elkészítésük bonyolultabb és hosszadalmas, hiszen előzetesen be kell áztatni, majd tovább szükséges főzni őket, mint a többi zöldséget. Ezzel a helyzettel azonban egy vegánnak meg kell békélnie. A megoldás semmiképpen sem

lehet az, hogy a vegán naponta 3-szor eszik tofut, csak hogy biztosítsa a megfelelő fehérjebevitelt.

Ebben az esetben is az egyik kedvenc tanulságomnál kötöttünk ki: *legyen az étrend bármilyen jellegű, a legfontosabb a változatosság!*

TANULSÁG HELYETT

A vegán életmód nemes világnézeten alapul, és biztosan érdemes arra, hogy sokan kövessék. Szükségtelen lenne azon vitatkozni, hiszen tény, hogy az állatok a nagy tenyésztőtelepeken sokat szenvednek. Ugyanakkor azon is érdemes elgondolkozni: helyes, tisztességes viselkedés-e, ha a saját szükségleteink kielégítésére egy másik élőlényt használunk fel, sokszor nyers formában.

Ez nyilván mindenkinek csak a saját döntése lehet. Az pedig már lelkiismereti kérdés, hogy ki meddig hajlandó elmenni életmódjának a megváltoztatásában.

Kellemes nyarat kívánok – és nem csak a vegánoknak!

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

A vegánok számára az egyetlen megbízható

B₁₂-vitamin-forrást a mesterségesen dúsított

élelmiszerek vagy az étrend-kiegészítők jelentik.





A TERMÉSZET LÁGY ÉRINTÉSE

ÚJDONSÁG: VISAGE REJUVE

- » Természetes revitalizáló arcpakolás
- » Minden bőrtípusra
- » Kisimítja, feltölti és megerősíti a bőrt
- » Regenerál és élénkít

