

# vitae

2017. június

Ha többet  
dobban a szív

Stimáral: test és lélek

Gyógynövénykrémek,  
kozmetikumok





# Júniusi ajánlatunk

Az időjárás a nyári szünidőig szerencsére semmi különöset nem tartogat számunkra. Összességében meleg hónapra számíthatunk, amit június derekán már erőteljesen érezkelni fogunk. Június 5. és 15. környékén lehülhet ugyan az idő, de a hónap fennmaradó napjain nem lesz sem túl hideg, sem túl meleg.

Sokunknak már az idegeire megy az állandó időjárás-változás, ezért inkább melegebb tájakra szervezzük a nyaralást. Mint mindig, most is arra összpontosítunk, mit vigyünk magunkkal az útra.

Kifejezetten kellemetlenek lehetnek a különböző bélproblémák, amelyekre rendkívül jótékonyan hat a DRAGS IMUN, a lábadozás időszakában pedig sokat segíthet a PROBIOSAN vagy a PROBIOSAN INOVUM. Megelőzősképpen jó szolgálatot tehet az egy pohár vízbe csepegtetett néhány csepp DRAGS IMUN, amit „felturbózzhatunk” pár csepp FYTOMINERAL-lal is. Az utóbbi készítményről túlzott verejtékezés esetén sem lenne szabad megfeledkeznünk.

Ha a nyaralás előtt szeretnénk még tenni valamit szervezetünk megtisztí-

tásáért és megújításáért, akkor vegyük elő a CYTOSAN INOVUM-ot, amelynek segítségével testünk sokkal gyorsabban regenerálódik.

Nyáron (de nem csak ebben az évszakban) szervezetünk általános egészségi állapota mellett a külső megjelenésünk is rendkívül fontos számunkra. Alakunk női formáinak kiemelésében és szépítésében segítséget nyújthat új termékünk, a RAW AGUAJE, amely a bőrt és a haját is gyönyörűvé varázsolja. Kellemes egyensúlyt teremt a hormonrendszer működésében, és ha utazásaink alatt nem minden úgy alakul, ahogyan szeretnénk, segít abban is, hogy megszabaduljunk a migréntől.

Mindenkinek csodálatos nyaralást kíván:

EVA JOACHIMOVÁ

## TARTALOM

Az életünk éppen most zajlik . . . 4
STIMARAL – avagy az egészséges függőség . . . 5
Ha „el kell lazítanunk” a fejünket . . . 5
A konferencia előadásai: krémek . . . 6
A kozmetikumok titkai . . . . . 9
Szívrítmuszavar . . . . . 11
Klubprogramok . . . . . 12
Tanácsadás a neten . . . . . 13
Gyógyító gombák (2.) . . . . . 14
Drágakő-sorozat (9.) . . . . . 16
A holisztikus orvos tanácsai . . . 17
Segített a Revitae . . . . . 17
Artrin renove – közelről . . . . . 18
Új sorozatunk: neurologiai betegségek . . . . . 20
Vöröslencsés szendvicskrém . . . 21
Megoldás King Konggal . . . . . 22
Gyógynövények: kányazsombor . . 22

## vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

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

Kiadja: Hungary Energy Kft.,  
1149 Budapest, Róna u. 47/A.  
www.energy.sk

Tervezés, előkészítés: Digitaltosh Stúdió

Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség,  
www.fingerprint.hu

Megjelenik: 11 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű,  
utcai árusításban nem kapható.



# Szabaduljunk meg a mérgeanyagoktól!

A toxikus nehézfémek egy idő múlva oxidálódnak, és elpusztítják a környező sejteket. Ezen túlmenően károsítják az agyat, a májat, a központi idegrendszert, egyéb létfontosságú szerveket, és gyengítik az immunrendszert.



Ami a legrosszabb: ezek a toxinok (elsősorban a higanyról, az ólomról és a kadmiumról van szó – A szerk.) „táplálják” a rákot és a vírusokat, baktériumokat.

Az új világ fejlődése hozta magával a higanykészítmények hódítását. A higanyt jó ideig gyógyító csodaszerként ünnepele-ték. A 19. században azonban már tudták, hogy a higany veszélyes mérge: nagyon kis dózisban is toxikus. A szülők a szervezetükben lévő higany egy részét átadják az utódaiknak, már magzati korban.

Az említett nehézfém életünk része lett, és ez meg is látszik az egészségün-kön, hiszen *idegméregként (neurotoxin-ként)* működik. Az ismert okok miatt jelen van mindannyiunk szervezetében.

## MI MINDENT OKOZHAT?

A higanyval való érintkezés sok-sok betegség és kellemetlen tünet okozó-ja: depresszió, szorongás, hiperaktivitás, autizmus, epilepszia, szúrás, bizsergés, zsibbadás, hőhullámok, szívdobogásér-zés, hajhullás, emlékezetkiesés, álmat-lanság, libidócsökkenés, kimerültség, migrén, pajzsmirigy-rendellenességek.

Ha a higanyterhelés átlép egy bizo-nyos határt, akkor „kiüti az embert”, és következményként már Parkinson-kór, Alzheimer-kór, időskori elbutulás (demencia) alakulhat ki.

A nehézfémeket ki kell vezetni a szer-vezetből, és változtatni szükséges az étrenden.

A halak és a „tenger gyümölcsei” már többnyire szennyezettek higanyval. A kistestű halak még kevésbé szennye-zettek, mert elsősorban a nagy testű halak zsírában található a mérge.

*Amalgámtömések:* ha kicseréltetjük őket, csak egyesével történjen az eltá-

volításuk, és legalább 2 hét teljen el a következő cseréig.

## TIPPEK A KIVEZETÉSHEZ

Hogyan vezessük ki a higanyt (és az ólmot meg a kadmiumot – A szerk.) a szervezetünkéből?

Fogyasszunk *árpafülé italport* (BARLEY), amely kivonja a nehézfémeket a lépből, a gyomorból, a bélcsatornából, a hasnyálmirigyből, a szaporító szervek-ből, és így előkészíti a higanyt arra, hogy a SPIRULINA teljes mértékben felszívja (1-2 teáskanálnyit vízben feloldani).

*Szedjük SPIRULINA-t* (elsősorban Hawaii-ról származót), amely kivonja a nehézfémeket az agyból, a központi idegrendszerből, a májból, és magába szívja az árpafülé által kivont nehézfé-meket is (2 teáskanálnyit elkeverni).

*Fogyasszunk koriandert* (a zöld leve-lét). Ez a növény a nehezen elérhető helyekre is behatol: egy csészényit keverjünk a salátánkba vagy turmixoljuk össze valamelyik lével.

*Vadon termő kék áfonya:* kivonja a

nehézfémeket az agyból, és gyógyítja a hegeket az agyban. Ezzel lehet az Alz-heimer-kórt a leghatékonyabban vissza-fordítani (1 csészényit együnk naponta).

*Vörös pálmamoszat* az Atlanti-óceán-ból: megköti a higanyt, az ólmot, az alumíniumot, a rezet, a kadmiumot, a nikkelt, és képes átjutni a vér-agy gáton. Fogyasszunk naponta 2 teáskanálnyit.

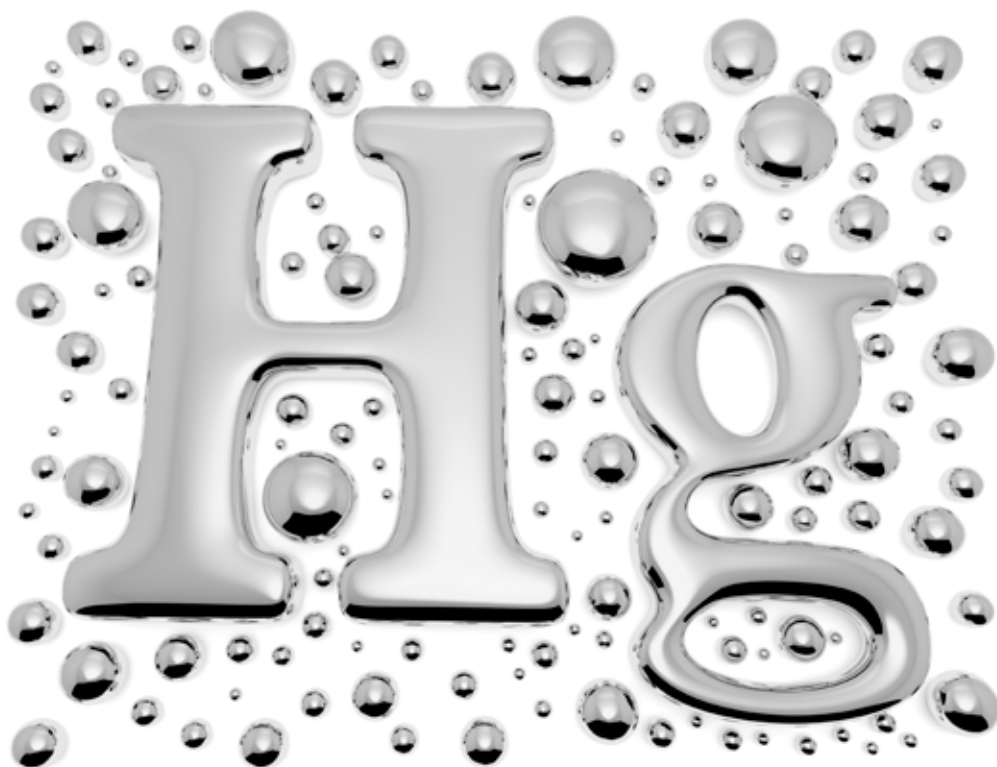
*Az optimális hatás eléréséhez mind az öt élelmiszert felváltva, különböző ételek-kel, levekkel érdemes bevinni.*

Az ENERGY cég BARLEY-je és HAWAII SPIRULINA-ja a legkiválóbb ehhez a terá-piához.

*Javaslom éhgyomorra a BARLEY + SPIRULINA + koriander turmixot, a másik két táplálékot pedig délben és este.*

Sok sikert kívánok a gyógyuláshoz vezető úton!

CSANÁDI MÁRIA  
természetgyógyász  
Szeged





# Az életünk éppen most zajlik

Tudják, mi lesz holnap? Mi vár ránk a következő kanyarban? Nem tudják. Senki sem tudja. Mert ami fontos, az éppen most zajlik. Az életet most éljük. Az élet elől sokan valósággal elbújnak, más szavakkal: nem a jelenben élnek.

Ám a bennünk lakozó erőt és lehetőségeket csak akkor tudjuk teljes mértékig kihasználni, ha belépünk életünk folyamába, és engedjük, hogy az élet pillanatai magukkal ragadjanak minket. Csak így lehetünk azok, akik vagyunk...

Kegyetlenül igaz a tény, hogy ha nincs merszünk ezt meglépni, akkor más nem teszi meg helyettünk. Senki más nem tehet boldoggá, híressé vagy gazdaggá minket. Az egyetlen, akire számíthatunk, mi magunk vagyunk. Senki más nem teheti meg, csak mi magunk adhatjuk át magunkat a saját benső lényegünknek.

Nincs min gondolkodnunk, nincs mire várnunk, vízre kell bocsátanunk életünk hajóját, minden reggel felhúzni a vitorlákat, remélve, hogy a széljárás számunkra kedvező lesz. A siker nem garantált ugyan, de a kaland már önmagában megéri. A hajókat ugyanis nem azért építik, hogy a kikötőben horgonyozzanak. Ha azonban életünk folyójába csak a lábunkat lógatjuk bele, és azt mondogatjuk, hogy nekünk ennyi bőven elég, akkor egy jó nagy fenékbe billentésre van szükségünk.

Ilyen erős, fenékbe billentő lehet a STIMARAL. Képes lelkesedéssel feltölteni minket, felszabadítja az elménket, hogy a lelkünkkel megérezzük az inspiráció

érintését. Van itt azonban egy nagy kérdés.

A STIMARAL ugyanis csak akkor működik, ha ezt a bizonyos fenékbe billentést valóban szeretnénk megkapni. De szeretnénk-e? Valóban szeretnénk látni az igazságot? A mában élni, nem rágódni a múlton, és nem ragaszkodni egy általunk elképzelt, fiktív jövőhöz? Szeretnénk a saját életünket élni?

Ha a válaszuk igen, akkor a STIMARAL kiváló edzőnk, igazi vezetőnk lesz ezen az úton. Energiát ad annak, aki képes és hajlandó is megragadni az élet kihívásait, követni saját felsőbb vezetőjét.

Ez a készítmény összességében egyensúlyba hozza a szervezet működését és stabilizálja a középpontot. Fokozza az önmagunk és mások iránt érzett empátiát. Emlékeztet minket arra, hogy állandó készenlétben kell állnunk az új lehetőségek befogadására, a szerencse ugyanis a felkészült embereknek kedvez.

A STIMARAL remek segítséget nyújt akkor is, ha változnak az életfeltételeink. Segít elfogadni azt, ami van. De csak akkor, ha valóban ki akarjuk nyitni a szemünket, és igazán látni, hogy mi történik körülöttünk...

„Ragyogó csillag vagy, és soha nem is voltál más”, suttogta annak idején a STIMARAL a fülembé. Én pedig a zsigereimben éreztem a bizonyosságot, hogy a szél, amely belekapott a vitorláimba, jó irányba visz.

TEREZA VIKTOROVÁ



# STIMARAL

## – avagy az egészséges függőség

Ha valaki elmondhatja magáról, hogy „rászokott” az ENERGY valamelyik készítményére, akkor az én vagyok. Bátran kijelentem, hogy STIMARAL-függő lettem. Aki ismer, tisztában van ezzel.

A STIMARAL megnyugtató, rendbe hozta az emésztésemet, és egyáltalán: neki köszönhetem, hogy jól érzem magam a bőrömben. Korábban felmerült, hogy esetleg krónikus fáradtság tünetegyüttesben (CFS) szenvedek, de ennek a készítménynek köszönhetően már a fáradtságot sem úgy érzékelem, mint régen.

Amikor fáradtnak érzem magam, de még tennem a dolgomat, főleg a munkában, akkor beveszek egy csepentőnyi adag STIMARAL-t, és lenyelek még mellé 2 kapszula REVITAE-t. Ettől a

napom, illetve a munkám azonnal elviselhetőbbé válik.

Mióta „begyűjtöttem” ezeket a tapasztalatokat a STIMARAL-lal, mindig szívesen térek vissza hozzá. *Nálam ez a top készítmény.* Nagyon szépen köszönöm, hogy megalkották.

Közreadok egy másik visszajelzést is.

Egészséges életmódot támogató boltomban megkezdtem az ENERGY készítmények árusítását. Egyszer berohant hozzám egy hölgy, hogy azonnal adjak neki valamit, mert már nem bírja tovább. Megkérdeztem, mi a problémája. Azt

válaszolta, hogy az utóbbi időben állandóan fáradt, és úgy érzi: színtelenné vált az élete. A STIMARAL-t ajánlottam neki.

Két nap múlva bejött a boltba a kolléganője és azt mondta: „Én is vinnék egy olyan ételíxirt.” Eleinte nem értettem, mit szeretne, de aztán együtt kiderítettük, hogy a STIMARAL-ra gondolt.

Azóta mi is ételíxirnek – szív-erősítőnek, életre keltőnek – hívjuk a STIMARAL-t.

HELENA PAPEŽÍKOVÁ  
Brno

## Ha „el kell lazítanunk” a fejünket

Eszükbe jutott már valaha, hogy az emberi agynak a tanév vége felé közeledve, a nyári szünidő előtt van a legnagyobb szüksége a pihenésre? Ha megnézzük, hogy a pentagramm szerint a különböző évszakok milyen hatást gyakorolnak az emberi szervezetre, akkor rájövünk, hogy ez nagyon is igaz.

Míg télen a veséink vannak a legnagyobb veszélyben, tavasszal a májunk működését kell fokozottabban támogatnunk, a kora nyári időszak beköszönésével az érrendszerünk és a központi idegrendszerünk szenved a legtöbbet. Az évnek ebben az időszakában nem lenne szabad agyunkat túl nagy terhelésnek kitenni. A szellemi munkát végzők azonban nem kaphatnak szabadságot egész nyárra. Ezért ilyenkor pótolhatatlan segítséget nyújthat nekünk a KOROLEN és a STIMARAL

A KOROLEN támogatja a szellemi teljesítőképességünket és a központi idegrendszer meggyengült működése esetén mind a betegségmegelőző, mind pedig a hosszú távú alkalmazása kiváló lehet (serkenti a szerotonin-termelést). A STIMARAL pedig képes arra, hogy sürgős szükség esetén gyorsan javítsa a

koncentrációt, az emlékezőképességet, sőt a fizikai teljesítőképességet is. Segít leküzdeni továbbá a szélsőséges időjárás-változásokat is, amelyek az utóbbi időben minden évszakban nagy terhet jelentenek számunkra.

A STIMARAL rendszeres használata segítséget nyújthat figyelemzavarokban, valamint adaptációs nehézségekben (vagyis a nehéz helyzetekhez való alkalmazkodásban). Támogatja a dopaminerg és a noradrenerg rendszer megfelelő működését, ami a figyelemzavaros, nehezen koncentráló (ADHD-s) gyermekek és felnőttek számára egyaránt előnyös.

Mindkét termék kombinálható más ENERGY készítményekkel.

STANISLAVA  
EMMERLINGOVÁ





A szakmai konferencia előadásai (2.)

# Marcela Stastná: A Pentagram® krémek hatásai széles körben érvényesülnek

Mint korábban már megírtuk, március 25-én a budapesti Hotel Flamenco adott otthont az ENERGY szakmai konferenciájának. A telt házas rendezvényen Csehországból érkezett vendégeinktől 3 előadás hangzott el. A májusi *Vitae* magazinban *dr. Bohdan Haltmarnak* a krónikus nőgyógyászati gyulladásokkal foglalkozó előadásáról írtunk. Most a másik két előadó mondandóját ismertetjük.



A Pentagram® krémeknek a mindennapi életben való használatáról szolt a klubmagazinnál jól ismert *Marcela Stastná*. Elmondta, hogy a bőr mélyreható regenerálása céljából bármelyik krémből készíthető intenzív hatású *arcpakolás*

néhány csepp FYTOMINERAL hozzáadásával. Az arcpakolást 15-20 percig hagyjuk hatni, majd langyos vízzel öblítsük le. Ezt követően ajánlott az arcot valamilyen RENOVE krémmel vékony rétegben bekenni.

A krémek ún. *emulziós fürdők* létrehozásához is felhasználhatók (2-3 cm krémet téve egy kádnyi vízbe). A BIOTERMAL fürdősóval kombinálva az emulziós fürdő rendkívül hatékony. A krémek fürdő utáni használata pedig fokozza a bőr felszíni rétegeinek vérrellátását.

*Normál használat* esetén a krémet nagyon vékony rétegben kell felvinni a bőrre. *Egészségügyi probléma* kezelése esetén a krémet vastagabb rétegben visszük fel (ebben az esetben is 15-20 perc után le kell törölni, majd

lemosni, szükség esetén pedig az adott krém ismét felvihető, de ezúttal már vékony rétegben).

A bioinformációs krémekkel bármilyen más természetes olajos alap (pl. nercolaj, seprővirág-olaj, olívaolaj vagy kendermagolaj) feljavítható.

Az egyes krémek hatásai rendkívül széles körben érvényesülnek – gyakorlatilag az egész szervrendszert lefedik, és ezáltal hatékony segítséget nyújtanak minden általános megbetegedés kezelésében.

Egyszerre akár több krémet is felvihetünk a test különböző területeire, így néhány problémát akár párhuzamosan is kezelhetünk.

A krémek gyógyszerekkel vagy étrend-kiegészítőkkel együtt is alkalmazhatók. Állapotos és szoptató kisma-

mák ugyancsak használhatják őket, sőt olyanok is, akik esetleg allergiások az étrend-kiegészítők egyes összetevőire (pl. szójaolaj, méhpempő stb.).

A krémeket az adott szervek fölötti bőrfelületre, a meridiánok mentén, a reflexzónákra, esetleg akupunktúrás pontokra ajánlott elsősorban felvinni, de bárhova kenjük is őket, a test elveszi, amire szüksége van.

Az előadó az ember életének szakaszain végigmenve, hozzájuk rendelte az egyes elemeket, majd mindegyiknél részletezte az egyensúlyvesztés tüneteit. Ezt követően rátért az adott elemhez, illetve szervkörhöz tartozó Pentagram® krém hatásainak ismertetésére. Szólt az egyes meridiánokról, az energiapálya lefutása mentén jelentkező panaszokról és azok értékeléséről, a meridiánhoz rendelt izmokról. Végül az egy-egy területhez tartozó elsősegély- és nyomáspontokról, a megfelelő krém e pontokon való alkalmazási lehetőségeiről beszélt – és még a meridiántorna sem maradt ki az ismeretterjesztésből.

A rendkívül részletes, tartalmas előadásból az egyes Pentagram® krémek alkalmazási lehetőségeit ismertetjük részletesebben.



## PROTEKTIN

Alkalmazhatjuk a következő célokra: a szervezet megtisztítása, a májműködés támogatása, arcpakolásként és a jobb bordaív alatti területre.

**Allergia:** bőrpírral, ödémával, szemkönnyezéssel, égető érzéssel a bőrön, szénanáthával, rovarcsípés után, hólyagosodás az allergénnel való kontaktus után. Elsősegélyként vastag réteget kenünk a sérült területre, 20 percig hagyjuk rajta, majd mossuk le és vigyük fel újból, amíg a panasz meg nem szűnik. Ha a

panasz továbbra is fennáll, akkor egészítsük ki a kezelést CYTOSAN-os fürdővel és RUTICELIT-tel.

**Akne:** éjszakai krémként, súlyosabb esetben hetente egyszer pakolás + ARTRIN a vesék fölé, belsőleg REGALEN + FYTOMINERAL.

**Atópiás ekcéma:** akut – BIOTERMAL + ARTRIN, hosszú távon – mosakodáshoz PROTEKTIN szappan + nyugalmi fázisban lévő ekcémára PROTEKTIN krém, száraz repedésekre ARTRIN + napvédő CYTOVITAL.

**Migrén:** a fejre, a fül körül, az epehólyag pályája mentén – a hajba is.

**Fáradtság energiahiány miatt, kiegészítő szindróma:** meg kell erősíteni a májat.

**Borrelia:** idegfájdalomban vastagabb PROTEKTIN réteg, egyébként RUTICELIT.

**Felfújódás:** ismétlődően használjuk, közvetlenül étkezés után.

**Lábgomba:** CYTOSAN + krém



## RUTICELIT

Javítja az erek rugalmasságát és erősebbé teszi őket (visszerek, aranyér, töredezett hajszálerek), óvja a cukorbetegség érendszerét, megakadályozza a vérrögök keletkezését, felgyorsítja a vérárfutások felszívódását.

Segítségnyújt fájdalmas menstruációban, rendszertelen vérzésben, méhmióma okozta vérzésben, endometriózisban és változókorban.

Jótékonyan hat a hörghurutra és az asztmára, illetve javítja a hangszálak működését.

Alkalmos továbbá égési sérülések, forrázás, bőrkipállás, pelenkakiütések, felfekvések kezelésére; elégtelen vérellátástól szenvedő területek és nehezen gyógyuló sebek ellátására. Serkenti a vérkeringést, a szövetek oxigénellátását és a salakanyagok eltávolítását (tejsav,

narancsbőr), enyhíti az izomgörcsöket, regenerálja a fáradt izmokat.

Fejfájásra, lelki feszültségre, stresszre és idegességre ugyancsak jó (ezen esetekben a halántékra, a homlokra, a tarkóra és a nyaki gerincire visszük fel).

Segíti az idegyulladások utókezelését (ilyenkor a lapockákra és a gerincire kenjük).

Véd az UV-sugárzástól és a napallergiától (napozás után ideális).

Javítja a szív működését, a lép, a csecsemőmirigy és a hasnyálmirigy működését.

Segíti az értelmezést, a felfogást és a különböző dolgok összekapcsolódásának megértését (a fejen használva).



## CYTOVITAL

Regenerál, hidratál, fiatalít (pigmentfoltok, ráncok, striák, vitiligo, akne, herpesz, szájszag). eltávolítja a bőrkinövéseket, bőr alatti cisztákat és liposzómákat. Hegek, var, horzsolások gyógyítására is alkalmas. Jó még a következőkre: UV-sugárzással szembeni védelem, pajzsmirigy túl- vagy alulműködése, nőgyógyászati problémák, ciszták, miómák, gombák. Javítja a szaporítószervek működését.

Kiválóan használható kemoterápia után. Daganatellenes hatása is van.

Cellulitisz ellen javasolt a hátán történő alkalmazása.

Terhesség esetén: CYTOVITAL naponta 2-szer a hasra, RUTICELIT a gerincire + a tüdőre, ARTRIN a vesékre naponta 2-szer.

Segít a realitás talaján maradni, támogatja a kitartást tanulás és alkotó jellegű munka közben. Növeli a bizonyosság érzését bonyolult élethelyzetekben. Erősíti az empátia érzését és a segíteni akarást, támogatja a női energiát.



## DROSERIN

**Gyermekbetegségekben** (himlő, kanyaró, rózsahimlő): DROSERIN az egész testre, himlőnél minden fél órában + ARTRIN a vesékre.

**Forró homlok és fejfájás** (vírusfertőzésben): minden fél órában használjuk, amíg nem javul az állapot.

**Megfázás** (a betegség elején), köhögés, rekedtség, torokkaparás, nátha, felső légúti gyulladások, középfül-gyulladás, javítja a hangszálak működését, segíti a légzést és az arcüregek átjárhatóságát. Adjunk hozzá naponta 2x1-2 csepp REGALEN-t.

**Hörghurut:** CYTOSAN-os borogatással kombinálva.

**Influenza:** REGALEN + FYTOMINERAL + DRAGS IMUN + ARTRIN és DROSERIN kombinációja.

**Herpesz vírus:** kenjük a herpeszre.

**Száraz, berepedezett bőr:** 2-szer naponta.

**Nátha:** a védelem növeléséért az arcra és a nyirokcsomókra, akut esetben ARTRIN, az orr nyálkahártyájának nedvesítése és védelme.

**Tipp:** arcmasszázs, éjszakai arckrém.



## ARTRIN

Csillapítja a fájdalmat és regenerálja a szöveteket (porckopás, ízületi gyulladás, reuma, növekedési fájdalom, ízületek, izmok és inak, sérülések, műtétek után).

Remekül gyógyítja a hegeket, emellett kiválóan használható hegek masszírozására is.

Csillapítja az akut és a krónikus gyulladásokat, főleg a felső légúti, az epehólyag, a hasnyálmirigy, az ín, az izom, az ér, a tüdő, a vese, a középfül gyulladásait, a hasmenéssel kísért bélgyulladást, a pajzsmirigy, a szájüreg és a fog gyulladásait.

Honnan tudhatjuk, hogy használnunk kellene? **Figyeljünk a következő jelekre, tünetekre:** félelem, aggodás, fóbia; nagyothallás, fülproblémák; amikor minden ételt sózni akarunk vagy egyáltalán nem akarunk sózni; töredező, hámló köröm; törekeny, töredező, szöszösödő, száraz és kihulló haj, korpa.

Segíti a nyirokkeringést, és megakadályozza a víz felhalmozódását a testben. Elállítja a vérzést, és enyhíti a

balesetek utáni sokkot. Erősíti az életenergiát, kiválóan alkalmazható fáradtság és kimerültség esetén: homlokra és halántékra + vesére.

Enyhíti a lelki feszültséget. Segít harmóniát teremteni a lélek, a test és a szellem között.

Segítséget nyújt rosszullétben, fülzúgásban és nagyothallásban.

Fáradtság esetén, az életenergia megerősítése céljából mindig a vesék fölé kenjük.

**Afták, fogfájás:** kívülről az arcra.

**Ízületi fájdalom, porckopás, ízületi gyulladás** (a terület kipirosodása esetén először méregtelenítés PROTEKTIN-nel vagy CYTOSAN-nal).

**Tompa homlokfájdalom, élelem és víz hiánya:** nyak és vese is.

**Gerincfájdalom, kitüremkedés, előre-esés:** CYTOSAN FOMENTUM + ARTRIN.

**Égő érzés, méregtelenítés:** PROTEKTIN + RUTICELIT (idegrendszer) vagy ARTRIN (kinövések).

**Depresszió:** homlok, nyak, mellek és vesék.

**Sérülések, vágott sebek:** a vérzést elállítja.

**Ismételt alkalmazása esések, ütések következtében kialakult sebek esetén:** a vesék fölé és a sérült területekre.

**Hasznos még a következőkre:** kullancscsípés, orrvérzés, érgyulladás, a nyirokkeringés zavara, megfázás, arcüreg, orrmelléküregek, hörgők, övsömör.

Az egyes krémek hatásai rendkívül

széles körben érvényesülnek – gyakorlatilag

az egész szervrendszert lefedik, és ezáltal

hatékony segítséget nyújtanak minden

általános megbetegedés kezelésében.



# Marie Bilková: A bőr holisztikus ápolása

A konferencia záróelőadását Marie Bilková, az új kozmetikai termékcsalád egyik kifejlesztője tartotta. Mondandójának a következő címet adta: *BEAUTY ENERGY kozmetikumok – a bőr holisztikus ápolása*. Az elhangzottakat Németh Imréné Éva fitoterapeuta természetgyógyász, az ENERGY Belváros Klub vezetője az alábbiakban foglalta össze.



A hallgatóság kissé fáradtan várta az utolsó előadást, figyelmünket eleinte nehezen lehetett lekötni, később azonban ez már sokkal inkább sikerült.

Megtudhattuk: az ENERGY BEAUTY termékek létrehozását az ihlette, hogy az arcápolásban is megjelenjen a hagyományos kínai orvoslás (hko) szerinti Pentagram® rendszer. A bőr a pentagramban a Fém elem kommunikációs szerve, a Tüdő és a Vastagbél szervköre. Meghatározza testi és szellemi határainkat,

természetes szűrő, amely részben megakadályozza a káros anyagok bejutását a szervezetbe, ugyanakkor fontos a többi szervkörhöz való kötődése is. A bőr képes részben biztosítani a létfontosságú funkciók működését, a táplálást és a védelmet, valamint a szervezet lélegzését is.

## KÜLSŐ TÜKRÖT ÁLLÍT A BENSŐNK ELÉ

Megismerhettük az előadásból azokat az állapotokat, amikor a bőrünk tünetek formájában „jelzi” a belső egyensúlytalanságokat: pigmentfoltok, kiütések, akne, fokozott szárazság, ráncok, megereszkedett bőr, ödémásodásra való hajlam formájában. Mindez a belső egyensúlyi állapot felborulásának következménye: elégtelen vérellátás jellemzi, valamint méreganyagok, salakanyagok felhalmozódása a szervezetben, a bőr természetes védekezőképességének sérülése, a bőr elégtelen légzése, az energetikai egyensúly felborulása.

Ahogy a szépségideálok, úgy a test-

ápolás módszerei és technikai is folyamatosan fejlődnek, változnak. Az igény szint egyre magasabb, főleg az olyan termékek iránt, amelyek természetes és kiváló minőségű összetevőket tartalmaznak. Az ENERGY BEAUTY arcápolóit tisztán természetes esszenciákkal, hidegen sajtolt szőlőolajokkal, adalékmentes, ugyanakkor számos hatóanyaggal gazdagított összetevőkkel alkották meg.

## KIVÉTELES ÖSSZETEVŐK

Lássuk sorban ezeket! Az elemenként 13-19 gyógynövény szuperkivonatok formájában, kozmetikai célokra optimalizált (16%-os) arányban van jelen. Az ásványi anyagokban gazdag, harmadkori termásvíz, *borostyánkősav* (megfiatalítja és regenerálja a sejteket). További összetevő a *Croton lechleri* (bőrsérülések, bőrproblémák kezelésére, gyógyítja a hegeket és felgyorsítja a bőr regenerációját, serkenti a kollagéntermelést, *ápolja a sérült bőrt, a viszkető bőrfelületet*). *Benne van még a készítményekben a tőzegtől származó kálium-humát,*

amely képes bejutni a bőr mélyebb rétegeibe, ott magához köti a nehézfémeket és más toxinokat, ezzel tehermentesíti a bőrt a nem kívánatos anyagoktól. Az ásványi anyagokkal telített kaolin (fehéragyag) támogatja a bőrben végbemenő szerves folyamatokat. Kisimítja és fényessé teszi a bőrt, eltávolítja a felesleges faggyút a bőr felszínéről és mélyebb pórusaiból. Hatékony a gyulladásos folyamatok megelőzésében (follikulitisz, akne, mikrobiális ekcéma stb.).

### ESZENCIÁLIS OLAJOK

A kozmetikai krémekben felhasznált, hidegen sajtolt eszenciális olajokat az előadó részletesen, egyenként ismertette és mutatta be. Ezek kiemelkedő mennyiségben tartalmaznak vitaminokat, fitoszterolokat, telítetlen zsírsavakat, lecitint és egyéb összetevőket. Jelentőségük az, hogy puhítják, ápolják, táplálják a bőrt, óvják az időjárás viszontagságaitól, a levegőben található szennyeződésektől és a dehidratáltságtól. (Csak felsorolásszerűen: argánolaj, édesmandula-olaj, minőségi eszenciális olajok: bigaradia, geránium, makadám-dió, jojoba, mirtusz, levendula, niauli, ligetszépe, ricinus, fehér szantálfa, vanília, feketekömény, a ránctalanító damaszkuszi rózsza, az erek rugalmosságát helyreállító ciprusfa, mákolaj, arab jázmin, atlasz cédrus, kenderolaj, balzsamos szuhar stb.)

A VISAGE SERUM összetevőinek és egyedülálló hatásainak ismertetése

után ahhoz kaptunk tanácsokat, hogy miként válasszuk ki a magunk számára az arckrémet, mikor mit és hogyan használjunk fel közülük a mindennapok során. Segíthetnek a kiválasztásban a **mandalaképek is, amelyek a krémek rezgéseit közvetítik felénk.**

### MELYIK BŐRTÍPUSRA MIT HASZNÁLJUNK?

Javasolt a zsíros, gyulladásra hajlamos bőr ápolására a PROTEKTIN RENOVE és az ARTRIN RENOVE. Száraz, érett bőr esetén a DROSERIN RENOVE, CYTOVITAL RENOVE, VISAGE SERUM. Kitágult erekre a RUTICELIT RENOVE, VISAGE SERUM-mal. Ráncosodásra hajlamos bőrnél segít a RUTICELIT RENOVE vagy a CYTOVITAL RENOVE, az ARTRIN RENOVE, a DROSERIN RENOVE, VISAGE SERUM-mal. Kitágult pórusú bőrnél a PROTEKTIN RENOVE használata javasolt, míg az ekémára hajlamos bőr esetén helyileg PROTEKTIN RENOVE, egyébként DROSERIN RENOVE vagy CYTOVITAL RENOVE a megfelelő. Fényét vesztett bőr, dohányosok bőréhez a DROSERIN RENOVE használatát váltogassuk az ARTRIN RENOVE alkalmazásával.

Kíméletes arctisztítást és -táplálást végezhetünk a vitaminos VISAGE OIL használatával, amely hatékonyan távolítja el a bőr felületéről és pórusaiból a baktériumokat, a faggyút és a kizárólag zsírban oldódó szennyeződések, sőt még a vízálló szemfestéket is azonnal letörölhetjük vele. Tökéletesen megtisztítja és védi a bőrt.

A VISAGE WATER tisztítja, tonizálja és hatékonyan regenerálja a bőrt, hosszú időn át megőrzi üdeségét és életerejét. Kizárólag geránium és rózsaszirm eszenciából származó illatanyagot, valamint harmadkori termálvizet tartalmaz.

Az előadás színességét, érdekességét fokozta, hogy az ismertetett eszenciális olajokat, kozmetikai termékeket saját kezünkbe vehettük, megnézhetjük, megszimatolhattuk, mindegyiket kipróbálhattuk. Körbe-körbe jártak az üvegcsék, nem kis tetszést keltve a hallgatóság soraiban.

A tartalmas, nívós, nagyon hasznos, gyakorlati tanácsokat, ismereteket is nyújtó előadás sikerét fokozta a tolmács remek munkája.

Valamennyi, a konferencia végéig kitaró résztvevő nevében köszönöm az értékes információkat és a szemléletes, remek előadást. Az előadás nagyban hozzájárult ahhoz, hogy a jövőben sokkal tudatosabban, célirányosabban használjuk az ENERGY BEAUTY arcápoló készítményeket.

– NIÉ –





Mit tegyünk vele, és mi segíthetne?

# Extraszisztolé, avagy soron kívüli szívverés

Mit tegyünk vele, és mi segíthetne? Ilyen és hasonló kérdéseket gyakran kapok az ENERGY internetes tanácsadójában. Az aritmia (szívritmuszavar) valamennyi fajtája közül az extraszisztolé számít a leggyakoribbnak. Mindnyájunk életének része, de nem mindnyájan vesszük észre.

Az emberek többsége ugyanis nem érzi, és nem okoz nála panaszt. Az erre érzékenyebbek azonban érzékelik, és gyakran rendkívül kellemetlennek tartják. Félelmet és sokszor nagyon komoly aggodalmat kelt bennük.

Az extraszisztolé nem más, mint a szívizom rendszertelen összehúzódása, ami bármikor felléphet, és megzavarhatja a szívritmust.

## MILYEN FAJTÁI VANNAK A SZÍVRITMUSZAVARNAK?

Az extraszisztolé rendszerint nem valamilyen betegség tünete, hanem a szervezet aktuális állapotának következménye (pl. érzelmi feszültség, stressz, félelem, vagy ha valaki túleszi magát stb.) Olykor koffein, alkohol, drog vagy bizonyos gyógyszerek, továbbá dohányzás, vérnyomás-ingadozás, fertőzés, láz vagy a szervezet belső környezetének zavarai (sav-bázis egyensúly, ásványi anyagok) is előidézhetik.

Bizonyos esetekben a soron kívüli szívverés súlyos betegségek kórképében ugyancsak előfordulhat, illetve súlyos egészségkárosodás tünete is lehet. Kísérőtünete lehet pl. a szívinfarktusnak, a szívizomgyulladásnak (myocarditis), súlyos fertőzések betegségeinek stb. Az ilyen kóros extraszisztolé általában a szív bal kamrájából indul ki (ezt a kardiológus határozza meg EKG felvétel segítségével).

## MIT JELENT AZ ÉRINTETTEK SZÁMÁRA?

Az emberek rendkívül eltérően érzékelik az extraszisztolét. Néhányan úgy érzik, hogy ilyenkor „kihagy a szívverésük”, mások azt mondják, hogy „ugrál

a szívük”, esetleg erős szívdobogásra panaszkodnak.

Ha a tünetek csak néha-néha jelentkeznek, és akkor is össze tudjuk kötni őket valamilyen érzelmi hatással – akár félelemmel, akár örömmel –, nem kell mitől tartanunk. Ilyen esetben érdemes az egészet figyelmen kívül hagyni, tehát ne tulajdonítsunk a tüneteknek nagy jelentőséget, és ne figyeljük állandóan a szívritmusunkat. Ha viszont az extraszisztolé mellett más, súlyosabb tünetet is tapasztalunk (pl. hirtelen ránk törő szorító vagy égető fájdalom a mellkas közepén, hirtelen jelentkező légszomj, verejtékezés, ájulás közeli állapot, sőt akár átmeneti eszméletvesztés), akkor az extraszisztolé súlyos, akut egészségkárosodásra – pl. infarktusra vagy tüdőembóliára – utalhat. Ilyenkor azonnali orvosi segítségre van szükség, ezért mielőbb mentőt kell hívni.

A megelőzés alapja az egészséges életmód, a koffeintartalmú italok (kávé, kóla) fogyasztásának mérséklése, a dohányzás és az energitalok elhagyása.

## SEGÍT A KOROLEN

Kulcsfontosságú készítmény a KOROLEN gyógynövény-koncentrátum, amely harmonizálja a szív energiapályáját.

Ha Ön is stresszben él, sokat dolgozik, főleg szellemi munkát végez, és nem tud pihenni, akkor az extraszisztolé az Ön esetében a szívneurózis tünete. A legjobb ilyenkor a STIMARAL.

Az ásványi anyagokat, nyomelemeket kolloid formában tartalmazó

FYTOMINERAL összetevői nélkülözhetetlenek a biokémiai folyamatok megfelelő működéséhez. Közülük elsősorban a kalcium és a magnézium stabilizálja a szívizomsejtek membránját.

Javaslom továbbá a zöld élelmiszereket: ORGANIC BARLEY JUICE, SPIRULINA BARLEY és ORGANIC CHLORELLA, valamint a halolajat és a kiváló minőségű omega-3 zsírsavakat tartalmazó VITAMARIN-t és a természetes vitaminokat kínáló VITAFLOLIN-t.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ  
kardiológus





## 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, öszüléskezelés. Minden kedden *kedvezményes* rádióhullámú frekvenciakezelés: allergiakezelés.

Minden 25 ezer Ft feletti vásárlónk egy terápia 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-virágterápiás konzultációra, valamint lelki gondozásra.

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

## BUDAPEST 5. KLUB

Energy Belváros Klub,

1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1.,

kaputel. 12. (2 percre a Kálvin tértől).

ELŐADÁS:

június 20., *kedd*, 17.30

**Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetők előadása: Pihenés (nyár, szünidő, szabadság és utazás) az ENERGY készítményeivel. BELÉPŐ ÚJ KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSSEL

Meridiánok mérése Meridimer készülékkel. A javasolt termékek személyre igazítása, adagolások beállítása. TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK, TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK:

Keleti arcdiagnosztika, terápiai javaslatl. 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 Natúrsziget portál homeopátiás szerkesztőjének és számos népszerű cikknek a szerzője.

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

*Szerdánként* két csoportban, 16.30 és 18.30 órai kezdéssel: Mozdulj-lazulj! Rendezvényünk keretében rendhagyó 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.

## DEBRECEN

„Füredi Kapu Lakópark”, Böszörményi út 68. 'J' épület, földszint (Füredi út és Böszörményi út sarkán, Kossuth laktanya felőli oldal)

**Figyelem! A klub június 19-étől június 26-áig zárva tart!** Ezen időszak alatt a futá-

ros megrendelés felvétele és a csomagküldés is szünetel.

Nyitás: *június 27., kedd*, 9 óra

További információ:

**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.

## KECSKEMÉT

Gabona Székház Oktatóterem, Klapka u. 11-13.

*június 7., péntek*, 17 óra

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az új termékekről részletesen (My Green Life termékcsalád).

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

## MISKOLC

Zsolcai kapu 9-11. I. em.

*június 12., hétfő*, 14-16 óra között

A miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Előzetes bejelentkezés és további info: **Ficzere János** klubvezető, 0630/856-3365.

## NYÍREGYHÁZA

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

*június 14., szerda*, 17 óra

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az új termékekről részletesen. RELAXIN, fekete-kömény-olaj, perui mo- gyoróolaj bemutatása, tapasztalatok.

További info: **Fitos Sándor** klubvezető,

06 20/ 427-5869, fits58@gmail.com,

www.nyirenergy.hu



## STÓFOK

ENERGY klub, Wesselényi u. 19.

**Ángyán Józsefné** természetgyógyász, klubvezető előadásai:

június 8., csütörtök, 18 óra

A Tűz elem, a szív és a keringési rendszer támogatása ENERGY termékekkel.

június 22., csütörtök, 18 óra

A napozás veszélyei és a szervezet támogatása ENERGY készítményekkel.

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

## SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterem, Arany János út 23.

Június 6., 16 óra (minden hónap első keddjén)

Klubnapot tartunk **dr. Kissné Veres Erzsébet** természetgyógyász vezetésével. Témakörök: akupresszúra, kínai asztrológia, valamint kötetlen beszélgetés a klubtagokat érintő egészségügyi problémákról. Terméktapasztalatok 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 (számmisztika), a tarot „bölcös 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, nyirok-masszázs, illetve talpmasszázs.

A fenti szolgáltatásokhoz időpont-egyeztetés szükséges.

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

## ZALAEGERSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

június 7-én (szerda), 17-18: Gerinc állapotfelmérés és -szűrés.

június 12-én (hétfő), 17-18: My Green Life tapasztalatok.

június 13-án (kedd), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Földelés.

június 14-én (szerda), 17-18: Személyes terméktanácsadás.

június 19-én (hétfő), 17-18: Kozmetikai tanácsok.

június 20-án (kedd), 17-18: EDU-kineziológia.

június 21-én (szerda), 17-18: Pajzsmirigyszűrés.

június 26-án (hétfő), 17-18: Belső gyermek.

június 27-én (kedd), 17-18: Refluxszűrés.

június 28-án (szerda), 17-18: Parazitaszűrés.

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

## VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI

### TANÁCSADÁS A NETEN

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



#### DR. GULYÁS GERTRÚD

Kérdésem, hogy egy 4 éves kisfiúnál milyen módon történjen a nehéz-

fém-kivezetés. Mit, milyen sorrendben, milyen adagban és meddig szedjen? CHLORELLA és SPIRULINA alga adható-e 4 éves gyerekeknek, és ha igen, milyen adagolásban (és mennyi ideig), szintén a nehézfém kivezetéshez kapcsolódóan. Még egy kérdés: Candida esetén valóban először a nehézfém-kivezetést kellene elvégezni? (Azt olvastam, hogy ha fordítva tesszük, akkor a Candida által megkötött nehézfém az agyban kötődik meg.)

Folytassák a Candida diétát, nincs tudomásom arról, hogy akadályozná a nehéz-

fémek ürülését. A CHLORELLA (napi 1), a KOROLEN (napi 1-2 csepp), valamint a FYTOMINERAL (4-5 csepp) készítményeket tanácsolnám, 3 hét szedés, 1 hét szünet közbeiktatásával, két kúrban. Ügyeljen rá, hogy a gyermek bőven fogyasszon tiszta vizet a kúra alatt is.



#### RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Kérem, segítsen nekem összeállítani azokat a vitaminkészítményeket,

étrend-kiegészítőket, amiket javasolna nekem – az általam ötletszerűen, kontrollálatlanul kiválasztott termékek helyett. 74 éves nő vagyok, meglehetősen jó egészségi állapotban. Mellrákos beteg lettem, 2015. nov. 17-én levették

a bal mellemet, azóta nincsen gondom. Kemo- és sugárterápián estem túl, különösebb nehézség nélkül. Hoszszú évek óta emelkedett a vércukorszintem, a 7-es-t igen ritkán lépi túl, Metformint szedek 0,5 g-ot esténként. Colitisem van, de 2x500 mg Salofalk mellett ritkán okoz problémát.

Megtisztelő a bizalma, ám nem szívesen javasolnék bármilyen készítményt egy rövidke internetes levél alapján. Az állapota személyre szabott terápiát igényel, melyet a változások függvényében kellene módosítani. Általánosságban javasolt szinte minden embernek a FYTOMINERAL (3x5-7 csepp étkezések után), a VITAMARIN (1-2x1-2 kapszula), a BARLEY vagy a SPIRULINA-BARLEY (2x1-2 tablettá), a FLAVOCEL (1-2x1 tablettá), a REVITAE (1-2x1 kapszula), valamint lefekvés előtt 1-2 PROBIOSAN kapszula.

Természetesen lényeges a szedési protokoll betartása, valamint célszerű félévente beiktatni egy hónap szedési szünetet. Az ENERGY készítményeket a gyógyszerektől időben eltávolítva vegye be! Figyeljen oda a bőséges vízfogyasztásra! Nagyon fontos lenne napi 3000 NE D<sub>3</sub>-vitamint szedni az év minden napján! Ha lehet, válasszon olajos készítményt vagy a „jó öreg csukamájolajat”.

# Gyógygombák az ENERGY készítményeiben (2.)

Nemcsak a gyógynövények lehetnek jótékony hatással ez emberi szervezetre, hanem a gombák is. Az Önök által már ismert pecsétviaszgomba és a mandulagomba után most további két olyan gombafajjal foglalkozunk, amely jelentős mértékben erősíti az ENERGY készítmények hatásait.

## KÉSŐI LASKAGOMBA

A PROBIOSAN INOVUM-ban is megtalálható érdekes gombafaj a késői laskagomba (*Pleurotus ostreatus*). A természetben lombos fák törzsén növekszik, de mesterségesen – szalmán, cukornádon, gyapoton vagy egyéb, magas cellulóztartalmú növényi hulladékon – is termeszthető.

A késői laskagomba a laskagomba-félék családjába tartozik és pl. Angliában osztriga-laskagombának is nevezik, mert kalapjának színe az osztrigák színvilágát idézi. Édes íze és intenzív illata van.

A laskagombát már több száz évvel ezelőtt is ismerték a régi Kínában, mint ahogyan arról a Szung-dinasztia egyik verse is tanúskodik. Nagyipari termesztése csak a XX. század derekán kezdett nagyobb volument öltetni, legnagyobb termesztoje Kína.

## TARTALMA

A késői laskagomba friss termőteste megközelítőleg 2,5% fehérjét, 5% szénhidrátot

tartalmaz, és csak 0,1-0,2% zsírt, továbbá aminosavakat, 18-féle zsírsavat, leginkább linolénsavat (55%) – ennek hiánya hajhullásban, körömtöredezésben és fáradtságban nyilvánul meg –, olajsavat (40%), jelentős daganatellenes hatású glükánt, folsavat (B<sub>9</sub>-vitamin) – utóbbi hiánya esetén csökken a fehérvérsejt-szám, zavar támad a csontok és a haj növekedésében, afták jelennek meg a szájbán.

A gomba mindezek mellett gazdag ásványianyag-forrás (kálium, foszfor, vas), találunk benne rostanyagokat, a koleszterin felszívódását fékező kitint, pleurotin nevű antibiotikumot, és még sok minden mást.

## HATÁSAI

- » növeli a szervezet ellenálló-képességét, erősíti az immunrendszert – remekül hasznosítható influenzában, torokgyulladásban és megfázásban
- » csökkenti a koleszterinszintet, szabályozza a vérnyomást

- » segítséget nyújt bőrallergia és ekcéma kezelésében
- » jótékonyan hat aranyér, visszér és fekély esetén
- » hozzájárul bizonyos daganatos megbetegedések, az érelmeszesedés, a szívbetegségek megelőzéséhez, és véd a radioaktív, valamint az UV-sugárással szemben
- » támogatja a lábadozás folyamatát, életerőt és energiát biztosít a szervezetnek
- » serkenti a csontvelő sejtjeinek képződését
- » erősíti a lépműködést, növeli a fehérvérsejtek számát
- » cukorbeteg, gluténérzékeny, valamint várandós és szoptató kismamák számára is ajánlott
- » fogyókúrához is kiváló.

## TERMESZTÉSI LEHETŐSÉGEK

Mivel a laskagomba sokunk számára élénkítő egyik állandó konyhai alapanyagává



vált, vágjunk bele, természetük az otthonunkban. Termesztése nem nehéz, bár bizonyos alapszabályokhoz természetesen tartanunk kell magunkat. A legegyszerűbb, ha zsákba töltött, becsírázott alapanyagot, ún. gombazsákot szerzünk be, és találunk számára egy ideális „termőhelyet”.

### TIPP

Nem tudom, Önök hogy vannak vele, de én mindig megvívom a magam küzdelmét a tönkök felvágásával. A laszka gomba tönkje elég kemény, de semmiképpen ne dobjuk ki! Hogy miért? Mert akár 30-100%-kal több glükánt is tartalmazhat, mint a gomba kalapja. A tönkjét beleturmixolhatjuk a krémlevesbe, esetleg a gombamártásba, de ha úgy tartja kedvünk, kiszáríthatjuk, leőrölhetjük és fűszerként is alkalmazhatjuk.

### KÍNAI HERNYÓGOMBA

A kivételes hatású gombák négyesfogatát a kínai hernyógomba zárja, amelyet valószínűleg inkább a latin nevének ismerünk: *Cordyceps sinensis*. A világban „tibeti gombának” vagy „tibeti kincznek” is nevezik. A hko-ban évezredek óta értékes (2500 dollár/kg), erőt adó orvosságként tisztelik, ezért a régi időkben csakis a császár és családtagjai számára termesztették. A legtöbb hernyógombára Kína magas hegyvidékein (a tenger szintje felett 4000 méterrel) lelhetünk rá, de Tibetben, Japánban és Vietnámban is megtalálható. Európában a *Cordyceps militarium* (vörös rovarontógomba) és a *Cordyceps entomorrhiza* él. Profi sportolók teljesítménynövelő szerként fogyasztják őket.

### MIBŐL JÖN LÉTRE?

Talán érdeklő Önöket, hogy a hernyógomba tiszta, elpusztult és mumifikálódott hernyókból fejlődik ki, ezekből nő ki a gomba termőteste, amit szárítva vagy sütvé fogyasztunk. Főleg cordyceptint és cordycepint, fehérjéket, aminosavakat, zsírsavakat, B<sub>12</sub>-vitamint, ásványi anyagokat (vas, kalcium, foszfor és magnézium) és számtalan további összetevőt tartalmaz.

### HATÁSAI

- » erősíti a tüdőt, a vesét, valamint a májműködést
- » feloldja a letapadt nyákokat, megkönynyíti a felköhögését, csillapítja az asztma, a krónikus hörghurut és a tbc tüneteit
- » támogatja az immunrendszer működését, élénkíti a szervezetet
- » fokozza a szexuális vágyat, segíti a potenciazavar gyógyulását
- » javítja a memóriát, csökkenti a fáradtságot
- » baktérium- és gombaölő hatású: Staphylococcus aureus, Candida albicans
- » daganatellenes hatásai vannak
- » tágítja az ereket, serkenti a szív és a tüdő vérellátását, ezáltal optimalizálja a vér oxigénszintjét

*Figyelem! Láz esetén nem ajánlott az alkalmazása!*

### TERMESZTÉSI LEHETŐSÉGEI, ÉRDEKESSEGEK

A kínai hernyógomba a mi éghajlatunkon sajnos nem termesztendő. Kínában már gabonaalapon is sok helyen termesztik.

Talán Önök is elgondolkodtak a gomba furcsa elnevezésén. A hernyógomba ugyanis állati és növényi részekből álló organizmus, hiszen bizonyos lepkefajok hernyóin, esetleg rovarok lárváin élőszködik. Kínai neve *congcao*, ami szabad fordításban annyit tesz: „télen rovar, nyáron növény”.

A gombaspórák a rovar testfelületén csíráznak ki, miközben a gombafonalak lassan belenőnek a rovar szöveteibe, ahonnan a gomba a táplálékát szerzi.

Mielőtt a rovar elpusztul, beássa magát a földbe, testét fokozatosan beterítik a gombafonalak, így „mumifikálódik”. A gomba termőestei ideális körülmények között akár 5-20 cm magasak is lehetnek. Ám növekedési ciklusa akár 6 évig is eltarthat!

### PERALGIN

Hernyógombát tartalmaz a PERALGIN, amelyet jómagam kivételes készítménynek tartok. A PERALGIN-t felhasználhatjuk:

- » megfázásban, amikor úgy érezzük, hogy nem akar kidugulni az orrunk, továbbá szénanáthában, esetleg asztmás köhögésnél
- » menstruációs zavarokban, de főleg premenstruációs tünetegyüttes (PMS) esetén, továbbá a hormonszint harmonizálására
- » idegeskedés, stressz, depresszió, szorongás és kimerültség fennállásakor
- » tavaszi allergiában – akár akut esetben, akár megelőzőképpen
- » a szervezet működésének élénkítésére betegségek esetén.

Tapasztalataim szerint a gyógógombákat tartalmazó készítmények (IMUNOSAN, PROBIOSAN INOVUM és PERALGIN) széles körben hatnak, és ennek köszönhetően segítenek abban, hogy a szervezet működése gyorsan egyensúlyba kerüljön, illetve visszavezetnek minket a stabil középpontunkhoz.

MARCELA ŠTASTNÁ

(Vége)



## A drágakövek királysága (9.)

# Hematit: a „vérző” ásvány

A mélységek mágnása, az alaptáborból érkező erő, a fájdalom és félelem elűzője – a hatalmas és mágikus hematit.

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

A hematit kémiai összetételét tekintve valójában egyszerű vasoxid,  $Fe_2O_3$ . Magyarul vörös vasércnek nevezett fontos érc, mert tiszta állapotában akár 70% vasat is tartalmazhat. Csehországban a Horní Blatná környéki Érchegységben vannak nagy hematit lelőhelyek.

A vörös vasérc eredeti állapotában fekete, fémesen fénylő hematit. Rendkívül közkedvelt és – könnyű feldolgozhatósága okán – a világ szinte minden táján (Kína, Ausztrália, Brazília, Oroszország, Svédország) használják gyöngyök, ékszerek, gliptikák készítésére. (Gliptika: művészi tárgy alkotása kemény anyagból véséssel, metszéssel, kőfaragással; a drágakövés és a kőfaragás művészete – A szerk.) A vasércel azonban csak erős

egyéniségek tudnak jól dolgozni, mert a hematit csiszolókoronggal való megmunkálás közben mintha vérezne...

### KELJ FEL ÉS JÁRJ

Energetikai hatását tekintve a hematit földelő képességének nincs párja. Valóban nagyon nehéz, a föld felé húz minket. Nyugodt, mindazonáltal tömör és határozott rezgése van. A fontos dolgokra irányítja a figyelmet. Erővel tölti fel életünk gyökereit, sőt a betegségek vagy a kimerültség kritikus pillanataiban segít a rejtett tartalékok aktiválásában. Ha reménytelenséget, bizonytalanságot, tehetetlenséget és hiábavalóságot érzünk, a hematit ismét életre kelt minket.

Erősíti a szervezetet és segít fenntartani megfelelő működését. Kiváló támaszunk, amikor új erőre van szükségünk, fel kell töltenünk az „akkumulátorunkat”, hogy ismét lábra álljunk. Bátorságot, biztonságérzetet és tettvágyat ad, enyhíti a lelki és érzelmi kilengéseket.

Ha szeretnék megérezni a hematit stabilizáló hatását, tegyenek egy kis hematit darabot az orruk alá. Ezzel a mozdulattal gyorsan eljuthatnak a hideg valóságba. Ha pedig hematit darabkákat

szorongatnak a kezükben, akkor érezhetik, ahogy segít a koncentrációban, leföldel, egyensúlyba hoz és megnyugtat. A fizikai test szükségleteire, a mindennapok problémáira, illetve megoldásukra irányítja a figyelmet.

### AZ EGÉSZSÉGÉRT ÉS A FÉLELEM ELLEN

Támogatja a szív működését, serkenti a vérkeringést, ösztönzi a vörösvérsejtek termelődését. Ideális kő azoknak, akiknek hidegek a végtagjaik (Raynaud-kór). Erősíti a tüdőt, a májat és a lépét. Mi több, az éhgyomorra fogyaszott hematitos víz regenerálja a gyengén működő vesét, támogatja szervezetünk alapenergiáját. Megszünteti a fájdalmat, elűzi a félelmet, és segítséget nyújt álmatlanság esetén.

A hematitot ősidők óta erősítő és védő talizmánként hordják maguknál az emberek. Odaszögezi a lábunkat a földhöz, és megmutatja, mi az, ami alapvetően fontos.

Minderre stílusosan hematitos vízzel koccintsunk... Egészségükre – a félelem ellen!

TEREZA VIKTOROVÁ





## Tanácsok Csehországból

# Így látja a holisztikus orvos

Egy-egy intenzívebb időszak után, amikor nagyon sokat kell dolgoznom, kellemetlen végtagzsibbadás, verejtékezés és reszketés lesz úrrá rajtam. Az orvosi vizsgálat után közölték velem, hogy súlyos magnéziumhiányban szenvedek. Már három éve szedem a magnéziumot, de a szervezetemben még mindig alacsony a szintje.

*A hagyományos kínai orvoslás szerint a Vér ilyenkor nem képes arra, hogy tápanyagokkal megfelelően ellássa a szervezetet. A STIMARAL használatát javaslom napi 7-7-0 csepp adagban, továbbá a KOROLEN-t, napi 5-0-5 csepp adagban,*

*valamint a kínai ördögcérnát (LYCIUM CHINENSE). Ez utóbbiból naponta 2 teáskanálnyi termésből készítsen teát (a teát igya meg, majd az áztatott terméseket is fogyassza el). Három hónap elteltével már sokkal jobban fogja érezni magát.*

\*\*\*

Mit ajánlana 11 éves kisfiának hasfájásra? Az ultrahang vizsgálat negatív lett. A fiam focizik, és a fájdalom általában az edzések után, az esti órákban jelentkezik, sokszor ok nélkül... Egyébként a gyerek vékonyabb testalkatú és sápadtabb, mint az osztálytársai.

*A gyerekeknél ez a fajta tünet sokszor pszichoszomatikus eredetű. Érdemes lenne megkérdezni a fiát, hogy milyen a kapcsolata a társaival, mi történik egy-egy edzésen... De az is lehet, hogy otthon van valami, ami most nagyon foglalkoztatja. Nem fél esetleg a szobájában?*

*A gyerekek többet látnak, mint mi. Ha semmilyen alapvetően fontos dologra nem derülne fény, akkor adjon a kisfiának STIMARAL-t, napi 3-3-0 csepp adagban.*

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

## Végre vége a stressznek

Napjainkban rengeteg ember él túlhajszolt életet. Nagyon sokan túl sok mindent vesznek a vállukra. Sokszor nem találják a megoldást, hiányzik az életükből a hajtómotor.

A gyógynövények azonban mindig itt vannak nekünk, és felkínálják erejüket, hogy segítségükkel boldogulni tudjunk. Fogadjuk el támogatásukat!

A REVITAE természetes anyagok és vitaminok kombinációját tartalmazó készítmény, amely hatékonyan enyhíti a stressz negatív hatásait. Optimalizálja az anyagcsere-folyamatokat, eközben regenerálja a tartós terhelésnek kitett szervezetet. Ugyanakkor gondoskodik az érrendszer, az idegrendszer, a hormonrendszer és az emésztőrendszer megfelelő működéséről, segíti a belső szervek működését és megelőzi károsodásukat. Életerőt, optimizmust és lelki frissességet ad.

### MI MINDENRE JÓ?

Erősíti a szervezet ellenálló-képességét, támogatja az emésztést, a méregtelenítést, a regenerációt, és összességében fiatalítja a testet. Különösen jelentős az

idegrendszerre, a hormonrendszerre és az érrendszerre kifejtett hatása.

Mindemellett hatékonyan javítja az ember szellemi és lelki kondícióját, valamint a belső kiegyensúlyozottságot. Ezért a szellemileg vagy lelkileg, esetleg fizikailag tartósan kimerült, stresszes életet élő embereknek kifejezetten javasolt a szedése. Bónuszként hozzájárul az öregedéssel vagy a változókorral kapcsolatos problémák leküzdéséhez is.

Előnyösen hat a feszültség okozta fejfájásra, pszichoszomatikus problémákra (gyomornerózis, stressz vagy szellemi túlterhelés következtében fellépő fájdalom, illetve betegség). Alkalomszerűen is használhatjuk az agyműködés élesítésére, szellemi kihívás, megpróbáltatás, például vizsga vagy előadás előtt. Akkor is eredményt hoz, ha az ember rosszul alszik, ám másnap mégis 100 százalékos teljesítményt várnak tőle.





A Beauty Energy titkai (13.)

# ARTRIN RENOVE: fokozza az életerőt

Ön is azon emberek közé tartozik, aki minden tél elmúltával kimerült, és képtelen újra lendületet venni? A fáradtság állandó kísérőjévé vált és gyorsan fogy az energiája? Fáj a háta és a térde, illetve hidegek a végtagjai? Gyakran fáj a foga vagy nagyot hall? Sűrűn szenved torokgyulladásban, egyre romlik hajának a minősége, csúnyák a körmei, és sokszor kínozza arcüreggyulladás?

Ha a válasz a fenti kérdések közül többre is igen, akkor valószínű, hogy a Víz elem (a vese és húgyhólyag szervköre) kibillent az egyensúlyi állapotából a testében.

## ÉLJÜNK AGGODALOM NÉLKÜL

Vesénk működését a partnerkapcsolataink, a hozzánk közelállókhoz vagy más emberekhez, állatokhoz és növényekhez fűződő kapcsolataink minősége gyengíti vagy erősíti. Két vesénk szűri át a vért és termeli a vizeletet.

Mindennek megvan a maga szimbolikus jelentése is. Meg kellene tanulnunk ugyanis, hogy találkozásainkat, beszélgetéseinket és problémáinkat is megszűrjük. Csak azokat a részeket válogassuk ki magunknak, amelyek fontosak számunkra, új irányt mutatnak az életünkben, és jó tanáccsal szolgálnak életünk további alakulását tekintve. Sokszor kimerítjük magunkat olyan helyzetek megoldásával, amelyekhez tulajdonképpen nincs is közünk.

A veseműködés minősége határozza meg a jellemünket, alakítja személyisé-

günket, és az elégtelen veseműködés számos betegség oka is lehet. Csak néhányat említünk közülük: reuma, gerincfájdalom, női betegségek, potenciazavar, prosztatagyulladás, csontritkulás, bőrbetegségek, esetleg magas vérnyomás.

A húgyhólyag felhalmozza a salakanyagokat, majd kiválasztja őket a szervezetből. Hasonló módon szabadulunk meg a felesleges gondolatoktól is.

A húgyhólyag állapota mutatja meg nekünk, mennyire vagyunk képesek elviselni és feldolgozni az életben ránk nehezedő nyomást. A húgyhólyag-problémák arra utalnak, hogy harag lakozik bennünk, illetve másokat hibáztatunk, nem tudjuk megérteni a körülöttünk élőket.

Az említett szervkörhöz tartozó legfőbb érzelem a *félelem*. A félelem gúzsba köt, és negatív gondolatokkal, várakozással áraszt el minket. Félnünk a bizonytalanságtól, a hibáinktól, attól, hogy valamit rosszul végzünk el, és hogy nem vagyunk tökéletesek...

*A megoldás: a szeretet. A szeretet győzedelmeskedik a félelem, a harag, a pénz és a túlerő fölött.* Tiszteljük önmagunkat

úgy, ahogy másokat, és szeressük önmagunkat és másokat – a hibáinkkal, hibáikkal együtt. Az erőnk ugyanis a többi emberben, elsősorban a partnerünkben rejlik. Mások tetteiben, kommunikációjában találjuk meg a saját nehézségeink kulcsát, hiszen a többi ember valóságos tükröt állít eléink, amelyben megpillantathatjuk saját magunkat.

Az élet csupa öröm és tanulás, tekintünk hát edzőként a többi emberre, és fogadjuk örömmel az általuk tartott edzést. Az elfogadás ajándék és természetes gyógyszer számunkra.

A vese szervköreinek regenerálásához leginkább a RENOL koncentrátumot és az ARTRIN krémet, továbbá a KING KONG-ot, a FYTOMINERAL-t, a SKELETIN-t vagy a SMILAX OFFICINALIS teát tudjuk felhasználni. Áldásos hatással lehet ránk a BIOTERMAL-os fürdő, valamint a Pentagram® krémek alkalmazása is.

## HOGYAN LÁTSZIK MINDEZ AZ ARCON?

A félelem „kimutatja a foga fehérjét” az arcon. Megijednek néha, amikor tükrör-



be néznek? Mit is láthatnak a félelem uralma idején?

- » Fáradt, fakó arc és a szem alatti sötét karikák.
- » Az élet fényének leghalványabb szikrája sem látszik a szemükben, és a szemük környéke megduzzadt.
- » Bőrük hervadt, szürke, szinte már áttetsző, és hiányzik belőle minden energia.
- » Arcizmaik feszesek.

Ilyenkor az ember teljes kimerültséget érez, amely még láthatóbbá teszi a szem alatti karikákat, és könnyen krónikus fáradtság tünetegyüttesbe torkolhat. Nos, ekkor érkezik el az ARTRIN RENOVE ideje.

## FÉLÜNK NŐNEK LENNI?

Az ARTRIN RENOVE azon arckrémek egyike, amelyet már nagyon vártunk. Már csak azért is, mert az ARTRIN, amely az arckrém alapját adja, a legnépszerűbb és legkeresettebb Pentagram® krém. Sokunkat meglepett azonban az ARTRIN RENOVE-ban található jázmin illatanyag. Hogy miért? A fent leírtak alapján a válasz kézenfekvő: *mindkét ARTRIN harmonizáló ugyanis a kapcsolatainkat.*

Az ARTRIN RENOVE lehetővé teszi számunkra, hogy igazi nők legyünk férjünk oldalán. Hány nő mondhatja ezt el magáról? Hány nő válik idővel inkább partnere anyukájává vagy a kapcsolat „kormányzójává”, aki átveszi az irányítást? Ez az oka annak, miért olyan nehéz

néhány nő számára, hogy elfogadja az ARTRIN RENOVE illatát. A jázmin ugyanis tipikus női illat – gyönyörű, csábító, elbűvölő, magabiztos és bódító.

Mi azonban, a női mivoltunktól való félelmünkben, sokszor inkább elkerüljük az ARTRIN RENOVE használatát. Még akkor is, ha tudjuk, hogy éppen erre a krémre lenne szükségünk, az illata távol tart minket tőle, és inkább egy másik RENOVE krémet választunk, amely abban a pillanatban közelebb áll a hangulatunkhoz. De higgyék el nekem: előbb-utóbb minden nő eljut az ARTRIN RENOVE-hoz.

Az ARTRIN RENOVE értékes argán-, mandula-, mák- és jojobaolajat tartalmaz. Az olajok kivételes hatásairól már sokat írtunk, ezért most csak a mákolajra hívnám fel a figyelmet. Ez azért fontos összetevője az ARTRIN RENOVE arckrémnek, mert valóságos „magnézium- és kalciumbomba” a szervezet számára. Az E-, B<sub>1</sub>- és B<sub>12</sub>-vitamin táplálja és óvja a bőrt, valamint támogatja annak megújulását. A bőr regenerációja és a kollagéntermelés szempontjából fontos összetevő még a *Croton lechleri* kivonat. Jótékony hatásait a DRAGS IMUN-nak köszönhetően már mindnyájan ismerjük.

Mivel az ARTRIN RENOVE a kevésbé tápláló krémek közé tartozik, sokszor úgy érezhetjük, hogy nem nyújt elegendő ápolást a bőrünknek. Ilyenkor két lehetőségünk van: vagy egy táplálóbb krémet is elkezdünk használni mellet-

te (CYTOVITAL RENOVE vagy DROSERIN RENOVE), vagy 1-2 csepp hidegen sajtolt olaj, esetleg VISAGE OIL hozzáadásával megerősítjük a bőrtápláló képességét (az olajcseppeket 4 adagnyi krémmel összekeverjük a tenyerünkben).

MARCELA ŠTASTNÁ

(Folytatjuk)

## TIPP

Készítsen magának hetente egyszer tápláló ARTRIN-os arcpakolást. Egy mogyorónyi mennyiségű ARTRIN-t keverjen össze 2 csepp DRAGS IMUN-nal és 2 csepp FYTOMINERAL-lal, majd így vigye fel a krémet az arcára, a nyakára és a dekoltázsára. Ha a pakolást túl sűrűnek találná, adhat hozzá még egy pár csepp VISAGE WATER-t is.

A pakolást hagyja 10 percig hatni, és a szemére tegyen VISAGE WATER-rel vagy előzőleg felforralt, majd kihűlt vízbe csepegtetett AUDIRON-nal (0,5 dl + 5 csepp) átitatott vattakorongot. Tíz perc elteltével mossa le a pakolást, és kenje be az arcát ápoló RENOVE krémmel. A bőr ragyogóvá válik, kisimul, megerősödik és regenerálódik.

Ha a FYTOMINERAL már úgy is a keze ügyében van, ne fossza meg magát egy hajnövekedést segítő kúrától sem. Csepegtessen 1 dl vízbe 10 csepp FYTOMINERAL-t, majd permetezze az oldatot a hajára, esetleg öblítse át vele. Haja megerősödik tőle. Ha pedig mindeközben elmerül egy kád BIOTERMAL-os vízben, igazi ellazulásban lehet része.





## Neurológiai betegségek (1.)

# Ismerkedjünk meg az idegrendszerrel

Most induló cikksorozatunkban az idegrendszer betegségeivel foglalkozunk. A témát részletesen ismerteti a *Neurológiai betegségek kezelése* című tematikus brosránk, amely honlapunkon elérhető a tanácsadók számára.

Az idegrendszer betegségeinek skálája igen széles, és ezek közül több egészségügyi probléma rendkívül súlyos is lehet. *Az idegszövetek a hagyományos kínai orvoslás (hko) szerint a Víz elem és a hármas melegítő uralma alá tartoznak.* Az egyik alapvető szervünk ebben a kérdéskörben a vese. Így az összefüggés az ember alap-életenergiájával – amit mindnyájan megkapunk születésünkkor – teljesen nyilvánvaló, tehát az elődeinkhez fűződő kapcsolatunk szerepe is egyértelmű. Elsősorban természetesen a hozzánk legközelebb állókhoz, tehát az édesanyánkhoz és édesapánkhoz fűződő kapcsolat játszik fontos szerepet.

### **MINDEN MINDENNEL ÖSSZEFÜGG**

A neurológiai problémakörhöz rendkívül közel állnak a mozgásszervi problémák, itt azonban már az ortopédia és a rehabilitáció mezsgyéjén találjuk magunkat. Sok beteg ugyanazzal a problémával keresi fel a különböző szakorvosokat, mert betegségüket kezelheti akár ortopéd orvos, rehabilitációt vezető szakember, akár neurológus.

A panaszok sokszor fedik egymást. Izmok, inak, ízületek – mindegyiknek a működését az idegrendszer irányítja. A mozgásszervi betegségek megjelenésekor azonban csak ritkán következik be idegrendszeri károsodás is. Ennek ellenére a mozgásszervi betegségek gyógykezelését nálunk leggyakrabban neurológus szakorvosok irányítják.

Az érbetegségeket és az anyagcsere-zavarok miatt sérült idegrendszert belgyógyász gyógyítja az anyagcserebetegségekre alkalmazott kezelésekkel. Ide tartozik pl. a cukorbetegség, a magas vérnyomás, a vér magas koleszterinszintje, az élvezeti szerek miatt kialakult májbetegségek stb.

Pszichés betegség esetén, amikor valaki, ahogy mondani szokták, „az idegeinkre megy”, már a pszichiátria területén mozgunk. Lényeges azonban, hogy különbséget tegyünk kétféle állapot között: fontos elhatárolni, hogy az illető pszichés betegségben szenved-e, vagy pedig valóban sérült az idegrendszer. A kettő közötti határ könnyen átjárható, és az orvosok sokszor csak nehezen képesek felállítani a diagnózist. Előfor-

dulnak olyan esetek is, amikor a beteg tüneteit nem lehet kategóriába sorolni, azaz egyszerűen nem állapítható meg, hogy mely orvosi szakág alá tartoznak. Szóval minden mindennel összefügg...

Cikksorozatunkban nem mélyedünk el túlságosan a részletekben. A tünetek felosztását, osztályozását, értékelését és a diagnózis felállítását átengedjük a neurológusoknak.

Az idegrendszer megbetegedéseit a panaszok kiváltó okai, valamint a klinikai kórkép alapján több csoportba sorolhatjuk. Mindegyiknél felsoroljuk azokat az ENERGY készítményeket, amelyek segítséget nyújthatnak – akár az immunitás támogatásában, a szervezet megtisztításában, akár az energetikai állapot megerősítésében.

Mindenképpen javasoljuk a SUPERTRONIC készülékkel végzett tesztelést, amelynek segítségével kiválaszthatjuk a megfelelő készítményeket és személyre szabhatjuk adagolásukat.

DR. IVANA WURSTOVÁ

(Folytatjuk)



# Szendvicskrém vöröslencséből

**Hozzávalók:** Másfél bögre vöröslencse, 2 evőkanál repceolaj, 1 kisebb póréhagyma, 2 nagyobb sárgarépa, vegán majonéz (szója majonéz), egy darabka gyömbér, római kömény, fekete mustármag, kurkuma, só, fekete bors, koriander vagy petrezselyemszár, 1 kávéskanál őrölt Würzl, 1 kávéskanál szójaszósz vagy citromlé.

**Elkészítése:** A repceolajon megpirítjuk a fűszernövényeket (vagyázat, a mustármag könnyen kipattog a lábasból), a felvágott póréhagymát és a leöblített vöröslencsét. Felöntjük forrásban levő vízzel, beleszórjuk az őrölt Würzlt, és kb. 15 percig főzzük. Ez idő alatt finomra reszeljük a gyömbért és a sárgarépát.

A megfőtt lencséhez hozzáadjuk a vegán majonézt, és az egészet csomómentesre turmixoljuk. Belekeverjük a gyömbért, a sárgarépát, a koriandert vagy a petrezselymet; sóval, borssal, esetleg szójaszósszal vagy citromlével ízesítjük.

**Tipp:** A szendvicskrémet gyerekbarát változatban is elkészíthetjük. Ekkor az erőteljes ízű koriander helyett petrezselyemszárat teszünk bele, a vegán majonézt pedig klasszikus túróval váltjuk ki. A fűszerek közül csak egy kis kurkumát és köményt használjunk, a gyömbért teljes egészében hagyjuk ki.



## Értsünk szót a testünkkel!

**Egy héttel jártunk húsvét előtt, nem csoda hát, hogy teletulajdonosok lévén, tele volt a kezünk munkával. Pénteken már büszke voltam magamra, amiért oly sok mindent sikerült a héten elvégezniem.**

Ráadásul vártam a gyerekek és az unokám érkezését. Egy csodálatos tavaszi hetet terveztek nálam tölteni, úgyhogy próbáltam mindenben kicsit utolérni magam. De akkor jött a baj... Estére igencsak elfáradtam, és alig vártam, hogy szombatira virradóra jól kialudhassam magam.

Az álom azonban csak nem jött a szememre, helyette erősen égő, kaparó érzést éreztem a torkomban minden egyes nyelésnél. Ez meg mi lehet, találgattam. Már csak ez hiányzott... Hiszen most nem lehetek beteg.

Ekkor támadt a mentőötletem, elővettem a KING KONG-ot. Először 7 cseppet vettem be. A kellemetlen érzés a torkomban azonnal elmúlt, és ennek köszönhetően sikerült elaludnom. Szombat reggel

sokkal jobban éreztem magam, de a biztonság kedvéért folytattam a KING KONG szedését (napi 3x7 cseppet), nehogy a fájdalom visszatérjen. Vasárnap már tökéletesen jól éreztem magam, úgyhogy semmit sem kellett bevennem.

Az ilyen pillanatokban jobban megértjük, mennyire bölcs a testünk, és meg kell köszönnünk a jelzéseit. Úzzük el az ilyenkor támadó negatív gondolatokat: „Miért épp most, és miért éppen én! Ez most nagyon rosszkor jött!”

Inkább értsünk szót a testünkkel, fogadjuk el a betegség tényét, és akkor gyorsan elhagy minket.

MARIE ŠIROVÁ  
Jiříkovice



# Kányzsombor: a finom gyomnövény

A kányzsombor, jellegzetes aromájának köszönheti latin elnevezését (*Alliaria petiolata* L.). Egyéb, népi elnevezéseiben is előfordul a „hagymaszagú” jelző: fokhagymakányafű, bojtfű, fokhagymaszagúfű, fokhagymafű, hagymalapu, hagymaszagú, hagymázfű.



A kányzsombor ősgyökerei Európából származnak. Melegkedvelő, a Földközi-tenger vidékétől Skandinávia déli részéig tart az otthona. Ázsián keresztül délre, majd Észak-Afrikába, végül keletre, a Himalája lábáig is elterjedt. A 19. században vitték át Észak-Amerikába, és ott örömmel használták a konyhákban.

A növényevő állatoknak nem ízlik, a növényre nézve veszélyes rovarokat Európában hagyta, így természetes ellenség nélkül szaporodhatott az USA és Dél-Kanada tájain, kiszorítva az eredeti növényfajokat. Fokozatosan az invazív fajták listájára került.

A nedves, meleg, tápanyagokban gazdag, lúgosabb pH értékű talajt kedveli. A lombhullató erdőkben és cserjésekben, árnyékos parkokban, kertekben és romlerakókon szeret élni. Az akácfák alatt is növekszik, apró, fehér színű virágaival illatozva.

## A FOKHAGYMA NEM MUSTÁR

Botanikai szempontból két fajtából álló növénycsalád egyik tagja. Ha a növény

bármely részét megdörzsöljük, akkor fokhagymára, illetve mustárra emlékeztető illatot érezhetünk. A kányzsombor, akárcsak a fokhagyma, nem a fokhagymafélék családjába tartozik, hanem – akárcsak a mustár vagy a torma – a keresztes virágúak famíliáját erősíti. Angol népi elnevezése *mustard garlic*, azaz mustáros fokhagyma.

Kétnyári növény. Az első évben alakulnak ki a növény kerek, összenyomkodott levelekkel körbe vett virágcsomói, amelyek a következő év tavaszán nyílnak ki. Szára 20 cm-től akár egy méterre is megnőhet. A növény szár töve szőrös, és csak a virágzatánál kezd szétágazni. Az alsó levélrózsában levő nyeles, vesealakú, fogazott tőlevelei akár 17 cm-es hosszúságot is elérhetnek. Szárlevelei kisebbek, világosabb színűek, háromszög alakúak, szabálytalanul fogazottak.

A fürtökbe rendeződő, apró, fehér, hímnős virágok a beporzást követően különleges társastermésé – 7 cm hosszú becővé – alakulnak, amely akár 25 magot is tartalmazhat, két sorba ren-

dező. A becő burkának szétpattanását követően a magok több méteres sugárban hullanak szét.

## TÉPJÜK LE ÉS RÁGCSÁLJUK

A kányzsombor glükozinolátokat (mustárolaj-glikozid, szinigrin, glukotropolin, allil, szívre ható glikozidok), illóolajokat, pektint, C-vitamint és A-provitamint, vagyis béta-karotint tartalmaz. A fokhagymára emlékeztető aromáját a növény az ún. izo-tiocianátoknak köszönheti. Ezen anyagok daganatellenes hatásait jelenleg kutatják.

Fertőtlenítő hatása, külsőleg bőrgyulladások, gennyesedő sebek és fekélyek kezelésére alkalmas. A friss levelek rágcsálása, a levelek főzetével való szájöblögetés évszázadok óta használatos a parodontózis (fogágybetegségek, fogínygyulladás, fogínyorvadás), illetve a kellemetlen szájszag ellen.

Főzete belsőleg, főleg légúti- és húgyúti gyulladásokra, felfújódásra használatos. Enyhén vízajtó hatása. Segíti a zsírok elégetését, a káros anyagok eltá-



vozását a szervezetből. Kiválóan használható epe- és hasnyálmirigy-bántalmakban, sőt méregtelenítéskor is.

A főzetet, a borogatásokat és a tinktúrákat mindig friss levelekből, növény szárakból és gyökerekből készítjük. A szárítás és a hőkezelés ugyanis jelentősen csökkenti az értékes összetevők hatékonyságát.

A növény számos gyógyító hatását viszonylag későn ismerték fel. Így a konyhai felhasználásban vált leginkább népszerűvé.

## ARCHAIKUS FŰSZERNÖVÉNY

A legősibb európai fűszernövények közé tartozik. A régészek szerint már i. e. 6000-ben használták, elsősorban ételek ízesítésére. Minden része (még a gyökere is) pikáns ízű, sokféle vitamint és gyógyhatású összetevőt tartalmaz. Igény és ízlés szerint nyersen hozzáadható salátákhoz, levesekhez, mártásokhoz, húskokhoz, halakhoz, szendvicskrémekhez, fűszervajhoz, saláta dresszingekhez. Érdemes ecettel leöntve megáztatni a növényt, hogy egészséges fűszerecetet kapjunk.

Ha Ön mindezek olvastán megkívánt egy kis egészséges uzsonnát, nézzen szét a környéken, hátha talál kányazsombort.

Jó étvágyat és kiváló egészséget kívánok!

Írta:

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



Igény és ízlés szerint nyersen hozzáadható

salátákhoz, levesekhez, mártásokhoz, húskokhoz,

halakhoz, szendvicskrémekhez, fűszervajhoz,

saláta dresszingekhez.



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

## Hu-mor-zsák

Az egyik hozzám járó hölgy mesélte, hogy amikor vendégeik meglátták az ENERGY-s polcukat, megdöbbenek, mennyiféle termékük van. Erre a férje azt mondta: itt van minden, amit a kolbással nem tudunk bevinni.

Azóta szállóige lett náluk, hogy az ENERGY mindaz, amit a kolbász nem tud...

Imre épp reggelizett a klubban (császárszalonnát lila hagymával). Mondom neki, hogy ha a „zöld” sorozatot végigisszuk, akkor már kaja sem kell nekünk, hiszen ezek annyi energiát adnak. Erre nem szólt semmit, csak nézett rám. Majd írok a cseheknek, folytattam, hogy császárszalonna-port is fejlesszenek neked, és akkor lesz teljes az ENERGY paletta.

Erre már azonnal jött a felháborodott válasz: „Azt ám, tudod, mikor?”

H. M.  
Kalocsa

N. ÉVI  
Budapest

# PRÓBÁLJA KI AZ ÚJ ZÖLD ÉLELMISZEREKET

## MY GREEN LIFE TERMÉKCSALÁDUNK:

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

## ÚJ TERÁPIÁS OLAJOK:

Nigella Sativa és Sacha Inchi

