



vitae

2017. október

**Merre tart
az ENERGY?**

**Újdonságok:
argán- és mandulaolaj**

Fókuszban a humátok

Októberi ajánlatunk

Október elején nem sok jóra számíthatunk, de az első dekád vége felé várhatóan beköszönt a gyönyörűnek ígérkező „vénesszonyok nyara” – vagy divatosabb és kellemesebben hangzó kifejezéssel élve: az indián nyár. A hónap 12. napja környékén viszont erőteljes lehűlés várható, utána pedig már igencsak ősziére fordul az időjárás.

Ám az október nem akármilyen hónap. Évről évre felhívjuk a figyelmet rendkívüli jelentőségére a hagyományos kínai orvoslásban, hiszen az október a Föld elem időszaka, amely a szervezet védelméért és stabilitásáért felel.

Az október képviselője az állatövi jegyek közül nem más, mint az őrző-védő *Kutya*. Az év eme kivételes időszaka lehetővé teszi számunkra a középpont-hoz, vagyis az önmagunkhoz való visszatérést. Ha ezt sikerül elérnünk, nem lesz szükségünk semmiféle támogatásra vagy védelemre, mert olyannyira megerősítjük az immunrendszerünket, hogy nem kell félnünk semmiféle ellenségtől – legyen az akár vírus, akár munkahelyi, esetleg otthoni kellemetlenség.

Ehhez nem is kell sokat tennünk: elég, ha megállunk egy pillanatra, eldobunk mindent, ami felesleges, majd kihúzzuk magunkat, és veszünk egy mély lélegzetet. Olykor azonban ezek az egyszerűnek tűnő dolgok is nehezünkre eshetnek, és ilyenkor nem marad más hátra, mint hogy megerősítsük magunkban a Föld elemet.

Erre a célra alkotta meg az ENERGY a CYTOSAN termékcsaládot. Ennek alap-

terméke a CYTOSAN, amely kiválóan alkalmazható a szervezet méregtelenítésére. A CYTOSAN INOVUM szedése segítségünkre lehet bélbetegségekben, bizonyos fajta székrekedéseknél, Crohn-betegségben vagy akár fekélyes vastagbélgyulladásban (*colitis ulcerosa*). A CYTOSAN INOVUM-ban levő zöld agyag ugyanis hozzájárul, hogy a készítmény leginkább a bélrendszerben fejtsen ki hatását.

A CYTOSAN FOMENTUM GÉL-ben található anyagok mélyen a szövetekbe hatolnak, ott magukhoz kötik a salakanyagokat, majd a bőrön keresztül kiürítik őket a szervezetből. Így a bőr felszíne tisztul, vérbővé válik, gyógyul és regenerálódik.

A Föld elem harmonizálására irányuló törekvésünket a CYTOSAN SZAPPAN és CYTOSAN SAMPON használatával fokozhatjuk, mégpedig leginkább reggel 7-9 óra között, amikor megkezdődik a szervóra Föld elemhez tartozó ideje (ez a gyomor energetikai csúcsideje). Egy-egy nehéz nap után pedig élvezzük a BALNEOL-os fürdő nyújtotta pihentető érzést.

EVA JOACHIMOVÁ

VÁLTOZÁSOK A GYŐRI KLUBBAN

Szeptember elsejétől *Kocsis Ilonától* a klub vezetését *Zsilák Judit* vette át, akivel a klubtagok az utóbbi fél évben már sokszor találkozhattak. Ilona természetesen továbbra is segít a tanácsadásban, de az aktív munkától szeretne kicsit hátrább lépni.

Judit elérhetőségei a következők:
Tel.: 36/30 560 4405,
www.facebook.com/judit.zsilak
(Messenger)
E-mail: zsilakj@gmail.com

Változás történt a nyitva tartásban is. A Győri klub új nyitva tartása: kedden 13-18, csütörtökön 9-18 óra között.



Újdonságaink:

Argánolaj és mandulaolaj

Az ARGAN OIL bőrtisztító argánolaj, az ALMOND OIL pedig bőrtisztító mandulaolaj. Mindkettő 100 ml-es kiszerelésben kerül forgalomba.

Az argánolaj a világ egyik legértékesebb és egyben legdrágább olaja. Elérhetősége korlátozott. Nehéz feldolgozása és magas hatóanyagtartalma miatt sokszor „marokkói arany” nevezik. Kivételesen lifting hatású, felgyorsítja a sebek gyógyulását, és minden bőrtípusra kiválóan használható.

A mandulaolaj a világ egyik legértékesebb és leggyengédebb hatású növényi olaja. Sajtolással nyerik ki a mandula-

fa magjaiból. Nagy mennyiségben tartalmaz bioaktív anyagokat. Puhítja az arcbőrt, nem tömíti el a pórusokat, és hatékonyan nyugtatja az irritált bőrt. Száraz, rendkívül érzékeny bőrön és gyermekek bőrén is remekül alkalmazható.

Kizárólag a tiszta és természetes, bio minőségű argán-, illetve mandulaolaj képes teljes mértékben kifejteni hatásait az arcbőrön. Használatukat a RENOVE arckrémekkel együtt ajánljuk.

TANÁCSADÓKÉPZÉS ŐSZEL

Három egymást követő szombaton lesz tanácsadóképzés az ENERGY Belváros Klubban (1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1.). Időpontok: október 14., 21 és 28.

A létszám korlátozott, ezért mielőbb érdemes jelentkezni. Részletek a klubban, a klub elérhetőségein és a klub Facebook oldalán.

TARTALOM

Beszélgetés Marosi Zoltánnal . . . 4
Kényeztetés humátos fürdővel . . 6
Nálunk bevált 8
A csodás kötőrfű 9
Drágakövek: malachit 10
Csontjaink védelmében 11
Klubprogramok 12
Tanácsadás a neten 13
Fogyasztói tapasztalatok . . 14-15
Maca: élet teljes gázzal 16
A csodálatos cékla 17
Neurológiai betegségek (3.) . . 18
Paleo és ketogén diéta 20
Gyógynövények: hajdina. 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: 13 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű,
utcai árusításban nem kapható.



Beszélgetés Marosi Zoltán ügyvezető igazgatóval

Stabil lábakon állunk, folyamatosan fejlődünk

Az utóbbi időben néhány kedvelt ENERGY termék hiánycikk volt. Mint minden hasonló esetben, ezúttal is lábra keltek bizonyos találgatások, hogy a cég talán mégsem megbízható, netán valami baj van vele. Mi a helyzet valójában? Ez csupán a növekedés zavara volna? Erről is kérdezte *Marosi Zoltánt*, az ENERGY magyarországi leányvállalatának ügyvezető igazgatóját *Kürti Gábor*, a *Vitae* klubmagazin szerkesztője.

Úgy gondolom, a fejlődés velejárója, hogy vannak problémák. Ezek mindig is lesznek, inkább az a fontos, hogy megfelelőképpen kezeljük őket. Az elmúlt években mindenki tapasztalhatta, hogy a cégben dinamikus fejlesztések indultak el. Talán egyidejűleg túl sok fejlesztés is történt. Ez érintette az arculatunkat, különféle kiadványainkat. A termékeink is már bizonyos fejlesztésért kiáltottak, hiszen több mint egy évtizede változatlan csomagolással voltak a piacon. Közben több mint egy tucat új termék is megjelent.

Cégünk mindig törekszik a tökéletesedésre, és arra, hogy minőségi készítményeket dobjon piacra. Tudni kell, hogy mi élő anyagokkal dolgozunk. A tiszta alapanyagok beszerzése pedig erősen korlátozott. Ugyanakkor egyes alapanyagok – amik csak szezonálisan szerezhetők be – nem állnak állandóan rendelkezésre. Az alapanyagokat nem tárolhatjuk be nagy mennyiségben raktárba, mert a gyártás során nem adnak hozzájuk mesterséges tartósítószereket. Tehát mindig a szezonra kell fókuszálnunk, és megtalálnunk a legtisztább anyagokat kínáló beszállítókat.

A teljes termékskálából mindössze néhány terméket érintett átmeneti hiány. Minden esetben a termék fejlesztése, bizonyos alkotóelemek cseréje is napirenden volt, és eközben az ENERGY arra is törekedett, hogy a gyártást áthozza Európába.

Kicsit túllépve a termékfejlesztés gondjain: milyen egyéb tényezőket lehetne sorolni, amelyek bizonyítják, hogy a cég stabil lábakon áll?

Az ENERGY GROUP 7 országban van jelen termékeivel. Szinte összefüggő piacot alkot – egymással szoros együttműködésben – a cseh, a szlovák, a lengyel és a magyar cég, közös arculattal és közös pénzügyi fejlesztési tervekkel. A leányvállalatok közül az elmúlt 18 évben a magyar cég a legsikeresebb, az összforgalomnak több mint a 40%-át adva. Az ENERGY Magyarország eredményeit a vezérigazgatóság is minden évben elismeréssel nyugtázza.

Véleményem szerint egy cégnek gazdaságilag arra kell törekednie, hogy ne legyen kitétsége, és ha lehetősége van rá, akkor a finanszírozását saját forrás-

ból oldja meg. A magyar cégnek soha nem volt szüksége külső finanszírozásra, mindig a saját lábán állt. Amit elértünk, azt a saját erőnkől értük el – természetesen a klubvezetőkkel együtt –, ami a mai vállalkozói viszonyok között nem megszokott.

Melyek a fő fejlesztési irányok, merre tart az ENERGY?

Több úton, párhuzamosan indultak el a fejlesztések. Haladnunk kell a korral az arculatban is. Megszépültek a kiadványok, a csomagolás minősége is óriásit ugrott. A cég arra törekszik, hogy minden tekintetben lebomló, újrahasznosítható, természetbarát alapanyagokat használjon a csomagolásban és a kiserelésben egyaránt. Ehhez nehéz a megfelelő beszállítókat megtalálni úgy, hogy őket választva ne növekedjen a termék vételára.

Weboldalainkon rengeteg a hasznos tartalom – még az idén szeretnénk befejezni a dizájnáltást, és nálunk is megújul a www.energyklub.hu weboldal. A fejlesztők arra törekedtek, hogy a honlapunk könnyen kezelhető, felhasználó- és mobilbarát, informatív legyen.

Kaprunban – balról jobbra: *Izabela Tomaszczyk* ügyvezető igazgató, *Energy Poland*; *Alicja Santarius* kereskedelmi vezető, *Energy Poland*; *Marosi Zoltán* ügyvezető igazgató, *Energy Magyarország Kft.*; *Tomasz Skopek*, az *Energy Group* vezérigazgatója; *Ivana Zykmondová*, a vezérigazgató asszisztense.



Tomas Skopek és Marosi Zoltán

Az ENERGY-nek mindig is erőssége volt az emberi tényező. Gondolom, ez most is megvan.

Az ENERGY klubvezetői csapata – és ezt bátran, túlzás nélkül kijelenthetem – a legjobb szakemberekből áll. Ezen nemcsak a termékértékesítés kedvező mutatóit értem, hanem azt is igen fontosnak tartom, hogy klubvezetőink az egészség filozófiáját is át tudják adni. Töreksem arra, hogy a szakmai előadások, az egészségnevelés ingyenes felvilágosító rendszere továbbra is sikeresen működjön. Ez a rendszer már 18 éve rendkívül sikeres: szakembereink egy év alatt több mint 200, ingyenesen látogatható előadást tartottak. Emellett országos szinten folytatjuk az ENERGY többszintű szakmai képzési rendszerének működtetését.

Mindig igyekeztem a klubvezetőket is bevonni mind a menedzsmentbe, mind a tervezésbe, ezért évente többször szűkkörű szakmai megbeszéléseket tartunk.

Ezenkívül vannak a negyedévente zajló, többnapos nemzetközi igazgatósági megbeszélések is. Mindezen túl két nagyobb eseményt érdemes megemlítenem: az ENERGY csoport vállalatvezetői minden nyáron és télen elutaznak egy csodálatos helyre Ausztriába, Kaprunba. Nemcsak a síelés és az aktív pihenés szerelmesei vagyunk, hanem 4 nap alatt ott a munkára is tudunk koncentrálni. Az anyavállalat vezetésével közvetlen, oldott légkörben vitatjuk meg az eltelt félév tapasztalatait és a jövő terveit. Az évtizedes személyes kapcsolat talaján kialakult bizalmi viszony fontos záloga a töretlen fejlődésnek.



Kaprun, Kitzsteinhorn gleccser: Tomas Skopek vezérigazgató; Marosi Zoltán ügyvezető igazgató; Miroslav Havel kereskedelmi vezető, Energy Slovakia

Arról még nem esett szó, hogy mi az ENERGY fejlesztési stratégiájának lényege. Merre tart a cég?

Bár új platformokat vezettünk be – szuperélelmiszerek és szépség kozmetikumok –, a legfőbb csapásirány továbbra is a Pentagram® marad. A mi Pentagram® rendszerünk még mindig egyedülálló a világon, és ezt jól ki kell aknáznunk.

Végül mit üzennél a klubtagságnak, a több ezer magyarországi ENERGY tagnak és még sokkal több termékfogyasztónak?

Nagy örömmel tölt el, hogy egyre többen választják az ENERGY készítményeket, egyben szeretném biztosítani klubtagjainkat arról, hogy jó úton járunk, és jól megtervezett, konkrét céljaink vannak. Cégünk törekszik arra, hogy még magasabb színvonalat képviseljen és megtalálja azokat a természeti forrásokat, amelyek az egyes testi-lelki problémákra a lehető legjobb és leghatékonyabb megoldást kínálják.

Az ENERGY sport platformja magyar ötlet volt, és immár nyugodtan mondhatjuk: nagyon sikeres kezdeményezés. Azt tapasztaljuk, hogy bárhol is – élsportban, tömegsportban, hobbi-sportban – jelennek meg a készítményeink, azonnal közkedvelté válnak.

És mindez a termékek áremelése nélkül ment végbe. A következő időszakban is maradnak az árak?

Való igaz, hogy 2017-ben nem terveztünk áremelést. Hosszú távú pénzügyi terveket készítettünk, hogy távolabbra lássunk, és tudjuk előre, milyen fix és mozgó költségeink lesznek a bevételeink mellett. Bevételeink folyamatosan növekednek. A 2016-os évet az ENERGY Magyarország több mint 11%-os (!) bevételnövekedéssel zárta. Úgy néz ki, hogy az idei év is hasonló sikert hoz.

Még mindig óriási a potenciál a cégben, rengeteg a lehetőség, hiszen termékeink egyediek, egyre jobb minőségűek és mind magasabb színvonalúak. Hatásmechanizmusuk továbbra is egyedi, főleg a Pentagram® rendszerben.



Az egyik megújult kiadványunk borítója



A cseheknél már az új weboldal látható

A fekete fürdő elúzi a sötétséget

Szeretek az ENERGY készítmények „ölelésében” fürdeni. Hetente legalább egyszer időt szánok rá, hogy találjak egy kellemes fél órát, amelynek során a fürdőt stabilizáló rituáléként hasznosítom.

A szertartást azzal kezdem, hogy BIOTERMAL fürdősót szórok és BALNEOL fürdőolajat öntök a kád alá, majd szép lassan rájuk engedem a meleg vizet. Mivel nincs hőmérőm, a víz hőmérsékletének beállításakor a megérzéseimre és a tapasztalataimra bízom magam.

Mindkét készítményből azonban egy picivel többet teszek a vízbe, mint amennyi a termékismertetőben szerepel, így a víz színe is kicsit sötétebb

lesz. Szervezetem ugyanis az ENERGY-vel való együttélés éveit hozzászokott a magasabb koncentrációkhoz.

VALÓDI SZERTARTÁS

Testem egyes részeit – ott, ahol szükségesnek tartom –, még a kádba lépés előtt CYTOSAN FOMENTUM GÉL-lel feketítem be. Egy gyertyát is meggyújtok és lekapcsolom a lámpát, így teremtek tökéletes hangulatot. Mindezt kiegészítem néhány csepp DERMATON olajjal, hogy az illata még teljesebbé tegye a harmóniát.

Utána már csak annyi a dolgom, hogy élvezzem a tisztító, vitalizáló fürdő által nyújtott gyönyöröket. Ezt a rituálét még a csodás balneológiai élményeknek hódoló, ókori rómaiak is megirigyelhetnék!

A fent ismertetett szertartást soha nem hagyom ki az ENERGY klubokban és

regenerációs központokban tartott előadókörutaimról való hazatérésem után. A szállodák és panziók idegen energiáit, a vonatok elektroszmozgóját, a különböző termek és emberek energo-információs mezejét, valamint a klímaberendezések káros hatásait minél gyorsabban el kell tüntetnem magamról, mielőtt megzavarják szervezetem bioinformációs egyensúlyát.

A Föld a humátok révén minden sötétséget eltávolít az emberi testből.

SOKRÉTŰ TISZTÍTÁS

Egy alkalommal, miközben éppen leengedtem a vizet a kádból, eszembe jutott valami, amit szeretnék Önökkel is megosztani. Az egész olyannyira pozitív volt, hogy a lelkemet semmihez sem hasonlítható, jó érzés árasztotta el, az ajkam pedig mosolyra húzódtott. Csodálkoz-



BALNEOLOS FÜRDŐK NAPTÁRA (2017. ŐSZ – 2018. TAVASZ)

Ősszel egyre nagyobb szükségünk és igényünk lesz a fürdők áldásos hatásaira. Ezért hát fürdjünk gyakrabban és jó kedvvel! De ne csak akkor, ha valami egészségi problémánk van, hanem az ellazulás és a lelki béke eléréséért is. Ehhez fogadják tőlünk szeretettel az alábbi praktikus segítséget.

Ez a fürdőnapotár az 5 elem működésén és kölcsönös kapcsolatain alapul.

LEGKEDVEZŐBB IDŐPONTOK

Szeptember: 23–24, 28–29.

Október: 2–3, 7–8, 11–12, 15–16,
20–21–22, 25–26, 30–31.

November: 3, 7–8, 12–13, 16–17,
21–22–23, 26–27.

December: 1–2, 5, 9–10, 14–15,
18–19–20, 23–24–25,
28–29.

Január: 1, 5–6, 10–11, 15–16,
20–21, 24–25, 29.

Február: 2, 6–7, 11–12, 16–17,
21–22, 25–26.

Március: 1, 5–6, 10–11, 15–16,
20–21, 24–25, 29.

MICHAL ŠAMAN



tam is, hogy ez a gondolat korábban nem fordult meg a fejemben.

Megértettem, hogy a fürdő alkotóelemei erőteljes regeneráló folyamatot indítottak el a szervezetemben, és segítenek megszabadulnom a civilizációs szennyeződésektől. Ezt persze addig is tudtam. Arra viszont korábban nem gondoltam, hogy ezek az összetevők a víz leengedése után tovább hatnak a csatornarendszerben és a szennyvíztisztítóban is támogatják a tisztító folyamatokat.

De menjünk még tovább. Az információk eljutnak a városunkat keresztül szelő és a modern kor mérgező anyagaival elárasztott folyóba, sőt a talajvízbe is. Ott pedig mindenütt tisztítják, regenerálják, harmonizálják és energiával töltik fel azokat a területeket, amelyeken áthaladnak.

SEGÍTEK A FÖLDANYÁNAK

Az a tudat, hogy egy kicsit magam is hozzájárulok Földanyánk jobb létéhez,

csodálatos nyugalommal és mosolygós jó érzéssel árasztotta el a lelkemet.

Azóta minden alkalommal a következő gondolatok közepette engedem le a kádból a fekete vizet: „Te segítesz nekem, ezt nagyon köszönöm. Én is szeretnék segíteni neked, Földanya, ahogy csak az erőm engedi! Köszönöm!”

MIROSLAV KOSTELNÍK
Szlovákia

A CYTOSAN és a másnaposság

Ezúttal egy igen kellemetlen állapotról írok, amit népiesen *macskajajnak* nevezünk. Aki túlságosan is jól érezte magát az alkohol társaságában, az pontosan tudja, miről is van szó. Én pedig tapasztalatból tudom, hogy a leghatékonyabb „szabadító” a CYTOSAN.

A CYTOSAN, illetve a benne található huminsavak képesek magukhoz kötni, majd a szervezetből eltávolítani a különféle toxinokat, a nehéz fémeket és a salakanyagokat. Az alkoholmolekula (C₂H₅OH) viszonylag kicsi, a huminsavak így könnyen magukhoz láncolják, amint „összefutnak” eggyel. Ezért jó, ha a CYTOSAN mindig kéznél van.

Nem állítom, hogy ez a probléma éppen Önökkel fordul majd elő, vagyis Önök fognak a fejüket fogva reggel jaj-

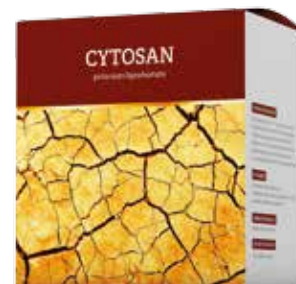
gatni, de elképzelhető, hogy a baj valamelyik közel álló embernél vagy ismerősénél üti fel a fejét. Az emberekkel olykor megesis az ilyesmi... Különbösen a főemlősök és a madarak is rájáznak az alkoholt tartalmazó, erjedt gyümölcsre. Láttam én már karón varjút, pontosabban az érett cseresznyék hatására dülöngélő fekete rigót.

Ha a CYTOSAN-t azonnal bevetik, amint a másnapos barát vagy rokon reggel víz után kezd kapkodni, akkor egy

„mega adagnyi” CYTOSAN azonnal segít, és az érintett nem győz majd csodálkozni, hogy annyi elfogyasztott alkohol után még sincs semmi baja.

Ha pedig ez a kis baleset – teljesen véletlenül – Önökkel esne meg, akkor érdemes még lefekvés előtt bevenni a nagy adag CYTOSAN-t: az elfogyasztott alkohol mennyiségétől függően akár 3-6 kapszulát.

TEREZA VIKTOROVÁ



A Sárga császár titkos receptjei (1.)

Felszántom a császár udvarát

Engedjék meg, hogy röviden bemutatkozzam. A kínai asztrológia szerint a *Majom yang Tűz* évében jöttem e világra kíváncsiskodni. Ezek az erők köteleznek, és hatnak ránk. Így sok minden érdekel. Különösen a csodálatos ENERGY táplálékkiegészítők érdekelnek, hiszen magam is 2006 óta természetgyógyász, fitoterapeuta vagyok.



Ezúttal is kíváncsiskodtam. Volt még egy kis bónuszom, amit mindig a magam kényeztetésére fordítok. Elolvastam a szenzációsan sikerült, igen színvonalas nyári *Vitae* magazint, és azonnal elhatároztam: ki fogom próbálni az ORGANIC MATCHA (ejtsd: macsa) teát.

Ebéd után mindig lepihenek, mert nemcsak jár, hanem jut is... Vércukorszintem csodálatosan beállt, így a régen már oly sokszor megélt fáradtság és álmoság elmaradt. Betartom azt a szabályt, hogy ebéd után már nem iszom folyadékot, hogy az emésztésem tökéletes körülmények között történjen meg. Így ebéd előtt elkészítettem a magazinban

javasolt „csodaitalt”, a MATCHA limonádét (MATCHA + lime citrommal, kicsi barna cukorral és a hidegre hűtött Tündér pi-vízzel).

Az eredmény minden képzeletet felülmúlt! Teljesen kiment a fejből az ebéd utáni szundi, majd elkezdtem a kertemben füvet nyírni. Azt, amit régen 3-4 alkalommal tudtam levágni, most fele annyi idő alatt megcsináltam. Azon kaptam magam, hogy este 8 óra van, a szundi elmaradt, a teljes füvet levágtam, és jutalomból leszedtem egy hatalmas tálszedret. A következő napra tervezett padlizsánsütést este 9 óráig befejeztem.

Az már csak hab volt a tortán, hogy az ital 2 héten át tartó rendszeres fogyasztása után megszabadultam néhány cm „csücsükétől”, azaz a hájamtól. Lehet,

hogy egyszer még karcsú is leszek? Hiszek benne, hogy így volt, van és lesz!

Boldog vagyok, amiért megint elhittem azt, amit a nálam sokkal nagyobb tudású és tapasztalatú emberek megosztanak. Hála és tisztelet nekik!

Este boldogan, fáradtan ugyan, de „bepattantam” a kádba, megmostam a hajam a kedvenc ARTRIN SAMPON-ommal. Az éppen soron követ-

Az eredmény minden képzeletet felülmúlt!

Teljesen kiment a fejből az ebéd utáni szundi,

majd elkezdtem a kertemben füvet nyírni.



kező RUTICELIT SZAPPAN-nal ledörzsöltem a testemről a császár kertjében lévő port. Elővettem a fenséges illatú CYTOVITAL RENOVE krémet, majd méltóságteljes mozdulatokkal felvittem az arcbőrömre. Bekentem a fáradt, rozoga lábfejemet ARTRIN KRÉM-mel, hiszen a *Halak* születésű embereknek az a legyengébb pontjuk. Drága Nagymamám mondása szerint az ARTRIN KRÉM olyan, mint a petróleum. Mindenre jó! Nyakra-főre, meg sebekre!

Délben kiment a fejemből a szokásos rituálé, hogy bevegem a PROBIOSAN INOVUM-ot a SKELETIN-nel, de ez érthető egy ilyen „csodaital” után.

A CELITIN kapszulát későbbi éveimre tartalékolom. De addig is mindennap elkészítem a MATCHA limonádét, hogy még sokáig ne kelljen CELITIN-t szednem.

Gyönyörű, napfényes nyaralásra készülve bekészítettem a csomagomba a DERMATON olajat és a DERMATON gélt. Az ENERGY-s strandtáska is mellé került, hiszen aki ránéz az „Élet virágára” és a lelkét melengető, püspöklila színre, annak biztos, hogy emelkedett lesz a nyaralása. Mindenhová magammal viszem a világszenzáción DRAGS IMUN cseppet, mert soha nem lehet tudni, mikor kell legyőzni a „hétféjű sárkányt” és kiontani a vérért. Ez a csepp is olyan, mint a petróleum! Mindenre jó!

Az AUDIRON fülcseppről sem feledkeztem meg, hogy még véletlenül se legyen meglepetés a sok lubickolás után... Ha elvisszük az esernyőt, biztosan nem esik az eső. Így van ez a cseppekkel is.

Akinek nem sikerült elutaznia nyaralni, az se keseredjen el, mert máris itt a vénasszonyok nyara. Végül is a banyáknak szintén jár a napfény és a pihenés...

Hiszem és megtapasztaltam, hogy az ENERGY készítmények fogyasztóinak ez a nyár is feltöltötte a vitamin- és ásványi anyag készletét. Az őszt következhet majd a hófödte hegycsúcsok meghódítása, de addig is vigyázzunk az egészségünkre és az ízületeinkre.

SZALÓK EDIT
fitoterapeuta, csillagbölcsész,
ma-uri masszőr, spirituális
selyemfestő

A kőtörőfű csodája

Évek óta sorakoznak a polcomon az ENERGY termékei. Használok a Pentagram® cseppeket és krémeiket, és emellett a táplálékkiegészítő tablettákat is. Vannak kedvenceim, mint a VIRONAL – DRAGS IMUN páros a megfázásokra, a CISTUS INCANUS immunerősítésre, a PROBIOSAN a belek karbantartására és az ARTRIN krém mindenféle fájdalomra, gyulladt bőrre.



Ami miatt tollat ragadtam, az egy nem várt, de igen örömdetes másodlagos hatás.

Fiatal korom óta pirosodásra hajlamos, igen érzékeny bőrrel kínlódtam. A változókorról tovább romlott a helyzet, és ekkor vált nyilvánvalóvá, hogy *rosaceáról* van szó. Arcomat szinte állandó jelleggel itt-ott előbbujó, hosszasan megmaradó, pattanáshoz hasonló, gyulladt, gennyes csomók csúfították, ezért alapozó nélkül ki sem tudtam menni az utcára. Több bőrgyógyásznál jártam, több kozmetikumot kipróbáltam, hasztalan. Egyedül egy szteroidos kenőcs használt úgy-ahogy, de azzal hosszú távon még inkább ártottam a bőrömnek.

Sokat olvastam erről a gyógyíthatatlannak mondott, makacs bőrbetegségről. Mindenhon leírják, hogy kerüljük a stresszt, a vegyszereket, a kozmetikumokat, a hideget, a meleget, a szelet, a napfényt, a kávé, az alkoholt, a füstölt, fűszeres, sós stb. ételeket. Szóval éljünk bunkerben, és ne együnk-igyunk szinte semmit! Több fórumon osztották meg sorstársaim, hogy hiába a diéta, a különféle költséges „csoda” kezelések és krémeik – nincs javulás.

Mindeközben egy rutin-érvétel és későbbi ismétlései magasabb májenzim-értékeket mutattak nálam. Az ultra-

hangos vizsgálaton epekövet nem láttak ugyan, de annak valami „előképletét” igen.

Elkezdtem fogyasztani az ENERGY kőtörőfű teáját (CHANCA PIEDRA), ami tisztítja az epeutakat és a vesejáratokat, a húgyutakat, összezúzza az esetleges kisebb köveket, valamint a simaizmok ellazításával segíti azok kiürülését.

Hogy mi történt? Nem csupán a máj- és epepanaszaim szűntek meg, hanem rövid idő elteltével – nem diétázva, tehát normál, vegyes étkezés mellett – az arcom letisztult, mint a babapopsi! Eltűntek a gyulladt, gennyes ragyák, és végre alapozó használata nélkül is megjelenhetek bárhol.

Tűnődhetek persze azon, hogy a rosacea ezek szerint elsősorban a máj-, illetve epeműködéssel hozható összefüggésbe. De én elmékedés helyett inkább csak nagyon-nagyon örülök, és végtelenül hálás vagyok ezért a hétköznapi csodáért! Köszönöm Neked, ENERGY!

AGGNÉ NAGY ÉVA
Mernye



Drágakövek királysága (12.)

Malachit: bánjunk vele óvatosan!

Az érzékiség varázslatos királynője, a kalandorok pártfogója és jószívű gyógyítója – ez a hatalmas és mágikus malachit.

- » Receptív.
- » A Vénusz hatása alatt áll.
- » A Bika jegyében születettekhez illik leginkább.
- » A szív (4.) csakrához tartozik.

Nem átlátszó, selymesen fényes karbonát, amelynek felszínén a zöld minden árnyalatában pompázó, fantasztikus alakzatok jelennek meg. A malachitot már több ezer éve ismeri és tiszteli az emberiség.

Zöld színét réztartalmának köszönheti. Igen puha és viszonylag könnyen porrá zúzható, ezt követően színezőanyagként használhatjuk fel. A malachitzöldet napjainkban akváriumi díszhalak megbetegedései esetén az akvárium fertőtlenítésére is sokszor használják. A malachit ugyanis mérgező.

TIPIKUS NŐI KŐ

Női kő: az érzékiség, a csábítás, a szépség és a gyengédség szimbóluma, de ezzel egy időben a tékozlás és a kíváncsiságé is. Képes a fel-

színre hozni a legbelsőbb érzéseinket is úgy, hogy azokat a tudatunk felfoghasa. Segít abban, hogy a saját egyéniségünket megismerve, megfelelő, intuitív döntéseket hozzunk.

Olyan, mint egy mindenkit elvarázsló istennő, aki tudja, hogy halálos ereje van. Valóban, minden nő „mérgező” egy kicsit...

ELNYEL ÉS ÓV

A mágiában rendkívül erős kőnek számít, amellyel csak nagyon óvatosan szabad bánni. Elnyeli a negatív energiákat, hatalmas a tisztító ereje, és támogat az újrakezdésben.

Segít a szervezetnek, hogy elbánjon a gyulladással és a daganattal, de ami a legfontosabb: ösztönzi az öngyógyító folyamatokat. A testfelületen hordott malachitot ezért rendszeresen tisztítani kell, nem szabad nedvesen viselni, és hegyi kristályra téve kell feltölteni.

ÉRZELEM ÉS ÉRTELEM HARMÓNIAJA

A jobb és a bal agyfélteke koordinációját is támogatja, így hozzájárul az érzelmi és a racionális énünk közötti egyensúly fenntartásához. Az érzelem és értelem viszonyának harmonizálásával felébreszti bennünk a szeretetet minden élő



íránt, és segít abban, hogy a természet törvényeivel összhangban éljünk.

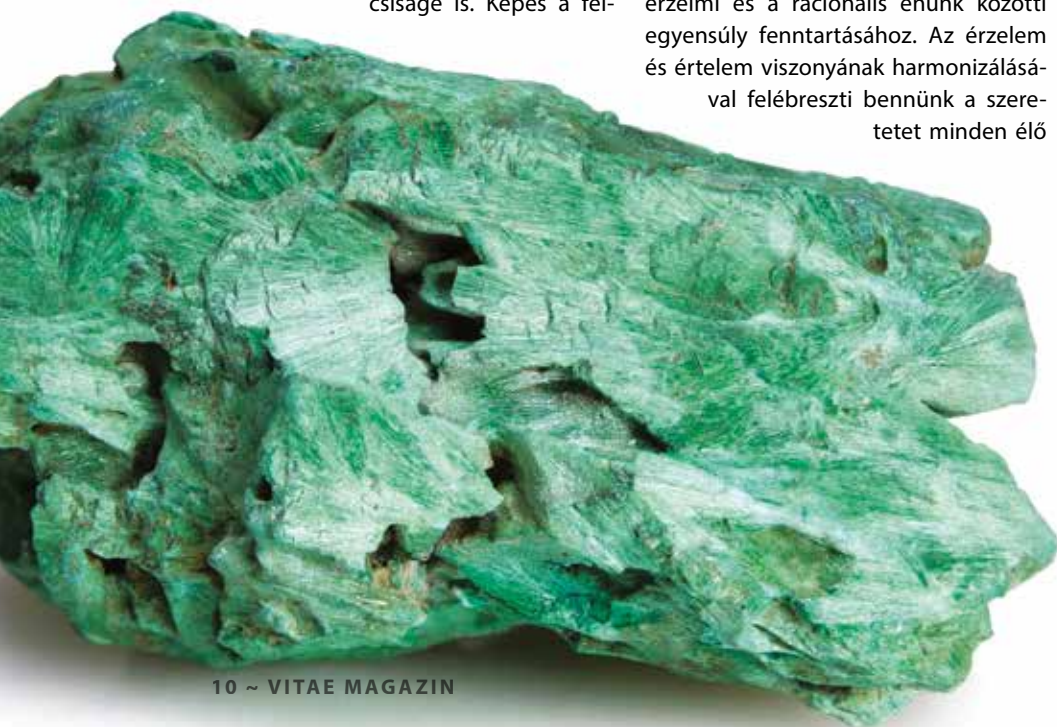
Megnyitja a szívet az élet izgalmas változásaival szemben, és ledönti az élet élvezetét gátló akadályokat. Erővel, ugyanakkor nyugodtan és türelmesen tanítja nekünk, miként fogadjuk el az élet árnyoldalait. Hiszen olykor a balsorsnak is megvan a maga értelme, és elképzelhető, hogy lelki fejlődésünk szempontjából hatalmasabb erőt ad, mint a sikereink. Aki hajlandó tanulni a hibáiból, annak a malachit kiváló, mert megkönnyíti a régi viselkedésminták levetkőzését, tehát az átváltozást.

VÁLTOZÁS ÉS KALAND

Apránként, lépésről lépésre haladva értjük meg, mit akar ez a kő közölni velünk. Felfogjuk, hogy *a cél maga az út, hogy a mozgás maga az élet, hogy minden változás ajándék*, amit bizalommal és gyermeki kíváncsisággal kell fogadnunk.

A malachit társaságában sokkal kreatívabbá és intenzívebbé válik az életünk. Megnyitja az ember szívet a kalandok, a változás előtt. Együttal az utazók és a sikeres üzletemberek köve is, akik tisztában vannak vele: olykor veszíteniük kell azért, hogy később nyerhessenek.

TEREZA VIKTOROVÁ



Őrizzük meg csontjainkat

Gyakorlatilag testünk minden egyes csontdarabkájának megvan a maga, mondhatni, üzleti mérlege. Egyes sejtek (oszteoblasztok) termelik, más sejtek (oszteoklasztok) elpusztítják a csontszövetet.

Igen, jól olvasta: csontjainkban aktív „csontszövet-falás” zajlik. Ezzel párhuzamosan azonban szerencsére folyamatosan új csontszövet is képződik, vagyis testünk csontjai szüntelenül változnak, megújulnak. Ezt a folyamatot *csont remodellációnak* nevezzük. Az egésztest szervezetenk – tőlünk függetlenül – irányítja, de azért nekünk is lehet beleszólásunk, tehát jó irányba befolyásolhatjuk csontjaink üzleti mérlegét.

A CSONTANYAG A KORRAL CSÖKKEN

Először is el kell fogadnunk azt a megmáshíthatatlan tény, hogy csontjaink kiegyensúlyozott anyagcseréjét csak egy bizonyos ideig tarthatjuk fenn. A mérleg egy idő után – és éppen az időtényezőt tudjuk leginkább befolyásolni – az oszteoklaszt, azaz csontfaló sejtek felé billen, ezért a csontanyag mennyisége csökkenni kezd.

Ez a folyamat sajnos nem látható, nem érzékelhető, nem fáj, ám ha nagymértékűvé válik, akkor a csontok már a legkisebb terhelés hatására is eltörhetnek. Ekkor beszélhetünk csonttritkulásról. A csonttritkulás, azaz a csontanyag mennyiségének csökkenése előbb-utóbb mindnyájunkat utolér. Az egyetlen, amit tehetünk, hogy amíg a mérleg nyelve az oszteoblaszt sejtek felé billen, addig annyi csontanyagot képzünk, amennyit csak lehet. És ez életünk kb. 30. évéig tart.

GYŰJTSÜNK CSONTSZÖVETET

Mit tehetünk tehát avégett, hogy 30 éves korunkig fel tudjunk halmozni olyan sok csontszövetet, amennyiből később nyugodtan veszíthetünk? Tulajdonképpen hosszú távú, stratégiai befektetésről van szó, amit már fiatal korban el kell kezdeni. Tekinthejtük ezt egyfajta biológiai nyugdíjbiztosításnak.

Fektessen terhelést és megfelelő táplálást csontjaiba, és bár soha nem fogja sem

látni, sem érezni, befektetése egész biztosan megtérül. Ha túljut a harmadik X-en, a csontok táplálása és életkornak megfelelő terhelése jótékonyan kezd hatni a csontok anyagforgalmára, és lelassítható a csontanyag mennyiségének fogyása. Ön tehát mindenképpen jól jár.

A monitor előtti üldögélésen alapuló életstílus – láthattuk – a csontok jövője szempontjából abszolút helytelen és nem túlzás: gyilkos. Fektessen be addig, amíg lehet!

TÁPLÁLÁS ÉS TERHELÉS

A csontok megfelelő terhelése alapvető szerepet játszik a növekedési zónák ösztönzésében. Szervezetenk bölcs: azokat a területeket építi, amelyeket inkább használunk. Amit viszont nem használunk, azt gyakorlatilag elszorvasztja – legyen szó akár az agyról vagy az izmokról, akár a csontokról.

A csontok természetes terhelését jelenti a mindennapi kellemes séta, és az is, ha néha ugráncozunk, szaladgálunk. Legalább rövid ideig, de minden áldott nap. Eközben elegendő D-vitamin képződik a bőrünkben, míg a napon tartózkodunk.

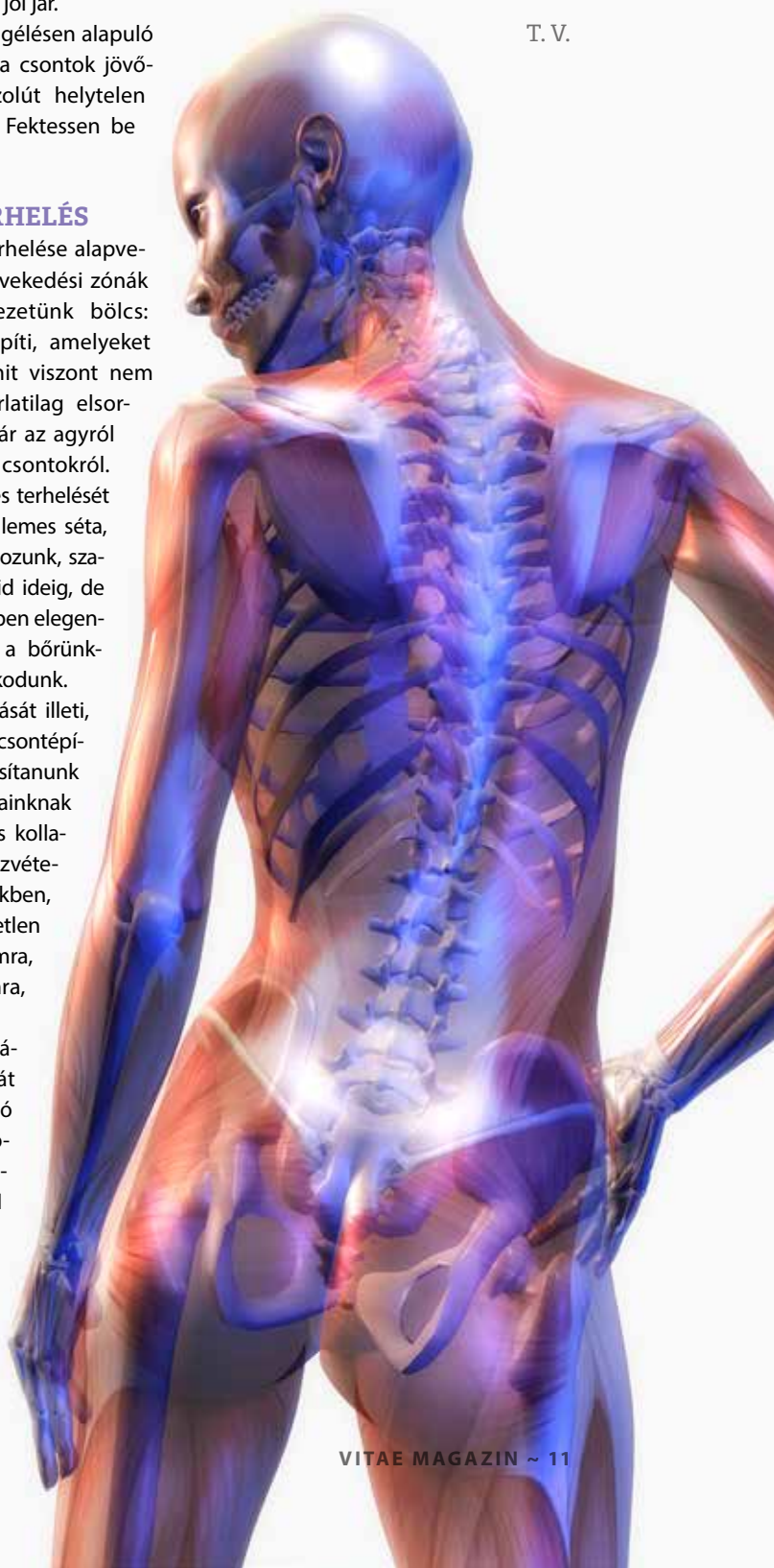
Ami a csontok táplálását illeti, megfelelő mennyiségű csontépítő tápanyagot kell biztosítanunk szervezetenknek. Csontjaink szükségére van pl. szerves kollagénnel, ami C-vitamin részvételével képződik a testünkben, valamint számos szervetlen ásványi anyagra: kalciumra, magnéziumra, szilíciumra, foszforra, mangánra.

A csontok táplálását és remodellációját jótékonyan befolyásoló hatóanyagok és biológiailag aktív anyagok ideális komplexét a SKELETIN szedésével biztosíthatjuk szervezetenk számára.

A SKELETIN-t a RENOL és az ORGANIC MACA fogyasztásával ajánlott kiegészíteni.

Ám egyetlen készítmény sem képes arra, hogy Ön helyett menjen ki sétálni. Szóval induljon, és fektessen be – az egészségébe.

T. V.





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; biorezonanciás göckutatás, állapotfelmérés; allergia és ételérzékenység mérés és terápia; ekcémaszűrés és terápia; hormon-egyensúly-tanácsadás műszeres méréssel; rákmegelőző szűrés és terápia; Fscan mérés a kóros/kórokozó frekvenciák pontos 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.
október 27., péntek, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Fém elem filozófiája, a hormonrendszer egyensúlyának megőrzése az ENERGY étrend-kiegészítővel (2. rész).

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, energy-buda@energyklub.hu

BUDAPEST 5. KLUB

Energy Belváros Klub,
1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1.,
kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).
október 14., 21., 28.

TANÁCSADÓKÉPZÉS, egymást követő szombatokon. Részletek a klubban, a klub elérhetőségein és a klub Facebook oldalán.

november 4-én (szombaton)

EGÉSZ NAPOS TOVÁBBKÉPZÉS, TÉRÍTÉSSEL: Házipatika kialakítása az ENERGY termékeiből. Mit, mivel, hogyan, mikor és mennyit? Vezeti: **Németh Imréné Éva** fitoterapeuta, természetgyógyász, klubvezető.

BELÉPŐ ÚJ KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSSEL

Meridiánok mérése Meridimer készülékkel (időpont-egyeztetéssel). 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, termékjavaslatl és személyre szóló adagolás beállításával. Homeopátiás szaktanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: **dr. Sebő Zsuzsanna** homeopátiás orvos, gyermekorvos, mentőorvos, a Natúr sziget portál homeopátiás szerkesztőjének és számos népszerű cikknek a szerzője.

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

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

Bejelentkezés, további információ: **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetőknél. Telefon: +36/20-9310-806, energy.belvaros@gmail.com, a honlapunkon: <http://energybelvaros.hu/> és a Facebookon is.

KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.

minden kedden 15-18 óra között: klubnap.

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

KECSKEMÉT

Napranézó Egészség Centrum, Juhász u. 2.
október 15., vasárnap, 9-17 óra között

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása a kecskeméti ENERGY klub szervezésében: A nyárutó és a Föld elem filozófiája. Részletesen a metabolikus szindrómáról. Esettanulmányok, segítség az ENERGY termékeivel. A kínai hangzók és használatuk bemutatása.

További info: **Horváth Tímea**, tel.: +36 20 342-1415.

Gabona székház Oktatóterem, Klapka u. 11-13.

október 20., péntek, 16 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A hormonrendszer karbantartása ENERGY termékekkel (2. rész).

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

MISKOLC

Zsolcai kapu 9-11. I. em.

október 9., hétfő, 14-16 óra között

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

ITC 12. emeleti díszterem

október 13., péntek, 17 óra

Ráczné Simon Zsuzsanna fitoterapeuta, természetgyógyász előadása: A táplálék intoleranciák és az autoimmun betegségek kapcsolata. Alternatív harmonizációs lehetőségek.

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

NYÍREGYHÁZA

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

október 11., szerda, 17 óra

Szilágyi Judit nemzetközi kineziológiai oktató, ENERGY szakoktató előadása: Nagy változások: gyógyulás, sorsfordítás az életünkben az ENERGY segítségével.

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

SIÓFOK

ENERGY klub, Wesselényi u. 19.

Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető előadásai:

október 5., csütörtök, 18 óra

Egységünk bioelektronikai megközelítésben. ENERGY termékek használata.

október 19., csütörtök, 18 óra

Az elme és a test kapcsolata, érzelmi fájdalmak, az aktuális ENERGY termékek használata.

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

SZENTES

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

október 13., péntek, 17 óra

Rideg Róbert természetgyógyász, fitoterapeuta előadása: Hogyan védekezhetünk hatékonyan az őszi időszakban meghűlés, nátha, köhögés, torokgyulladás esetén ENERGY készítményekkel?

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

SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterem, Arany János út 23.

október 24., kedd, 16 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Fém elem filozófiája. Az immunrendszer harmonizálása ENERGY termékkel.

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. 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 egyéni szabott tanácsadás, amely a hagyományos kínai orvoslás (hko), a kínai asztrológia, numerológia (számmisszika), 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. Ezekhez időpont-egyeztetés szükséges.

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

VESZPRÉM

ZöldLak, Diófa utca 3.

október 19., csütörtök, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY

szakoktató előadása: A nyárutó és a Föld elem filozófiája. A hormonrendszer karbantartása ENERGY termékekkel.

További info: **Török Tamás** klubvezető,

06 30 994-2009, 06 30 482-3233,

facebook.com/HarmoniaHahGyogyoveny

ZALAEGRSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

október 9-én (hétfő), 17-18: Bőrbetegségek szűrése.

október 10-én (kedd), 16.30-17.30: **Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Föld elem és a nyárutó energetikai rendszere. Hormonrendszerünk működése, támogató ENERGY készítmények.

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

október 16-án (hétfő), 17-18: Személyes termék-tanácsadás.

október 17-én (kedd), 17-18: Egyensúly az 5 elemmel: Fém.

október 18-án (szerda), 17-18: Erdő mélye meditáció.

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

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

október 30-án (hétfő), 17-18: Refluxszűrés.

október 31-én (kedd), 17-18: Parazitaszűrés.

A meghirdetett programokat az ENERGY Klub tagjai és hozzátartozóik vehetik igénybe.

A programok a résztvevők számára ingyenesek.

A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető.

Érdeklődni: 70/60-777-03 vagy

mara.energy@gmail.com, www.maraboszi.hu

VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI

TANÁCSADÁS A NETEN

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



DR. GULYÁS GERTRÚD

A magas koleszterinszinttel kapcsolatosan kérek tanácsot. 56 éves vagyok, 2 évvel ezelőtt 6,8 volt az összkoleszterin értékem, de nem kezeltettem. Most 7,6. Emellett magasabb az alkalikus foszfatáz (153) és az LDH (562), a többi eredményem normális. Gyógyszert nem szedek, csak időnként a fejfájásaim miatt. Betegségekről nem tudok. Mit javasol?

A laborértékei és a visszatérő fejfájások epeműködési zavarra utalnak. A kezelőorvosán keresztül egy hasi UH-n jó lenne ellenőrizni az epehólyag állapotát. Apró köves epehólyagnál csak óvatosan, egyébként a REGALEN készítményt javasolnám 3 hétig: az első héten 3x1-2 csepp, majd hetente emelhető az adag 3x3-4 cseppszámig. Egy hét szünet után folytassa még 3 hétig a kúrát napi 3x3 csepp adagban.

Ezenkívül a VITAMARIN, napi 2x1 kapszula, hosszabb távon mehetne. Fogyaszson bőven tiszta vizet.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Munkában mindig fáj a hátam egy bizonyos ponton: a felső részen a két lapocka közt talán kicsit feljebb. Szobalányként dolgozom, de amikor nincs sok munka, akkor is mindig fáj a nap végére. 22 éves vagyok, nem tartom normálisnak a fájdalmat ennyi idősen. Az előző munkahelyeimen nem tapasztaltam. Lehet valami lelki oka?

A tudattalan szorongás gyakran okoz izomfeszülést, ami fájdalomként jelentkezik. Gyakran tornáztassa át a nyakát, karjait, felsőtestét! Nyújtózkodjon nagyokat! Óránként végezzen 3-4 jógaléngést (4 számolás: belégzés, 4 számolás: benntartás, 8 számolás: kilégzés)! Ez a légzéstechnika gyorsan oldhatja a feszültségeket, szorongást. Szóba jöhet még a RELAXIN csepp alkalmazása is (2x2-3 csepp).

Jót tett a RENOL és a nyirokmasszázs

Egy évvel ezelőtt ödémásodni kezdett a lábam. Többféle teát is kipróbáltam, de a problémám nem szűnt meg, sőt a kezemen megjelenő bőrproblémák társultak mellé. A barátnőm azt mondta, hogy valószínűleg a nyirokkeringéssel lehet baj.



Tanakodtam, mit tegyek, ha a teák nem segítenek?

Leültem a gép elé, hogy keressek a neten valakit, aki a lakóhelyemhez közel nyirokmasszázszt végez. Ekkor hirtelen felugrott egy oldal az ENERGY RENOL-jának kék üvegcséjével. Egy olyan hölgy oldalán találtam rá, aki nyirokmasszázs-szal foglalkozik.

Véletlenül nincsenek, így elolvastam a tudnivalókat erről a készítményről. Úgy éreztem, hogy megjelent a fény az alagút végén. Igen, mondtam magamban, ez a gyógynövénykeverék megoldhatná a problémámat.

Elkezdtem rendszeresen nyirokmasszázsra járni, és közben szedtem a RENOL cseppeket, illetve ARTRIN-nal kenegtettem

a nyirokcsomókat. Pár hónap múlva csak ámultam. Ami addig több hónapon át kínozott, az teljesen elmúlt, én pedig ismét remekül érzem magam a bőrömben.

Hálával tartozom a sorsnak és az ENERGY fantasztikus készítményeinek.

PETRA ZÁSTĚROVÁ
Polná

Már tudok segíteni magamon

Meg kell osztanom Önökkel az akut húgyhólyag-gyulladással kapcsolatos tapasztalataimat. Éppen a hétvégi házunkat készítettük fel a téli időszakra, és eközben észre sem vettem, hogy teljesen átfagyott a lábam. Jó két nap elteltével furcsa alhasi fájdalomra ébredtem.

Görcsölt is meg nem is, kicsit nyomott is meg nem is, szóval olyan érzés volt, amilyet korábban soha nem tapasztaltam. Bekentem az alhasamat ARTRIN-nal, majd visszabújtam az ágyba. Ám reggel a WC-n rájöttem, hogy nagy baj van. Vizeletürítés közben erős fájdalmat éreztem, és a vizeletem véres volt.

Azonnal elővettem a RENOL-t, napi 3x7 csepp adagban szedtem, és az alhasamat naponta többször is ARTRIN-nal kenegtettem. Mindezt SMILAX tea fogyasztásával egészítettem ki. Mivel nem vagyok nagy tea-fogyasztó, a SMILAX fogyasztását váltogattam a FYTOMINERAL szedésével.

A vizeletemben két

nappal később már nem jelent meg vér, és a fájdalom is egy héten belül megszűnt. A kúrát azért a biztonság kedvéért csökkentett cseppszámmal 2 hétig folytattam.

A kezelés kiegészítéseképpen korlátoztam azoknak az ételeknek a fogyasztását is, amelyek az állapotomat súlyosbíthatták volna. Éjszakára felmelegített, sóval kibélelt kispárnát tettem a hátam alá és az alhas tájékára.

Orvosnál nem jártam, antibiotikumokat nem szedtem. Az ENERGY készítményei ismét megmutatták, mire képesek.

Csak a gyógyulásom után beszéltem Vosátková doktornővel, aki a „gyógykezelésemet” megdicsérte. Azt, hogy az ENERGY készítményeinek adagolását már egyedül is be tudom állítani, csakis a doktornőnek köszönhetem, akihez a férjemmel már több mint 10 éve járunk. Nagyon tiszteljük őt.

Tíz évvel ezelőtt ő gyógyította meg a kéztő-alagút szindrómámat (nem kellett műteni), és tavaly még az EKG-vizsgá-

lat előtt felismerte, hogy a férjemnek gond van a szívével. A brnói kardiológiaián aztán megvizsgálták a férjemet, és megállapították, hogy az egyik szívbillentyűje elégtelenül működik. A felírt gyógyszerektől olyan „színtelen” lett, mintha kivesszett volna belőle a szikra. Vosátková doktornő viszont olyan hatékony kiegészítő kezelést ajánlott, ami visszaadta a férjem életkedvét, ismét ott csillog a fény a szemében, sőt már pingpongozni is eljár.

MARIE KRIŠTOFOVÁ
Moravské Budějovice

A szerkesztő megjegyzése: a véres vizelet nagyon komoly tünet, nem „gyerekjáték”, ezért azonnal orvoshoz kell fordulni vele. Cikkíróknak – a jól megválasztott ENERGY szerek használatával együtt is – szerencséje volt, hogy ennyivel megúszták... Olvasóinknak viszont azt javasoljuk, hogy hasonló esetben haladéktalanul keressék fel orvosukat.



AUDIRON

– nem csak fülfájásra

Szeretném megosztani Önökkel az AUDIRON-nal kapcsolatos csodálatos tapasztalataimat. Hároméves kisfiamon uszodaszemölcs (molluscum contagiosum) jelent meg.

Először fertőtlenítő hatású illóolajokkal kenegtettem a hólyagocskákat. Aztán eszembe jutott, hogy ha az AUDIRON jó a szemölcsökre, akkor erre a bőrbetegségre is jótékonyan hathat, hiszen ez is vírusos eredetű. Elkezdtem a bibiket naponta kétszer AUDIRON-nal kengetni, és láss csodát: kisfiam állapota már a második napon javulni kezdett. Azóta kb. 3 hét telt el, és az AUDIRON-nak köszönhetően már csak egy hólyagocskája maradt. Tapasztalataim alapján az uszodaszemölcs gyógyítására mindenkinek szívből ajánlom az AUDIRON-t.

Az ENERGY készítményeit már régóta használom. Eleinte kicsit bizalmatlan

voltam velük szemben, de ma már nem hagyom, hogy bárki rosszat mondjon róluk, és a hozzám közel állókat is bőségesen ellátom velük.

A tavalyi nyaralás alkalmával az AUDIRON-non kívül jó hasznát vettem még a DRAGS IMUN-nak (rovarcsípés, afta és gombás fertőzések), az ARTRIN-nak (kisebb-nagyobb sérülések, hátfájás stb.), a RUTICELIT-nek (visszér), valamint a DERMATON termékcsaládnak (fényvédelem). Köszönet minden kiváló minőségű, hatékony készítményért!

JITKA MATYÁŠOVÁ
Lužná u Rakovníka

Mégis porckopás volt

Tavaly szeptemberben fájni kezdett a bal térdem. Azt hittem, hogy a kertben végzett munka a ludas, főleg a metszés, amelynek mozgulatsorához a testem nincs hozzászokva. Vártam, hogy majd csak elmúlik, de a fájdalom nem akart szűnni.

Már eljött a karácsony, de a térdem még mindig fájdogált. Az orvos felkeresésére már semmi időm sem maradt, így azt mondtam magamban, hogy kibírom az új évig. Januárban elmentem a házi-orvosomhoz, ő pedig vért vett, hogy kiderítsük, mi a gond.

A tünetek alapján ízületi porckopásra gyanakodott. A térdemen kívül a könyököm és az ujjaim is fájtak. Elégé megijedtem. Ülőmunkát végzek, és az utóbbi időben észrevettem, hogy amikor felállok a székéből, merev a térdem és a lábam. Az orvos a laborlelet alapján azt mondta, ez mégsem porckopás, úgyhogy nem súlyos az állapotom. Nem írt fel semmit.

Boldogan távoztam, hiszen akkor valójában egészséges vagyok, csak be kell járát-

nom a lábamat, és majd minden baj elmúlik. Pszichésen is igyekeztem meggyőzni magam, hogy minden rendben lesz.

Májusban három hétre elutaztam fürdőkúrára Jeseníkbe, úgyhogy volt elég időm a térdem „bejáratására”. Nem kíméltem magam, sőt oda-vissza sétáltgattam: dombra fel, dombról le. Próbáltgattam, hogyan is „állok”, vajon a fájdalom megszűnt-e. Kiváló volt a teljesítményem, kivéve a térdemét.

Két héttel a fürdőből való hazatérésem után azonban már járni sem tudtam, annyira fájt a bal térdem. Két hónapig rettenetes fájdalmaim voltak, a térdem bedagadt. A röntgen kimutatta a porckopást, ami 1-2. fokozatú volt! Elkezdtem szedni két ENERGY készítményt, a



FYTOMINERAL-t és a SKELETIN-t. Már a harmadik napon enyhült egy kicsit a fájdalom, és két hét elteltével a javulás még egyértelműbben megmutatkozott. Az állapotom fokozatosan javult.

A térdem állapota mára stabilizálódott, én pedig (bár nem szívesen) beletudtam abba, hogy 54 évesen állandóan oda kell figyelnem az ízületeim és a csontjaim megfelelő táplálására. Megértettem azt is, hogy kerülnöm kell a felesleges stresszt, és el kell fogadnom az életet úgy, ahogy van.

Jelmondatom: légy boldog, és egészséges leszel!

MARIE ŠÍROVÁ
Jiříkovice

Töltsük fel erőtartalékainkat

Az ORGANIC MACA-val mindez gyerekjáték

Az inkák ősidők óta „életélesztőként” tisztelik a maca növény gyökerét. Ezért nem is csoda, hogy a macát a NASA is használja, előszeretettel adja az űrhajósoknak erősítő, egészséges táplálékkiegészítőként.

Mi azonban most azt nézzük meg közelebbről, hogy Földünk egyik legrégebbi növényének termésével miként előzhetjük meg az őszi energiaszint-csökkenést.

A perui Andok királynőjének, *perui ginszengnek*, esetleg *perui viagrának* is nevezett perui macát évszázadok óta használják a népi gyógyászatban. Azon kivételes élelmiszerek közé soroljuk, amelyek hatékonyan fokozzák a fizikai és értelmi teljesítőképességét, illetve gyorsan kiegészítik a szervezet energiaszintjét.

A keresztesvirágúak családjába tartozó maca a Földünk legnagyobb tengerszint feletti magasságaiban élő növények egyike, hiszen 3500-4000 méter magasan fekvő, hegyi fennsíkokon találjuk meg. A hegységekben levő mészkő és dolomit a szél és az eső hatására belemosódik a talajba, amely így értékes tápanyagokkal töltődik fel. A maca ezeket az értékes anyagokat teljes mértékben képes magába szívni, és tiszta, természetes formában megőrzi őket.

A növény gyökerét először „kibányászás” a földből, majd napon kiszáritják és megőrlik. Az eljárás végén rendkívül

finom por keletkezik. Jellegzetes aranybarna színét a szárítás közben nyeri el.

Az ORGANIC MACA B₁, B₂, B₆, B₁₂, C- és E-vitaminban, kalciumban, magnéziumban, foszforban, káliumban, kénben, nátriumban, vasban, továbbá cinkben, jódban, rézben, szelénben, bizmutban és mangánban gazdag. Fogyasztásával 20-féle aminosavat is beviszünk a szervezetünkbe, sőt az ember által nem előállítható 8 esszenciális aminosav közül 7 is megtalálható benne. Az ORGANIC MACA segítségével omega-3, -6 és -9 telítetlen zsírsavkészletünket szintén fel tudjuk tölteni.

Keverjünk el egy teáskanálnyi ORGANIC MACA-t egy pohár vízben, és fogyasszuk naponta 2x, vagy tegyük bele a reggeli smoothie-ba, esetleg a kásánkba vagy müzlinkbe.

MIKOR A LEGJOBB VÁLASZTÁS?

Válasszuk akkor, ha minden őszi fáradtabbnak, energiahiányosnak, gyengének érezzük magunkat. Mivel a maca gyökere olyan földben növekszik, amely először négy évig pihen, erősödik, és

csak utána áll készen a növény természetére, az ORGANIC MACA egyszerre adja át testünknek a Föld koncentrált erejét. Gyorsan aktiválja a szervezet energiáit, enyhíti a krónikus fáradtságot, a fizikai és érzelmi kimerültséget. Hosszú távú alkalmazása csökkenti a szervezetünkre ható stresszfaktorok negatív hatását. Erősíti a sportolók fizikumát, csontjait és izmait.

A diákok az iskolakezdés utáni hetekben-hónapokban biztosan nagyra értékelik a maca koncentrációra és memóriára kifejtett jótékony hatását. Ami pedig a felnőtteket illeti: mindennapi fogyasztása esetén mindkét nemnél növeli a libidót és serkenti a szexuális aktivitást.

Kipróbálásának tehát számtalan oka, szempontja lehet. Keverje a reggeli zabkásába, a smoothie-ba, esetleg csak egy pohár tiszta vízbe, és élvezze lágy, krémes állagát, enyhén édes, tejszínesen diós ízét.

ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

Zöld élelmiszerek Élet, teljes gőzzel

A pihenés időszakának tartott nyár után ősszel fel kell ugranunk a mindennapi mókuserék száguldó vonatára, és ez bizony olykor nehézségeket okozhat. De az ORGANIC MACA ebben is segít nekünk.



A maca energiával tölti fel az egészséges ember szervezetét, hathatós segítséget nyújt krónikus fáradtság tünetegyüttes (CFS) esetén, és ugyancsak értékes sokféle súlyos betegség kiegészítő kezelésében.

Fontos szerepet játszik a szervezet alkalmazkodóképességének növelésében. Az adaptáció megerősítése hozzájárul a problémamegoldó képesség fokozásához.

Kedvcsinálónak íme egy remek recept.

KAMILLÁS JÉGKRÉM MACA-VAL

Ha szeptemberben talált a kertjében egy kis kamillavirágot, esetleg már sikerült megszáritania, akkor nem mindennapi frissítő finomságot készíthet magának. A mennyiségek a formák mérete szerint változtathatók.

Hozzávalók:

3 bögre víz, 3 filternyi vagy 3 evőkanálnyi kamillavirág, 1/3 bögre méz, ORGANIC MACA.

Elkészítése:

A vizet majdnem forraljuk fel, mintha csak teát készítenénk. Ha friss, esetleg

száritott kamillavirággal dolgozunk, kb. 90 °C-ra melegítsük a vizet, és szórjuk bele a kamillát. Majd hagyjuk 10 percig állni és kicsit kihűlni. Szűrjük le, végül keverjük bele a mézet és a MACA-t.

Öntsük bele a jégkrémkészítő formákba, és ne feledkezzünk meg a pálcikákról sem. Félig megfagyott jégkrém kockákba tudjuk belenyomkodni őket, kb. egy órányi fagyasztás után. Ha lehet, egész éjszakára, de legalább 5 órára hagyjuk a jégkrémet a mélyhűtőben.

A kész jégkrémet hideg folyóvíz alatt vegyük ki a formákból, könnyebben kicsúsznak majd.

A csodálatos cékla

Erőtlen, jellegzetes ízű a cékla. Nem szerettem gyermekkoromban, és felnőttként sem tartozik a kedvenceim közé. Ám a várandósság hónapjai alatt mégis megkívántam, nyilván azért, mert így jelezte a testem, hogy töltsen fel a vasraktárimat.



Az ORGANIC BETA (vöröscékla) port, vagyis az ENERGY készítményét választottam. Jó döntés volt!

A cékla nagy mennyiségben tartalmaz antioxidáns hatóanyagokat, de emellett hatékony baktérium- és vírusölő, daganatellenes és gyulladáscsökkentő összetevőkkel is büszkélkedhet.

Számtalan ásványi anyag gazdag kincstára: található benne vas, kálium, mangán, magnézium, foszfor. Szilíciumtartalma jótékony hat a kötőszövetek állapotára, a haj és a köröm egészségére.

Folsavban is gazdag. A folsav várandós kismamáknak különösen ajánlott,

mert segíti a magzati sejtek osztódását, támogatja a magzat növekedését, idegrendszerének fejlődését. Folsav- és vas-tartalmának köszönhetően hozzájárul a vörösvértestek termelődéséhez.

Az emésztésnek is jót tesz: serkenti a gyomornedvek kiválasztódását, segít a székrekedés megszüntetésében.

Nagyon szépen megtapasztaltam a cékla jótékony hatásait. Vízzel hígítva az ORGANIC BETA íze sem ijesztő, sőt mondhatom, hogy kellemes számomra, pedig – mint említettem – nem vagyok nagy „céklarajongó”. Ma sem döntenék másként!

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász
klubvezető, Balatonfüred



Neurológiai betegségek (3.)

A fejlődési rendellenességektől az autoimmun betegségekig

Cikksorozatunkat folytatva részletesebben foglalkozunk az idegrendszer egyes betegségecsoportjaival. A témát bővebben ismerteti a *Neurológiai betegségek kezelése* című tematikus brosránk, amely honlapunkon elérhető a tanácsadók számára.

Az idegrendszer fejlődési rendellenességei általában problémás terhesség, szülés vagy a fejlődés korai szakaszában fellépő fertőzés következtében alakulnak ki.

A szakma összefoglaló néven gyermekparalízis vagy gyermekbénulás elnevezéssel illeti az ide sorolható betegségeket.

SEGÍTSÉG FEJLŐDÉSI RENDELLENESSÉGBEN

Ezen betegségek tünetei rendszerint mozgásszervi problémákban nyilvánulnak meg, amelyeket gyakran szellemi retardáltság kísér. A betegek nagy része különböző rohamoktól, pl. epilepsziától szenved.

Az ilyen páciensek ápolása a szülők számára rendkívül megterhelő és egész életre szól. Az említett betegségekben szenvedőket gyermek-neurológus kezeli.

Az ENERGY készítményei közül a CELITIN és a VITAMARIN támogatja az idegrendszer működését. A VIRONAL, a CISTUS INCANUS FORTE, a DRAGS IMUN és a FLAVOCEL megerősíti az immunrendszert a különböző, gyakran fellépő fertőzésekben (felső légúti gyulladások). Belsőfertőzésekben és más panaszokban segít a PROBIOSAN vagy a PROBIOSAN INOVUM. A lelki és szellemi kondíció támogatásában hasznos lehet a KOROLEN, a STIMARAL és a REVITAE.

ESZMÉLETVESZTÉS

A tudatzavaros állapotok olyan helyzetek lehetnek, amikor az ember pl. elesik, nem tudja, mi zajlik körülötte, és nem tud visszaemlékezni, hogy mi történt vele. A betegség felbukkanása különböző okokra vezethető vissza, az idegrendszer közvetlen megbetegedéseitől kezdve, amilyen pl. az epilepszia, egészen a szervezet összeomlásáig,

amit pl. szívleállás idéz elő. De beszélhetünk akár kimerültség vagy sok következtében bekövetkező ájulásról is. A beteget ilyen esetben mindig meg kell vizsgálnia egy neurológusnak, valamint egy belgyógyásznak, és ők közösen döntenek el, mi okozta az eszméletvesztést. Csupán az okok feltérképezése után választhatjuk ki azokat a megfelelő készítményeket, amelyek támogatják a szervezet és az idegrendszer működését.

Bármilyen legyen is az eszméletvesztés oka, a KOROLEN, a CELITIN, a VITAMARIN és a REVITAE minden esetben jó választás. Koncentrációzavar esetén ajánlható a STIMARAL. Kimerültségben javasolt a FYTOMINERAL használata, és ügyeljünk a megfelelő mennyiségű folyadék fogyasztására. További készítmények a panaszok okainak és a Supertronicos tesztelés eredményének ismeretében ajánlhatók.

FERTŐZÉSES MEGBETEGEDÉSEK

A központi idegrendszer leggyakoribb és legismertebb fertőzése a kullancsok által terjesztett ún. közép-európai *encephalitis*, azaz agyvelőgyulladás. Viszonylag gyakori a *borreliosis* is. Az agyi betegséget okozó patogének csoportjában megemlíthetjük még a herpesz vírust, a pneumococcust, a staphylococcust, a meningococcust stb. Ezek a kórokozók egyre ritkábban csapnak le ugyan, ám ha támadásba lendülnek, akkor a betegségeknek rendszerint súlyosabb következményei vannak. Az övsömör szintén az idegrendszer rendkívül súlyos és nehezen leküzdhető, fertőzőes betegsége, általában a stresszel és a szervezet túlzott megterhelésével hozható összefüggésbe. Ide tartozik még a *gerincvelő-gyulladás* és a *polyradiculoneuritis*.

Idegrendszeri panaszok olyan fertőzések nyomán is kialakulhatnak, amelyek elsődlegesen a test egyéb rendszereit, szerveit támadják meg. A betegségek gyógyítása egyértelműen az orvosok kezében van, de mi segíthetünk megerősíteni az immunrendszert, illetve a szervezet energetikai állapotát. Találkozhatunk ún. „észrevehetetlen” agygyulladásokkal is, valamint májgyulladások után a perifériás idegrendszer gyulladásaival.

Akut esetekben, ha a választott ENERGY készítmények összeférnek az orvos által előírt gyógyszerekkel, jó szolgálatot tehet a DRAGS IMUN, a KOROLEN, a VITAMARIN, a REVITAE, a

FLAVOCEL (nagy adagokban), később pedig a lábadozás során a CELITIN és az IMUNOSAN. Sok függ az idegrendszer sérülésének mértékétől.

Végül, de nem utolsósorban ajánlott ilyenkor az emésztőrendszer méregtelenítése, azaz a fertőzés melléktermékeinek eltávolítása, amiben a CYTOSAN nyújtja a legnagyobb segítséget. Fontos szerepet játszhat pl. egy hétköznapi antibiotikum-kezelés következményeinek eltüntetésében is.

Javasolt továbbá a probiotikumok, azaz a PROBIOSAN és a PROBIOSAN INOVUM szedése hosszú távon, egészen addig, amíg a bélmozgás és a mikroflóra helyre nem áll.

A fertőzés leküzdéséhez és a sok fekvés miatt meggyengült izmoknak segítséget nyújt belsőleg a KING KONG, külsőleg, helyileg pedig az ARTRIN és a RUTICELIT. Az övsömör kiütéseit CYTOSAN FOMENTUM GÉL-lel, később DROSERIN-nel vagy PROTEKTIN-nel javasolt kezelni.

AUTOIMMUN BETEGSÉGEK

Olyan folyamatról van szó, amikor a szervezet védekezőképessége önmaga ellen fordul. Ezek sokszor súlyos, olykor kiismerhetetlen betegségek. Gyógyításuk és kezelésük gyakran hatalmas erőforrásokat kíván. A neurológia eme ágába tartozik a viszonylag gyakornak mondható *sclerosis multiplex (SM)*. A betegség során krónikus gyulladás alakul ki az agy és a gerincvelő fehér állományában. Ennek következménye a végtagok különböző fokú bénulá-

sa, egyensúlyzavar, látási zavarok és kiválasztási problémák. A mentális funkciók rendszerint épek maradnak. A betegség azonban a páciens és környezete számára is lelkiileg megterhelő. Általában a fiatalabb korosztályt érinti. A betegség diagnosztizálása (agy-gerincfolyadék vizsgálat, MRI) és kezelése erre szakosodott kórházakban történik.

Ebben az esetben az immunrendszer erősítésére, az idegrendszer támogatására és a szervezet működésének harmonizálására összpontosítunk az ENERGY termékek kiválasztása során. Akut fázisban alkalmazhatjuk a tesztelés után a DRAGS IMUN-t, esetleg a VIRONAL-t, nyugalmi állapotban (remisszió) a RENOL-t hosszú távon, de alacsony adagban. Ezeket kiegészíthetjük a GYNEX-szel, esetleg a KOROLEN-nel, de előtte ismét szükséges a tesztelés, és a készítmények használatának sorrendjét meg is fordíthatjuk.

Jót tehet továbbá az IMUNOSAN, a CELITIN vagy a beteg állapotától függetlenül akár a STIMARAL is. A derék tájékára és a vesék fölötti területre az ARTRIN KRÉM, a görcsölő (spasticus) izmokra a RUTICELIT KRÉM javasolt.

Kiegészítésként ajánlott a LAPACHO tea fogyasztása. Mivel a betegség sajnos nehezen gyógyul és lefolyása közben aktív és nyugalmi időszakok váltogatják egymást, érdemes félévente egyszer elvégezni egy DRAGS IMUN kúrát.

DR. IVANA WURSTOVÁ

(Folytatjuk)

A betegségek gyógyítása egyértelműen az orvosok kezében van, de mi segíthetünk megerősíteni az immunrendszert, illetve a szervezet energetikai állapotát.



Le a szénhidrátokkal!

Igen ám, de utána mi lesz?

Ma a fehérjebevitelen alapuló táplálkozási irányzatokra összpontosítjuk a figyelmünket. Ezekből számtalan féle, fajta létezik, és ennek oka rendkívül egyszerű: az esetek nagy többségében ugyanis kiválóan működnek.

A zsírok, főleg az állati eredetű és telített zsírok fogyasztását nem ajánló táplálkozási javaslatok hosszú korszaka után az utóbbi időben új felfedezések, tények láttak napvilágot a táplálkozástudományban. Ezek lényege az, hogy nem is a zsírok, hanem éppen ellenkezőleg, a „gonosz” zsírokat helyettesítő szénhidrátok tehetnek a népesség cseppet sem örömteli egészségügyi állapotáról, a kóros elhízásban szenvedők számának növekedéséről és a szénhidrátok felelnek a civilizációs betegségek egyre nagyobb térhódításáért.

Az új jelmondat tehát így hangzik: le a szénhidrátokkal! Igen ám, de hogyan tovább?

PALEO ÉTREND, PALEO DIÉTA

E táplálkozási irányzat lényege a paleolit korban élt, vadászó és gyűjtögető életmódot folytató ősember táplálkozási szokásaihoz való visszatérés: vagyis főleg a zsíros húsból és halakból, tengeri herkentyűkből, tojásból származó, nagy mennyiségű fehérjebevitel, amit rostokban gazdag zöldség és gyümölcs,

illetve gomba, dió, valamint növényi magok fogyasztásával kell kiegészíteni.

A paleo kizárja az összes olyan élelmiszer fogyasztását, amely később, a földművelés megjelenésével került be az emberek étrendjébe: a gabonaféléket, azaz mindenféle pékárut, a tejet és a tejtermékeket, az olajat, a cukrot, az olyan újabb zöldségeket, mint pl. a burgonya, a paradicsom, továbbá tiltott az alkohol, a kávé és a tea fogyasztása is.

A paleolit diéta egyik legnagyobb előnye, hogy olyan élelmiszerek fogyasztását népszerűsíti, amelyek a lehető legkisebb mértékben estek át bármilyen ipari feldolgozáson. A paleo étrend igyekszik korlátozni az E-számokat (vagyis adalékanyagokat) tartalmazó élelmiszerek fogyasztását, tiltja a félkész termékek, felvágottak stb. beépítését az étrendbe.

A paleo diéta radikális ága még az élelmiszerek hőkezelését is tiltja. Ennek hívei szerint a húst és a zöldségfélét nyers állapotban szükséges fogyasztani. Étkezni pedig naponta legfeljebb egyszer-kétszer szabad, és két étkezés kö-

zött – úgymond – az éhezés érzésével is meg kellene ismerkedni...

A paleo nem csupán egyfajta, átmeneti ideig tartó diéta, és nem csak az étkezési szokásokat érinti. *Inkább életstílus, amit intenzív testmozgás egészít ki.* És éppen ez a legnagyobb hátulütője. A paleo ugyanis semmiképp sem ajánlott a klasszikus értelemben vett „irodakukacoknak”, akik idejük nagy részét kénytelen-kelletlen egy számítógép előtt ülve töltik.

Való igaz, hogy az ember genetikája az utóbbi évszázadban nem sokat fejlődött, viszont az emésztőenzimeink összetétele nagymértékben változott, és *az ősember étrendje számunkra ma már nehezen feldolgozható, így emésztési és bélrendszeri problémákat okozhat.*

Emellett a nagymértékű fehérjebevitel jócskán megterheli a veseműködést. Napjaink embere fizikailag korántsem annyira aktív, mint az ősei voltak, nincs is szüksége akkora mértékű energiabevitelre – főleg nyers húsból származó energiára –, mint a paleo korban élt embereknek. Az élelmiszerek hőkezelése pedig az esetek többségében a higi-



énia megőrzése és a fertőzések megelőzése céljából elkerülhetetlen.

(A szerkesztő kiegészítése: A paleo étrend követése – a fent felsorolt hátrányokon túl – világunk jövője szempontjából is megkérdőjelezhető. Az állattartással és a húsfeldolgozással együtt járó, nagymértékű víz- és energiaigény, illetve jelentős környezetszennyezés igencsak megnöveli az ember ökológiai lábnyomát, ami hosszabb távon aligha elfogadható.)

KETOGEN DIÉTA

Ezt a táplálkozási módot már jobbnak és kellemesebbnek tartom. Lényege a cukorbevitel drasztikus csökkentése, minimalizálása – egészen addig, amíg a szervezet ún. *ketózisos állapotba* nem kerül, és el nem kezdi gyorsabban égetni a zsírokat anélkül, hogy izomtömeget veszítene.

A ketogén diétának három szakasza van. Az első a fogyás. Ebben a periódusban 4 héten át tej, tojás vagy szója alapú, koncentrált mennyiségű fehérjét tartalmazó ételeket szükséges fogyasztani,

és ezeket néhány másodperc alatt, vízzel elkeverve kell elkészíteni. Speciális koktélokról, kásákról és további hasonló ételekről van szó, amelyek pontos adagolás szerint fogyasztandók el. A második a súlyfenntartó fázis. Hat héten át tart, és magas fehérjetartalmú, természetes élelmiszerek fogyasztásából áll. Végül a harmadik, ún. visszatérési szakasz segít abban, hogy visszazokjunk a hétköznapi táplálkozásra. A három fázis együttesen nagyjából 3 hónapot ölel fel.

A ketogén diéta biztosan működik, főleg a rossz táplálkozási szokásokat követő, kórosan elhízott egyéneknél. Ők gyorsan lefognak ugyan, de az eredeti táplálkozási szokásaikhoz való visszatérés után fokozottan fellephet náluk a jó-jó-hatás. (Ugyancsak kiváló hatása lehet epilepsziásoknál és más idegrendszeri betegségekben szenvedőknél – *A szerk.*)

A ketogén diétának megvannak a maga egészségügyi kockázatai. Egy hétköznapi ember fehérjeszükséglete testsúlykilogrammonként 1 g fehérje, és egyes ételféleségek fehérjetartalma a javasolt adagot többszörösen meghaladja.

A ketogén diéta követésekor elsősorban a gyenge veseműködésben szenvedőknek kell résen lenniük, mert elképzelhető, hogy veséjük nem győzi a megnövekedett fehérjemennyiség feldolgozását.

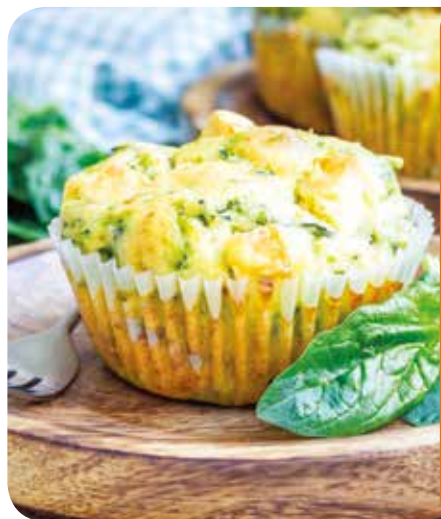
KEVÉS SZÉNHIDRÁT, SOK ZSÍR

A fehérjebevitelre alapozó étkezési irányzatok között az egyik legfiatalabb az LCHF (*Low Carb, High Fat*), azaz „kevés szénhidrát, sok zsír” táplálkozás. Ez az irányzat elegendő mennyiségű fehérje bevitelle mellett 20-100 g mennyiségre csökkenti a napi szénhidrátbevitelt (egy ember átlagosan 200 g szénhidrátot fogyaszt naponta).

A hiányzó szénhidrátokat a *low carb* hívei egészséges zsírokkal helyettesítik. Végig természetes és kezeletlen élelmiszerekről beszélünk, vagyis a diétázók által megválasztott zsírok valóban természetesek és jó minőségűek, elsősorban hidegen sajtolt olajok. De akár vaj és étkezési zsír is szóba jöhet, továbbá olyan magasabb zsírtartalmú tejtermékek, mint pl. a tejszín, sőt ide tartozhat még a dió, a zsírosabb halak, az avokádó és még sok más táplálék is. Ha tartani akarjuk magunkat a napi engedélyezett szénhidrátbevitelhez, akkor természetesen a pékáruk, az édességek és a sütemények fogyasztását is minimálisra kell csökkentenünk. Egyébként teljesen logikus, jól működő étrendről van szó, ezért legalább néhanapján érdemes kipróbálni.

Csodálatos indián nyarat kívánok Önöknek, *Éljenek a fehérjék!* felkiáltással:

ZUZANA KOMŰRKOVÁ



TOJÁSOS MUFFIN

Hozzávalók: 10 tojás, 100 g jó minőségű sonka, esetleg füstölt lazac vagy konzerv tonhal, 1 fej hagyma, 1 mozzarella, 150 g leveles spenót, 2 szárított paradicsom, só, bors.

Elkészítése: A tojásokat felverjük. Belekeverjük a többi felvágott hozzávalót, megsózzuk, megborsozzuk. Az így elkészült „tésztánkkal” megtöltjük a muffinos tepszi mélyedéseit. Körülbelül 10 percig sütjük 160 °C-on.



Hajdina

Visszaadja az egészségünket

Régészeti kutatások igazolják, hogy a Tibeti-fennsík kínai Jünnan tartományában 8000 évvel ezelőtt történhetett meg a hajdina, más néven közönséges pohánka (*Fagopyrum esculentum* Mönch) házasítása. Termesztése ettől kezdve terjedhetett el Közép-Ázsiában, Tibetben és Japánban. Európába az oszmán kalandozó lovasok hozták be a XI. sz. környékén.

A hajdina a XX. század elejéig elválaszthatatlan része volt az emberek mindennapi étkezésének, főleg Európa és Ázsia szegényebb néprétegeiben. Az Észak-Amerikába importált növények sorában az első helyen szerepelt. Az agrokemikáliák megjelenésével azonban egyre jobban csökkent a hajdina iránti kereslet, és szinte a kihalás szélére juttatta. A nyugati civilizáció a búzát részesítette előnyben, amelynél a nitrátok használata nagyban növelte a termés mennyiségét. A hajdina reneszánszát – paradox módon – csak a modern

társadalom és az egészséges táplálkozás iránti növekvő érdeklődés hozta el.

MAJDNEM GABONA

A hajdina, további 14 más hajdinafélével együtt, a szegfűfélék rendjén belül, a keserűfűfélék családjába tartozik. Rendszertani szempontból helyesen *nem gabonaféléőről, hanem a sóska vagy a rebarbara rokonáról* van szó.

A hajdina egyéves, üreges növény szára 30-80 cm magasra nő. Kevés ága van, de azokon alul levélgyelesen, felül kocsánytalan, szíves-nyilas leveleket hord. A felső kocsánytalan levelek hónaljából növekednek nyár végére a növény fehér, néhol rózsaszínű, hímnős virágai.

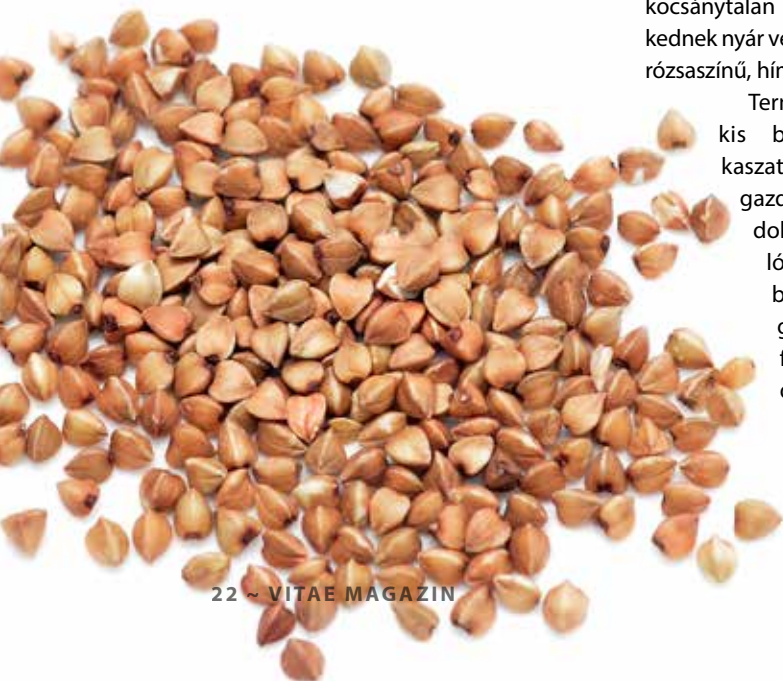
Termése 3 élű, barnás színű, kis bükkmagra emlékeztető kaszattermés. Magjai rendkívül gazdagok olyan poliszacharidokban, amelyekhez hasonló a gabonafélék magjaiban is megtalálhatók, ezért gyakran „pseudo-gabonafélének” is nevezik a hajdinát.

Bár igénytelen növény, a fagyokat nem bírja. Betakarításának ideje a szeptember. Fontos mezőgazdasági termék. A hajdinamezők a méhkaptárokat mézzel, a gazdák pajtáját pedig állati takarmánnyal töltik meg. Zöldtrágyaként a föld minőségének javítására is kiváló.

A RUTIN ÉS TÁRSAI

Miért is ilyen áldásos hatású a hajdina az emberi szervezetre? Könnyen emészthető, növényi (a magokban akár 70%) poliszacharidot (keményítőt), ásványi anyagokat (mangán, cink, szelén, réz, kalcium, vas, magnézium, foszfor, kálium), vitaminokat (B₁, B₂, B₆, E, C) tartalmaz. Kiváló esszenciális aminosav, főleg lizin (négyyszer több van benne, mint a gabonafélékben) és telítetlen zsírsavak, elsősorban linolsav és linolénsav forrása is. Telítetlen zsírsavból is kb. négyyszer annyit tartalmaz, mint a gabonafélék. Külön kiemelendő a növény kolin tartalma, amiről később részletesen írunk.

Nagy mennyiségben vannak benne könnyen oldódó rostanyagok és fehérjék, glutén nélkül. *Ezért a gluténérzéke-*





nyek is fogyaszthatják. Az egyik legfontosabb és legalapvetőbb hatóanyaga, amit nem is kis mennyiségben tartalmaz (ennél több már csak a tatár hajdinában van, amelyet azonban Ázsiában természetek), egy flavonoid glikozid, a *rutin*.

A *rutin* fontos, növényi eredetű antioxidáns, amely más flavonoidokhoz hasonlóan gátolhatja a daganatok kialakulását, növeli a simaizomzat rugalmasságát, jótékonyan hat az érfalakra, támogatja a keményítő és a C-vitamin emésztését (segít megakadályozni a vérrögök kialakulását). Csökkenti továbbá a vérben a cukor- és a vérsírszintet – előnyösen hat a koleszterinszintre, a különböző eredetű vérzésekre és a gyulladásokra.

A hajdina kiválóan használható visszerekre, aranyérre, a szemben és a bőrön elpattant hajszálerekre, jelentős mértékben csökkenti az érlemeződést, a trombózist, az infarktust és az agyvérzés kialakulásának kockázatát. E jótékony hatásai alapján kerülhetett a RUTICELIT krém alkotó gyógynövények sorába. Tapasztalatok szerint a libidóra és a potenciára is kedvezően hat.

A legtöbb (rutin) hatóanyag a hajdina szárított növényzárójában található, ezért a virágzás előtt célszerű begyűjteni. A növényzáróból főzetet szoktak készíteni. A hozzáadott citrusfélék vagy a csipkebogyó – azaz a C-vitamin – segíti a rutin felszívódását a szervezetben. A rutin fontos gyógyszeripari alapanyag, a patikában tabletták formájában is megvásárolható, szintén C-vitaminnal kiegészítve.

A hajdina kivételes *kolin* tartalmával is kiemelkedik a többi gyógynövény közül. Ez az anyag segíti a májsejtek regenerálódását, ezért eredményesen használható méregtelenítő kúrára, fogyókúrában, mérgezőségek vagy májbetegségek gyógyításában. A hajdina várandósság alatt is fogyasztható.

HAJDINA A TÁNYÉRUNKON

A konyhában elsősorban a növény őrölt kaszattermését használjuk. Értékes anyagai megőrzése céljából nagyon fontos, hogy a növényt ne főzzük, csak öntsük le forrásban levő vízzel, majd tegyük rá fedőt. Az ehhez felhasznált vizet ráadásul meg is ihatjuk, mint ahogy a száróból készített főzetet is. A leforrázott, vízzel megduzzasztott hajdinát édesíthetjük vagy sózhatjuk, elfogyaszthatjuk így vagy meg is süthetjük. Szuper

egészséges levest, levesbetétet, szendvicskrémet, knédlit, galuskát, palacsintát, kukoricakását, pudingot, süteményt és egyéb finomságokat készíthetünk belőle. Sőt a hajdinából akár sört vagy szeszpárlatot is előállíthatunk.

Túl sok hajdina fogyasztása fokozott verejtékezést okozhat (*melegítő hatású*, nagyobb mértékű felhasználása ezért inkább télen javasolt). Elvéve allergiás csalánkiütést válthat ki. Ettől eltekintve fogyasztása csakis egészséget hoz magával, és nagyon finom!

A szaklektor kiegészítése:

A hajdina felhasználása során ügyelni kell arra, hogy a friss növény *fagopyrin* és *fikoeritrin* tartalma – főként napfény hatására, a *Hypericin* fajokhoz hasonlóan – fényérzékenyít, bőrgyulladást okozhat. Ezért a friss hajtásokat és a hántolatlan termést fogyasztás előtt célszerű leforrázni, majd leszűrni, csak azután használjuk fel!

Írta:

VLADIMÍR VONÁSEK

Szakmailag ellenőrizte, kiegészítette:

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA

fitoterapeuta, természetgyógyász, klubvezető, ENERGY Belváros Klub



Tisztítsa meg szervezetét!

Meghálálja.



A humátok egyedülálló ereje

