



# vitae

**2017. szeptember**

**Nyárutón is  
energikusan**

**Tanácsok  
az iskolakezdéshez**

**A csodálatos  
pásztortáska**

# SZEPTEMBERI AJÁNLATUNK

Szeptember 5. környékén és 12. után valószínűleg ismét „föhétünk egy kicsit a levünkben”. A tropikus meleg napokat követően, a hónap harmadik dekádjában azonban gyors és hirtelen lehűlésre kell számítanunk. Ám a hónap végén a nyár új erőre kap, és valószínűleg megörvendeztet minket még néhány kellemes nappal.

A simogató napsütés és a meleg időjárás nem váltja ki ugyan belőlünk azt az érzést, hogy ideje lenne elkezdni a hűvös, esős időre való felkészülést, de a hagyományos kínai orvoslás (hko) szerint az óra 5 perc múlva delet mutat. Ha ősszel elővesszük a RENOL-t – és a kínai tanítások értelmében az ősz szeptemberben ér véget –, akkor sikeresen feltölthetjük alap-energiakészletünket, és eközben maximális támogatást nyújthatunk szervezetünknek a soron következő napok leküzdéséhez.

Ha gondjaink vannak az ízületeinkkel és a csontjainkkal, akkor a RENOL mellett használjuk a SKELETIN-t is. A hko szerint ugyanis az október főleg a csontjainkra ró hatalmas terhet. Ebbe a fogalomkörbe a fogak is beletartoznak, ezért szeptemberben természetesen a szájápolásról sem szabad megfeledkeznünk.

A késői meleg sok kellemetlenséget okozhat, fokozhatja a hajlamot a gyulladásokra. A csontokra nehezedő terhelés

miatt okkal tarthatunk a szájüreg-gyulladás vagy a fogágygyulladás kialakulásától. A konkrét szükségletek és igények szerint megválasztott fogkrém jótékony hatása összeadódik a saját akaratumk és igyekezetünk erejével, így fogorvosra sem kell költenünk.

Inkább élvezzük ki az indián nyár minden egyes pillanatát. A meleg őszi esték érdekes kiegészítője lehet egy csésze LAPACHO tea. Segít abban, hogy

eltávolítsuk szervezetünkől a szennyeződések és a mérgeanyagokat, erősíti az immunrendszer és szerveink működését, és eközben támogatja az emésztést, serkenti az anyagcserét.

Ha pedig programokkal zsúfolt, megerőltető hétvégére készülünk, vertezzük fel magunkat az ORGANIC MACA erejével.

E. J.



## PÉCS: ÚJ HELYEN A KLUB

Elköltözött a pécsi ENERGY Klub. Új címük: Tompa Mihály u. 15. Telefon: +36 30/253-1050 és +36 72/242-745. Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 8-10, valamint hétfőtől csütörtökig 16-20 óra között. Molnár Judit klubvezető egyéb időpontokban is várja a vásárlókat, előzetes telefon egyeztetés alapján: +36 30/253-1050.

## 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 már most érdemes jelentkezni. Részletek a klubban, a klub elérhetőségein és a klub Facebook oldalán.

## 15 perces fiatalító kúra

# VISAGE REJUVE: egyszerűen imádom!

Imádjuk az újdonságokat, szükségünk van a kényeztetésre, szeretünk szépnek, üdének, uram bocsá', fiatalabbnak látszani, hiszen NŐ-ből vagyunk, csupa nagyetűvel. – Mindezt egyszerre adta nekem a VISAGE REJUVE arcmaszok.



Este vittem haza a táskám mélyén, mint csábító újdonságot. Másnap reggel, mikor a fiúk elhagyták a terepet és kiürült a lakás, úgy éreztem, eljött a mi időnk. A következő 15 perc zavartalanul csak az enyém lesz.

Először gyengéden leradíroztam az arcomat, majd kezembe vettem az arcmaszokot rejtő dobozát. Már a csomagolása boldogsággal töltött el. Színei nőies energiákat sugároznak, finoman nyomtatott mintái harmóniával töltenek el. A benne rejtőző tégely pedig – a maga letisztult eleganciájával – azt sugallja: a legexkluzívabb szépségszalonból repítették ide, csak nekem. Mert megérdemlem...

Még egyszer elolvastam a magazinban a cikket, keresve, mennyi vízzel kell majd bekevernem. Nem találtam ezt az infót, így óvatosan feltéptem a zárófoliát, és kellemes meglepetésben volt részem. Eddig is használtam agyagpakolást, de az ENERGY előrelátóan megspórolta nekem a fejtörést, hogyan vegyítsem megfelelő arányban vízzel, miként keverjem ki csomómentesre az agyagport, ami vagy sikerül, vagy nem. Egy tökéletesre elkészített, kellemesen krémes állagú és illatú, a csomagolás harmóniájával egybecsengő színű anyaggal találtam szemközt magam.

Érzékszerveim egy része máris kielégült, pedig még csak a szemlélődésnél tartottam. A magamra szánt 15 perc igazán különlegesen indult.

Mivel nem volt legyező alakú ecsetem, az ujjbegyemet mártogattam a tégelybe, és játszi könnyedséggel sikerült megfelelő vékonyságban felvinni a maszkot az arcomra, dekoltázsomra. Az eddigi tapasztalataim alapján az agyag-

maszkok száradása elég gyors, így most is azt a trükköt vettem be, hogy folpackkal letakartam az arcomat, kivágva az orromnál egy lyukat, majd bebugyoláltam egy törölközővel. Így tovább nedvesen maradt a hatóanyag, a meleg pedig fokozta a minél teljesebb felszívódást. Lefeküdtem, kényelmesen betakaróztam, és minden másodpercét kiélveztem a javasolt 10 perces hatóidőnek (az utolsó két percre levettem a törölközőt és a fóliát, hagytam megszáradni a maszkot).

Eddig minden jól alakult! Önmagam kellemes kényeztetése, tudatosan megteremtett relaxáló idő. Mi kell még?

Hát lemosni a felkent kenceficét! Benedvesítettem WISAGE WATER-rel az arcom, és 3 perces arcmasszázzsal keltettem életre a megszilárdult agyagkérget. Gyakorlatilag a maszk jelentős része felszívódott, mire befejeztem.

És mi történt?!

52 éves vagyok, kezdődő ráncokkal a szemem között, a homlokomon és az orrom tövével. Nem „csupán” azt éreztem, hogy hihetetlenül feltöltődött a bőröm energiával, de látványosan össze is ment! Kisebbségek lettek a ráncaim, babapopsi puhaságú az arcbőröm, kisimult a lelkem. Két óra elteltével is éreztem az arcmaszok okozta vérbő keringést. Én pedig lelkesen kalimpálni kezdtem a számítógépen, hogy megosszam Veletek ezt az első, felemelő, szédítő és lelkesítő élményt. Elmondhatom: a VISAGE REJUVE valami más, valami sokkal több és hatékonyabb, mint az eddig használt szépítő szereim.

Összegezve: 15 perc alatt 5 évet fiatalodtam! És hogy ne unjatok meg, csak annyit mondanék: *egyszerűen imádom!*

ZSILÁK JUDIT  
Győr



## TARTALOM

Nyárutó, tele energiával . . . . .	5
Zöld élelmiszerek . . . . .	4
Tanácsok Iskolakezdéshez . . . . .	6
Terméktapasztalatok . . . . .	8
Fogyókúrás tippek . . . . .	8
Csodálatos krémeink. . . . .	10
Klubprogramok . . . . .	12
Tanácsadás a neten . . . . .	13
Beauty Energy: Cytovital renove	14
Neurológiai betegségek (2.) . . . . .	16
Imádom a samponokat . . . . .	17
Drágakő-sorozatunk: krizokolla . . . . .	18
Kirándulások: Erdély, Szlovénia . . . . .	19
Nyers ételek kultusza . . . . .	20
Receptek. . . . .	22
Gyógynövények: páasztortáska . . . . .	23

## vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

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

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

Tervezés, előkészítés: Digitaltosh Stúdió

Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség,  
www.fingerprint.hu

Megjelenik: 13 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű,  
utcai árusításban nem kapható.

A nyár vége felé is legyünk életerősek és szépek!

# Megoldás: RAW AGUAJE és ORGANIC ACAI

A nyári meleg, a könnyű ruhák viselésének lehetősége idén is minden bizonnyal elhúzódik néhány hetet, akár októberig is. Ezért most is időszerű az energiakészletek feltöltése, a stressz elűzése és a lelki nyugalom megteremtése. Természetesen mindnyájan szeretnénk kicsattanni az erőtől, valamennyien szívesen mutatkozunk testben és lélekben egyaránt szépnek.

Az amazóniai esőerdők kellős közepén, az Amazonas és az Orinoco folyók folyamvidékén, a Föld egyik leggyönyörűbb növényeként számon tartott buritipálmán terem számunkra az aguaje. A női nem körében „varázslatos” hatásai teszik népszerűvé: az aguaje segít a popsi formálásában, a mellméretek növelésében, dússá teszi a haját és fokozza ragyogó fényét, széppé varázsolja a bőrt, és növeli a szexuális vágyat. A dél-amerikai indián nők már ezer éve használják az aguajét, mert tudják, hogy a buritipálma termésének rendszeres fogyasztásával a női test tökéletes formát ölt – mivel a zsírrétegek a megfelelő helyekre tolnak át.

## NEM CSAK A NŐK SZÉPSÉGÉÉRT

Mivel az aguaje segít visszaállítani a szervezet természetes hormonszintjét, remekül alkalmazható migrén ellen, menstruációs fájdalomra, változókorban és csontritkulással kapcsolatos problémákra. Kiváló továbbá az állapotos és szoptató kismamáknak, mivel javítja a gyermekek csontozatának és izomzatának minőségét.

De nem csak nők fogyaszthatják. A túlságosan férfias férfiaknál lágyítja a túlzottan kemény vonásokat, és segít abban, hogy ideális harmónia jöjjön létre a férfi és női energiák között.

Az aguaje ötször több A-vitamint tartalmaz, mint a sárgarépa, ezenkívül

fehérjékben, rostanyagokban, kalciumban, foszforban, vasban, valamint C-, E-, B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>- és B<sub>3</sub>-vitaminban gazdag.

Keverjen el 1 teáskanálnyi RAW AGUAJE-t egy kis pohár vízben, és fogyassza naponta 1-3x.

## FIATALODJUNK NÉHÁNY ÉVET!

Képzeld magad elé a sűrű braziliai esőerdőt, azt a helyet, ahova a környezetszennyezés még nem ért el, ahol a növények és az állatok háborítatlanul élhetnek természetes, tiszta formájukban, éppen úgy, ahogy az anyatermészet megalkotta őket.

Nos, pontosan ilyen helyen él az acai. Finom bogyótermése mély lila színű, ízében és illatában a csokoládéra és az erdei gyümölcsökre emlékeztet – valóban a természet ajándéka.

Valóságos antioxidáns bomba, és ez a tény magasan a többi gyümölcs fölé helyezi. Enyhíti a gyulladásokat, lassítja az öregedés jeleinek kialakulását és a ráncosodást. Ennek köszönhetően fogyasztásával fiatalabbnak érezhetjük magunkat, és képesek leszünk arra, hogy nagy kanállal habzsoljunk az életet. Nem véletlen, hogy a bennszülött törzsek emberemlékezet óta használják az acait energiakészleteik feltöltésére vadászatok alkalmával, emellett segítségül hívják a szexuális energia növelésére is. Ha Ön aktív, tetterős vagy sportos típus,

## ACAI SMOOTHIE: ANTIOXIDÁNS BOMBA

*Hozzávalók:* 1 banán, 1 bögre mandula-, rizs- vagy egyéb növényi tej, 1 bögre eper, 1 bögre áfonya, 1 teáskanál ACAI.

*Elkészítése:* Öntsünk minden összetevőt a turmixgépbe, és addig turmixoljuk, amíg el nem érjük a megfelelően lágy smoothie állagot. Meleg időben pár kocka jeget is hozzátehetünk. Energiával teli nyárutót és jó étvágyat kívánunk!

biztos lehet benne, hogy az acai még több szelet fúj a vitorlájába. Így mindig elegendő energiája lesz ahhoz, amit szeretne.

Az acait bolygónk egyik legegészségesebb gyümölcsként és táplálékként tartják számon. Valamennyi ismert gyümölcsfajta közül az acaiban található a legtöbb antioxidáns. Ezenkívül rengeteg jó minőségű fehérjét, rostanyagot, reszveratrolt, továbbá A-, C-, E-, B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>-, B<sub>3</sub>-vitamint és omega-3, -6 és -9 telítetlen zsírsavakat tartalmaz. Cukorbetegnekél mérsékli az éhgyomri vércukorszintet, a keringő inzulin szintjét, továbbá az LDL koleszterin szintjét.

Keverjen el 1 teáskanálnyi ORGANIC ACAI-t egy pohár szénsavmentes vízben, és fogyassza naponta 1-3x.

ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

# Köszönet a zöld élelmiszerekért!

Az idei év fölött – a hagyományos kínai orvoslás (hko) és az ősi keleti filozófia fogalmköre szerint – a méltóságteljes Tűz Kakas gyakorolja a hatalmat. A Kakas többek között az elszántság jelképe, és kukorékolását ősidők óta ajándéknak, egy új nap, az új hírek előjátékának tekintjük.



Használjuk fel a pillanatot, álljunk meg egy percre annál a hírnél is, amely nem feltétlenül örvendetes számunkra. Ha maga a hír nem is okoz túl nagy örömet, de a benne foglalt probléma megoldása annál inkább...

## AZ IDŐ ÖREGSZIK

Az idő múlásával a legtöbb ember egyre többet panaszkodik. Mind nehezebben kelünk fel reggelente, egyre lassabban vesszük fel az új nap ritmusát, szórakoztatók vagyunk, sok mindent elfelejtünk. Itt fáj, ott meg szúr, időnként még élni sincs kedvünk.

Ha orvoshoz fordulunk, legfeljebb abban tud minket megerősíteni, hogy a diagnózis pontosan megfelel az életkorunknak, illetve hogy ennél jobb már nem lesz. Hozzáteszi, hogy nem mi vagyunk az egyetlenek, akik panaszkodnak.

De miért éppen most? Mit tartogat számunkra ez a harmadik évezred, hogy már most ennyire „kikészülünk” tőle?

A hko ismeri a választ. Minden öregszik, és kozmológiai szempontból e törvény alól az idő sem kivétel. Az „idő életciklusa” 180 évből áll. A mostani idő életciklusa 2043-ban ér

vége, és 2044-ben egy új 180 éves periódus születik.

Mint tudjuk, az öregségnek megvannak a maga jellemzői. Az időskor bölcsességet hoz magával, de egyben az egészségügyi állapot rosszabbodásától való félelmet, továbbá csökkent teljesítőképességet is. És ez igaz az időre és a saját teljesítményünkre egyaránt.

Egyre inkább úgy tűnik nekünk, hogy az idő folyamatosan rövidül. Épphogy befejeztük a karácsonyi ajándékok csomagolását, és máris festhetjük a húsvéti tojásokat, kisvártatva pedig már nyári táborba küldjük a gyerekeket... Szinte még fel sem ocsúdtunk, de már újra a karácsonyi ajándékokat csomagoljuk.

És mi a helyzet az emberekkel? Olykor úgy látjuk, hogy már a gyerekek is öregen születnek. Sajnos az „öregségükről” nem csak a csecsemők bölcs tekintete győz meg minket. Klimkovic gyógyfürdőjében agyvérzést szenvedett 5 éves (!) gyerekeket kezel-

nek, a gyermekorvosok mind gyakrabban találkoznak reumás megbetegedésekkel, és a porckopás már egyáltalán nem számít ritka betegséggnek a húszévesek körében. A fáradtságról a fiatalok is könyvet írhatnak, nem csak az idősek.

Próbáljuk megtanulni, hogyan védhetjük ki a hibákat, és miként viszonyuljunk az idő által eléink sodort problémákhoz! Ebben a kérdésben sem lenne szabad szem elől tévesztenünk a megelőzést. Rengeteg olyan gyógynövényt ismerünk, amelyek hatásai az idő múlásával függenek össze.

A megelőzés eszköztárához tartoznak a zöld élelmiszerek is, amelyek segítenek pótolni az előrehaladott korról összefüggő veszteségeket. A zöld élelmiszereknek köszönhetően szembe tudunk nézni az öregedéssel együtt járó veszteségekkel, és hála nekik, teljes értékű életet élhetünk az „új idő” megszületéséig.

Köszönet a zöld élelmiszerekért!

EVA JOACHIMOVÁ



De miért éppen most? Mit tartogat számunkra ez a harmadik évezred, hogy már most ennyire „kikészülünk” tőle?



**De nehéz az iskolatáska!**

# Hogyan könnyíthetünk rajta?

Emlékszünk arra a különleges napra, első iskolai napunkra. Az óvoda után izgatottan, kicsit félve vártuk a kalandot, az iskolai élet kezdetét. Ma sincs ez másképp az iskolába induló gyerekeknél. Szülők számára a szeptember elseje meghatározó pillanat, amikor gyermekünk elsős lesz. Készülnek a fényképek, a videofelvételeken mindenki mosolyog. Egy új korszak kezdete a családok életében.



Mi kell ahhoz, hogy ebben az időszakban továbbra is jókedvűek és sikeresek maradjunk?

Új szokások kialakítása hosszú távon hasznos befektetés. Egy

jól kialakított ritmus, ami a hétköznapi kapkodásban és a teendők sokaságában segít eligazodni, kapaszkodót nyújthat gyerekeknek, felnőttek egyaránt.

## HANGOLJUK ÁT A NAPI RITMUST

A nyári szünetben megszokott lazaság, a sokféle érdekes program a korábbi napi ritmust is áthangolta. Igyekezzünk az iskolakezdés előtti utolsó hétre visszaállítani a felborult napirendet. A kiskololásnak kezdettől fogva biztosítsunk elegendő időt a pihenésre, regenerálódásra. Nyugodt és pihentető alvás nélkül az iskolában is nehezebb helyt állnia.

Iskolába kerülve a gyerekek új szabályokat, szokásokat, rendszert tanul-

nak. Ez a változás arra is kihasználható, hogy az iskolához kapcsolódva otthon ugyancsak új szokásokat alakítsunk ki. Hasznos, ha megtaníttuk gyermekünknek feladatainak áttekintését, megoldását. Érdemes erre eleinte időt szánnunk, mert akkor tudja ezt később önállóan megtenni, ha megtanulja, mi is a dolga.

## IGAZODÁS A VÁLTOZÁSOKHOZ

Ez fokozatosan az ő feladata lesz majd, később már csak egy kis megerősítésre lesz szüksége. A felelősség vállalásának megtanítása, támogatása már ebben az életkorban is fontos szerepet kap, és építhető. Fontos, hogy a gyerek tudja: mindig számíthat ránk. Kérdezhet, segítséget kap. Sokszor azonban nem szükséges kész megoldásokkal előállnunk, hanem egy kis rávezetés is elég ahhoz, hogy csemeténk képes legyen egyedül megoldani a problémáit.

Segítség lehet, ha a feladatokat egyszerűbb, esetleg rajzos táblázatba foglal-

juk – hiszen gyermekünk még nem tud olvasni –, így nyomon követheti a napokat, a napokhoz rendelt állandó programokat (például csütörtökön mindig a nagyi jön értem), illetve a változásokat. Fontos, hogy gyermekünk is értesüljön ezekről a programokról, esetleges változásokról, amelyekhez igazodni tud. Ezáltal ő is érzi, hogy részese a dolgoknak, így azok nem csak megtörténnek vele, és nem sodródik. Segítjük ily módon a tájékozódását az időben, hogy megismerje, megtapasztalja annak ciklikusságát, változásait.

## „TEGYÉL RENDET A TÁSKÁDBAN!” DE HOGYAN?

Akár csak hét végén hozza haza a felszerelése nagy részét, akár mindennap hazakerül a táskája, fontos, hogy nap mint nap időt fordítsunk holmijainak a közös átnézésére, együtt rendezgessük, tegyük rendbe a tolltartót, táskát.

Ez több szempontból is lényeges. Egyrészt segítséget ad gyermekünknek



Figyeljünk oda arra, hogy az iskolapadban töltött órák után gyermekünknek mindig legyen lehetősége kötetlen játéokra, mozgásra.

abban, hogy mit is kell ilyenkor tenni, lépésről lépésre. Egy elsős-másodikos gyerek számára a „tegyél rendet a táskádban!” felszólítás nem megoldható feladat, még túl nagy falat. Sokszor és együtt kell megtennünk ezt lépésről lépésre: kivenni a táskából azt, ami felesleges, kidobni a szemetet, helyére tenni, ami majd kell, visszatenni, kihegyezni a ceruzákat, bekészíteni a következő napi holmit, a tornafelszerelést stb. Ahhoz, hogy eleinte ellenőrzéssel, majd már önállóan is fel tudjon készülni gyermekünk a következő napra, ezt következetesen csináljuk végig. Ami fontos: együtt tegyük! Célunk az, hogy a fenti feladatokat gyermekünk mielőbb képes legyen önállóan végrehajtani.

Fontos napindító a reggeli. Ideális esetben közösen reggelizik a család. De szép is lenne! A való életben ez ritkán valósítható meg egy átlagos hétköznapon. Elengedhetetlen azonban, hogy gyermekünk reggelizzen. (Esetleg közben mi is bekaphatunk egy-egy falatot.) Az első órákat a tízórai szünetig korgó gyomorral végigülni – nem könnyű a gyerek számára. Rontja a koncentrációját, az általános állapotát, hosszú távon az egészségére is káros hatású.

### EGYEDÜL NEM MEGY?

Gondoljuk át, hogy gyermekünk tud-e egyedül kezét mosni, WC-t, illetve mosdót használni? Az iskolában nem kap annyi segítséget, mint az oviban, és az életnek ezek a mozzanatai bizony önállóságot igényelnek. Beszélgessünk minderről otthon, tudatosítsuk ismét a fontosságát. Aprónak tűnő dolgok, ám ha odafigyelünk rájuk, akkor sok gondot, fertőzést, betegséget védhetünk ki.

Tud-e gyermekünk egyedül öltözni? Be tudja-e egyedül gombolni, cipzáraz-

ni, tépőzárzni a ruháit? Be tudja-e kötni a cipőjét? Megtanult-e bánni az evőeszközökkel?

### MINÉL TÖBB MOZGÁS!

Az iskolában sok apró feladat adódik. Szemünk fényének ki-be kell kapcsolgatnia a táskáját, toltartóját, kinyitnia az uzsonnás dobozát, rátekerni a kulcsa kupakját, átöltözni testnevelés órára, átváltani a cipőjét... Rengeteg apróságról van szó, ezekkel azonban önállóan kell majd szembenéznie. Ügyesen meg is tanulja előbb-utóbb, de nagy előny, ha ezeket a feladatokat otthon is gyakorolgtatjuk vele.

Szűrővizsgálatokra, ha azok nyáron bármely ok miatt elmaradtak, még elvihetjük gyermekünket. A látás- és hallásvizsgálattal sok későbbi gondot, tanulási, beilleszkedési nehézséget előzhetünk meg.

Ne felejtszünk el minél több mozgás biztosításáról, lehetőleg a szabad levegőn. Figyeljünk oda arra, hogy az iskolapadban töltött órák után gyermekünknek mindig legyen lehetősége kötetlen játékra, mozgásra. A testmozgás következtében aktívabbá válik a gondolkodás, a légzés, a keringés, erősebb lesz az immunrendszer, segítve a szervezetet például a betegségek megelőzésében, leküzdésében.

### TÁMOGATÁS ENERGY TERMÉKEKKEL

Az iskolai közösségbe való bekerüléssel a gyermek az eddiginél nagyobb fizikai és lelki terhelésnek is ki van téve. A fokozott szellemi tevékenységet segíti a VITAMARIN lágyzselatin kapszula, amelynek szedése előnyösen hat a csontok és a fogak minőségére is, ami a fogváltások időszakában igencsak előnyös. A kapszu-

la összetevői hozzájárulnak továbbá a retina megfelelő működéséhez.

A FLAVOCEL az immunrendszert erősíti, a benne lévő természetes eredetű C-vitamin hatásos antioxidáns, a bioflavonoidok pedig az ereket védik. Az ásványi anyagok és nyomelemek pótlását a FYTOMINERAL kolloid oldattal lehet biztosítani, amit a gyermek kulcsába, a napi ivóvizébe is belecsepegtethetünk. Így a nap folyamán kényelmesen és biztonságosan el tudja fogyasztani.

A jól bevezetett szokások biztonságot adnak szülőknek, gyermeknek egyaránt. Így örömteli lesz nem csak a szeptember elseje, hanem a tanév vége is.

NÉMETH ENIKŐ  
tanító, szociálpedagógus,  
tehetségfejlesztő szaktanácsadó,  
ENERGY tanácsadó



# Már rendben van a pajzsmirigye

Lányom (15 éves) a táncművészeti konzervatóriumban tanult. Egyik táncóráján rosszul lett, majdnem elájult. Érthetetlen okból folyamatosan fogyott, miközben állandóan éhes volt. Folyton fáradtnak érezte magát, ám éjszaka nem tudott aludni, izzadt a tenyere és fázott.



Különbéféle vizsgálatok után az orvosok kiderítették, hogy a pajzsmirigy túltengése a ludas, és a pajzsmirigy működését és a szopora szív működését fékező gyógyszereket akartak felírni a lányomnak.

Nem haboztam, elővettem a GYNEX-et. A lányom állapota javult ugyan

egy kicsit, de továbbra sem volt képes iskolába járni, mindig fáradtnak érezte magát, és éjszaka nem tudott aludni.

A Hanzel doktor úrral történt konzultáció után éjszakára elkezdtem adni a FYTOMINERAL-t is, a nyakát pedig CYTOVITAL-lal kenegettem. Pár nap eltel-

tével ismét el tudott menni az iskolába, és fél év múltán a pajzsmirigy-specialista doktornő nagyon elégedett volt, amiért a gyógyszerei ilyen hatékonyak voltak...

Ami azonban valóban hatott, az három ENERGY készítmény volt: a GYNEX, a CYTOVITAL és a FYTOMINERAL. A felírt gyógyszereket a lányom mindmáig nem vette be.

Szeretnék ezen a fórumon is köszönetet mondani Hanzel doktor úrnak kivételes segítőkészségéért, és azért, hogy megmutatta a gyógyuláshoz vezető utat.

HELENA PAPEŽÍKOVÁ  
Brno

## Segítőtársak a fogyókúrában

Évek óta nagy tisztelője vagyok az ENERGY készítményeinek, amelyeket nemcsak saját céljaimra, hanem a természetgyógyász praxisomban is alkalmazok. Néhány hölgy vendégem esetében felmerült a kérdés, milyen termékeket javasolhatnék nekik fogyókúrájuk támogatásaként.

Nem kedvelem a szintetikus előállított zsírégető szereket, így hatékony és elsősorban természetes eredetű készítmények után kezdtem kutatni. Mivel az említett vendégeim esetében megnövelt fizikai aktivitásra volt szükség, ami természetesen jobban megterhelte a mozgásszerveket, ezért a KING KONG-ot választottam.

Az említett készítmény egyik előnye, hogy felgyorsítja az anyagcserét, ezáltal segíti a zsírok elégetését. A nőknek eredendően 5-10%-kal lassabb az alapanyagcseréjük, így a KING KONG jó választásnak tűnt. Kiegészítő készítményként az ORGA-

NIC ACAI-ra esett a választásom, mivel ez az élelmiszer megfelelő mértékű mozgás és életmód mellett elősegíti a fogyást.

Egy havi alkalmazás után nem csupán a páciensek érzéseire voltam kíváncsi, hanem arra is, mit mutat a mérleg. Az eredmény minden várakozásomat felülmúlta. Vendégeimnek nemcsak a testsúlya csökkent, hanem a testükben levő zsírmennyiség is kevesebb lett. A következő fontos



eredmény pedig az volt, hogy mindemellett nem csökkent az izomtömegük, sőt kismértékben gyarapodott is.

A fogyókúrázók életerősnek és energikusnak érezték magukat, ami nemcsak a testsúlycsökkenésnek volt köszönhető, hanem a készítmények egyéb jótékony hatásainak is. A KING KONG és az ORGANIC ACAI fogyasztását azóta minden fogyókúrázóknak szívből ajánlom.

PAVEL ZÍTEK  
Plzeň



# Csak örömet és végtelen hálát érzek

Amerre csak járok, mindenhol köszönetet rebegek az ENERGY készítményekért, amelyeket Isten és a Földanya ajándékainak tartok. Határtalan bizalommal viseltetem irántuk, mert azt tapasztaltam, hogy mindent meggyógyítanak, amit csak kell.

Segítenek nekem és a férjemnek, az anyukámnak, és más rokonaimnak, a munkatársaimnak. Örülök, hogy a nőgyógyászom Haltmar doktor úr. A barátnőmnek számtalan betegségből sikerült kigyógyulnia az ENERGY segítségével, sőt a készítmények a 87 éves egy-

kori orvos és kórházigazgató édesapja lábát is megmentették az amputálástól.

Az egészségemért nemcsak a készítményeknek lehetek hálás, hanem a drágaköveknek és a Föld egyéb ajándékainak is. Nagyon örülök, hogy a *Vitae* magazinban cikksorozatot olvashatok

a féldrágakövekről. Az egyik cikkben a gránáttal foglalkoztak, amelyről épp egy héttel előbb álmodtam...

Lehet, hogy ez csak „véletlen”? Bár tudom: minden mindennel összefügg.

JARMILA KRŇÁVKOVÁ  
Zábřeh–Jestřebí

## A GYNEX kétszer is „bejött”

Szeretném megosztani Önökkel a GYNEX-szel kapcsolatos kedvező tapasztalataimat. Előjáróban szeretném elárulni, hogy a természetes gyógymódokkal kapcsolatban szkeptikus voltam.

Férjemmel már 2014-ben szerettünk volna gyermeket vállalni, de a menstruációs ciklusaim nagyon hosszúra nyúltak, olykor akár 40 napig is elhúzódtak. A nőgyógyászom azt mondta, hogy a koromra való tekintettel (28 év) nincs szükség semmilyen kezelésre, csak várjak türelemmel, amíg természetes úton teherbe esem.

Akkoriban történt, hogy jártamban-keltemben betértem egy egészségboltba Prága 7. kerületében, és az eladónő azonnal a GYNEX-et ajánlotta. Szinte hihetetlen, de a készítmény szedésének már az első hónapjában sikerült teherbe esnem. A GYNEX-et a férjem is szedte. Ráadásul a szülés után úgy beállt a ciklusom, ahogy a „nagykönyvben” meg van írva, pedig korábban soha nem volt megfelelő.

A nőgyógyászom idén március elején cisztákat talált a jobb petefészkemen, és bár a fiam már egy éve nem szopott, még mindig volt tej a mellemben, ezért az orvos vérvételre küldött. Az eredmény: magas prolaktinszint a vérben. A nőgyógyász felírt nekem egy gyógyszert, ami csökkenti a prolaktinszintet, ám ezt az orvosságot nagyon nehezen viselte a

szervezetem. A tabletták miatt teljesen kiestem az élet hétköznapi körforgásából (álmoság, ájulás közeli állapotok, nem tudtam autót vezetni, hánytam). Ezért úgy döntöttem, hogy abbahagyom a gyógyszer szedését, és ismét a GYNEX-szel próbálkozom. A prolaktinszintem egy hónap után normális értékeket mutatott.

Nagyon örülök, hogy létezik egy cég a piacon, amely ilyen kiváló természetes készítményeket kínál. Sajnálom, hogy ezeket nem lehet megvásárolni gyógyszer-tárban, mert a kereskedelmi forgalomban kapható étrend-kiegészítőkkel szemben az ENERGY termékei valóban hatékonyak.

Sok sikert és rengeteg vásárlót kívánok Önöknek!

IVANA  
SIRŮČKOVÁ  
Hořovice





# Mindentudó krémeink

Az alábbi összeállításban az ENERGY csehországi klubtagjai számolnak be arról, milyen tapasztalatokat szereztek a Pentagram® krémek használatával. Láthatjuk írásaikból, mennyire sokoldalúak ezek a krémeik.

Szinte nincs is olyan egészségügyi probléma, amelynek az enyhítésére vagy megoldására ne lehetne „bevetni” őket. Külön előnyük, hogy – a Pentagram® koncentrátumoktól eltérően – a legkisebb korosztálynál, akár csecsemőknél is alkalmazhatók.

## PROTEKTINT MINDEN KISGYEREKES CSALÁDNAK

Az ENERGY készítményeit már kisfiam születése előtt is ismertem és használtam, most pedig nagy hasznukat veszem gyermekem egészségének ápolásában is. Az ARTRIN és a DROSERIN krémet megfázás és köhögés esetén hívom segítségül, és kisfiam kb. egyéves kora óta szívesen adagolom a koncentrátumokat is, ha épp rájuk van szükség.

A gyerekek jól tudják, mi kell nekik, így a kétéves kisfiamnak semmi gondja nincs a cseppekkel, sőt olykor maga kéri őket. A VIRONAL-t megfázás esetén használjuk, az AUDIRON-t, ha afták tűnnek fel, és

mini adagban a REGALEN-t is használjuk, amikor megjelennek nála a citrus allergia tünetei. Mivel a kisfiam szupergyors és rendkívül aktív, sokszor előfordul, hogy kék foltjait vagy púpjait kezelnem kell – ilyenkor a hegyi árnika és az ARTRIN kombinációja minden bibit begyógyít.

Kisfiam nemrégiben csalánba esett, fejfelé előre. El tudják képzelni, mekkorát tud sikítani egy ilyen pindurka? A csalán az arcán, a lábán és a kezén is megcsípte. Az első megérezésem alapján a PROTEKTIN-t kaptam elő, amiből még volt otthon (ezt használtuk az allergiájára).

A hatás szinte csodával határos módon jelentkezett. Kisfiam azonnal megkönnyebbült, abbahagyta a sírást, a kis hólyagocskák pedig rögtön kipattantak. A fájdalom elmúlt.

Köszönöm ezeket a fantasztikus termékeket.

KATEŘINA VRÁNA NEJEDLÁ  
Libina

## MINDEGYIK KRÉM FANTASZTIKUS

Mennyit elhasználtam már belőlük az alatt a 7 év alatt, mióta ENERGY tag vagyok. RUTICELIT-et a visszerekre és a szív működés támogatására, CYTOVITAL-t a pajzsmirigyre, DROSERIN-t a torokfájásra és a herpeszre. A PROTEKTIN is sorra került, bár nem arra használtam, amire eredetileg szolgál. Éppen nyaraltunk, minden reggel iszonyatosan meleg volt, így naponta ki kellett mosnom az izzadságot a hajamból. Sampon azonban nem volt nálam. Ezért a PROTEKTIN-t vettem elő, és az eredménnyel nagyon elégedett voltam. Hajamnak lenyűgöző illata és csodálatos fénye lett, frizurám pedig egész nap kitartott.

Minden krém egyszerűen fantasztikus, és rengeteg mindenre lehet őket alkalmazni. Ha elutazunk valahova, egyiket sem hagyom otthon. Tudom, hogy az ARTRIN a csúcs köztük. Most én is

szeretném kibővíteni az ARTRIN-imádók körét.

Egyszer annyira „ügyes” voltam, hogy sikerült az arccsontomról kb. 3 cm hosszan lehorzsolnom a bőrömet. Azon gondolkodtam, hogyan tudnám arcom eme „ékességét” eltávolítani – mégpedig a lehető leggyorsabban és legkíméletesebben.

A sebre ARTRIN-t kentem, vastag rétegben. Csípett, égetett, de kibírtam. Egy óra elteltével lemostam a krémet, és felvittem belőle egy újabb réteget. Másnap folytattam a műveletet, és már finoman bele is masszíroztam a krémet a sebszélékbe. Ujjaim finom mozdulatai alatt kis darabok kezdtek leválni a bőrömről, a seb pedig szépen gyógyult. A negyedik napon már csak 2 centiméteres volt, és a felületét vékony var fedte, amit könnyen el tudtam távolítani. Az alatta levő bőr abszolút normális szintet mutatott, rózsaszínes foltnak nyomát sem láttam. A seb helyét azonban kicsit érzékenyebbnek éreztem, ezért bevettem a CYTOVITAL-t.

A krémeket az egész családom használja, és bizony igencsak oda kell figyelniük a szuka kutyusunkra, aki egyszerűen imádja őket. Ha rövidnadrágban vagy szoknyában találunk leülni, ő azonnal ott terem, és módszeresen elkezdni nyaldosni a krémes lábunkat az ujjainktól egészen a térdünkig. Bizonyára ő is felismerte, hogy a krémek fantasztikusak.

KAMILA ČEREŠŇÁKOVÁ  
Brno

## ÉLETRE SZÓLÓ LECKE

Éppen kertészkedéshez készülődtem, ezért elővettem a kedvenc kertészkesztyűmet, amely azonban a jobb középső ujjának csúcsán lyukas volt. Így aztán sár került a körmöm alá, az ujjam fájni kezdett, bepirosodott és megdagadt.

Az ARTRIN-t hívtam segítségül. Rákentem belőle egy vattakorongra, majd betekertem vele az ujjamat, és egy ragtapasszal odaerősítettem. A pakolást egész éjszaka rajta hagytam az ujjamon.

Reggel, legnagyobb meglepetésemre, már sokkal jobb volt a helyzet. A fájdalom enyhült, majd teljesen elmúlt. A pirosság és a duzzanat szintén szűnni kezdett.

Életre szóló leckét kaptam abból, hogy nem szabad ennyire ragaszkodnom a régi, elhasznált dolgokhoz. A gyógyulásért csakis az ARTRIN-nak és *Iva Čermáková* asszonynak lehetek hálás, aki rendszeresen beavat az ENERGY készítmények használatának rejtelmeibe.

JANA VLAČIHOVSKÁ  
Velké Poříčí

## INKÁBB A DROSERIN

Férjemnek kiszáradt, berepedezett a bőre a kézfején, szinte már vérzett. Kérte tőlem (ami nála hatalmas dolog!), hogy adjak neki valami kézkrémet, ami segít. Adtam neki egyet, de az nem hozta meg a várt megkönnyebbülést. Így elkezdtem törni a fejem, és elsőre a kedvenc CYTOVITAL krémemet javasoltam neki.

Ekkor azonban véletlenül (vagy korántsem véletlenül?) ráakadtam a *Vitae* magazinban egy cikkre, amely arról szólt, hogy a DROSERIN kiválóan alkalmazható a kiszáradt, berepedezett bőrre.

A DROSERIN hihetetlenül gyorsan hatott, így sikerült elkerülnöm azokat a bizalmatlan és elutasító pillantásokat, amelyekkel a férfiak, főleg a férjek olykor-olykor illetnek minket.

Önök is tudják, miről beszélek, ugye?

IVANA KARPENKOVÁ  
Šestajovice

## APRÓ VAGY INKÁBB HATALMAS CSODA!

Remek készítményeik nemcsak nekem, hanem a családtagjaimnak és a barátainknak is rengeteget segítenek. Főleg a fantasztikus ARTRIN-ért, a természet valóságos csodájáért jár hála.

Az ARTRIN-t mindig magammal viszem, amikor a párommal elutazunk, és a rövid kirándulásainkról sem hiányozhat (a párom is imádja, habár férfiként korábban enyhe szkepszissel nyilatkozott a „kenetésekéről”). Az ARTRIN nemcsak sportolás közben, hanem fáradtság vagy fájdalom esetén is segítő kezet nyújt. Mondhatom: valóban egy kis flakonba zárt, hatalmas csoda.

SIMONA VEPŘEKOVÁ  
Jílové u Prahy





# Klubprogramok

## BUDAPEST 2. KLUB

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

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

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

### ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK:

Mikrokamerás hajvizsgálat és speciális skalpdiaagnosztika; biorezonanciás göckutatás, állapotfelmérés; allergia és ételérzékenység mérés és terápia; ekcémaszűrés és terápia; hormon-egyensúly-tanácsadás műszeres méréssel; rák megelőző szűrés és terápia; Fscan mérés a kóros/kórokozó frekvenciák pontos kimutatására; ásványi anyag-, nyomelem-, vitaminhiány kimutatása.

### KEZELÉSEK:

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

Előzetes bejelentkezés szükséges:

[info@nicehajgyogyaszat.hu](mailto:info@nicehajgyogyaszat.hu),

**Kis Éva** klubvezető, 06-30/754-5417,

**Szabó Erzsébet**, 06-30/754-5416.

Honlapunk: [www.nicehajgyogyaszat.hu](http://www.nicehajgyogyaszat.hu)

## BUDAPEST 4. KLUB

Energy Klub Buda,  
1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.  
*szeptember 15., péntek, 17 óra*

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A nyárutó szimbólumrendszere a hko szerint. A hormonrendszer egyensúlyának megőrzése az ENERGY étrend-kiegészítőivel.

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](mailto:energybuda@energyklub.hu)

## BUDAPEST 5. KLUB

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

*szeptember 19., kedd, 17.30*

**Németh Imréné Éva** fitoterapeuta természetgyógyász, klubvezető előadása: A jövő ételei a jelenben. A My Green Life termékcsalád, az ENERGY szupertáplálékai, valamint a terápiás olajok használatának jelentősége a táplálkozásunkban.

**BELÉPŐ ÚJ KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSSSEL**

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, termékjavaslattal és személyre szóló adagolás beállításával.

Homeopátiás szaktanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: **dr. Sebő Zsuzsanna** homeopátiás orvos, gyermekorvos, mentőorvos, a Natúr sziget portál homeopátiás szerkesztőjének és számos népszerű cikknek a szerzője.

Hormonegyensúly tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. tartja: **Puhl Andrea** természetgyógyász. Jelentkezés az [energy.belvaros@gmail.com](mailto: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](mailto:energy.belvaros@gmail.com), a honlapunkon: <http://energybelvaros.hu/> és a Facebookon is.

## DEBRECEN

*szeptember 9., szombat, 9-17 óra között*  
Minerva Panzió oktatóterme, Kossuth u. 59.

Egész napos ENERGY konferencia, előadó: **Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató.

Témák: Metabolikus szindróma, anyagcsere-zavarok és gyulladások formái. Mit tanít a Sárga Császár belgyógyászati tankönyve az egóról, a lélekről és a szellemről. Összefüggések és lehetséges megoldások, konkrét gyakorlati tapasztalatok, esettanulmányok. És még sok más érdekesség!

A részvétel előzetes jelentkezéshez kötött. További információ és jelentkezés:

**Kovácsné Ambrus Imola** klubvezető,

tel.: 06/30/458-1757

és **Kovács László** klubvezető,

tel.: 06/30/329-2149.

E-mail: [info@imolaenergy.hu](mailto: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.

*szeptember 8., péntek, 16-19 óra között*

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A nyárutó szimbólumrendszere a hko szerint. A hormonrendszer egyensúlyának megőrzése az ENERGY étrend-kiegészítőivel.

További info: **Mészárosné Lauter**

**Erzébet** természetgyógyász, klubvezető,

tel.: +36-76/324-444, [fitoteka@freemail.hu](mailto:fitoteka@freemail.hu)

## MISKOLC

Zsolcai kapu 9-11. l. em.

*szeptember 11., 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  
szeptember 13., szerda, 16-18.15 óra között  
**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A nyárutó szimbólum-rendszere a hko szerint. A hormonrendszer egyensúlyának megőrzése az ENERGY étrend-kiegészítőivel.  
További info: **Fitos Sándor** klubvezető,  
06 20/ 427-5869, fits58@gmail.com,  
www.nyirenergy.hu

## PÉCS

Tompa Mihály u. 19.  
**(Figyelem: címváltozás történt!)**  
szeptember 19., kedd, 17 óra  
**Molnár Judit** klubvezető előadása: Nőgyógyászati kórképek természetes kiegészítő gyógymódjai.  
szeptember 21., csütörtök, 10-15 óra között  
Tanfolyam: A világ teljessége 7 fémbe, tartja: **Molnár Judit** klubvezető.  
szeptember 22., péntek, 9-16 óra között  
**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Részletesen a hormonrendszerrel, hogyan lehet az egyensúlyt megőrizni, a változókor problémaköre és még sok érdekesség. Hogyan használjuk az ENERGY étrend-kiegészítőit.  
További információ: **Molnár Judit** klubvezető, telefon: +36 30/253-1050 és +36 72/242-745.

## SÍÓFOK

ENERGY klub, Wesselényi u. 19.  
**Ángyán Józsefné** természetgyógyász, klubvezető előadásai:

szeptember 7., csütörtök, 18 óra  
Nyírókódéma és kezelése ENERGY termékekkel.  
szeptember 21., csütörtök, 18 óra  
A csecsemőmirigy szerepe az immunrendszer működésében és az aktuális ENERGY termékek használata.  
További info: **Ángyán Józsefné** klubvezető,  
(20) 314-6811, margagitika@gmail.com

## SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterem,  
Arany János út 23.  
szeptember 19., kedd 16-18.15 óra között  
**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A nyárutó szimbólum-rendszere a hko szerint. A hormonrendszer egyensúlyának megőrzése az ENERGY étrend-kiegészítőivel.  
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 egyénre szabott tanácsadás, amely a hagyományos kínai orvoslás (hko), a kínai asztrológia, numerológia (számmissztika), 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, pszicho-

terápiás tanácsadás, kineziológus rendelés. Különböző masszázsfajták: frissítő- és gyógy-masszázs, alakformáló, kismama-, fejmasszázs, nyirokmasszázs, illetve talpmasszázs. A fenti szolgáltatásokhoz időpont-egyeztetés szükséges.  
További információ: **Németh Istvánné Éva** klubvezető, 0656/375-192, 0630/292-8399, szolnokegeszseghez@gmail.com, www.szolnokegeszseghez.hu

## ZALAEGRSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.  
szeptember 6-án (szerda), 17-18: Hormonzúrés.  
szeptember 11-én (hétfő), 17-18: Egyensúly az 5 elemmel: Föld.  
szeptember 12-én (kedd), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Földelés.  
szeptember 13-án (szerda), 17-18: Személyes termék tanácsadás.  
szeptember 18-án (hétfő), 17-18: Gerinc állapotfelmérés és -szűrés.  
szeptember 19-én (kedd), 17-18: Kék tenger meditáció.  
szeptember 20-án (szerda), 17-18: Pajzsmirigyszűrés.  
szeptember 25-én (hétfő), 17-18: Belső gyermek.  
szeptember 26-án (kedd), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Önmasszázs.  
szeptember 27-én (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** háziorvostól és **Ráczné Simon Zsuzsanna** fitoterapeuta természetgyógyásztól származnak – dőlt betűkkel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a [www.energy.sk](http://www.energy.sk) honlapon.



#### DR. GULYÁS GERTRÚD

Hat hete egy vizsgálaton Candidát találtak az emésztőrendszeremben. Elkezdtem a diétát, és egy hónap alatt 3 kilót sikerült fogynom, az emésztésem javult, bár vannak ingadozások. A diéta betartása iszonyú nehéz, szeretném ENERGY készítménnyel is visszaszorítani a Candida gombát. Mit szedjek?

A Candida diéta betartása komoly nehézséget jelent hosszabb távon. Mindekelőtt a bélfloórát kell megerősíteni, erre a PROBIOSAN INOVUM kúraszerű szedését tanácsolom: 3 héten át este 1 kapszula, majd egy hét szünet után folytassa ebben a ritmusban hónapokon keresztül.

Még a PROBIOSAN-kúra előtt célszerű lenne az emésztőrendszer tisztítása CYTOSAN INOVUM kapszulával. Három héten keresztül 2x1 kapszulát javasolok, étkezés előtt fél órával, bőséges folyadékbevitel mellett. Majd a PROBIOSAN-kúra-

val párhuzamosan a REGALEN cseppel 2x3 hetes kúrát tanácsolnék, fokozatos dózissemeléssel: első héten 3x1-2 csepp, majd 3x2-3-4 cseppszámig növelve az adagot.



#### RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Nyolcvankilenc éves nagymamám, nehézkesen, bortal jár, fájdalmai nincsenek.

Szeretném megkönnyíteni a járását, ehhez kérek tanácsot.

Segítheti a mozgást a KING KONG csepp. Kezdje 2x1 cseppel, és hetente emelje a dózist egy-egy cseppel, betartva a 3 hét szedés, 1 hét szünet ritmust. A maximális adag 3x4-5 csepp

Jó hatású lehet az ízületek kengetése ARTRIN krémmel. Segítheti még az általános állapot javulását napi 2x1 REVITAE kapszula.

## A Beauty Energy titkai (15.)

# CYTOVITAL RENOVE: vissza a középponthoz

Az elhúzódó nyár, a simogató, meleg idő arra csábít, hogy amíg lehet, terüljünk el a fűben, és szívjuk magunkba a Föld energiáját. Ilyenkor biztonságban érezzük magunkat, elégedettek vagyunk a világgal és élvezzük az egységet a Földdel.

Ez az érzés jelképezi, milyen mélyre nyúlnak a gyökereink saját magunkban, illetve az életünkben. Egyúttal jelzi azt is, mennyire vagyunk képesek átélni a külső és belső harmóniát. És nem csak azt. A Föld energiája jelentős mértékben támogatja a gyomor-lép-hasnyálmirigy szervkörét, ráadásul a posztnatális energia kapuja.

### AMIKOR A GYOMOR NEM EMÉSZT

Az életben számtalan olyan helyzet adódik, amelynek jellegét leginkább egy köhöz tudnánk hasonlítani. Ezek a szituációk szinte agyonütnek, letipornak minket, és mi képtelenek vagyunk elfogadni őket. Egyrészt nem vagyunk képesek elviselni az ütések keménységét, másrészt nincs késztetésünk a helyzet elhagyására, enyhítésére vagy leküzdésére.

Gyomrunk az ilyen esetekben nehezen emészt. És a „nem emésztés” azt jelenti, hogy nem tudjuk megoldani a helyzetet, ráadásul még haragszunk is. Ha ebből az állapotból ki akarunk

jutni, nem azt kell néznünk, mit kapunk másoktól, hanem fel kell fedeznünk a saját életünk ajándékait. Fontos, hogy megértsük: mindenre, ami hozzánk érkezik, szükségünk van, egyben a lehető legjobb számunkra, csak azt kell megtudnunk, hogy miért.

A gyomor arcdiagnosztikai zónája az orr középső részén és a felső ajkakon található.

*A szervkör diszharmóniájának tünetei:*

- » Az említett területen megjelenő fehér és sárga bőrképletek arra utalnak, hogy a gyomor falát nyálka- és zsírréteg vonta be.
- » Az adott terület bőrkeményedései, a rendkívül összehúrt vagy laza ajkak gyomorfekély kialakulására engednek következtetni.
- » Berepedezett szájjug: fekély vagy nyombélprobléma
- » Megereszkedett, laza állszövetek: elsavasodás.
- » A gerinc Th és L csigolyái közötti átmenettel kapcsolatos problémák (Th11 + Th12 + L1).

### NÉHÁNY TIPP

A gyomor, a lép és a hasnyálmirigy szervköre rendkívül fontos szerepet játszik lelki és fizikai kiegyensúlyozottságunk megőrzésében. Fontos feladatuk van abban, hogy szerveink ne süllyedjenek meg (méhsúlylyedés, záróizmok sorvadása), hogy a testtömegünk ne csökkenjen, hogy az izmaink ne gyengüljenek (tészta szerű ödéma, narancsbőr), valamint hogy nyugalomban és harmóniában éljünk azzal, amink van.

Ezért érdemes rendszeresen koncentrálni testünk középpontjának megerősítésére. Néhányan a hormonjógát, mások a meridián-erősítő gyakorlatokat, a csikungot, esetleg a core-pilatest, a kalantikát vagy más módszereket részesítenek előnyben. Ám kerteszkedhetünk, korongozhatunk is, sőt akár rophatjuk a táncot a tűz körül...

De mindig hívjuk segítségül a CYTOVITAL krémet, amely által megerősíthetjük a lép energiapályáját, valamint a pajzsmirigy működését. Homlokunkra és halántékunkra kenve pedig fejlesztjük az empátiás képességünket is.

## A HASNYÁLMIRIGY A SZERETET SZERVE

A hasnyálmirigy állapota azt mutatja meg nekünk, mennyire vagyunk képesek szeretet adni és kapni. Gyógyszere az empátia, a szeretetadás képessége, illetve, ha kedvesen beszélünk másokkal, és bennünk van a késztetés, hogy segítsünk másoknak, továbbá ha jó szándékkal gondolunk másokra.

A hasnyálmirigy a rekeszizom alatt, a hasüregben elhelyezkedő, belső elválasztású mirigy, amely az inzulin és glukagon hormonokat termeli. Mindkét hormon szabályozza a vércukorszintet és segíti az emésztést.

A hasnyálmirigy arcdiagnosztikai zónája az orrnyergen található.

*A szervkör diszharmóniájának tünetei:*

- » Egy vagy több vízszintes ránc diszharmóniára utal.
- » Sötét foltok a halántékon, acetonszagú lehelet: hiper- vagy hipoglikémia.
- » Korai öszülés, ún. halott, élettelen haj: cukorbetegség.
- » „Gyűrött” arcbőr: hasnyálmirigy-bebetegség.
- » Az arccsonttól az állig húzódnó, függőleges ráncok: megterhelt hasnyálmirigy.
- » A térd külső oldalának problémái: meggyengült hasnyálmirigy és gyomor.

## AZ IMMUNITÁSÉRT A LÉP FELELŐS

A lép testünk egyik fő „védelmi” szerve. Azonnal reagál bármilyen fertőzés, vér- és májbetegség vagy a szervezet legenyhébb „lehangoltsága” esetén. Megfelelő működése támogatja az aktivitást és az életet. Ha a lépműködés gyenge, azt azonnal észre lehet venni a mandulákon. A torokmandula az egyetlen kontrollfényünk, amely azonnal „világítani” kezd, ha túlterhelt a nyirokrendszer vagy a lép működése.

A mandulagyulladás sokszor antibiotikumokkal kezelik az orvosok, ami megszünteti a fájdalmat és a fertőzést, de nem hat a betegség lelki okára. Ilyenkor gondoljuk végig, mit tartogatunk magunkban, mi az, amit nem mondunk ki. Miért félünk érvényre juttatni az akaratunkat?

Nyirokrendszerünk tisztasága szintén megmutatkozik a hasnyálmirigyünk, sőt az egész hormonrendszerünk állapotán. A megfelelő nyirokkeringés segít, hogy megszabaduljunk a haragtól, a lelki fájdalomtól, képessé tesz a megbocsátásra, hozzájárul az elménk megtisztításához. Így nem fogunk felesleges dolgokon rágódni, illetve olyan helyzetekbe „beleragadni”, amelyeket nem tudunk megoldani.

A lép arcdiagnosztikai zónája az orrnyereg két oldalán és a halántékon található.

*A szervkör diszharmóniájának tünetei:*

- » Az orrnyereg oldalainak, esetleg a halánték ereinek zöldes elszíneződése: a lép túlterhelése.
- » Az alsó szemhéj peremének fehéres elszíneződése: a vér festékanyagának hiánya.
- » Fekete vagy sötétbarna árnyék az orrnyeregénél: meggyengült lép és immunrendszer.
- » Pattanásos, esetleg mitesszeres orr.
- » Fehér foltok a körmökön: hasnyálmirigy- és lépprobléma, a cukor elégtelen anyagcseréje és ásványianyag-hiány.
- » Fehér, sápadt fülcimpa: vérszegénység.
- » A forgó területéről kiinduló, körkörös hajhullás: súlyos vérszegénység.
- » Kék foltok megjelenése a testen.

## FÖLD = ÉRETTSÉG

Gondoljunk az elmúlt évtizedekre és értékeljük az eddigi életünket! Vegyük sorra, mi mindent sikerült elérnünk:

- » Anyagi síkon: karrier, pénzügyi biztonság, lakás stb.
- » Kapcsolati síkon: van-e családjunk, gyerekeink, unokáink.
- » Lelki síkon: eljutottunk-e a megismerésig és a megértésig.

A Föld az a hely, amely mindezt lehetővé teszi a számunkra, ő a mi *anyánk*, aki mindig tárt karokkal fogad, ha észrevesszük és értékeljük az ajándékait.

A Föld elem működését a GYNEX koncentrátummal és a CYTOVITAL krémmel harmonizálhatjuk, emellett – tápanyagkészleteink kiegészítésére – elővehetjük a VITAFLOREN-t is. A BIOTERMAL és a BALNEOL ugyancsak a Föld „termései”.

## A RÁNCOK GONDOKAT, BAJOKAT TÜKRÖZNEK

Ha a Föld nem jut elegendő tápanyaghoz, kiszárad és berepedezik – csakúgy, mint az arcbőrünk.

A ráncok a gondjaink fizikai megnyilvánulásai, és ezek igencsak korán megmutatkoznak az arcunkon. Arra hívják fel a figyelmünket, hogy nem vagyunk harmóniában az életünkkel. Ilyen esetben akkor teszünk jót az arcbőrünkkel, ha felvisszük rá a CYTOVITAL RENOVE krémet. A szantálfa és a vanília édes illatával ölel át minket, és megerősíti bennünk azt az érzést, hogy soha nem vagyunk egyedül. A célzottan összeválogatott, kivételesen hatékony bőrápoló olajok (argán, mandula, ligetszépe, ricinus és makadámdió) segítik a bőrsejtek megújulását, és támogatják a hormonális egyensúlyt. A krém táplálja, puhítja és kisimítja a bőrt, javítja rugalmasságát, és visszaszorítja a ráncok megjelenését. Felveszi a harcot a pigmentfoltokkal, csökkenti a számukat.

A CYTOVITAL RENOVE tehát nappal és éjszaka egyaránt használható bőrápoló krém. A legkeresettebb RENOVE krémek közé tartozik, és bármelyik RENOVE krémmel kombinálva is alkalmazható. Jó tudni, hogy a kevésbé tápláló RENOVE krémekkel együtt használva remek segítséget nyújt a változókorba lépéskor, amikor a bőr szerkezete alapvetően megváltozik. A bőr az ún. T-zónában (homlok, orr, áll) durvább, mattabb lesz, a pórusok kitágulnak (itt lesz létjogosultsága a PROTEKTIN RENOVE-nak vagy az ARTRIN RENOVE-nak), míg az arc többi része inkább kiszáradásra hajlamos (így itt a bőrt a CYTOVITAL RENOVE és/vagy a DROSERIN RENOVE segítségével kezeljük).

Sorozatunk utolsó cikkének zárásához jutottunk. Úgy gondolom, hogy a mostani témánk tökéletes pontot tett a végére. Mindnyájan úgy tesszük a dolgainkat, ahogyan az adott pillanatban a legjobbnak látjuk. *Mindig keressük az okot az élet élvezetére, és legyünk hálásak azért, hogy élünk.*

Kívánom Önöknek, legyenek mindig elégedettek az életük útján.

MARCELA ŠTASTNÁ

(Vége)

## Neurológiai betegségek (2.)

# Idegrendszerünk: néhány alapfogalom

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

Lássuk részletesebben az idegrendszeri megbetegedések körét:

- » Az idegrendszer fejlődési rendellenességei.
- » Eszméletvesztés.
- » Az idegrendszer fertőzőes megbetegedései – kullancs okozta agyvelőgyulladás (encephalitis), borreliosis (Lyme-kór), herpesz vírus okozta fertőzések, ideggyulladások.
- » Autoimmun betegségek – sclerosis multiplex (SM).
- » Fájdalom – mozgásszervek fájdalma, fejfájás, neuropátiás fájdalom.
- » Daganatok – jó- és rosszindulatú daganatok.
- » Rohamok – epilepszia, migrén, pszichogén rohamok.
- » Ideg-izom betegségek – veleszületett és szerzett.
- » Stroke – vérzéssel járó vagy vérzés nélküli esetek (infarktus) és azok következményei.
- » A perifériás idegrendszer sérülései – polyneuropathia, arcidegbénulás.
- » Balesetektől eredő sérülések – agy, gerincvelő, perifériás idegek, gerinc.
- » Neurodegeneratív betegségek – demencia, Parkinson-kór.
- » A gerincvelő betegségei – gyulladások, daganatok, sérülések, degeneratív betegségek.
- » Neuro-pszichotikus panaszok – álmatlanság, szorongás, pánikrohamok, depresszió, fáradtság.

### ANATÓMIA, FIZIOLÓGIA

Az élő szervezet egyik legalapvetőbb tulajdonsága az irritáció érzékelése és az arra való reagálás képessége. Ezt a szerepkört az idegrendszer tölti be.

Az ember idegrendszerét két részre oszthatjuk: a központi idegrendszerre, amelybe beletartozik az agy és a gerincvelő, továbbá a perifériás (környéki) idegrendszerre. Ezt olyan perifériás idegek alkotják, amelyek a központi idegrendszerből indulnak ki és összekötik azt a szervezet egyéb részeivel.

Az idegeket funkciójuk szerint afferens és efferens idegekre oszthatjuk. Az *afferens idegek* szállítják a „híreket” a perifériáról a központba, ezeket *szenzoros vagy érzékelő idegeknek* hívjuk. A központ pedig feldolgozza ezeket az információkat.

Az *efferens idegek* viszont a központból vezetnek a periféria felé és vagy *motorikusak* és a harántcsíkolt izmokban futnak, vagy *szelektrációsak*, vagyis a belső elválasztású mirigyekben haladnak. Az efferens idegekhez tartoznak még a szöveteket tápláló *trofikus idegek*, valamint a simaizomzatba és az erekbe futó *vazomotorikus* idegek.

### NEURON

A központi idegrendszer alap, építő és fiziológiai egysége a nyúlványokat is tartalmazó idegsejt, a *neuron*.

A test különböző részeiben eltérő a neuronok formája és méretei is. A neu-

ronok kölcsönösen kapcsolódnak egymáshoz, a köztük levő teret pedig a neuronok anyagcseréjét biztosító *gliasejtek* töltik ki. A neuronok száma az ember 20. életévéig állandó, majd mennyiségük fokozatosan csökken. A neuronok nem tudnak regenerálódni.

A neuronok testéből kétféle nyúlvány indul ki. A *dendritek* rövidek és vékonyak, az információ felvételéért és a sejttest felé történő irányításáért felelnek. A *neuritból* vagy más néven *axonból* azonban csak egy van. Az axon hosszú, és a sejttesttől vezet el az ingerületet a periféria irányába. A legtöbb axont *mielinhüvely* veszi körül, amelynek nemcsak tápláló funkciója van, hanem főleg az idegingerület átvitelében tölt be fontos szerepet.

### IDEGINGERÜLET

Az idegrost által átvitt fizikai-kémiai változásról van szó. Elektromos egyensúlyzavaron és kémiai változásokon alapszik. Az ingerület külső tényező hatására alakul ki. Az idegrostokban futó ingerületek egyfajta jelzések, amelyek arról tájékoztatják a szervezetet, hogy bizonyos szervek működésében változás lépett fel.

A központi idegrendszer következő fontos feladata az ingerület átvitele az egyik neuronról a másikra vagy az ingerület átvitele az idegrostról az izomszövetre. A kapcsolódás különleges formákban, *szinapszisokban* valósul meg. Az átvitel kémiai folyamat, és kizárólag az



idegrendszerben található mediátorok segítségével zajlik (acetilkolin, katekolamin, szerotonin stb.).

Azt a helyet, ahol az ingerület átkerül az idegrostról az izomszövetre, *ideg-izom porcnak* nevezzük. A mediátor ebben az esetben az acetilkolin. Az izom az idegiritációra összehúzódással vagy feszüléssel reagál.

## MOTORIKUS EGYSÉG

A neurit nyúlvány vége apró ágakra ágazik. Ezek mindig meghatározott számú izomrostot aktiválnak. Az egy neurithoz tartozó rostok egy motorikus egységet alkotnak. Ennek az egységnek a nagysága az izom funkciójától függ – minél precízebb az izom működése (pl. szemmozgató izmok), annál kisebb a motorikus egység. A legnagyobb egységeket a háti izom területén találjuk.

A test egyes részei az izmok bekapcsolásával megváltoztatják a helyzetüket. A perifériás idegrendszernek részét képezik továbbá az ízületekben, az ínokban és a bőrben levő receptorok. A központ a receptorok visszafelé haladó információs csatornáján keresztül szerez tudomást az általa kezdeményezett testhelyzet-változtatás végrehajtásáról.

A rendszer alaposan kidolgozott. A szervezet minden egyes mozdulatot minden egyes pillanatban kiigazít, optimalizál. Ennek célja, hogy sehol ne következzen be túlterhelés, és ezáltal sehol ne sérüljön a mozgásszervek apparátusa.

A harántcsikolt izomzat elsősorban olyan izmokat foglal magában, amelyek a test statikus helyzetéért, az egyenes tartásért felelnek (posztuláris izmok). Az izmok következő csoportjába tartoznak a test dinamikus mozgását biztosító izomszövetek (fizikai izmok). Esetükben is tökéletesnek kell lennie az igazításnak, hogy az ember mozgása hatékony és kiegyensúlyozott legyen. A koordinációért – a perifériás receptorokkal együtt – a motorikus pályák irányításának bonyolult rendszere felel. Hozzá tartozik természetesen a központi idegrendszer is, azaz a gerincvelő, a kisagy és a motorikus agykéreg.

A központi idegrendszerrel legközelebb esik szó. Meglátják, nagy kaland lesz.

DR. IVANA WURSTOVÁ  
(Folytatjuk)

# Illatos fürdő, samponokkal

Az ENERGY samponok új dimenziót adtak a Pentagram® készítményeknek. A samponoknak köszönhetően testünk legősibb érzékszervén – az orron, illetve a szagláson – keresztül hagyjuk, hogy hasson ránk a pentagram mind az 5 eleme. Imádom az aromaterápiát, és nagyon örülök, hogy otthonunk kényelmében is élvezhetjük.

Ezeket a csodálatos illatú, természetes illóolajokkal, termálvízzel és gyógy növénykivonatokkal gazdagított géleket szerény véleményem szerint „3 in 1”, azaz *három az egyben* készítményeknek is nevezhetnénk, hiszen nemcsak samponként, hanem tusfürdőként vagy akár fürdőhabként is igénybe vehetjük.

A Pentagram® samponokat leggyakrabban fürdőhabként használom. Alámerülök a gyönyörű illatok tengerében, és máris kezdődhet a meditáció a kádban.

## MELYIKET VÁLASSZAM?

A megfelelő illat kiválasztásakor rábízhatjuk magunkat a *megérzéseinkre*, vagy megnézhetjük, hogy az adott sampon *melyik elemhez* tartozik, és játszhatunk akár egy elemekben harmonizáló fürdőszobai játékot is. Például: ha reggel fürdöm, és bízom benne, hogy nem én vagyok az egyetlen, aki reggel 7-kor képes befeküdni egy kád vízbe, akkor a DROSERIN-t (Fém) használom, hogy megerősítem szervezetem védelmi energiáit. Viszont ha este fürdöm, az ARTRIN-t (Víz) választom, hogy teljesen megnyugtassam testem és lelkem. A PROTEKTIN-t (Fa) akkor veszem elő, ha valamilyen kreatív munkára szeretném felkészíteni magam, a CYTOVITAL-t (Föld) pedig akkor, ha szeretném megerősíteni a nőiségemet és a gyengédségemet. A RUTICELIT (Tűz) olyankor a legjobb választás számomra, ha lendületbe akarom hozni magam.

A samponok alkalmazását az *évszakok szerint* is összeállíthatjuk: tavasszal PROTEKTIN (Fa), nyáron RUTICELIT (Tűz), ősszel DROSERIN (Fém), télen ARTRIN (Víz) és a Föld időszakában (január, április, július és október) CYTOVITAL (Föld).



## ÖSZTÖNÖS ÖSSZEFÜGGÉSEK

Néha a *színvilág alapján* nyúlok egy-egy flakon után, nem is tudom, miért. Csak később „esnek le” számomra az összefüggések, és értem meg, hogy a PROTEKTIN (Fa) akkor vonz, amikor peteérésem van (Fa), az ARTRIN (Víz) viszont akkor, amikor újhold van (Víz).

A szaglás képessége az embernél nem éppen a legerősebb, de kétségtelen, hogy az agyba az orron át vezet a legszebb út. A belélegzett illatok gyakorlatilag azonnal kifejtik hatásukat. Hívja meg tehát az illóolajokat a fürdőjéből egyenesen az agyába! Játsszon bátran az elemekkel, és főleg kényeztesse magát.

Önt is várja az illatos fürdő!

TEREZA VIKTOROVÁ

## Drágakövek királysága (11.)

# Krizokolla: a szeretet erősítője



Nyájas harmonizáló, a nyugalom és a béke védelmezője, a bűnösök megváltója – röviden így jellemezhető az erőteljes és mágikus krizokolla.

- » Receptív.
- » A Vénusz hatása alatt áll.
- » Az Ikrek, a Mérleg, a Nyilas és a Vízöntő jegyében születettekhez illik leginkább.
- » A szív (4.) és a harmadik szem (6.) csakrához, illetve szükség szerint az összes többi csakrához tartozik.

A krizokolla nem átlátszó szilikát, amelynek egyes zónái fantasztikus zöldes, kékes, türkiz színekben pompáznak. Már első pillantásra megnyerő, mert a pihe-nésre csábító Csendes-óceán meleg vizére emlékeztet, és ha ránézünk, azonnal feladjuk minden konokságunkat. Ebben az állapotban semmi másra nem vágyunk, csak arra, hogy egyszerűen létezzünk.

### SZÉPSÉG, HARMÓNIA, KÖTŐDÉS

A krizokolla olyan támogató kő, amely képes megváltoztatni a látásmódunkat. Főleg azt, hogyan látjuk saját magunkat. Segít abban, hogy gyengéden növekedjék az önbizalmunk, jobban értékeljük a személyiségünket, és eközben támogat-

ja az alkotókészségünket. Megerősíti az embernek az iránti vágyát, hogy a természet törvényszerűségeivel összhangban éljen egészséges, teljes életet, illetve, hogy igyekezék jobbá tenni a világot.

Fokozza a bolygók iránt érzett empátiát, megérteti velünk a Föld szükségleteit – és ez nem is csoda, hiszen a Föld jellegzetes zöld és kék színeit viseli magán. Erősíti a természet védelmének alárendelt gondolkodásmódot, valamint tudatosítja bennünk, hogy ne vegyünk el többet annál, mint amire szükségünk van.

E kő segítségével pontosabban meg tudjuk, kik is vagyunk, és sokkal inkább megértjük az ahhoz a világhoz való kötődésünket, amelyben élünk. Támogat bennünket abban, hogy rátaláljunk a földi élet és az egyéni alkotás örömeire. Érdekes, hogy krizokollát soha nem viselnek olyan emberek, akiknek minden mindegy...

### A HARMADIK SZEM ÖSZTÖNZÉSE

Ez a kő rendkívüli módon erősíti a fogékonyságot, a belső bölcsességet és a lelki, szellemi felemelkedést. Megtanítja nekünk a mérlegelés művészetét, és azt a képességet, hogy felismerjük, mikor beszéljünk, és mikor hallgassunk inkább.

A krizokolla ideális előadók és tanárok számára, mert segít, hogy meglás-

suk a dolgok illúzió- és érzelmentes lényegét, egységesíti bennünk az elemző és az irracionális elemeket, és végső soron magasabb szintre emeli a tudatot.

### GYENGÉDSÉG, NYUGALOM, BÉKE

A krizokolla enyhén földel, tartós viselése csillapítja az érzelmeket, enyhíti az idegfeszültséget, megszünteti a fejfájást, nyugalmat, békét és kiegyensúlyozottságot hoz. Támogatja a koncentráció képességét, és csillapítja a szórakozottságot. Gyengéden segít felszínre hozni az elnyomott érzelmeket, megérteni és elfogadni őket, majd megbocsátani. Hozzájárul továbbá ahhoz, hogy megszabaduljunk az illúzióktól, a romboló érzelmi programoktól, mert támogatja a *magasabb énnel* való összekapcsolódást.

Megmutatja nekünk, mennyire feleslegesek a negatív érzelmeink, és mennyire kicsinyes dolog, ha ragaszkodunk hozzájuk.

Az emberek mindig is a lelki béke védelmezőjeként tekintettek a krizokollára. Minden történelmi forrás megegyezik abban, hogy a kő jótékonyan hat a bűntudat feloldására. Ezek után ki ne szeretné?

Mindemellett segít az emberi kapcsolatok harmonizálásában, elmélyíti és megerősíti őket. Válsághelyzetekben hozzájárul ahhoz, hogy mintegy kívülről szemléljük a dolgokat, türelmet, toleranciát ad, és támogatja őszinte igyekezetünket a kellemes atmoszféra megteremtésére.

Egy szó, mint száz: megerősíti bennünk a szeretetet.

TEREZA VIKTOROVÁ

# Természetközelen Erdélyben

Idén nyáron is sor került az immár hagyományos erdélyi buszos kirándulásra, amelyet *Ficzere János* kazincbarcikai és miskolci ENERGY klubvezető szervezett.

Az igen mozgalmas és változatos 5 napos program tervezett főbb állomásai a következők voltak: Nagyvárad, Zsibó, Somkerék, Dés, Bethlen, Beszterce, Szászrégen, Gyergyócsomafalva, Gyergyószentmiklós, Csíksomlyó, Székelyudvarhely, Székelyderzs, Korond, Gyilkos-tó, Békás-szoros, Csalhó, Madarasi-Hargita, Ivó, Szováta, Nyárádszentmárton, Kolozsvár.

Nemcsak a természet szépségében, a Hargita vad tájaiban és csodálatos templomokban gyönyörkedhettünk, hanem megismerhettük a székelyföldi vendégszeretetet és a helyi konyha remekeit is.

Sok szép élménnyel gazdagsítottunk, ezekben adunk bepillantást néhány fotóval.

K. G.



## Energiagyűjtés Szlovéniában

Július 8-án közös kirándulásra utaztunk a **dobronaki energiaparkba, Szlovéniába, nem messze a magyar határtól. Kicsik és nagyok egyaránt izgatottan várták, mit fognak itt megtapasztalni.**

Élményekben nem is volt hiány! A kijelölt energiapontokat egyesével körbevtük úgy, hogy egyikünk földelte a pontot, a többiek pedig egy érintéssel csatlakoztak hozzá, zárt kört

alkotva. Nem kellett sok idő, az emberi kör szinte hullámszórt, lüktetett az energiaáramlás hatására. A 26 pontból 18-nál végeztünk pár perces csendes meditációt, ráhangolódást, több energiát egyszerűen nem bírtunk befogadni.

Pihentünk egyet a gyógyvizű Szent-Vid forrásnál, majd az

előző napi vihar nyomán keletkezett vízmosságokban a kavicsok között kalcit kristályokat vadásztunk. Földanya gazdag ajándékaival tértünk haza. Sokan számoltak be utána pozitív változásokról, érdekes élményekről, így meg kellett ígérnem, hogy máskor is megyünk.

TAKÁCS MARA  
ENERGY klubvezető, Zalaegerszeg  
[www.maraboszi.hu](http://www.maraboszi.hu)



# Nyers vegetarianizmus és rokonai

## Raw food étrend, „fényevés”

Nyáron sokkal inkább kívántuk a könnyű ételeket, mert időnként nem az ételkészítés szépségeinek, hanem az élet egyéb gyönyöreinek szeretnénk volna szentelni. Most olyan táplálkozási irányzatokkal ismerkedünk meg, amelyek a hőkezelés nélküli, friss és természetes ételeken alapulnak.



A *nyers vegetarianizmus* lényege, hogy az ember csakis *növényi eredetű* ételeket fogyaszt, és azokat is *kizárólag nyers formában*. A nyers vegetarianizmus híveinek étrendje nyers zöldségből és gyümölcsből, mogyorófélékből, magokból, gabonacsírákból és hüvelyesek csírájából, esetleg hidegen sajtolt olajokból áll. Aminek a fogyasztása tiltott, az a hús, a tej, a tejtermékek, a legtöbb gabonaféle és hüvelyes (kivéve ezek csírái), a méz, a finomított cukor és minden előfeldolgozott élelmiszer.

A nyers vegetarianizmus általánosabb megnevezése az ún. *raw food* avagy nyers

diéta, amely szintén elutasítja ugyan a 42 °C fölött hőkezelt ételek fogyasztását, de az engedélyezett élelmiszerek csoportja a *raw food* esetében *nem annyira korlátozott, mint a nyers vegetarianizmusnál*. Engedélyezett pl. a nyers hús, a tojás és a kezeletlen tej fogyasztása. A nyers vegetarianizmus tulajdonképpen egyfajta *nyers-vegán* irányzat, azaz *raw vegan*.

### CÉL: AZ ÉLŐ ENZIMEK MEGŐRZÉSE

De miért is kell a nyers vegetáriánusok szerint ennyire szigorúan leszűkíteni a fogyasztható élelmiszerek körét?

Az egyik alapvető ok, amiért az emberek áttérnek erre az étrendre: igyekeznek megőrizni az élelmiszerekben található enzimek eredeti mennyiségét. Az enzimek 42 °C fölötti hőmérsékleten tönkremennek, így a test igyekszik önmaga előállítani őket, és ez a folyamat egyes szakértők szerint megterheli a szervezet működését.

A másik ok a természethez, a természetességhez való visszatérés. A nyers vegetáriánusok rendszerint meg vannak győződve arról, hogy minden egészségügyi problémájuk a modern életvitellel függ össze. Ezért semmilyen módon sem

akarják kezelni a táplálékot, hanem úgy kívánják fogyasztani, ahogyan az a természetben fellelhető.

Ezen a ponton kell néhány szót ejtenem a *breatharian diétának* nevezett jelenségről, azaz a *fényevésről*, ami gyakorlatilag étel nélküli életet jelent, és már több ezer éve tudunk róla. A történelemből több olyan példát ismerünk, amikor egyes emberek csak az energiából, a fényből, a szeretetből vagy a hitből éltek. Fényevő volt néhány erősen hívó történelmi személyiség, mint pl. *flüei Szent Miklós* remete, Svájc egyik patrónusa, aki a XV. században a feljegyzések szerint közel 20 évet élt étel nélkül. Napjaink egyik híressége pedig az ausztráliai származású *Jasmuheen*, aki a pránaevésnek köszönhetően állítólag kigyógyult az emlőrákból, vagy megemlíthetjük még *Henri Monfort* francia író, a „levegőevő sámánt”.

## ÉS A GYAKORLAT?

De hogyan is néz ki a nyers vegetarianizmus a gyakorlatban?

A nyers vegetáriánusok különböző zöldségekből és gyümölcsökből készítenek salátákat, ezekbe mogoróféléket, magokat, esetleg csírákat és egy kis olajat tesznek. Hideg leveseket vagy nyers alapanyagokból készített „pasztákat” fogyasztanak, zöldségeket és gyümölcsöket szárítanak, összeturmixolt gyümölcsökből és kókuszolajból készítenek desszerteket stb. Néhányan egy idő után a mogoróféléket és az olajokat is kizárják az étrendjükből, mert úgy gondolják, hogy ezek megterhelik az emésztést.

A nyers vegetarianizmus magasabb fokozata az ún. *monodiéta*. Ennek követői csak egyfajta kezeletlen, nyers zöldséget vagy gyümölcsöt fogyasztanak, hogy így biztosítsák a befogadott táplálék legtökéletesebb megemésztését. A monodiétában hívők állítják, hogy ha *odafigyelnek a 80/10/10 arányra*, azaz *80% gyümölcs, 10% zöldség és 10% zöld levél*, akkor minden tápanyagból elegendő mennyiséget biztosítanak a szervezetük számára. Őszintén szólva, el sem tudom képzelni, hogy ezekből az élelmiszerekből *összesen mennyit is* kellene fogyasztaniuk...

## VANNAK BUKTATÓK

Személy szerint úgy vélem, hogy a nyers vegetarianizmusra való áttérés hatalmas sokkot, túlságosan nagy változást jelent a szervezet számára. Ezúttal nemcsak a fizikai testre és az emésztésre gondolkodunk, hanem a lelki és szellemi szférát is ideértem. Még ha az érintettek etikai megfontolásokból készen is állnak egy ilyen radikális életmódváltásra, a változtatás hatására hiányérzetük lehet, sőt akár komoly egészségügyi probléma is adódhat.

Ha az ember csak egy bizonyos fajta ételt fogyaszt, az egyfajta elszigetelődéshez, a társadalomból való „kirekesztődéshez” vezet. Úgy gondolom, hogy az állandó magyarázkodás, a „miérték” folytonos indoklása, valamint annak szüntelen megtudakolása, hogy a felkínált étel valóban *raw* alapelveknek megfelelően készült-e – nos, mindez hatalmas stresszfaktor lehet.

Senkit nem szeretnék meggyanúsítani, de nem arról van szó, hogy az illető *raw diétás csupán érdekes és különleges szeretne lenni?* Ráadásul az sem kizárt, hogy a nyers vegetarianizmus vagy ne adj’ isten, a „levegőevés” mögött valójában valamilyen *táplálkozási vagy lelki probléma* húzódik meg.

## CSAK RÖVID IDEIG!

Ha a nyers vegetáriánus étrendet a méregtelenítés egy fajtájaként értelmezzük, és (ideális esetben nyáron) csak rövid ideig alkalmazzuk, akkor minden rendben van. Aki már kipróbálta, hogy néhány napig csak friss zöldség- vagy gyümölcsöt ivott, esetleg zöldség-gyümölcs „böjtkúrát” tartott, az biztosan elmondja, hogy utána milyen fantasztikusan érezte magát.

Véleményem szerint azonban bármilyen szigorú, csak friss élelmiszerekre

korlátozott étrendről legyen is szó, az *hosszú távon nem lehet hasznos*. Különösen a mi éghajlati körülményeink között, a mi vidékünkön, ahol télen gyakran fagypontra alá esik a hőmérséklet.

Emellett azt sem értem, miért kellene itt, Közép-Európában ragaszkodnunk a csakis hidegen sajtolt olajokból, avokádóból vagy akár datolyából álló étrendhez. A természetes életmódhoz való visszatérés gondolata persze lenyűgöző, de legyünk őszinték: mi az, ami napjainkban, a számítógépek, az internet és a kontinensek közötti repülések világában még természetesnek számít? Az, hogy a boltban megvásárolom a szezámmagot és a mangót, majd otthon kis lepényekké aszalom őket, szerintem semmiképpen sem nevezhető természetesnek.

Úgy tartom, hogy *a táplálkozás igazán egyéni, személyre szóló, ezért mindenkinek más étrend felel meg*. A jó minőségű, friss gyümölcs és zöldség, mogorófélék és magok – ha lehet, helyi forrásból –, amelyek természetes részét képezhetik az étrendünknek, az rendben van. A friss zöldségből vagy gyümölcsből kipréselt levekre, amelyek segítik a méregtelenítést, szintén „áldásomat” adom. És nincs kifogásom a *raw spagetti*, esetleg *raw desszert* ellen sem, ha étrendünk időnkénti felrészítéséért választjuk ezeket a különlegességeket. Ha azonban monodiétaként akarják fogyasztani őket, akkor – hacsak Önök nem valamely trópusi szigeten él, vakbuzgó és újító jógaoktatók –, akkor inkább ne...

Friss zöldségekben és gyümölcsökben gazdag, csodálatos nyárutót kíván:

ZUZANA KOMŰRKOVÁ



# Finomságok – csak nyersen!

Az előző oldalpáron olvashatnak a nyers vegetarianizmus elveiről és gyakorlatáról. Most két recepttel egészítjük ki a képet.



## EPRES-LIME-OS RAW TORTA

*Hozzávalók:*

A torta „tésztájához”: 150 g reszelt kókusz (+ egy maréknyi a kész torta díszítéséhez), 50 g szárított áfonya (amit előzőleg legalább 1 órára vízbe kell áztatni), 1 rúd vanília, 2 evőkanál méz, 1 evőkanál kókuszolaj.

Az epres (vagy más gyümölcsből készült) töltelékhez: 500 g eper, 120 ml kókuszolaj, 2 evőkanál méz.

A lime-os töltelékhez: 2 avokádó, 5 evőkanál kókuszolaj, 3 lime leve, 5 evőkanál méz (ízlés szerint).

*Elkészítése:*

Az áfonyáról leöntjük a vizet, hagyjuk lecsöpögni, majd apróra vágjuk. A vaníliarudat hosszanti irányban bevágjuk, és kés-sel kikaparjuk belőle a magokat. A reszelt kókuszt, az áfonyát és a

kikapart vaníliamagokat turmixgépben összeturmixoljuk, majd hozzáadjuk a kókuszolajat, a mézet, és ismét turmixolunk.

A „tésztát” beleöntjük egy folpackkal kibélelt kisebb tortaformába, és néhány percre berakjuk a hűtőbe. Ez után az epret, az olajat és a mézet beletesszük a turmixgépbe, és ezeket a hozzávalókat is összeturmixoljuk. Kivesszük a formát a hűtőből, ráöntjük a töltelék felét a „tésztánkra”, majd így kb. fél órára betesszük a fagyasztoába.

A maradék töltelék egy tálkába öntjük, elmoszuk a tálát, és elkészítjük a másik töltelék. A meghámozott és kimagozott avokádót összeturmixoljuk az olajjal, a lime-ok levével és a mézzel.

Kivesszük a formát a fagyasztoából (az epres tölteléknek már enyhén keménynek kell lennie), majd óvatosan ráöntjük az avokádós töltelék. Ez után kb. 20 percre ismét visszateszük a formát a fagyasztoába. Majd amikor a zöld réteg megkeményedik, ráöntjük a maradék epres töltelék. Lesimítjuk a tetejét,

hogy az szép egyenes, buborékmentes legyen, majd utoljára, legalább 30 percre visszateszük a fagyasztoába. Amint a torta megfelelően megkeményedik, eltávolítjuk a formát, megszórjuk a torta tetejét reszelt kókusszal és eperdarabokkal díszítjük.

## CUKKINIS RAW SPAGETTI PARADICSOM SZÓSSzal

*Hozzávalók:*

2 közepes méretű cukkini, 5-6 előzetesen beáztatott, szárított paradicsom, 2 nagyobb friss paradicsom, 3 gerezd fokhagyma, bazsalikom, olívaolaj, áztatott kesudió.

*Elkészítése:*

A cukkinit hosszú, vastagabb tésztaformára reszeljük. A szárított paradicsomokat, ha nem olajban tettük el őket, áztassuk be és hagyjuk megpuhulni. Később turmixoljuk össze a friss paradicsomokkal, a fokhagymával, a friss bazsalikommal és egy kis kesudióval. Az így elkészített szószt öntsük rá a cukkini tésztánkra.





Pásztortáska

# Bármilyen vérzést képes elállítani

Különös nevét a növény annak köszönheti, hogy lapos, háromágú terméseinek alakja a pásztorok (szerzetesek) tarisznyájára hasonlít. A növényt más nemzetek is efféle névvel illetik: az angoloknál *Shepherd's sprout*, a franciáknál *Bourse de pasteur*, a németeknél pedig *Hirten-tasche*. A cseh *kokoška* valószínűleg a latin *Capsella bursa-pastoris* szó szerinti fordítása alapján születhetett.

A név hallatán gyomnövényre gondolhatunk, azonban már többször is meggyőződhattünk arról, hogy *nincs olyan gyógynövény a Földön, amely ne volna jó valamire*.

## A KOZMOPOLITA EURÓPAI

A pásztortáska a Földközi-tenger keleti partvidékéről és Kis-Ázsiából származik. Gyorsan meghódította Európát, majd pedig a többi európai növényvel együtt az egész világot. A trópusokon kívül bárhol fellelhető – az alföldektől a hegyvidékekig. Bármely talajt és nehéz körülményeket is elvisel. Utak mentén, mezőkön, töltéseken, építkezéseken, romlerakókon és a kertekben, a napos, megbontott talajú élőhelyeken egyaránt megél.

A pásztortáska a keresztesvirágúak rendjébe tartozó egy- vagy kétéves növény. A növény 20-50 cm magasra is megnő, szerteágazó szára a földközeli levelrózsa hosszúságú, karéjos leveleiből, csomókban növekszik. A száron levő, szárölelő nyilas levelei sokkal kisebbek. Minden levele szőrös. A növény szár csúcsán márciustól novemberig (enyhe tél esetén akár egész évben) fürtökben virágzik. Apró, 3 mm nagyságú, szür-

kés-fehér virágaiból fejlődnek ki a magot rejtő termései. Kis szív alakú becői az év során folyamatosan beérnek. Nem csoda, hogy a pásztortáskát a kultúrnövényt termesztő helyeken, a kertekben nem látják szívesen.

## FELTŰNŐEN HATÉKONY

A növény teljes, föld feletti részét tavasszal a legalkalmasabb begyűjteni és kiszáritani. Kivonata antioxidánsokat, flavonoidokat és glikozidokat, aminosavakat (betain), kolint, hisztamint, rostanyagokat, szaponinokat, cserzőanyagokat és vitaminokat (A, B, C, E, K), valamint ásványi anyagokat (kalcium, kálium, kén, réz, mangán) tartalmaz.

Gyógyászati felhasználására az ókortól, *Hippokratésztől* kezdve, egészen az I. világháborús lövészárkokig a növény vérzésselállító képessége adott okot. Bármilyen eredetű vérzést – külső sérülések, orrvérzés, ínyvérzés, aranyér, zúzódások – el tud állítani. Bizonyított, hogy a belső vérzéseket is csillapítja: a belek, a gyomor, a vese, a méh vérzéseit vagy akár az erős menstruációs vérzést is.

A pásztortáskából készített borogatás olyan bőrproblémákra is remekül használható, mint az akne vagy a fekélyek. Alkalmazását javasolják továbbá női bajok és betegségek kezelésére, mint például a változókoros panaszok, mell-duzzadás, mellgyulladás, szoptatás alatti mellbimbógyulladás.

A növényből készült kivonat összehúzza a simaizomzatot végbél-, és méhsüllyedés esetén. Egyéb jótékony hatásai: stabilizálja a vérnyomást, támogatja a szervezet anyagcseréjét és méregte-

lenítését, tisztítja a vért, optimalizálja a máj, a lép, a vese és a húgyutak működését, továbbá hatékony az érelmeszesedéssel szemben. A daganatellenes hatásait kutató vizsgálatok eredményei is bizakodásra adnak okot.

A gyógynövény erejéről a vele kapcsolatos figyelmeztetések is sokat elárulnak: *hosszú távon vagy nagy mennyiségben tilos az alkalmazása!* Fogyasztása véralvadási probléma esetén vagy szívritmuszavarban szenvedőknek, továbbá allergiásoknak és állapotos vagy szoptató kismamáknak nem ajánlott. Túlzott használata idegrendszeri bénulást okozhat.

## ÜLŐFÜRDŐBE, TINKTÚRÁBA, SALÁTÁBA

A pásztortáskából főzetet (kortyonként fogyasztva, legfeljebb 0,5 l/nap), ülőfürdőket, alkoholos tinktúrákat készíthetünk. Ödémára és sérülések gyógyítására a növény szárának forrázatát vagy a szárított gyógynövényből készített port alkalmazhatjuk.

Az egész növény ehető, a gyökerét is beleértve. A hagyományos ázsiai konyhában közkedvelt wok fűszer mind friss, mind szárított formában. Csípős ízű, ezért zöld salátákban vagy levesekben helyettesíti pl. a kakukkfűvet vagy a mustárt.

Kiváló íz- és egészségforrás, egész évben. De vigyázat, csak mértékkel!

Írta:

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

# MARADJ FIATAL, HOZD KI A LEGTÖBBET MAGADBÓL!

## Tribulus terrestris forte

- » Fokozott fizikai aktivitás, sport
- » Premenstruációs és klimax tünetegyüttes
- » Meddőség
- » Szexuális problémák, csökkent libidó
- » Szív- és érrendszeri betegségek
- » Húgy-ivarrrendszeri panaszok

