



vitae

2018. február

Újdonságok:
ajánlókártya,
Salus hűségprogram

Szabaduljunk meg
a Candidától

Télen is egészségesen

Februári ajánlatunk

A hónap időjárásától semmi különösöt ne várjunk: a hideg február ígér ugyan egy kis felmelegedést a hónap második dekádjának elején, ám pár nappal később ismét havazás várható. A második dekád végén valószínűleg újra emelkedik majd néhány fokkal a hőmérséklet, de ennek mértéke jelentéktelen lesz, tehát úgy néz ki, hogy a hó nem fog elolvadni.

Az influenza veszélye lassan elmúlik, de azért sosem árt az óvatosság. A február erős szeleket hoz magával, így mindenképpen javasolt a VIRONAL megelőző célú használata. Ne várjuk meg, amíg ledönt a lábunkról a betegség, azonnal vegyük elő a készítményt, amint úgy érezzük, hogy valami bujkál bennünk.

A szél, a hideg, valamint a nedves idő ellen ott van még nekünk a CISTUS INCANUS. A vadrózsának nem csak az illata csodálatos – a vírusokat és a baktériumokat is a „földbe tiporja”, így máris kevesebb a gondunk.

A kellemetlenül erős szelek sokszor megtámadják a gyerekek fülét. Ha tudjuk, hogy gyermekünk hajlamos a fül-fájásra, csepegtessünk megelőzőként egy csepp AUDIRON-t a fülébe, mielőtt kitennénk a lábunkat otthonról, ám ha szemünk fénye már sokszor nyúlkál a füléhez, semmiképpen se feledkezzünk meg az AUDIRON használatáról!

A jegesedés és a letaposott hó gyakran jégpályával vonja be a járdák felületét, aminek csontjaink láthatják a kárát. Egy-egy csonttörés gyógyulása idén nem lesz zökkenőmentes, ezért ha már



beszerztünk magunknak egy kis elegáns gipszet, kényeztessük csontjainkat megfelelő mennyiségű és minőségű építőanyaggal is. Ezt a SKELETIN teljesen önzetlenül biztosítja számukra.

Az idei évre a csontok mellett a fogaink sem fognak szeretettel visszaemlékezni. Szerencsére bármikor elővehetjük az ENERGY fogkrémeit, amelyek közül választhatunk a nekünk tetsző íz alapján, vagy természetesen használhatjuk őket felváltva is.

Ha pedig a lelkünk is felüdülésre vágyik, mártózzunk meg időnként egy BIOTERMAL-os fürdőben. A kellemes élmény legalább rövid időre feledtetni velünk a zord februári időjárását.

EVA JOACHIMOVÁ

Indul a Salus hűségprogram

A most induló Salus hűségprogram azokat a klubtagokat jutalmazza, akik állhatatosan kitartanak készítményeink mellett, és hűségüket havi rendszeres vásárlással is bizonyítják.

A Salus hűségprogramban kizárólag klubtagok és tanácsadók vehetnek részt. (A *salus* latin szó, jelentése: jólét, egészség.)

Vásároljon Energy készítményeket 12 egymást követő hónapon át, havi legalább 10 ezer Ft értékben. Nem fontos, hogy a programot az év melyik havában kezdi el. 12 hónap elteltével – a fenti feltétel teljesítése esetén – Ön jogosulttá válik a 15 ezer Ft értékű hűségbónuszra.

A hűségbónusz megszerzéséről Önt a havi elszámolásban értesítjük. A hűségbónusz érvényesítése az adott hónapban kötelező, viszont megbontva is felhasználható a tárgyhónapon belül, az alábbi feltételek szerint.

A hűségbónusz alapján érvényesített árengedmény nem haladhatja meg

egy konkrét vásárlás értékének 50%-át. A hűségbónusz összege részekre is bontható, és ha az adott hónapban érvényesített részösszeg meghaladja egy konkrét vásárlás 50%-át, akkor ez szükséges is. Az árengedményt nem lehet felhasználni regisztráció megújításának megvásárlására.

A BÓNUSZ FELHASZNÁLÁSA

A hűségbónusz érvényesítésének hónapjában automatikusan teljesül az adott hónap minimum 10 ezer Ft-os vásárlása.

A hűségprogram feltételeinek be nem tartása esetén a program előlről kezdődik. A hűségprogram aktuális állását cégünk weboldalán, a *Karrier* menüpontban követheti nyomon.

Ajánlókártya, tiszteletbeli klubtagság

Jelentős újdonság az ENERGY magyarországi klubhálózat működésében: bevezetjük az ajánlókártyát. Ennek használata szinte automatikusan növeli a tanácsadók és a klubok forgalmát.

Az ajánlókártya rendszer segítséget jelent azoknak a tanácsadóknak, akik nemcsak arra törekednek, hogy megvédjék egészségüket és támogassák mások egészségének megőrzését, hanem a megélhetésüket is egyre nagyobb mértékben az ENERGY-nek köszönhetik.

TISZTELETBELI KLUBTAGOK

Új üzleti lehetőséget vezetünk be az ENERGY magyarországi életébe. Eddig klubtagként és tanácsadóként lehetett csatlakozni az ENERGY-hez, mostantól azonban bevezetjük az ajánlások rendszerét, és ezzel megteremtjük a „tiszteletbeli klubtag” státust.

A tiszteletbeli klubtag nem jut klubkártyához, és az adatait sem rögzítjük a nyilvántartásunkban, csak egy ajánlókártyát kap.

Hogyan válhatnak az emberek tiszteletbeli klubtaggá?

A klubtag vagy tanácsadó (terapeuta) munkája során ajánlja mások számára is az ENERGY termékek kipróbálását, illetve a klubprogramok látogatását. Az ajánlással egy időben átnyújt egy ajánlókártyát, amit előzőleg kitöltött a saját regisztrációs számával és nevével.

A bianco ajánlókártyák a klubokban lesznek elérhetőek, a klubvezetőtől lehet igényelni őket, így jutnak el a klubtagokhoz és a tanácsadókhöz, akik saját környezetükben foglalkoznak az ajánlásokkal. Ha valaki az interneten vagy a *Vitae* magazinból értesül a lehetőségről, akkor a klubvezető közvetlenül az érdeklődőnek is kiállíthat egy ajánlókártyát.

ELŐNYÖK

A tiszteletbeli klubtag minden elkötelezettség nélkül kipróbálhatja a választott terméket, tapasztalatot szerezhet, eldöntheti, hogy klubtag szeretne-e lenni. Szintén elkötelezettség nélkül látogathatja a klubok programjait, nem kell attól tartania, hogy majd „beléptetik”. Az ajánlónak nem kell győzködni senkit a termékek kipróbálásának vagy a rendezvények látogatásának előnyeiről, hanem egyszerűen – mint ajándékot – felkínálja valakinek a lehetőséget.

A tiszteletbeli klubtag az ajánlókártyájára tud vásárolni, illetve ha a belépés mellett dönt, akkor az ajánlója csoport-

jába kerül. Ezért az ajánlónak érdeke az ajánlókártyák eljuttatása a potenciális érdeklődőkhöz. Az ajánlókártyát a tiszteletbeli klubtag az internetes vásárlásai alkalmával is fel tudja majd használni. A weboldalakat úgy alakítjuk át, hogy erre alkalmasak legyenek.

Az ajánlókártya használata minden érintett számára egyértelmű előnyökkel jár.



TARTALOM

Télen is egészségesen	4
Fogyasztóink tapasztalataiból . . .	5
Kozmetikumaink öre: dr. Helal . . .	6
A rettegett Candida	8
Miért szeretem az ENERGY-t . . .	9
Prágai pillanatok	10
Klubprogramok	12
Tanácsadás a neten	13
Olajok, zsírok	14
Drágakövek: füsttopáz	16
Neurológiai betegségek (6.) . . .	18
Receptek februárra	20
Gyógynövény-sorozat: vanília . .	22

vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

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

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

Tervezés, előkészítés: Digitaltosh Stúdió

Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség,
www.fingerprint.hu

Megjelenik: 11 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű,
utcai árusításban nem kapható.

IMUNOSAN, VITAFLOLIN

Élvezzék a telet jó egészségben

A téli időszak nemcsak örömet tartogat számunkra, hanem veszélyeket is, hiszen ilyenkor megnő a megfázásos vagy influenzás betegségek száma. Immunrendszerünk megerősítésében hatalmas segítséget nyújt nekünk két készítmény, az IMUNOSAN és a VITAFLOLIN kombinált használata.

Az IMUNOSAN nemcsak az immunrendszerünk működésének megerősítésében és testünk tonizálásában nyújt hatalmas segítséget, hanem a stressz és az egyre fokozódó fáradtság leküzdésében is. Legfontosabb összetevői az ún. béta-glükánok, továbbá a ginszenghez hasonló, serkentő hatású anyagok és a növényi antioxidánsok.

Az IMUNOSAN-ban levő béta-glükánok legfőbb forrása a pecsétviaszgomba, amelyet *reishi* néven vagy a „halhatatlanság császárgombája” elnevezéssel is ismerhetnek. A béta-glükánok immunserkentő hatásait számos klinikai tanulmány bizonyítja. Jótékony hatásukat kétfajta fehérvérselt (makrofágok és T-limfociták) működésének serkentésén keresztül fejtik ki.

Az IMUNOSAN nem csupán vírusos és bakteriális, hanem gombás eredetű megbetegedésekben is segítséget nyújt. A készítmény kiváló eredménnyel alkalmazható megfázásos és influenzás betegségekben, köhögésben, hörghurutban, torokgyulladásban vagy kiújuló húgyúti és nőgyógyászati fertőzésekben. A húgyúti és a nőgyógyászati fertőzések kezelésében az IMUNOSAN használatát ajánlott kiegészíteni a PROBIOSAN vagy a PROBIOSAN INOVUM alkalmazásával is. A probiotikumok az IMUNOSAN-nal egy időben

is szedhetők, és használatukat a tünetek lecsengé-

se után még 2 hónapon át javasolt folytatni.

Nézzünk az IMUNOSAN-ról néhány gyakorlati tapasztalatot.

» *Szemölcsök, condyloma vagy tyúkszem.* Vírusos eredetű bőrbetegségekről van szó. Helyileg javasolt az AUDIRON használata a sérült területek külső kezelésére, illetve hatékony lehet a DRAGS IMUN-nal való kombinált használata, mind belsőleg, mind külsőleg.

» *Herpesz* – ismét érdemes a DRAGS IMUN-nal együtt alkalmazni, és külsőleg jótékony lehet még a SPIRON spray.

» *Sportolók.* Az IMUNOSAN hosszú távú alkalmazása rendkívül jótékony hatással lehet a szervezetükre. Hajlamosak ugyanis a megfázásos megbetegedésekre, a hörghurutra vagy a torokgyulladásokra. Ennek oka a fokozott fizikai és lelki terhelésben és a stresszben keresendő.

» Az IMUNOSAN remekül kiegészíti az allergiaellenes gyógyszerek (antihisztaminok) hatásait, és képes enyhíteni mind a légúti, mind a bőrallergia tüneteit. Szedése nemcsak a szezonális pollenallergia, hanem az egész évben tartó por- vagy atkaallergia kezelésére is ajánlott.

» *Felerősíti a vitaminok jótékony hatásait* (szinergikus hatás) – az ENERGY készítményei közül főleg a FLAVOCEL és a VITAFLOLIN esetében.

» Antibiotikumok szedésével egyidejűleg is alkalmazható. Használjuk ki az IMUNOSAN immunstimuláló hatásait és azt, hogy a béta-glükánok enyhítik az antibiotikumok nem kívánatos hatásait és csökkentik a hasmenés kialakulásának kockázatát. Itt is javasolt a szedés kiegészítése probiotikumokkal.

» Gyerekeknél, ha nehezen nyelik le a kapszulát, annak tartalma ki is szórható és akár étellel együtt is elfogyasztható.

» A készítmény megelőzősképpen, illetve konkrét probléma kezelésére egyaránt alkalmazható. Jómagam mindenkinek a megelőző célú szedését javaslom. Heveny megbetegedés esetén használatát egészítsük ki az ENERGY más gyulladáscsökkentő készítményeinek alkalmazásával: VIRONAL, DRAGS IMUN, GREPOFIT vagy CISTUS INCANUS.

» *Műtéti beavatkozáson átesett vagy sérülést szenvedett embereknek is kifejezetten ajánlott.* Segíti a sebgyógyulást, gyorsítja a lábadozást.

Télen nemcsak a C-vitamin, hanem más vitaminok pótlásáról is gondoskodnunk kell. Erre nyújt megoldást a természetes eredetű vitaminokat tartalmazó VITAFLOLIN. Szintetikus előállított társaitól eltérően kizárólag természetes eredetű vitaminokat tartalmaz. Ezek sokkal jobban felszívódnak a szervezetben, így testünkben hatékonyabban hasznosulnak. Hatásaikat tovább erősítik a VITAFLOLIN-ban jelen levő bioflavonoidok, ásványi anyagok és természetes antioxidánsok. Megelőzősképpen fogyasszunk belőle naponta 1 kapszulát, ha lehet, étkezés után.

DR. JIŘÍ HANZEL

Javult a koleszterinszintem

Néhány hónapja az orvosom megállapította, hogy magas a koleszterinszintem. Azonnal felírt egy csomó gyógyszert. Az orvoságokban nem nagyon hiszek, így mindegyik dobozka a fiókban landolt.

Elpanaszoltam a problémát az egyik barátomnak, ő pedig úgy válaszolt, hogy tud mellékhatások nélküli, természetes megoldást ajánlani. Bevallom, először kicsit szkeptikus voltam, de a jövőtől való félelem erősebb volt bennem. Úgyhogy megvásároltam az ajánlott REGALEN-t, CELITIN-t és VITAMARIN-t, majd az előírásokat megtartva, rendszeresen szedtem a készítményeket.

Az orvosi kontroll ideje egyre csak közeledett, és én feszülten vártam, mi lesz az eredmény. Lehet, hogy végül még-

iscsak be kell szednem a gyógyszereket? Elérkezett a „D-nap”. Meredten figyeltem az orvost, miközben a leleteimet tanulmányozta. Majd azt mondta: na látja, a gyógyszerek segítettek, a koleszterinszintje majdnem teljesen rendben van.

De én ismertem az igazságot, és ma már nem csupán remélem, hanem tudom: a természetes készítmények hatékonyak.

JOSEF FERENCZ
Plzeň



Az ENERGY-t soha nem cserélem fel mással

Gyerekkorom óta bajom van a lábammal. Volt már térdfájás, bokafájdalom, a csontnövekedés okozta fájó érzések, lágyéki fájdalom, és már 16 éves koromtól visszeres a jobb lábam.



De ami a legrosszabb: az állandó „súly” a lábamon, ami már fiatalkoromban sem engedte, hogy hosszú ideig ácsorogjak, az utóbbi 7 évben pedig olykor elviselhetetlen fájdalommal fokozódott. A gyerekkorom stresszes volt, végig halálfélelem kísérte, ami súlyos depresszióban és 20 éves korom környékén alvászavarban csúcspontot ért el, majd az első lányom születése után krónikus fáradtság tünetegyüttesbe (CFS) ment át.

Terhességem alatt súlyos tápanyaghiányban szenvedtem, bár rengeteg zöldséget és gyümölcsöt fogyasztottam. A bőröm, a hajam és a körmöm is kiszáradt, semmi sem segített, az alapozó nem maradt fenn az arcomon – és én teljesen tanácstalan lettem. A bőrgyó-

gyász egyértelműen a tudomra adta, nem segíthet rajtam, ha a szervezetem elsavasodott, dehidratált és valójában alultáplált.

Ezért elfogyasztottam kb. 6 csomagnyi zöld árpát (természetesen az ENERGY-től), megváltoztattam az étrendemet, rendszeresen szedtem a FYTOMINERAL-t, a CYTOSAN-t és más készítményeket. Az első héten aludni sem tudtam, annyi minden történt a testemben... Szervezetem sejtjei „összeverekedtek” egymással az értékes tápanyagokért, és a testemben „kitört a forradalom”. Egyre több lett az erőm, sőt már laza mozgásra is futotta belőle. Tudom, hogy ez másoknak nem nagy ügy, de nekem olyan volt, mintha lefutottam volna a maratont.

Egyre jobban éreztem magam, alig vártam már, hogy sportolhassak, és a kondícióm is javult. Hihetetlenül könnyen leadtam kb. 5 kilót. Nem is tudom, mihez kezdtem volna az ENERGY készítményei nélkül. Most ismét a CYTOSAN-nal indítok, és már alig várom a pozitív eredményeket. Egyszerűen beleszerettem az ENERGY készítményeibe, és tudom, hogy soha, semmi másra nem fogom kicserélni őket. Elhatároztam, hogy szép lassan kipróbálom az összeset.

Még számtalan csodálatos készítményt és további sikereket kívánok Önöknek!

GABRIELLA SOFIA
OGHAMOMWAN
Všerice

Marokkó aranya és a berberék bölcsessége

Talán még emlékeznek a *Vitae* hasábjain két éven át megjelenő, *A Beauty Energy titkai* című sorozatunk bevezető írására, amelyben említést tettünk *Zouhaier Helal* doktor úrról, az *ENERGY* szépségkosztikumaiiban felhasznált, értékes természetes olajok és eszenciák előállítójáról. Nos, nemrégiben személyesen is találkozhattam és interjút készíthettem vele a prágai aromaterápiás konferencián.

Ön több manufaktúrát is üzemeltet a tuniszi és marokkói Magas Atlasz hegység területén, ahol rendkívül értékes és tiszta természetes olajokat állítanak elő. Ezeket az olajokat helyi növényekből nyerik ki olyan ősi berber eljárások és ismeretek felhasználásával, amelyek nemzedékről nemzedékre öröklődnek a helyi lakosság körében.

Igen, én ott születtem, és a nagymám, aki népi gyógyászzal foglalkozott és kiválóan ismerte a helyi gyógynövényeket, szintén ezen a vidéken élt. Amikor kicsi voltam, sok mindenre megtanított. Mindig magával vitt a természetbe, az erdőbe, és sokat mesélt az egyes növényekről és hatásairól. Megtanította a gyűjtésüket, és átadta nekem mindazt, amit tudott róluk.

Később Európába utaztam, hogy gyógyszerészeti és aromaterápiás tanulmányokat folytassak. Itt további értékes ismeretekkel gazdagodtam, elsajátítottam a hagyományos és alternatív gyártási eljárások alapelveit is. Aztán megfogalmazódott bennem az ötlet, hogy ezt a sokrétű tudást egységes rendszerbe fogjam össze és átadjam másoknak is.

Hiszem, hogy a berberék ősi tudása sokat segíthet az európai embereken is, főleg a napjainkban oly jellemző civilizációs betegségek kezelésében. Ez az én filozófiám, és ezért törekszem arra, hogy a lehető legszélesebb körben elterjeszsem ezeket az ismereteket.

Hogyan hozta létre az első manufaktúráját?

Földeket vettem a hegyekben, ráköltöttem mindenemet, amim csak volt, és tégláról téglára felépítettem a manufaktúrámat. Kezdetben a bátyám és a barátom is sokat segített. Ez az én világom, ezért mindemet rááldoztam.

A minőség már kezdettől fogva az első helyen állt az értékrendemben, és mindent megteszek a legjobb minőség eléréseért. Mindig megpróbálom megértetni az ügyfeleimmel, hogy ha a lehető legjobb minőségre vágnak, tudniuk kell: csak korlátozott mennyiségű terméket tudunk előállítani, többet nem. Az általunk készített termékek olyanok számomra, mintha a gyerekeim volnának – minden időmet és energiámat nekik szentelem.

Az általunk termesztett növények magjait kizárólag megbízható források-

ból szerezzük be, hogy a belőlük nyert értékes olajok és eszenciák minőségét szavatolhassuk. Ez az én arcom, az imídzsem, a karakterem. A végeredménnyel magamnak is elégedettnek kell lennem ahhoz, hogy a terméket tovább ajánlhassam.

Miként vélekedik az Önök által előállított mandulaolajról?

Nagyon szeretem. Áldásos hatással van a bőrre, és csecsemőknél, valamint kisgyermeknél is alkalmazható. A mandulaolaj használata biztonságos, nem vált ki allergiás bőrreakciókat, és rendkívül gyengéden hat. Széles körben alkalmazható: bőrre, hajra, masszázshoz stb.

Hogyan érdemes inkább használni? Más anyagokkal kombinálva vagy önmagában?

A mandulaolaj nemcsak közvetítő anyag, hanem kiváló gyógyhatásai is vannak. Számtalan bőrtápláló és hidratáló hatóanyagot tartalmaz, ezért ekcéma vagy hajhullás esetén szintén ajánlott az alkalmazása. Támogatja a bőr és a haj regenerálódását, puhává varázsolja a szerkezetüket. Emellett természetesen bátran kombinálható más hatóanyagok-



Dr. Zouhaier Helali

kal például samponokban, krémekben, esetleg masszázskészítményekben.

Az Önök argánolaja is az ENERGY egyik újdonsága.

Igen, az argánolaj Marokkó egyik gyöngyszeme, nem talál a világon hozzá hasonlót. Ha valóban kiváló minőségű argánolajat szeretne vásárolni, mindenképpen a hegyekben dolgozó kistermelőhöz forduljon, akinek saját fái és növényei vannak.

Mi most olyan termelőkkel dolgozunk együtt, akik argánligetekben gazdálkodnak. Sok évbe telik, míg a fák eléri a termékenységük csúcsát – ez életük 12. és 24. éve között következik be. Jelenleg az említett ciklus 17. évében járunk. Az eme növényekből kinyert olaj rendkívül magas minőségű.

Páratlanul jótékony hatást gyakorol az emberi testre és lélekre egyaránt. Az emberek nem ismerik az argánolaj valamilyen hatását, és mivel sokan bizalmatlanok a természetes készítményekkel szemben, inkább különböző vegyi anyagokkal veszik körbe magukat. Érdekes ezekről a kérdésekről elbeszélgetni közvetlenül a természetes készítmények gyártóival, illetve tőlük maguktól megtudni, milyen hatásai vannak a készítményeknek.

Az Önök argánolaja valóban teljesebben más, mint a piacon beszerezhető többi argánolaj, és még az illata is fantasztikus. Mivel magyarázható ez?

Ez elsősorban az összetételének, a kompozíciójának köszönhető, valamint annak, hogy argania virágesszenciát is tartalmaz. Szeretném hinni, hogy sok múlik az én munkámon is, hiszen az olajat igen gondosan állítom elő. Ahhoz, hogy így tudjak dolgozni, tökéletesen kiegyensúlyozottnak és nyugodtnak kell lennem. Ha sok a stressz az életemben, akkor a manufaktúrában inkább kihagyok néhány hetet. Meggyőződésem, hogy a belső lelki békém közvetlenül hat az előállított végtermékre.

A kollégáimat ugyancsak gondosan megválogatom. Olyan embereknek kell lenniük, akik rokonszenvesek nekem, és akikkel együtt tudok dolgozni. Kell még az is, hogy legyen jövőképem, illetve hogy megmutassam az embereimnek: munkájuknak kiváló az eredménye, és nem dolgoznak hiába, illetve hogy meg is kapják ezért a megérdemelt jutalmukat. Csapatom tagjai ennek köszönhetően nyugodtak, világosan látják a célt maguk előtt, és ez a termékeinkben is visszatükröződik.

Tudom, hogy az olajok és esszenciák kivonása (extrahálása) idején Bedřich Smetana zenéjét teszik fel a manufaktúrában. Honnan jött az ötlet?

Ez nem hirtelen ötlet volt, inkább a körülmények összjátékának eredményezte. Édesanyám súlyos balesetet szenvedett, és akkoriban valahogyan rátalált a cseh komoly zenére, amely igen sokat segített neki. Ezért alakult úgy, hogy jómagam is segítségül hívom a cseh klasszikusokat a munkám során, illetve hogy a termékeim a cseh piacon is elérhetők.

DR. KATEŘINA HIMMELOVÁ

A Sárga császár titkos receptjei (4.)

Candida: a 21. század betegsége?

Abban a reményben tettem fel a címbeli kérdést a Kedves Olvasónak, hogy mire a cikkem végéig ér, megkapja rá a választ. Előjáróban hadd jegyezzem meg, hogy a gombák az ember életében rendkívül fontos szerepet töltenek be. Hasznosak, sőt nélkülözhetetlenek a táplálékláncban.



Akkor van baj, ha a táplálkozásunk egyoldalú, sok feldolgozott élelmiszert fogyasztunk, mint például a fehér cukor, fehér liszt, tartósított, színezett élel-

miszerek, szénsavas üdítőitalok, kávé, alkohol és a fagyasztott ételek. Ezek az élelmiszerek elsavasítják az embert, a vastagbélben pedig elszaporodnak a gombák, amelyek egyébként normál körülmények között hasznosak. Felbilien az egyensúly a hasznos gombák rovására, a káros gombák pedig élősködővé válnak a bélfloórában.

Ez utóbbiakat az ember tápcsatornájában, a hüvely- és húgyúti, valamint légzőszervi nyálkahártyákban lehet leggyakrabban megtalálni. A bélfloórát követően a bőrt és különböző szerveinket betegítik meg, végül megtámadják a tüdőt.

LYUKAS BÉL TÜNETEGYÜTTES

Veszélyes körülmény, hogy az emberek nagyon sokáig tünet- és panaszmentesek maradnak. A *Candida albicans* élősködő (más *Candida*-gombák kíséretében – *A szerk.*) „beleeszi magát” a vastagbél utolsó szakaszába, mikro-szem-

cséket lyuggat a bélfalban, a káros anyagok pedig a vérerek útján bekerülnek a szervezetünkbe. Ezek közül különösen mérgező a metilalkohol, ami az erjedést követően jön létre, és a vércukorszintet csökkenti. Ezért van az, hogy az érintetteknek hirtelen édességvágyuk támad.

A vitaminok jelentős hányada a tápcsatornában, a belekben szívódik fel, így a különféle B-vitaminok is, amelyek az idegrendszer nélkülözhetetlen táplálékát jelentik. A *Candida* – élősködő gomba lévén – fontos tápanyagokat von el az embertől.

Az immunrendszerünk 70-80%-a a vastagbélben található, ami igen súlyosan károsodhat, így nincs mit csodálkoznunk azon, hogy az élősködők sokféle betegséget okozhatnak. Azt is érdemes tudnunk, hogy amíg szervezetünk védekezőrendszere, az immunrendszer jól működik, a gombák nem képesek elszaporodni.

Lássuk az immunrendszert meggyengítő tényezőket!

Lehet az immunrendszer gyengébb működése örökletes is, emellett az oltási károsodások, a csecsemők mesterséges táplálása, a túl sok finomított élelmiszer, hús, állati zsiradékok, alkohol, kávé, édesség fogyasztása, a dohányzás, a stressz, a mozgásszegény életmód, a

krónikus fertőzések és az egészségtelen épületek ugyancsak hozzájárulnak ehhez.

Az elektroszmog hatása több százszorosára növekedett az elmúlt években. De sorolhatom tovább: káros föld-sugárzások, mikrohullámú sütő használata, ami teljesen szétroncsolja az ételt, rostszegény táplálkozás, kevés egészséges ivóvíz fogyasztása stb.

A kínaiak már 5 ezer éve tudták, amit *Hippokratész* is megfogalmazott: *a halál a belekben lakozik!*

ÉTKED LEGYEN AZ ORVOSSÁGOD!

A *Candida* gombák elszaporodásával együtt járó leggyakoribb tünetek, illetve betegségek a következők:

Fehér lepedék a nyelven, állandó gyulladás a bélfalban, puffadás, gázképződés, görcsös-nyákos hasmenés vagy makacs szorulás. Köldök körüli hasi fájdalom, hüvelyi folyás, hőemelkedés. Álmatlanság, fáradékonyság, memóriazavar, levertség, rossz-



kedv, depresszió, félelem, pánikbetegség, fejfájás, migrén, vércukorszint-csökkenés, ingadozó vérnyomás, szívritmuszavar. Pattanásos bőr, elhízás, pikkelysömör, meddőség, asztma, autoimmun betegségek, hiperaktivitás, autizmus, középfülgyulladás, izomfájdalmak, kor-pás fejbőr, pigmenthiányos bőr, allergia, szénanátha, menstruáció előtti tünetegyüttes (PMS), arcüreggyulladás stb.

A hozzám segítségért fordulók számára összeállítottam egy hasznos listát az étkezéssel kapcsolatban.

Amit tilos fogyasztani:

Cukor, fehér liszt, ecetes ételek, élesztős kenyér és péksütemény, édes gyümölcsök, fehér rizs, tej, hús, alkoholos italok, csokoládé, citrusfélék, tojás, kakaó, halak.

Fogyasztható élelmiszerek:

Sztévia (vagy sztívia) dél-amerikai növény, nyírfacukor (mindkettő édesítésre), friss, nyers, élő zöldségek, gluténmentes gabonák, olajos magvak, hüvelyesek, csíráztatott magok, saláták citrommal ízesítve, savanyú alma, egres, szeder, ribizli, citrom, avokádó, grépfrút.

Néhány ajánlott ENERGY-termék a sok közül: REGALEN, VIRONAL, CISTUS INCANUS, CYTOSAN INOVUM, GREPOFIT-család, DRAGS IMUN, PROBIOSAN-család, LAPACHO tea, PROTEKTIN krém, PROTEKTIN szappan és sampon stb.

Végül, de nem utolsósorban egy gondolat, egyben terápiás javaslat:

A világ legjobb orvosai: *Dr. Diéta, Dr. Csend és Dr. Elégedettség!*

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

Barátságunk története

Levél az ENERGY termékeihez

2010-ben ismerkedtünk meg, aminek immár 8. éve. Úgy gondolom, ez elég hosszú idő ahhoz, hogy megpróbáljam röviden összefoglalni az együtt szerzett tapasztalatokat, élményeket.



Nagyon örülök, hogy egy „véletlennek” köszönhetően egymásra találtunk. Bár azzal is tisztában vagyok, hogy véletlenek nem léteznek,

mindig minden és mindenki okkal lép az életünkbe. Az első pillanattól kezdve éreztem, hogy mi jól tudunk majd együttműködni hosszú távon is. Ezt főleg azért éreztem, mert ti, vagyis az ENERGY termékei nemcsak a fizikai testünket regeneráljátok, támogatjátok, hanem a lelkünket is.

Előfordultak olyan esetek a munkám, az életem során, hogy éppen ezt a jó tulajdonságokat igyekeztem kiaknázni. Volt, hogy a jövőtől való félelmet kellett leküzdeni, ekkor a tüzes, élet-erős KOROLEN és a SPIRON nagyon sokat segített; önbizalmat, belső erőt, megcsappant belső energiát szépen felébresztettünk többek között a RENOL-lal, sok esetben kiegészítettük a VITAFLOREN-nal, REVITAE-vel; férfiaknál a férfi energiákat mozgásba hoztuk a KING-KONG cseppel vagy éppen a TRIBULUS TERRESTRIS (királydinnye)

cseppel/teaával; nőknél a nőies energiák megmoccanását és megélését pedig a GYNEX-szel és a CYTOVITAL krémmel segítettük. Természetesen még sorolhatnám a lehetőségeket és a sikereinket, de ezeket mindenképpen szerettem volna kiemelni.

A Pentagonum® krémjeidet kezdettől fogva nagyon szerettem, ám amióta a „szüleid” kifejlesztették a mindenféle isteni olajjal gazdagított bio arcápoló RENOVE termékcsaládot is, azóta még nagyobb a ragaszkodásom. Mindig is szívügyem volt a kemikáliáktól mentes arc- és testápolás, most már ebben is a segítségemre vagytok!

Zárásul annyit szeretnék elmondani, hogy nem találtam rajtatok kívül olyan termékcsaládot, amely holisztikusan támogatná a testet-lelket-szellemet. Pedig több vagyunk pusztán anyagnál, testnél!

Bízom benne, hogy a jövőben is további szép, közös sikereket könyvelhetünk el!

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, Balatonfüred



Prágai pillanatok

Két héttel karácsony előtt Prágában töltöttem pár napot. Szállásom a belvárosban volt, a Vencel tér közvetlen közelében, a Reznická utcában. Az utóbbi persze önmagában véve nem túl érdekes információ, azt viszont már a „Sors kezének” tekintettem, hogy a hotelem felé ballagva egyszer csak megpillantottam egy Energy klubot. Ha már így alakult, nem hagyhatom ki az alkalmat, gondoltam – és benyitottam hozzájuk.



Miután elmondtam, hogy a magyarországi ENERGY klubmagazint szerkesztem, a cseh kollégák készségesen válaszoltak a kérdéseimre. Szerencsére

Pavlina Vyhnalíková, a klub egyik dolgozója „civilben” angolt és franciát tanít, így hát nyelvi akadályai sem voltak a társalgásunknak.

Karácsony közeledtével először arról érdeklődöm, melyek a kedvenc termékek az ünnep előtti időszakban. Pavlina válasza: „Ez nehéz kérdés, mert az ünnepi kereslet egybefonódik a téli igényekkel. Ilyenkor sok a megfázás, így rengeteg VIRONAL-t, GREPOFIT-ot és DRAGS IMUN-t adunk el – de mindez magától értetődik, így van minden télen. A közelgő ünnep miatt ugyanakkor jobban fogynak most a kozmetikumok, az argán- és a mandulaolaj, és érdekes módon sok SPIRON spray-t is vásárolnak nálunk ajándék gyanánt.”

Mivel Pavlina csak fél éve a klub munkatársa, bekapcsolódik a beszélgetésbe

a több éve itt dolgozó *Andrea Šulcová* is, aki már több tapasztalatot szerzett. Mint mondja, a BEAUTY kozmetikumok iránt egyre nő a kereslet, 2017-ben többet adtak el belőlük, mint az előző évben. Nagy sláger az ARGAN OIL – mind a különleges minősége, mind az igen kedvező ára miatt. Emellett változatlanul, az évszaktól függetlenül keresik az emberek a Pentagram® cseppeket, az IMUNOSAN-t pedig főleg ilyenkor, télen.

Van-e valamilyen különleges vonása, specialitása ennek a klubnak a többihez képest, kérdezem. Pavlina így válaszol: „Bár csak rövid ideje vagyok itt, úgy látom, hogy a klubvezetőnk, *Soňa Štrupová* a legfontosabbnak a vásárlókkal való kitűnő bánásmódot, a nekik szentelt figyelmet tartja. Sok időt fordítunk arra, hogy megbeszéljük az emberekkel a problémáikat, tanácsokat adjunk a termékek helyes használatához. A leglényegesebb annak a tisztázása, hogy a vásárló mit szeretne elérni az adott termék alkalmazásával, majd pedig segíteni neki abban, hogy meg is valósítsa a célját. Talán ez a mi fő specialitásunk.”



A klubban, amint látom, nem csupán termékértékesítés folyik, hanem állapotfelmérést és terápiákat is kínálnak az érdeklődőknek. Pavlina ezzel kapcsolatban ezt mondja: „A legfontosabb ebből a szempontból a Supertronic készülék használata, mert ez segít az ajánlott

"Sok időt fordítunk arra, hogy megbeszéljük az emberekkel a problémáikat, tanácsokat adjunk a termékek helyes használatához."

termékek helyes kiválasztásában. Ha a vásárlót érdekli ez a lehetőség, és a forgalom megengedi, akkor akár külön előjegyzés nélkül is sor kerülhet a Supertonic vizsgálatra, amit térítés ellenében végzünk. Első alkalommal az állapotfelmérés – valamennyi kéz és lábujj kitüntetett akupunktúras pontjainak vizsgálata – kb. egy órát vesz igénybe. A kontroll, illetve a további vizsgálatok nagyjából fél órát tartanak."

Milyen terápiákat kínálnak? – ez a következő kérdésem. Pavlina megemlíti a különféle masszázsokat, a cranio-sacralis terápiát, és ha igény van rá, akkor a náluk dolgozó szakember akupunktúráját is végez.

Éppen arról érdeklődnék, hogyan néz ki a klub tipikus vásárlója, amikor már percenként nyílik az ajtó, egyre újabb vevők érkeznek. Hiába, du. 5 körül járunk, a legtöbb helyen most ért véget a munkaidő, és a klub zárásáig, este 6-ig valóságos roham kezdődik. Úgyhogy Pavlina választát a saját szememmel is igazolva látom: középkorú nők jönnek, a napi bevásárlás teendői közé beiktatva az ENERGY készítmények beszerzését is. Hogy miért? „A nők egészségtudatosabbak, egyben nyitottabbak a különféle

alternatív gyógymódokra, és ezekre szívesebben költenek is. Olyan emberek a mi vásárlóink, akik nem szívesen vesznek be gyógyszereket és más mesterséges készítményeket, azt keresik, amit a természet kincsestára, a gyógynövények kínálnak számukra."

És mi a helyzet akkor, kérdezem, ha valaki csak úgy betéved a klubba? Vásárolhat is? „Igen, van erre mód, de kedvezményes áron csak akkor vehet ENERGY terméket, ha regisztrál is. Persze ez nem kötelező, nem is erőltetjük, de a lehetőséget felkínáljuk minden érdeklődőnek. És mivel az egyéves tagság csupán 99 koronába kerül, az emberek általában örömmel belépnek a rendszerbe."

Magyarországon a klubok rendszeresen különféle előadásokat, más rendezvényeket szerveznek, hogy megismertessék a tagokkal az újdonságokat, valamint a termékek helyes használatát, említem meg beszélgetőpartnernemnek. És ebben a prágai klubban mi a helyzet? Pavlina hangsúlyozza, hogy ők is szeretnék sok embernek minél több előadást tartani, de a jelenlegi bérletükben erre nincs elég hely, legfeljebb 10-15-en férnek el.

Ezért intenzíven keresik az új, nagyobb helyiséget, ahol majd rendezvényeket is tudnak tartani. Annál is inkább törekednek erre, teszi hozzá a cseh kolléganő, mert a klub vezetője, Soňa Štrupová jelenleg is járja az országot, sok helyen tart előadásokat – és már nagyon szeretne a saját klubjában is több tucat érdeklődő elé állni.

KÜRTI GÁBOR



Klubprogramok

BUDAPEST 2. KLUB

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

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

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

ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK:

Mikrokamerás hajvizsgálat és speciális skalpdiagnosztika; biorezonanciás góckutatás, állapotfelmérés; allergia és ételérzékenység mérés és terápia; ekcémaszűrés és terápia; hormon-egyensúly-tanácsadás műszeres mérésrel; rákmegelőző szűrés és terápia; Fscan mérés a kóros/kórokozó frekvenciák pontos kimutatására; ásványi anyag-, nyomelem-, vitaminhiány kimutatása.

KEZELÉSEK:

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

Előzetes bejelentkezés szükséges: info@nicehajgyogyaszat.hu, **Kis Éva** klubvezető, 06-30/754-5417,

Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.

Honlapunk: www.nicehajgyogyaszat.hu

BUDAPEST 4. KLUB

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

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Fa elem misztériuma. A tavaszi méregtelenítés szabályai a hko szerint.

A klubban folyamatosan igénybe vehető a díjmentes energetikai állapotfelmérés. Lehetőség van továbbá Bach-virágterápiás konzultációra, valamint lelki gondozásra.

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

BUDAPEST 5. KLUB

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

február 20., kedd, 17.30

Németh Imre klubvezető előadása: Immunrendszerünk erősítése? A bélfóra állapotának helyreállítása.

EGYNAPOS, TANFOLYAMI JELLEGŰ TOVÁBBKÉPZÉS, TÉRÍTÉSSEL, SZOMBATI NAPON

február 17., szombat, 10-16 óra között:

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

ELŐZETES!

április 7., 14., 21. és május 5.

Tanácsadó képzés – már most lehet jelentkezni a klubban.

BELEPŐ ÚJ KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSEL

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 Natúrziget portál homeopátiás szerkesztőjének és számos népszerű cikknek a szerzője.

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

Szerdánként két csoportban, 16.30 és 18.30 órai kezdéssel: Mozdulj-lazulj! Rendezvényünk keretében rendhagyó 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: **Fizere János** klubvezető, tel.: 0630/856-3365.

KESZTHELY

Hotel Kristály, Szabadság út 20.

február 7., szerda, 18 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Víz elem filozófiája, mire figyeljünk a téli időszakban a hko szerint.

További info: **Gyenesse Ibolya** klubvezető, 0630/560-7785, 0630/225-4917, ibi-bazsa@freemail.hu

MISKOLC

Zsolcai kapu 9-11. l. em.

február 5., 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: **Fizere János** klubvezető, 0630/856-3365.

NYÍREGYHÁZA

Egészségügyi Főiskolai Kar oktatóterme,

Sóstói út 2-4., A épület, 1. emelet

február 14., szerda, 17 óra

Ráczné Simon Zsuzsanna fitoterapeuta, ENERGY szakoktató előadása: A légutak megbetegedései, allergia, asztma, fertőzések stb. Hogyan tudunk kiegészítő jelleggel segíteni az ENERGY készítményeivel.

További info: **Fitos Sándor** klubvezető, 0620/427-5869, fits58@gmail.com, www.nyirenergy.hu

SIÓFOK

ENERGY klub, Wesselényi u. 19.

Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető előadása: február 1., csütörtök, 18 óra

A pajzsmirigy működése, zavarai, ENERGY termékek alkalmazási lehetőségei.

február 15., csütörtök, 18 óra

A kézzsibbadás okai, ENERGY termékek alkalmazási lehetőségei.

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

SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterem,

Arany János út 23.

február 27., kedd, 16 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Fa elem filozófiája. A tavaszi méregtelenítés szabályai a hko szerint.

minden hónap első keddjén 16 órától

Klubnap. Témakörök: akupresszúra, hko, meridiánok, kínai asztrológia, számmisszika, valamint kötetlen beszélgetés a klubtagokat érintő egészségügyi problémákról.

Továbbra is igénybe lehet venni az állapotfelmérést, melyet **dr. Kissné Veres Erzsébet** természetgyógyász végez, díjazás ellenében. Ingyenesen kérhető az egyénre szabott tanácsadás, ENERGY termékek ajánlásával.

Az Egészségházban különböző szolgáltatások találhatóak: masszázások, orvosi rendelések, kineziológia, energiagyógyászat. E szolgáltatásokhoz időpont-egyeztetés szükséges.

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

PÉCS

Tómpa M. u. 15., oktatóterem

február 20., kedd, 14 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Víz elem filozófiája, mire figyeljünk a téli időszakban a hko szerint.

február 3., március 3., április 14.

Szombatonként, mindegyik napon 9-17 óra között. Alapképzés 30 órában. Vezető: **Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató.

Jelentkezés és további információ: **Molnár Judit** klubvezető, +36 (72) 242-745, +36 (30) 253-1050.

VESZPRÉM

ZöldLak, Diófa utca 3.

február 26., hétfő, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Víz elem filozófiája, mire figyeljünk a téli időszakban a hko szerint.

További info: **Török Tamás** klubvezető, 06 30 994-2009, 06 30 482-3233, facebook.com/HarmoniahazGyogyonoveny

ZALAEGRSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

február 7-én (szerda), 17-18: Pajzsmirigyszűrés.

február 10-én (szombat), 9-16:

Alapképzés: a Pentagram® regeneráció.

február 12-én (hétfő), 17-18: Parazitaszűrés.

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

február 14-én (szerda), 17-18:

Mit tehetsz magadért? – Földelés.

február 19-én (hétfő), 17-18: Személyes terméktanácsadás.

február 20-án (kedd), 17-18: U-sin módszer.

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

február 26-án (hétfő), 17-18: Gerinc állapotfelmérés és szűrés.

február 27-én (kedd), 17-18: Nőgyógyászati megbetegedések.

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

Hogyan bánjunk el a cukorbetegséggel?

Évekkel ezelőtt cukorbajt diagnosztizáltak nálam, az értékeim 11 fölött voltak, ráadásul a májtesztem is rossz értékeket mutatott. Az inzulin használatának gondolata megrémisztett.

Ám ekkor kolléganőm megismertett az ENERGY készítményekkel. A REGALEN-nel kezdtem, majd következett a STIMARAL, a vércukorszintem pedig fél év alatt normalizálódott, egészen a 4,3-as értékig. Ez maga volt

a csoda! A szakrendelőben is mindenki meglepődött. Ezek után került sorra a FYTOMINERAL, a KING KONG és más készítmények. Ősszel mindig a GREPOFIT és a DRAGS IMUN siet a segítségemre. Már 10 éve nem voltam beteg.

Ezért is lettem az ENERGY klubhálózat tagja. Igyekszem másoknak segíteni és tanácsokat adni. Ha egyedül nem boldogulok, a Hradec Králové-i ENERGY Klub munkatársai mindig készséggel segítenek.

Azt kívánom, hogy minden klubtársunk találjon rá a saját készítményére, és mindenkinek sok boldogságot és jó egészséget kívánok!

RENATA FOUSKOVÁ
Broumov



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

Az ENERGY termékek szedhető-e grépfrút-mag csepp mellett, vagy ne alkalmazzuk együtt őket?

A grépfrútról azt kell tudni, hogy bizonyos lebontó májenzimekhez kötődik, ezáltal lassítja némely gyógyszer vagy gyógynövény összetevő kiürülését a szervezetből. Ez akkor veszélyes, ha az adott hatóanyag magasabb koncentrációja a szervezet működését akadályozza, zavarja. Ilyen értelemben az ENERGY termékek kiürülését is bizonyos fokig késlelteti, gátolja. Ez bizonyos készítmé-

nyeknél okozhat nem kívánatos hatást. Ilyen megfontolás mellett döntse el, alkalmazza-e.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Másfél éve történt az életemben egy törés, szakítottam a párommal. Nagyon megviselt lelkileg, hétről hétre romlott az állapotom, egyre kevesebbet tudtam aludni. Ez odáig fajult, hogy a végén csak altatóval tudtam 3 órát, magamtól semmit. Tavasz körül vettem észre, hogy ha tényleg csak 1-2 órát aludtam, akkor másnap nehezen kaptam leve-

gőt. Ez őszre odáig fajult, hogy allergia elleni gyógyszert kell szednem, ami megakadályozza a hörgők összesűkülését, így valamivel jobb a helyzet, de nem tökéletes ... Már valamennyire jobb a lelki állapotom, de a fizikai tünetek és az alvászavar megmaradtak. Most 3-4 órát tudok magamtól aludni (jobb esetben), 1 körül felébredek, akkor beveszek egy fél altatót. Most elkezdtem szedni a VITAFLOREN-t, mert ezt régen is szedtem, amikor még nem volt semmi problémám, és tényleg éreztem, hogy jobb a hangulatom tőle. Mit javasol?

A legfontosabb lenne a probléma valódi (lelki) okát kezelni. Ebben segíthet egy Önnek szimpatikus terapeuta (Bach-virág, kineziológus, homeopata stb.). A lakóhelyéhez közeli ENERGY klubban biztosan tud ajánlani a klubvezető. Az ENERGY készítményei közül ajánlom a KOROLEN cseppet kúraszerűen alkalmazva, valamint a RELAXIN cseppet, napközben 2-3x2-3 csepp, lefekvéskor további 7 csepp. Nagyon jó hatású a VITAMARIN kapszula kúraszerű szedése is (1-2x1-2).

AZ OLAJOK ÉS ZSÍROK REJTELMEI

Mennyit tudunk valójában az olajok és zsírok tulajdonságairól, illetve hatásairól? Mivel a legkülönbözőbb mítoszok és félreértések láttak napvilágot róluk, vizsgáljuk meg kicsit közelebbről őket, és nézzük, milyen hatással lehetnek az egészségünkre.

FONTOS HATÁRÉRTÉK: A FÜSTPONT

Ez az a hőmérsékleti érték, amelyen az olaj vagy a zsír füstölni kezd, vagyis megég, és rákkeltő anyagok keletkeznek benne. Azokkal az olajokkal, amelyeknek a füstpontja 140–160 °C között van, csak alacsony hőfokon szabad főzni vagy párolni. Sütéshez csak olyan olajokat szabad használni, amelyeknek a füstpontja 180 °C vagy annál magasabb. (Vaj: 150 °C, extra szűz olívaolaj: 160–190 °C, sertészsír: 180 °C, finomítatlan kókuszolaj: 180 °C, finomított repceolaj: 200–240 °C, finomított napraforgóolaj: 230 °C, gí: 200–250 °C, finomítatlan avokádóolaj: 270–300 °C.)

A jó minőségű zsírok ugyanis az Univerzum ajándékai, egyfajta átalakult napenergiát jelentenek számunkra.

A zsírok – a fehérjékkel és a szénhidrátokkal együtt – a három fő tápanyag közé tartoznak. Napi táplálékbevitelünk 30-35%-át kellene kitenniük (a fizikai terhelés függvényében), ami megközelítőleg napi 60-80 grammnak vagy 3-4 evőkanálnyi mennyiségnek felel meg. A gyerekeknek azonban ennél is több, akár 40%-nyi zsírra van szükségük. Fontos megkülönböztetés: mi most a szervezet működésére jótékonyan ható, természetes zsírokról, illetve hidegen sajtolt olajokról beszélünk, nem pedig az iparilag előállított, olcsó változataikról, és különösen nem az édes péksüteményekben, kekszekben, tortákban, öntetekben, esetleg felvágottakban található, rejtett társaikról.

A zsírok láncokká összekapcsolódó zsírsavakból állnak. A zsírsavak láncokban való elhelyezkedése szerint megkülönböztetünk telített és telítetlen zsírokat.

A TELÍTETT ZSÍRSAVAK ÉS A KOLESZTERIN

A telített zsírokból álló láncok erősebbek, ezért hideg hőmérsékleten szilárd formájúak: sertészsír, vaj, szalonna, húсок zsírja, de ebbe a csoportba tartozik a pálma- és a kókuszolaj is. Megtalálhatók még egyes sajtokban, keményített zsírokban és margarinokban.

Ezeket a zsírokat sokszor a magas koleszterinszinttel, a kóros elhízással, valamint a szív- és érrendszeri betegségekkel hozzák összefüggésbe. Ám a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásáért nem lehet csak a koleszterinszintet felelőssé tenni. A koleszterin egyébként sokféle hasznos szerepet is betölt: megtalálható az agyban, az idegrendszerben, a hormonokban, és támogatja az immunrendszer működését is. Sokkal összetettebb folyamatokról van szó, amelyekben az antioxidánsok (zöldség, gyümölcs, zöld élelmiszerek) hiánya is benne van.

Étrendünknek megfelelő mennyiségű és természetes formájú telített zsírsavakat (vaj, sertészsír, tejszír, kókusz-

olaj) mindenképpen tartalmaznia kell. A statisztikai adatok szerint azonban kb. kétszer annyit fogyasztunk belőlük, mint amennyire szükségünk lenne.

A NÉLKÜLÖZHETETLEN TELÍTETLEN ZSÍRSAVAK

Ómega-3, -6 és -9 néven ismerjük őket. Az ómega-3 és az ómega-6 úgynevezett esszenciális, azaz a testünk számára nélkülözhetetlen zsírsavak, ezek előállítására nem vagyunk képesek. Mivel

a telítetlen zsírsavak láncai lazábbak, velük rendszerint folyékony halmazállapotban találkozunk. Itt főleg a növényi olajokról és a halolajokról beszélünk.

Az *ómega-9 (olajsav)* a disznózsírban található magas arányával tűnik ki. A legtöbb ómega-9 zsírsavat azonban az olívaolajból és az avokádóolajból fogadjuk be, kicsit kevesebbet a repceolajból is. A koleszterinszintre gyakorlatilag nincs hatással, és csökkenti az érlemeszesedés kockázatát. Minthogy testünk képes a részleges előállítására, az ómega-9 nem tartozik az esszenciális zsírsavak csoportjába.

Ómega-3 zsírsavakat (alfa-linolénsav – ALA, eikosa-pentaénsav EPA és dokozahexaénsav – DHA) találunk a halakban, a friss tengeri algákban (nem a szárítottakban), a len- és a kendermagban, továbbá a dióban és a belőlük sajtolt olajokban. A jó minőségű (a mezőkön legelésző tehenek tejéből származó) vajban és a vadhúsokban is vannak ómega-3 zsírsavak. Az ENERGY készítményei közül az ORGANIC MACA és főleg az ORGANIC SACHA INCHI tartalmaz sok ómega-3 zsírsavat. Élettani hatásai között megemlítendő, hogy csökkenti a vérnyomást és a szívbetegségek kialakulásának kockázatát, gyulladáscsökkentő, segít megőrizni az artériák rugalmasságát, és rendszeres fogyasztásával számos civilizációs betegséget előzhetünk meg. Étrendünk rendszerint sajnos kevés ómega-3 zsírsavat tartalmaz, miközben naponta kellene fogyasztanunk őket! (Jó tudni, hogy az alkohol csökkenti az ómega-3 szervezeten belüli mennyiségét.)

Ómega-6 zsírsavakat (linolsav) elsősorban a napraforgómag és a pórsáfrány olaja, a kukorica- és a szójaolaj, valamint a csíraolaj tartalmaz. Ezek a zsírsavak segítenek megőrizni az agy megfelelő működését, támogatják a szervezet fejlődését és növekedését, csökkentik a vér koleszterinszintjét, és hozzájárulnak a szív- és érrendszeri betegségek megelőzéséhez. Mi azonban általában túl sokat fogyasztunk belőlük, és ezzel felborítjuk az ómega-3 és -6 zsírsavak közötti rendkívül fontos egyensúlyt.

Mindennek a háttérben ott húzódik az a folyamat, hogy a XX. század második felében tömegessé vált a növényi olajok és margarinok fogyasztása. Az emberek a történelem során most először erőteljesen korlátozták az állati eredetű zsírok fogyasztását, és ezzel beköszöntött a napraforgóolaj „modern” korszaka. Ennek következtében az ómega-6 zsírsavak szinte elárasztanak minket, ám az ómega-3 zsírsavakból hiányt szenvedünk. Az „egészséges” növényi olajok egyre növekvő felhasználásával párhuzamosan nőtt a szívbetegségek előfordulási aránya is. Csak később derült fény arra, hogy a főleg tengeri hallal (ómega-3) táplálkozó eszkimók egyáltalán nem szenvednek szívbetegségekben. Ez is bizonyítja, milyen fontos, hogy az ómega-3 és -6 zsírsavak kiegyensúlyozott arányban legyenek jelen az étrendünkben.

NEM MINDEN OLAJ EGYFORMA

A növényi olajokat két csoportra oszthatjuk: finomított és nem finomított (azaz hidegen sajtolt, más néven szűz) olajokra. A finomított olajokat onnan ismerhetjük fel, hogy műanyag palackban kaphatók, viszonylag olcsók, nincs semmilyen specifikus illatuk, és soha nem romlanak meg. Az ilyen olajat a gyártás során magas hőmérsékletnek teszik ki, ezért mérgező melléktermékek is keletkezhetnek benne. A minőségi, hidegen sajtolt olajok viszont mindig drágábbak, és sötét üvegbe töltik őket, hogy védjék a fénytől. Ezek az olajok megőrzik a bennük levő értékes tápanyagokat és a zsírsavak természetes szerkezetét.

AZ EGÉSZSÉG ZÁLOGA

A fekete köményből nyert olajat már több mint 2000 éve használja az emberiség a legkülönbözőbb betegségek gyógyítására. Antioxidáns és daganatellenes hatásai vannak, Ázsiában bélpaziták ellen is alkalmazzák. Ez az ORGANIC NIGELLA SATIVA néven beszerezhető csoda a fehérvérsejtek szintézisének serkentésével, továbbá antibakteriális hatásaival erősíti szervezetünk védekezőképességét.

A perui Sacha Inchi növény magjaiból sajtolt olaj az egyik leggazdagabb ómega zsírsavforrás. Az ORGANIC SACHA INCHI fogyasztásával ómega-3, -6 és -9 zsírsavakat egyaránt bejuttatunk a szervezetünkbe, méghozzá ideális arányban. Az ómega-3 zsírsavból ráadásul 13-szor több van benne, mint a lazacolajban. Mivel az ORGANIC SACHA INCHI jótékonyan hat a magzat agyának és idegrendszerének fejlődésére, használatos állapotos kismamáknak éppúgy ajánlott, mint bárki másnak.



ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

AZ IDEÁLIS ARÁNYOK

Az általunk fogyasztott állati zsírok és növényi olajok ideális aránya 1:2.

Az ómega-3 és ómega-6 zsírsavak javasolt aránya 1:2 és 1:5 között van (az ORGANIC SACHA INCHI igazodik ehhez a szabályhoz). Minél több ómega-6 zsírsavat fogyasztunk annál több ómega-3 zsírsavat is biztosítanunk kellene a szervezetünk számára.

Szakértői vélemények szerint napjaink étrendje az egészségre veszélyes arányokat mutat: jelenleg 1:20 aránynál tartunk az ómega-6 zsírsavak javára.

Drágakövek királysága (15.)

Füsttopáz: világos beszéd

- » Receptív.
- » A Bak jegyében születettekhez illik leginkább.
- » A Nap és a Hold hatása alatt áll.
- » A gyökércsakrához (muládhára, 1. vagy alapcsakra) és a tenyér mellécsakráihoz tartozik.

A Föld elem szolgálatában áll, az idegek gyógyítója, a jó és a rossz kibékítője – ez a hatalmas és mágikus füsttopáz.

Füsttopáz nélkül egyetlen valamirevaló boszorkány sem boldogulhat. Szerepsére viszonylag könnyen beszerezhető, ám a legnagyobb megtiszteltetés akkor ér minket, ha a kő saját magától találja meg a hozzánk vezető utat. Saját füsttopázát mindenki megtalálhatja a csehországi Vysočinán, vagy Dolní Bory települése mellett, esetleg Velké Meziříčínél, Liberectől nem messze. Könnyen felismerik, hiszen gyönyörű, barna színű kvarckőről van szó.

DINAMIKUS EGYENSÚLY

Első ránézésre hétköznapi szilícium-dioxidot látunk, de ne hagyják magukat megtéveszteni: valójában erős gyógyhatású kővel van dolgunk, amely lefelé és integrálja az energiákat. Materiális síkon támogatja az életet.

Segít megértenünk, hogy a világnak megvannak a maga szabályszerűségei, és mi – paradox módon – csak akkor lelhetünk rá a szabadságra, ha ezekben a szabályoknak alávetjük magunkat. Az egyszer felfelé, másszor lefelé tartó szinuszgörbe a dinamikus egyensúlyt, azaz a dolgok harmóniáját jelenti. Belégzés–kilégzés, feszülés–ellazulás, mozgás–mozdulatlanság: ezek adják az Univerzum pulzusát, ez a Kozmosz ritmusa.

A füsttopáz segít, hogy olyanok lássuk a valóságot, amilyen, főleg azok esetében, akik inkább a fellegekben járnak. Azoknak viszont, akik túlságosan ragaszkodnak az anyagi világhoz, eszükbe juttatja, hogy mindez mennyire múlandó. A füsttopáz olyan, mint egy biztonságos szőrfdeszka, amely végigvisz minket az élet hullámozó tengerén.

A LEGJOBB KEDÉLYÁLLAPOT

Ez a nemes kő ugyanúgy hat a negatív érzelmekre, mint a geopatogén zónákra. Megtisztít, egyensúlyt teremt, és támogat abban, hogy elérjük az optimális állapotot. Segít rendbe tenni az életünket és elfogadni a saját pozitív és negatív oldalainkat.

Regenerálja az idegrendszert, és különösen jótékonyan hat azokban a pillanatokban, amikor elménkben sötét, depressziós gondolatok keringenek. Sikeresen oldja a külső és belső feszültséget. Tisztítja az elmét, a testet és a környezetet is, csillapítja a fájdalmat, és jótékonyan hat a fertőzésekkel szemben.

ÖSSZHANGBAN A FÖLDDEL

A füsttopáz együtt rezeg, összhangban van a Földdel, és rokonszenves mind azoknak, akik természet- és környezet-tudatosan élnek, valamint bolygónk jövője nem közömbös számukra. Támogatja a testünk és a bolygónk ápolására, megóvására ösztönző hajlamot. Az ugyanis nem elég, ha csak beszélünk erről a témáról. A tudás feleslegessé válik, ha nem cselekszünk.

A füsttopáz aktiválja a kéz mellécsakráit, így átvitt értelemben hozzájárul ahhoz, hogy a saját kezünkbe vegyük a sorsunkat. Segítségét nyújt továbbá lelki betegségekben és a függőségek leküzdésében. Arra sarkall minket, hogy kimozduljunk a veszteglésből, mozdulatlan helyzetünkből. Megmozdít minket, hogy elérhessük azt, amire vágyunk, illetve megtegyük mindazt, amit kell.

Ne várjunk, ne vitatkozzunk, ne habozunk – inkább cselekedjünk! Vegyük kezünkbe az ekevasat, és műveljük meg a földet, hogy legyen mit aratnunk. Ezt minden földműves tudja.

A füsttopáz egyszerű, érthető nyelven szól hozzánk. „Ne saporítsd a szót, hanem cselekedj. Indulj!”

TEREZA VIKTOROVÁ

Tapasztalataim a RENOL-lal

Búcsú a derékfájástól

Hétfő reggel egyszer csak elkezdett fájni a derekam. Akárhogy is erőltettem az agyamat, nem jöttem rá az okára. Végül arra a következtetésre jutottam, hogy nincs is ok a fájdalomra, ezért a dolgot nem vettem komolyan.



Megpróbáltam halogatni a teendőimet, nem éreztem jól magam, de szerdán csak be kellett utaznom a városba. A fájdalom viszont egyre csak erősödött, és amikor végre hazaértem, azonnali segítségért kiáltott.

Ekkor jutott eszembe régi, jó barátom, a RENOL. Ugyanilyen erős fájdalommal jelentkezett ugyanis kb. egy évvel korábban. Az orvosok nem találtak semmit, a leleteim rendben voltak. Antibiotikumot és fájdalomcsillapítót írtak fel. Két injekciót is kaptam, ám egyik sem használt. Ugyanakkor tény, hogy két hétig a kínok kínját álltam ki minden egyes mozdulatnál.

Másrészt azonban be kell vallanom: ezek az „apró leállások” minden alkalommal gazdagabbá tettek. Végre jutott egy kis időm magamra, arra, hogy elgondolkodjak az életem menetén – és rendkívül értékes információkra tettem szert. Úgy gondolom, az égiek szeretnek és jól ismernek, tudják, mit tegyenek, hogy a tudás birtokába kerüljek.

De most térjünk vissza a RENOL-hoz. Szerda este bevettem az első 5-6 cseppet, utána napi 3-6 csepp adagban folytattam a kúrát. Már másnap délután kezdtem érezni a javulást. A fájdalom egyre enyhébb lett, a harmadik napon

további javulást könnyelhettem el, a negyediken pedig már egyáltalán nem fájt a derekam.

A sógornóm egyre csak biztatott, hogy menjek el az orvoshoz, majd felírnak nekem valami gyógyszert, hiszen a bajom gyógyítható, és biztosan készítenek egy röntgenfelvételt is. Szóval induljak a rendelőbe, ne szenvedjek tovább. De én ismerem a testemet, tudom, amit tudok... Úgyhogy a RENOL-lal ismét meggyógyultam.

MARIE ŠÍROVÁ
Jiříkovice

A férjemnek meggyógyult a térdé

A férjem amolyan „természetközeli” ember. Az ő életében nem léteznek betegségek, nincsenek gyógyszerek. Egyszerűen elhatározza, hogy egészséges, és ezzel már meg is tett mindent.

Több mint 20 éve, hogy baleset érte a munkahelyén. Beesett a fűtőcsövek közé, és megsérült a térdé. 3-4 hétig járkált a sérült térdével, míg végül úgy döntött, hogy mégiscsak orvoshoz fordul. Ott az is kiderült, hogy eltört két csigolyája, úgyhogy a doktor azonnal mentőt hívott hozzá.

Azóta időnként fájt a térdé, de ő „természetesen” nem vett róla tudomást. Néhány év elteltével azonban már olyan fájdalmai voltak, hogy elment az ortopédiára. Az orvos azt javasolta, hogy egy műtéti eljárással belenézzenek a térdébe, de azt nem tudja garantálni, hogy a párom térdé a műtét után olyan lesz, mint a baleset előtt.

A férjem ekkor úgy döntött: nem akar kockáztatni, hiszen még az orvosok sem tudják, hogy mi történik a műtét után. Úgyhogy tovább túrt és szenvedett.

Ezért felmerült bennem, most már talán hajlandó lesz arra, hogy kipróbálja a SKELETIN-t. Miután belegyezett (addig nem mertem megvenni a készítményt, mert kidobott pénz lett volna), beszereztem 3 csomag SKELETIN-t.

Az előírt egyhetes szüneteket figyelembe véve a férjem 4 hónapon át szedte a készítményt – és lássanak csodát, segített! Problémái a fájdalommal együtt megszűntek. Szuper volt! Ráadásul soha többé nem nevetett ki, amikor az általam használt ENERGY készítmények hatásairól meséltem neki.

Azóta, ha nagy ritkán elkezd fájni a térdé, veszek neki egy csomag SKELETIN-t és néhány évig megint nyugalom van otthon. Már hisz a készítmények erejében, sőt azóta már a RENOL-t is hajlandó volt kipróbálni, ami egyébként szintén jótékonyan hat a mozgás-

szervi panaszokra. Olykor-olykor még azt is megengedi, hogy bekenjem egy kis ARTRIN krémmel a sajtó térdét.

VLASTA PELÁNOVÁ
Jihlava



Neurológiai betegségek (6.)

Perifériás idegek, balesetek, Parkinson- és Alzheimer-kór

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

A PERIFÉRIÁS IDEGRENSZER SÉRÜLÉSEI

A központi idegrendszeren kívül eső idegek sérüléséről, tehát leggyakrabban a végtagok idegeinek vagy a fejen található idegeknek a károsodásáról van szó. Az idegek gyulladásos betegségeinek összefoglaló neve: *neuritis*. Ha a gyulladás az idegyökér egészére kiterjed, akkor *radiculoneuritisről* beszélünk. Ha a gerincvelő is sérül, *myelo-radiculitisz-szel* van dolgunk. Ezek következménye általában különböző fokú bénulás (a sérülés helyének és mértékének függvényében). A kiváltó ok fertőzés, amelyre ugyanaz vonatkozik, mint az agyvelő- vagy gerincvelő-gyulladásra.

A perifériás idegrendszer gyakoribb sérülése inkább a krónikus, hosszan tartó *polyneuropathia*. Elég gyakorinak mondható. A perifériás idegek leggyakoribb sérülése az ún. *diabéteszes polyneuropathia*, amely a cukorbetegség alsó végtagjait sújtja. Ennek tünetei: fájda-

lom, lábzsibbadás, csökkent érzékelés, súlyosabb esetekben nehézkes járás és stabilitási problémák. A betegek sokszor képtelenek elviselni a lábukon bármilyen takarót vagy kendőt. Ilyenkor természetesen a cukorbetegség stabilizálása a legfőbb feladat, akár tabletták, akár inzulin segítségével.

Az egyéb polyneuropathiás betegségek kialakulása elégtelen táplálkozással, túl sok alkohol vagy egyéb toxikus anyagok fogyasztásával, a B₁₂-vitamin elégtelen felszívódásával hozható összefüggésbe. A betegség okát mindig orvos állapítja meg, bár hozzá kell tennünk, hogy az ok nem minden esetben tartható fel. Az örökletes polyneuropathiás betegségek száma is igen nagy, ezeknek azonban rendszerint megvan a maguk klinikai kórképe.

A fej idegeinek sérülése, mint amilyen pl. az arcidegyulladás, leggyakrabban gyulladás vagy huzat következtében alakul ki. A háromsztatú (trigeminus) ideg

neuralgiája általában fogászati kezelések után tapasztalható, ám a betegség kiváltó okára sokszor nem derül fény.

Lássuk, mely ENERGY készítmények segíthetnek a fenti állapotokban. Cukorbetegség esetén jótékony hatású lehet a GYNEX, a VITAMARIN és a FYTOMINERAL, neuropátiában segít a RENOL és a KOROLEN, valamint a VITAFLOLIN és a FLAVOCEL kombinált használata. Ajánlott továbbá az ARTRIN-os lábfürdő, hogy átmelegítsük vele a végtagokat és ezzel együtt a húgyutakat is. Ha az elégtelen vérellátás következtében megváltozik a bőr minősége, vegyük elő a RUTICELIT-et. Ajánlott teák: LAPACHO, TRIBULUS TERRESTRIS. A fej sérült idegei fölötti területet ARTRIN-nal kenegessük.

BALESETEKBŐL EREDŐ SÉRÜLÉSEK

Viszonylag gyakori és súlyos problémának számítanak a fej-, a gerinc- és a perifériás idegsérülések.



Mivel az emberi életkor napjainkban mindinkább kitolódik, gyakran olyan betegségeket is „megérünk”, amelyekkel elődeink nem találkoztak.

(alsó végtagbénulás) végződik, aminek következtében a sérült tolószékbe kényszerül.

A perifériás idegek rendszerint bal eset következtében sérülnek. A sérülés mindig nagy fájdalommal jár. Ismert és gyakori továbbá az ún. alagút szindróma, amikor ott, ahol az idegek áthaladnak, szűkké válik a hely, ezért az idegek nyomás alá kerülnek. A leggyakoribb szindróma a csuklónál jelentkező kéztő-alagút (*carpalis*) szindróma.

Az ENERGY készítményei közül ajánlott a KOROLEN, a KING KONG, a VITAMARIN és a CELITIN hosszú távú alkalmazása. Figyelemzavar, álmatlanság és egyéb pszichés probléma kezelésére a STIMARAL és a REVITAE javasolt.

Kéztő-alagút szindrómában (ha nem műthető) helyileg alkalmazzunk ARTRIN-ből és RUTICELIT-ből készített pakolásokat, valamint belsőleg használjuk a VITAMARIN-t, a FYTOMINERAL-t, a REVITAE-t, a KOROLEN-t. A teák közül a SMILAX OFFICINALIS-t iszogassuk.

NEURODEGENERATÍV BETEGSÉGEK

Olyan betegségek csoportjáról van szó, amelyek tünetei a központi idegrendszer idő előtti elöregedéséhez hasonlítanak. Mivel az emberi életkor napjainkban mindinkább kitolódik, gyakran olyan betegségeket is „megérünk”, amelyekkel elődeink nem találkoztak. Természetesen számos olyan civilizációs hatás is fontos szerepet tölt be, mint az étrend, az élelmiszerekben található vegyi anyagok, az éghajlat és a minket körülvevő technikai eszközök.

A Parkinson-kórt az agyban található egyes ingerületátvivő anyagok hiánya okozza. Egész pontosan a *dopaminé*, amely nélkülözhetetlen az agy megfe-

lő működéséhez. A klinikai tünetek azonban csak akkor jelentkeznek, ha a dopaminszint kb. 80%-kal csökkent. Ez tulajdonképpen azt jelenti, hogy a betegség sokáig csak „felkészül”.

A Parkinson-kór nem feltétlenül időskori betegség. A betegek állapota a gyógyszeres kezelések hatékonyságától függ. Az idegrendszer működésének támogatása és egyes készítmények antioxidáns tulajdonságainak kihasználása azonban ilyenkor is segíthet.

Az Alzheimer-kór viszonylag „modern betegség”, amelynek során a beteg fokozatosan elveszíti önállóságát. A kórkép jellegzetes tünetei a tájékozódóképesség és az emlékezet fokozatos romlása, aminek következtében az érintett egy idő után már képtelen megszervezni mindennapi tevékenységeit. Az Alzheimer-kóros bizonyos idő elteltével nem ismeri fel a hozzá közel álló tárgyakat, helyeket, sőt családtagjait sem. A gyógykezelés neurológusok vagy pszichiáterek kezében van.

Az előrehaladott érlelmeszesedés okozta *vascularis dementia* az agyszövetekben ismétlődően kialakuló apró stroke-ok (agyi infarktuszok) következménye.

Más, ritkábbnak számító demenciák az agy degeneratív betegségeinek kísérői, ezek általában az agyállomány mennyiségének csökkenésével állnak kapcsolatban. Az orvosi kezelés többnyire hatástalan.

Az ENERGY kínálatából gondoljunk elsősorban a következő készítményekre: KOROLEN, CELITIN, REVITAE, VITAMARIN és MAYTENUUS ILCIFOLIA tea. Hatékony antioxidáns készítmények az ORGANIC ACAI és a FLAVOCEL.

DR. IVANA WURSTOVÁ

(Folytatjuk)

A fejsérülés nem feltétlenül súlyos kimenetelű, sőt akár agyrázkódást is szenvedhetünk anélkül, hogy az bármilyen jelentős következménnyel járna. Egyik legjellegzetesebb tünete azonban pl. a rövid távú emlékezetvesztés. Súlyosabb eset az agyzúzóadás, vagy az, ha az agyhártya közelébe vér kerül, mert az gyakran életveszélyes is lehet.

Ismét a sérülés helyétől és mértékétől függ minden, ezek a tényezők határozzák meg a sérülés következményeit. A helyzet sokszor hasonlít a stroke utáni állapothoz. Általában a lelki területek, a beszédközpont és az alvasközpont (szakszóval ún. organikus pszichoszindróma) működésében támad zavar. Olykor poszttraumás epilepszia is kialakulhat.

Ugyanilyen súlyos következményekkel járhat a gerincvelő sérülése. Ilyen esetben általában a beteg mozgása válik korlátozottá, az esetek többsége paraparesisszel vagy paraplegiával



Támogassuk a veseműködést

Februári finomságok

A hagyományos kínai orvoslás (hko) szerint januárban és februárban a veséinket és a húgyhólyagunkat kellene leginkább védenünk. A hko úgy tartja, hogy a vese minősége szabja meg az emberi élet hosszát, és benne rejlik az ember veleszületett energiakészlete. Lelki síkon pedig a vese – érzelmeink és kapcsolataink tükré.

A húgyhólyag működése azokkal a dolgokkal függ össze, amelyeket életünkben nem akarunk elengedni (illetve éppen fordítva), vagy egyszerűen nem engedünk távozni (illetve épp ellenkezőleg).

AJÁNLOTT ÉLELMISZEREK

Milyen étrenddel erősíthetnénk meg az életerőnket?

» Folyadékfogyasztás: gyömbértea, langyos víz (citrommal), gyógynövény-teák, zöldséglevelek, sör (csak mértékkel).

- » Hüvelyesek: bab (mungóbab, vörös bab, adzukibab), vörös lencse.
- » Zöldségfélék: gyökérzöldség, vöröshagyma, édeskörmény, káposzta, kelkáposzta, cékla, póréhagyma, karfiol, brokkoli, kígyóuborka, savanyúság.
- » Gyümölcsök: vörös áfonya, fekete áfonya, erdei gyümölcsök.
- » Gabonafélék és magvak: köles, hajdina, zab, rizs, szezám- és lenmag.
- » Hús: hal, (tonhal, lazac), pulyka, nyúl.
- » Fűszerek: fahéj, gyömbér, kurkuma.
- » Étélizésítők: tengeri alga, tamari, miso, umeboshi, ume-ecet, almaecet.

Lássunk ezek után néhány bevált receptet.

KÓKUSZOS RIZSMUFFIN VÖRÖS ÁFONYÁVAL

Hozzávalók: Tészta: 1 bögre reszelt kókusz vagy darált dió, 2 bögre rizsliszt, 1/2 bögre kókuszcukor (vagy nádcukor), 1 érett banán, 2 tojás, 3 evőkanál kókuszolaj (vagy másmilyen zsiradék, pl. olaj, vaj), 1 bögre rizstej, 2 kávéska-



HÁZI SAVANYÚSÁG

Hozzávalók: 1 kg zöldség (káposzta, sárgarépa, cékla, vöröshagyma, kápia paprika), 1 evőkanál köménymag, 1 evőkanál friss tormá, 1 kávéskanál só.

Elkészítése: A káposztát, a céklát, a kápia paprikát, a hagymát és a tormát vágjuk vékony csíkokra. A sárgarépát reszeljük le. Egy tálban mindent keverjük össze, adjuk hozzá a zöldségekhez a sót és a köménymagot, majd kézzel alaposan dolgozzuk össze őket, amíg a zöldség el nem kezd levet eresztetni. Ez után öntsük bele egy edénybe, ha lehet, nagy befőttes üvegbe. Ha ilyen nincs, akkor fedjük le az edényt egy tányérral, és tegyünk rá követ vagy egy üveg vizet nehezebbnek. A zöldségeket 3-4 napig savanyítsuk szobahőmérsékleten. Ezt követően áttehetjük a savanyúságot kisebb, jól zárható edényekbe, és hűtőben tárolva akár 2 hónapig is fogyaszthatjuk.



nál borkő-sütőpor, 1 kávéskanál szóda-bikarbóna, 1/2 kávéskanál fahéj, csipetnyi vanília.

A tésztába: 2 marék szárított vörös áfonya, 1-2 evőkanál chia mag, kb. 2 dl almamust vagy 100%-os almazsuzs.

Elkészítése: A szárított vörös áfonyát és a chia magokat áztassuk be pár órára (vagy egész éjszakára) almamustba vagy almazsuzsba. Fantasztikusan lédúsak lesznek. A banánt, a tojásokat, a rizstejet és a kókuszolajat turmixoljuk össze. A kókusz vagy a diót keverjük össze a kókuszcukorral, a liszttel, a borkő-sütőporral, a szóda-bikarbónával, a fahéjjal és a vaníliával. Majd a keveréket öntsük hozzá a folyékony hozzávalókhöz.

Az áfonyát és a chia magokat szűrjük le. Néhány szem áfonyát tegyünk félre a muffin díszítéséhez. A töb-

bit keverjük bele a tésztába. A tésztát osszuk szét a muffin kosárcákba úgy, hogy a tészta a mélyedés 3/4-éig érjen. Ha nincs otthon muffinsütő, használjunk egy muffinhoz 2-3 papírkosárcát (egybe), és a kosárcákat tegyük egy tepsi-re. A muffinok tetejét díszítsük áfonyával, és ha úgy tartja kedvünk, szórjuk meg egy kis kókuszreszeléssel is. Előmelegített sütőben kb. 30 perc alatt készre sütjük őket. Körülbelül 15 percig 180 °C-ra állítsuk a sütőt, majd további 15 percig 165 °C-ra.

TÉLI SALÁTA ADZUKI BABBAL

Hozzávalók: 2 bögre főtt adzuki bab (száraz állapotban kb. 100 g), 2 kisebb cékla, 2 újhagyma vagy póréhagyma, 4 evőkanál olívaolaj, 1 evőkanál ume-ecet, friss koriander vagy petrezselyem, 3 evőkanál szezámmag, só, fekete bors.

Elkészítése: A megfőtt babot tegyük egy tálba, majd adjuk hozzá a felkarikázott újhagymát vagy póréhagymát, a lereszelt céklát és az apróra vágott fűszernövényeket. Sózzuk meg, és adjuk hozzá a frissen őrölt fekete borsot és a szezámmagot. Csepegtessük le olajjal és ume-ecettel. Az egészet alaposan keverjük össze. A salátát hagyjuk állni egy kicsit a hűtőben, hogy az ízek jól összeérjenek.

Sok életenergiát kíván Önöknek februárban is:

ZUZANA KOMŰRKOVÁ



Vanília: gyógyír az idegeknek

A hókiflik és a vaníliás, karácsonyi sütemények illata hetek óta már csak emlékként lengi be a háztartásokat. A vaníliát a népi gyógyászat idegkimerültség, ingerlékenység, depresszió, hisztéria csillapítására használja. Ezek a tünetek minden évben karácsony táján erősödnek fel.



A vanília elnevezése a latin *vagina* szó kicsinyítő képzős változatából ered. Szó szerinti jelentése: tok. Ugyanis a – zöldbabbüvelyre emlékeztető – vaníliarúd belsejében apró méretű magvak lapulnak, úgy helyezkednek el benne, mint egy tokban. Az értékes, apró magvakat használjuk fel fűszerezésre.

FORRÓ ÉGÖVI ORCHIDEA

A vanília Mexikó és Guatemala forró égövi őserdeiben őshonos, ahol endemikus (*bennszülött*) melipona méhek (*fullánk nélküli méhek*) vagy kolibrik porozzák be, máshol viszont mester-

séges beporzáson kell a növénynek átesnie. A megfelelő beporzási módszer feltalálásáig (a XIX. sz. második feléig) a Mexikót uraló spanyolok birtokolták a vaníliatermelés kizárólagos monopóliumát. Napjainkban Földünk tropikus szigetein termesztik: Réunión, Tahiti, Zanzibár, Srí Lanka, Bahamák, Seychelleszigetek, Indonézia és főként Madagaskár, ahonnan a világ vaníliatermelésének 80%-a származik.

A legjobb minőségű vanília az, amely természetes beporzáson esett át, vagyis Mexikóból származik, ám az Egyesült Államokban végzi. A mi éghajlati visz-

nyaink között a vanília nem termesztethető.

VIRÁGOS LIÁN

A lapos levelű vanília (*Vanilla planifolia*) a kosborfélék családjába tartozó, liános orchidea. Több tíz méter magasra felkúszik a fák törzsén. Epifita növény (*nem élőködő, a fán lakik*). A kis könnyök által felosztott sima növény szárából nemcsak a fényes, sötétzöld, 16 cm hosszúra is megnövő levelei nőnek ki, hanem a fehéres légygökerei is. Egzotikus színű, sárgás vagy zöldes fehér virágai reggeltől estig virágoznak.



Ha minőségi alapanyagokat választunk,
akkor a hókiflik is gyógyító hatásúak lehetnek.

Csak élete harmadik évében hoz termést. Érett, néhol 30 cm hosszúságú toktermése tele van sötétbarna, vanília illatú, zsíros anyaggal. Belsejében rengeteg apró, fekete magocska található.

Az őserdőben a növény akár 50 évig is él. A mesterséges ültetvényeken 12 évente cserélik, és a növényeket egyszerű dugványozással szaporítják.

ILLATOS ÜZLET

A vanília az élelmiszeripar és a szépségipar fontos alapanyaga. Süteményekben, fagyaltokban, csokoládékban, pudingokban, alkoholos és alkoholmentes üdítőitalokban, parfümökben és kölnikben is megtalálhatjuk. Az emberiség által használt vanília a lapos levelű, a nagy virágú és a tahiti vanília éretlen hüvelyterméséből származik.

A növény termesztése és feldolgozása (erjesztése és szárítása) rendkívül idő- és munkáigényes. Ezért indokolt a vanília magas ára. Csehszlovákiában a XX. század közepe táján készült egy olcsóbb alternatívája, az etil-vanilin. Ennek az anyagnak erőteljesebb az íze, viszont nincs semmiféle jótékony hatása. Sajnos napjainkban a „vaníliakészítmények” 90%-ában megtalálhatjuk ezt a vegyületet.

Amikor a Coca-Cola cég 1985-ben úgy döntött, hogy a természetes vaníliát etil-vanilinnal fogja pótolni, a Malgasi Köztársaság (mai nevén: Madagaszkár) az államcsőd szélén állt. A vaníliapótló anyag azonban szerencsére nem ízlett az embereknek, így a szigetország lakói jól jártak.

A NYUGALOM ÉS A BÉKE ILLATA

A vanília gyógyászati felhasználásának a növény származási országaiban van hagyománya. Délkelet-Mexikó őslakosai, a toltékok és az aztékok is ismerték és használták az általuk *tlilxochitlnak* nevezett vaníliát. Finom ízének és jótékony hatásainak köszönhetően a kakaó-, illetve babételeikhez is előszeretettel keverték hozzá.

A vanília terméseiben megközelítőleg 200-féle fontos anyag található. A legfontosabbak között kell megemlítenünk a szalicilsavat, a vanillinsavat, a kumarint, a piperonalt, a szénhidrátokat és a vanillint (akár 85%-ban). Ez utóbbi aromás fenolaldehid, amely a növény jellegzetes illatáért és ízéért felel.

Emellett antioxidáns hatású, segíthet megelőzni a daganatos megbetegedéseket, a gyulladásos panaszokat, a szív- és érrendszeri betegségek kialakulását. Javítja továbbá a máj és a szív működését, lassítja a bőr öregedését, segít csökkenteni a vérnyomást, a lázat és enyhíti a menstruációs fájdalmat stb. A vanília természetes gombaölő hatású, így sokféle bőrbetegség kezelésében ugyancsak eredményesen használható: ekcéma, bőrgyulladás, kiütések, gombás fertőzések stb.

A vanília nemcsak a testet, hanem a lelket is felpozitívítja: illata nyugtatja az idegeket, jó kedvre derít, ezért remekül alkalmazható stressz, depresszió, étvágytalanság és álmatlanság ellen. Kiváló vágyserkentő. Illata hasonló az emberi vonzerő, tehát a feromonok illatanyagához. Tinktúra (alkoholos növényi kivonat) vagy aromaterápia

formájában használjuk a leggyakrabban. Akár az igazi vaníliás cukrot, ezt is bárki elkészítheti magának. A pótlószerek – amint mára már bebizonyosodott – nem működnek.

Ha minőségi alapanyagokat választunk, akkor a hókiflik is gyógyító hatásúak lehetnek.

Az ENERGY termékeiben eredeti formában található a gyógyító hatású vaníliakivonat. A CYTOVITAL információs krémekben, az ENERGY BEAUTY termékek közül pedig a CYTOVITAL RENOVE arc krémekben lelhetjük fel a vaníliakivonatot. A RUTICELIT RENOVE, az ARTRIN RENOVE és a VISAGE SERUM kozmetikumokban pedig az illóolajával mint egyik összetevővel találkozhatunk – *A szaklektor kiegészítése.*

Írta:

VLADIMÍR VONÁSEK

Szakmailag ellenőrizte, kiegészítette:

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA

fitoterapeuta, természetgyógyász, klubvezető, ENERGY Belváros Klub





Az új Caralotion

MEGÚJULT, TERMÉSZETES ÖSSZETÉTEL,
KIEMELKEDŐ HATÉKONYSÁG, ELRAGADÓ ILLAT

