



vitae

2019. április

Allergiamentes tavasz

Elégedett tojást
Húsvétra

Olajkúra:
Okos és szép is lehetsz



Áprilisi ajánlatunk

Úgy tűnik, ebben az évben az április tudja, hogyan is viselkedik egy szép tavaszi hónap. Idén nem lesz sem túl meleg, sem túl hideg. A hónap igazán szép napokat tartogat számunkra, és a kellemesnek ígérkező időjárás virágzó fák alatti hosszú sétákra invitál majd minket. Az április most olyan idillt ígér, amire a hosszú tél után szükségünk is van.

Olykor azonban ránk törhet az allergia, mely az öv alatti ütésektől sem riad vissza. Támadásainak visszaverése érdekében barátkozzunk össze a PERALGIN-nal. Ezen a téren a CYTOSAN-nak is megvan a maga szerepe, ráadásul hatékony tavaszi megtisztulással is szolgálhat. Ha szeretnénk szervezetünk számára elegendő energiát biztosítani, forduljunk bátran a REGALEN-hez, melynek ereje azonnal felébreszt minket a téli álomból.

Áprilisban eljön a Föld elem időszaka, és ez rendkívüli lehetőségeket nyit meg előttünk: visszanyerhetjük azokat az energiáinkat, amelyeket a földi létünkhöz választottunk, és amelyek optimálisak számunkra. Ehhez mindennél jobban illik a RAW AMBROSIA, mely visszaállíthatja egészséges hormonális egyensúlyunkat.

Különleges hatásokat tartogat a MAYTENUS ILICIFOLIA is. Elsőként a *guarani* indiánok használták, főleg emésztési zavarokra, gyomorfekélyre és sebek gyógyítására, továbbá kiütések és bőrbetegségek kezelésére. Tudományos kutatások később bebizonyították, hogy a növénynek ennél sokkal több pozitív tulajdonsága van, például daganatellenes, tonizáló, reumaellenes, hormonális és fiatalító hatásokkal büszkélkedhet.

Végezetül említést kell tennünk a gyógyhatású olajokról, melyekről bővebben a VITAE magazin e havi számában olvashatnak.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

Felelős szerkesztő: Cseh Krisztina, cseh.krisztina@digitaltosh.hu

Kiadja: ENERGY Magyarország Kft., 1146 Bp., Istvánmezei út 2/A. fszt.1., www.energyklub.hu

Tervezés, előkészítés: Digitaltosh Stúdió

Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu

Megjelenik: 12 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.





TARTALOM

Okos és szép is lehetsz!	4
Allergiamentes tavasz	6
Dugul, viszket, könnyezik?	7
Gondolkodjunk a bélrendszerünkkel!	8
Elégedett tojást Húsvétra!	9
Boldog és stresszmentes várandósság (4.)	10
Bőrünk órei	12
Terméktapasztalati táblázat	13
A hónap klubja: Balatonfüred	17
Klubprogramok	18
Mi a bajod, ha allergiás vagy? (1.)	20
A dietetikus tanácsai – Alapozás a sportban	22
Az igazi drágakő: a szén	24
Süssünk-főzzünk zöld élelmiszerekkel!	25
A tavasz hírnöke: orvosi tüdőfű	27

Olajkúra

Okos és szép is lehetsz!

Elmúltak azok az idők, amikor a zsírok és olajok fogyasztásától úgy féltünk, mint az ördögtől. Ma már senki sem vonja kétségbe, hogy bizonyos növényi olajok kivételesen jó hatással vannak az emberi szervezetre, ezért érdemes őket gyakrabban és nagyobb mennyiségben használni. Az állati eredetű zsírok fogyasztását viszont nem szabad túlzásba vinni! Kivételt jelentenek ezalól a zsírosabb halakban található olajok, amelyek megvédhetnek minket az elbutulástól, a gyerekeknél pedig biztosítják az idegrendszer megfelelő fejlődését.

EGY KIS ELMÉLET

Az olajokat alapvetően két fő csoportra oszthatjuk, telítetre és telítetlenre. A vegyészeknek nem kell elmagyaráznom, hogy a zsírsavakban található hidrogénatomok szénhidrogénláncainak telítettségéről vagy éppen telítetlenségéről van szó. Ám egy földi halandó valószínűleg azt a kicsi érdeklődését is elveszíti a fenti sor olvasása közben, ami eddig megvolt, ezért megpróbálok egyszerűbben fogalmazni. Teljesen laikus módon azt lehetne mondani, hogy a telített zsírok és olajok keményebbek illetve sűrűbbek, és leginkább ételünk hőkezeléssel történő elkészítéséhez passzolnak. Ide tartozik a kókusz- és a pálmaolaj, a vaj, valamint a sertézsír. A telítetlen olajok ezzel szemben hígabbak, és nem jó őket magas hőmérsékletnek kitenni, mert melegítésük közben karcinogén anyagok keletkeznek bennük. Ebbe a kategóriába tartozik a repce, az olíva, a len, a napraforgó, továbbá a diófélékből és a zsíros halakból nyert olajok.

A telítetlen olajok és zsírok áldásos hatással vannak az emberi szervezetre, felveszik a harcot a gyulladásokkal és óvják a szív működést, valamint a keringést. Gond abból lesz, amikor ezeket a jótékony hatású olajokat keményíteni kezdik (kémiai módszerekkel telített olajokká változtatják őket). A folyamat hatására ugyanis transzszírsavak keletkeznek, amelyek testünk számára mérgekes. Egy ilyen keményített napraforgóolaj sokkal több bajt okozhat, mint a tisztességes sertézsír. Ezért is kell óvatosan közelítenünk a kész édességekhez, szószokhoz, tartós péktermékekhez, szóval az állandó időhiányban szenvedő, illetve

a *fastfood* útján egyenesen a halálba rohanó civilizáció valamennyi „gyors termékéhez”. Az én krédóm, és egyben a zsírok, valamint olajok felhasználása terén tett egyetlen javaslatom: lassítsunk! Lassítsunk az asztalnál, a konyhában, az ágyban, az élet minden területén. A lassabb lélegzetvétel egyben mélyebb légzést is jelent, és ez az életre is ugyanúgy igaz.

AZ ÖREGEDÉS LASSÍTÁSA

Életük tempójának lassítását, és egyben átélésének elmélyítését most megkezdhetik az öregedés folyamatát hatékonyan fékező, kivételes olajok kedvező hatásainak segítségével. Az olajokat bárhogyan hasznosíthatják, felhasználásuk módjának csak a kreativitás szab határt. Csepegtessenek belőlük koktélokba, joghurtokba, salátákba vagy bármilyen ételbe, keverjék bele őket a házi fagyaltba, esetleg díszítsék velük a reggeli kásájukat. Viszont semmiképpen se melegítsék őket, és a biztonság kedvéért tartsák őket távol a napsugárzástól, hőforrástól.

Nagy örömmre szolgál, hogy bemutatathatom önöknek a fiatalság négy királynőjét, és bár mindegyik fantasztikus hatással van a bőrre, mi most a belső felhasználásukra fogunk összpontosítani.

ORGANIC NIGELLA SATIVA

A feketekömény olaja segíti az emésztést, kiváló a légúti megbetegedések gyógyításában, antioxidáns, továbbá daganatellenes hatású. Fűszeres íze miatt elsősorban sós ételekhez, salátákhoz, főleg a lencséhez illik leginkább.

ORGANIC SACHA INCHI

Ez az olaj egy perui növény magvaiból származik. Rendkívül nagy mennyiségben tartalmaz ómega-3 telítetlen zsírsavakat. Harmonizálja a test szerveinek működését, és szerves jód tartalmának köszönhetően stabilizálja a lelki és szellemi folyamatokat. Gyulladásellenes hatású, és óvja a szív- és érrendszert. Mogorófélekhez hasonlító ízének köszönhetően remekül ízesíti a gabonakásákat.

HIMALAYAN APRICOT

Ez a sárgabarackmag-olaj a kedvencem. Hatékonyan nyugtat, sőt felvidít. Értékes daganatellenes hatóanyagokat tartalmaz, ráadásul remek az íze, ezért én önmagában használom, és ezt javaslom mindenkinek: ideális esetben reggelente egy egész csepegtetőnyi mennyiségben.

ORGANIC SEA BERRY

Az ízében talán kevésbé vonzó homoktövis olajat is érdemes beépíteni az étrendünkbe, mivel felgyorsítja a sebgyógyulást és hatalmas segítséget nyújthat olyan problémákban, melyeknek tisztázatlan az eredete. Jótékonyan hat továbbá gyengeségben vagy legyengült immunitásban. Remekül megbújik a salátákban, koktélokban vagy akár a joghurtban is. Ez az olaj átsegít minket a nehezebb időszakokon, amelyekből éppenséggel bőven kijut egy ember életében. Szülés vagy műtét után, esetleg influenzajárvány idején a homoktövis magjaiból sajtolt olaj felbecsülhetetlen segítséget nyújthat.

TEREZA VIKTOROVÁ

ENERGETIKAI JELLEMZÉS

ORGANIC NIGELLA SATIVA

A feketekömény szerveink „jogainak” védelmezője. Gondoskodik az ember érzékszerveinek feltöltéséről (a megfelelő emésztésről és légzésről), felelőségteljes ügyintézőként szabályozza a szervezetben keringő energia áramlását, és ezzel hozzájárul a szervezet létfontosságú folyamatainak optimális fenntartásához.

HIMALAYAN APRICOT

Hatékonyan stimulálja a lelki folyamatokat, frissességet, felszabadultságot és nyugalmat hoz az életünkbe.

ORGANIC SEA BERRY

A homoktövis az élőhely és a tápanyagok tekintetében rendkívül szerény igényű. Használata a nem specifikus problémákban nyújtja a legnagyobb

segítséget. Az olaj felgyorsítja és megkönnyíti a szervezet regenerálódását.

ORGANIC SACHA INCHI

Egyensúlyba hozza testünk energiáit. Létfontosságú folyamatok harmonizálásával stabilizálja a szervezet működését, ezáltal javítja a szervek funkcióját és serkenti a szellemet, így jobb teljesítményre sarkall.

A homoktövis csodái

Internetes tanácsadás keretében az ORGANIC SEA BERRY olajat javasoltam valakinek. Az első kedvező tapasztalat után a család többi tagja is kipróbálta, aztán már szinte minden bajra ezt kezdték el használni. A fejleményekről folyamatosan írásban tájékoztattak, ezekből megosztok néhányat, hátha kedvet kapnak felfedezni a homoktövis titkait.

„Apukám azzal fogadott ma reggel, hogy már majdnem két hete issza a homoktövis olajat. Ő elég nehéz eset, szerinte minden megzavarja a fejét. Ezt úgy érti, hogy kótyagos lesz a feje, szédelgős, olyan „semmi-sem-az-igazi” érzés. Na, eddig csak ez az egy készítmény az, amelyet már majdnem két hete szed folyamatosan, minden nap. A reggeli teába belecseppenti, és megiszja. A gyomra és az emésztése azóta jó. Nem puffad, nincs teltségérzete, feszítő érzése. Majdnem átalussza az éjszakákat. Ez azért fontos, mert korábban maximum 2-3 órát tudott éjjel egyhuzamban aludni, ébredés nélkül. Közérzete sokkal jobb, nincs az az állandó gyomor-feszültség, nyugodtabb. De ami nála a

legfontosabb volt, hogy elmúlt az izületi fájdalom a két vállában (a karjait fel sem tudta emelni), és nem fájnak úgy a lábai sem. És tiszta a feje! Szemmel láthatóan sokkal pihentebb, nem olyan gyűrött az arca, pedig 68 éves. Szóval bevált. Azt mondta, folyamatosan fogja szedni. Ez a mondat szerintem még soha nem hagyta el az ajkát.”

„Kijött a számon a herpesz. Nem használok rá gyógyszeres krémet, mióta az ENERGY-t ismerem. Általában a DRAGS IMUN-t kenem rá, vagy ARTIRIN-t, vagy AUDIRON-t, ezek váltak be. Most gondoltam egyet, és lekentem a SEA BERRY olajjal. A herpesz tapasztalatom szerint 3. napra hólyagosodik fel teljesen, és utána pukkan ki, majd bebeszedik. Utálom! Most szombat reggelre jelent meg a piros, viszkető folt a számon. Mivel amúgy is szedem a homoktövis olajat, nálam volt a munkahelyen, meg a FLAVOCEL is. Gyorsan lekentem vele a számat, és bekaptam 2 szem FLAVOCEL-t. Délben is ezt tettem, és délután 4 óra körül ismét. Már addigra felhólyagosodott a herpesz! Nem lett óriási (általában akkora szokott lenni,

hogy nem tudom becsukni tőle a szám), nem dagadt be az ajkam, csak begyűlt a hólyag. Este szintén lekentem, és vettem be megint FLAVOCEL-t is. A hólyag még lefekvés előtt kidurrant. Fültisztító pálcika segítségével megint bekentem a homoktövis olajjal. Az is remek benne, hogy nem mar, nem csíp. Összehúztam a hólyagot, ami teljesen kiürült, és a keletkezett sárgás sebet egy papírtörölközővel le lehetett törölni.

Hétfő reggel már harmadik napos a herpesz, és kb. 2 gyufafejnyi az egész. Nincs bedagadva a szám sem, enyhén piros a seb körül. A herpeszem úgy 1,5 hét alatt szokott teljesen lezuhódni. Most, a homoktövis olajos kezelés után úgy néz ki 2 nap után, mint máskor 4-5 nap után. Gondolom, a FLAVOCEL is segített, de miután a homoktövis olajat rákentem, felgyorsult a herpesz lefolyása. Érezhető volt, ahogy dolgozott az olaj: a szám piciket szurkált és bizsergett, mintha valami szaladgálna rajta.”

TAKÁCS MARA
ENERGY klubvezető,
Zalaegerszeg





Allergiamentes tavasz

Az allergia napjainkban annyira gyakori, hogy már szinte az a furcsa, ha valaki nem szenved benne. A nyugati orvoslásnak minimum két olyan szakterülete van, amely az allergiával foglalkozik: az allergológia és az immunológia.

IMMUNRENDSZERÜNK VÉDELME

A HKO gyakorlói valószínűleg azt közölnék velünk, hogy a kínai orvoslás nem is ismeri az allergia fogalmát. Egy allergológus azt próbálná kideríteni, mire vagyunk allergiások, azaz másképpen megfogalmazva, mi az az anyag, amit szervezetünk nem kedvel. Ez gyakorlatilag bármi lehet, a cinktől vagy a házi portól kezdve, bizonyos típusú ételeken át egészen a mosóporokig.

Arról van szó, hogy szervezetünk az életünk során találkozik egy olyan anyaggal, amit valamilyen okból problémaként tárol el az emlékezetében. Ezért amikor újból találkozik vele, nagy sebbel-lobbal beindítja védelmi mechanizmusait, hogy a „problémát” megoldja. Mindeközben olyan kellemetlen kísérő tünetek jelentkeznek, mint pl. a viszketés, orrfolyás, szemkönnyezés vagy kiütés. Az ekcéma is egyfajta allergia. Vagy itt van a csalánkiütés, a szénanátha, sőt bizonyos típusú asztmás megbetegedések.

Egyesek allergiások pl. a tejre, mások az almára. Ezekhez társul később a búzá-

val, zellerrel, sárgarépával, paradicsommal és burgonyával szembeni intolerancia, majd az olyan anyagokkal szembeni érzékenység, amelyekkel például a kiscsibéket etetik. Végül mit fogunk akkor így enni?

Praxisom során találoztam olyan kisfiúval, aki ekcémája miatt nem ehetett körülbelül 15 féle alapélelmiszert, nem mehetett napra, lába nem érinthetett sarat vagy fűvet, kezét kizárólag desztillált vízzel moshatta, és speciális ruhákat kellett viselnie. Sajnos minden óvintézkedés teljesen eredménytelen volt, a tünetei nem múltak. Ismertem olyan allergológust is, aki a legjobb szándékkal járta körbe a lakótelepet egy elektromos fűrésszel, hogy kivágja az egyik legismertebb allergénnek számító nyírfákat. Ám, ha egyre több allergénnek számító anyagot távolítunk el a környezetünk-ből, előbb vagy utóbb szinte steril körülmények közé kerülünk, és aztán nem maradunk életben a szabad levegőn. Hiszen az immunrendszernek az a feladata, hogy segítsen a túlélésben, ezért nem célszerű, ha legyengítjük őt. Például

azzal, hogy hagyjuk ellustulni. Ha nem lesz oka dolgozni, nem fog foglalkozni semmivel. Mi lenne tehát a kiút?

ANYAGOK ALAPJELLEGE

A válasz szerintem a természetes orvoslási módszerekben keresendő. A kínai orvoslás például teljesen más szemszögből tekint az allergiára. Vagy inkább nem tekint rá sehogyan sem. Nem azt kérdezi, mire allergiás az ember, hanem azt, hogyan lehetséges, hogy nem viseli el a körülöttünk levő banális anyagokat?

A világon minden egyes anyagnak megvan a maga alapjellege, hogy melegít vagy hűsít-e, hogy nedvesít-e, hogy milyen az íze, hogy támogat-e valamilyen szervet a testben. Ha a bőrünk vagy az emésztésünk nem képes az adott anyagot feldolgozni, akkor alakul ki a probléma. Ez általában a kémiai anyagok esetében szokott előfordulni.

A másik jelenség ilyen esetben a rezonancia, azaz, ha nedvesség van a szervezetünkben, mi pedig kapcsolatba kerülünk egy olyan anyaggal, amely nedves vagy nedvességet termel, testünk azon-

nal intenzíven reagál. A HKO ezért kicsit „meteorológiai”. Amikor káros dolgokról beszél, valójában a nedvességet, a szárazságot, a forróságot és a hideget hozza szóba. Ámde más lehetőségeket is górcső alá vehetnénk. Például az érzelmek okozta blokkolásokat, bizonyos szervek, pl. a lép-hasnyálmirigy (melyet a HKO egy szervnek tekint) vagy a máj legyengülését.

Mindez így együttesen alakítja ki a kórképet, amit gyógyítunk.

REGALEN ÉS PERALGIN

A vörös, viszkető, hólyagosodó ekcéma például a forróságról, a szárlról és a váladékról szól. Ebből kifolyólag tudjuk, hogyan bánjunk el vele: CYTOSAN, DRAGS IMUN, REGALEN. Ha az ekcéma nem piros, kihagyjuk a DRAGS IMUN húsító hatását. Szemkönyezésre REGALEN-t adunk, amely kúrálja a szemet, illetve PERALGIN-t, amely enyhíteni tudja az allergiás reakciókat: gyengéden húsít, támogatja a lép-hasnyálmirigy működését, így az nem fog olyan sok nedvességet termelni. Az erősen vörös és száraz ekcémára RAW AMBROSIA-t használunk, amely kiegészíti a jint, ezáltal szépen nedvesíti a szervezetet.

Miért beszélünk az allergia kapcsán olyan sokszor a REGALEN-ről? Ennek két oka is van. A REGALEN a HKO szerint szabadná, átjárhatóvá teszi az utakat, azaz ún. drenázst csinál. Arról van szó, hogy aminek a testben nincs szabad útja, az nem is tud szabadon áramlani. Emellett van még egy homeopátiás tényező is. A REGALEN-nél ennek kapcsán méregtelenítésről, szervezetünk vegyi üzemének, azaz májunknak a megtisztításáról beszélhetünk. A PERALGIN-t pedig az allergia tüneteinek enyhítésére használjuk. A fent leírtakból kitűnik, hogy eme két készítmény kombinált használata rendkívül hatékony lehet az allergia gyógyításában.

Egy dologra azonban fel kell készülnünk. Allergia esetén a szervezet erőteljesen reagálhat a REGALEN-re. Ez a reverz reakció valójában rendkívül pozitív, de ki szeretné még jobban felerősíteni a tüneteit? Ezért szoktam a kezeléseket inkább a KOROLEN-nel megkezdeni, hogy az előkészítse a terepet, enyhítse a szervezet reakcióját, és csak utána írom elő a REGALEN-t.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Hatékony megoldások

Dugul, viszket, könnyezik?

Az allergia az immunrendszer túlzott reakciója olyan anyagokra, amelyek egészséges egyéneknél semmilyen választ nem váltanak ki a szervezetből.



Allergének lehetnek pollenek, állatszőr, élelmiszerek, vegyi anyagok, szennyezett levegő. Kialakulásában szerepet játszik a genetika, a dohányzás,

a háziállatok, a levegő szennyezettsége és akár a lakás túl száraz levegője. Allergiás tünetek elsősorban az alsó- és felső légutak, szem, bőr, gyomor- és bélrendszer környezetében jelennek meg. Jellemző a tüszőgégés, orrfolyás, orrdugulás, szájpadlás- és torokviszketés, könnyezés, szemviszketés, csalánkiütés, ekcéma. Később kialakulhatnak olyan súlyos betegségek is, mint a bronchitis, az asztma vagy a COPD tüdőbetegség.

Mivel az idegrendszer és az immunrendszer harmonizációjával az allergia tüneteinek csökkenthetők, ezért az ENERGY étrend-kiegészítő jó szolgálatot tehetnek a gyógyításban.

A REGALEN képes a légúti- és az ételallergiák miatt kialakult tünetek harmonizálására, emellett a központi és perifériás idegrendszeri tüneteket is jól csökkenti. Hat a bőrtünetekre is, különösen PROTEKTIN krémmel kombinálva. Napi 1x3 cseppben használjuk, a krém pedig napi 1-3 alkalommal, kis mennyiségben.

A PERALGIN valamennyi allergiás tünetet jól gyógyítja, és jótékonyan hat a légúti- és a bőrproblémák kezelésében. Kezeli a depresszió, izgatottság, kimerültség állapotát is, melyek sokszor velejárói az allergiás reakciónak. Szedése napi 3x1-2 kapszula.

A CYTOSAN a humin savaknak köszönhetően a bélrendszeri- és bőrgyulladásokat kezeli gyorsan és hathatósan. Erős hatású termék, kúraszerűen napi 2x1 kapszula elegendő.

Az immunrendszer szabályozására jól megfelel a RAW AMBROSIA. Csúcsminőségű apiterápiás termék, amely mindent tartalmaz, ami az élő szervezet számára szükséges. Fogyasszuk rendszeresen!

Nem utolsó sorban ajánlott az olajok fogyasztása: feketekömény-olaj, perui mogoróolaj, sárgabarackmag-olaj, és homoktövisolaj. Használjuk ki remek hatásait: méregtelenítők, gyulladáscsökkentők, regenerálók, vitaminpótlók, ásványi anyagpótlók. Valamennyi allergiás megbetegedésben jótékony hatást fejtenek ki, gyors gyógyítók.

Ne feledkezzünk meg a MAYTENUS tearól sem, hiszen kiváló emésztési panaszokra és ételallergiák gyógyítására.

DR. CZIMETH ISTVÁN
fitoterapeuta, klubvezető,
ENERGY szakoktató



A második agy

Gondolkodjunk a bélrendszerünkkel!

Most biztosan azt gondolják, megőrültem, de gondoljanak csak bele: bélrendszerünkben több millió idegsejt található. Bélcsatornánk felületén (amit, ha kiterítenénk, nagyjából egy teniszpálya nagyságú területet kapnánk), kifinomult és ügyes analízátor, az ún. ENS működik. Mi is ez tulajdonképpen?

Szervezetünknek minden táplálékot, ami áthalad a bélcsatornán, meg kell emésztenie. Ehhez a táplálékok egyes alkotóelemeit lebontani képes anyagok speciális kóktéljára van szüksége. Pontosan milyen anyagokról is van szó? Nos, azt a bélidegrendszer, röviden az ENS (*enteric nervous system*) határozza meg. A bélrendszerben található idegek kiterjedt hálóját közvetlen kapcsolatban van az emésztőrendszer szerveivel, és természetesen a központi idegrendszerrel, azaz az aggyal is. Ami a két idegrendszer közötti kommunikációt illeti, kutatások bizonyítják, hogy az ingerületátvitel 90%-ban a bélrendszertől halad a fej felé, és csak 10%-ban fordítva.

Elég botrányos információ, hiszen ez azt jelenti, hogy a beleinkben uralkodó állapotok befolyásolják a gondolkodásunkat! Mindenesetre kijelenthető, hogy ha a bélrendszerünkben minden rendben van, nyugodtak és elégedettek vagyunk. Idézzék csak fel, hogyan érzik magukat egy finom, egészséges étel elfogyasztása után. Viszont, ha túl sok cukorral és felesleges kémiai anyaggal terheliük bélrendszerünket, úgy érezzük magunkat, mint akit megmérgeztek. Tehát nem csak „azok vagyunk, amit megesszünk”, de aszerint is gondolkodunk, amit elfogyasztunk.

ELLENSÉGES ÉRZELMEK

Hány ingerült megjegyzés hangzott el a vér glikémiás szintjének megemelkedésekor? Mennyi agresszió született túlevés vagy hosszú ideig tartó éhezés következtében? Erre vonatkozó tudományos tanulmányok egyelőre nem születtek, de tény, hogy érzelmeinkre, és a belőlük eredő gondolatainkra hatással van

a pocakunk, ahol több millió lakótárs él velünk együtt. Sajnos nem minden pocaklakó örömmel fogadott látogató. Az elszaporodott gombák például leküzdhetetlen édesség iránti vágyat ébresztenek bennünk. A fonálférgék, galandférgék, bélférgék és bélgiliszták olyan idegmérgeket termelnek, amelyek nyugtalanságot, szorongást és depressziót generálnak a központi idegrendszerben. Ha rosszul érezzük magunkat, hasunk egész biztosan nagy szerepet játszik benne.

Kedélyállapotromlás esetén is érdemes figyelmünket a bélrendszerünk állapotára összpontosítani, hiszen ott termelődik a jókedvért felelős szerotonin hormon többsége.

FŐ AZ ELÉGEDETTSÉG

Hogyan érezzük el, hogy bélrendszerünkben csupa elégedett jelzés érkezen? Ha szeretnénk beleinkből kiköltöztetni minden parazitát, fogyassunk sokféle zöldséget, friss gyógy- és fűszernövényt, továbbá erjesztett élelmiszert. Ne igyunk édesített italokat, és időről időre küldjük be a PROBIOSAN termékcsalád ellenőrző egységeit. A PROBIOSAN és a PROBIOSAN INOVUM is olyan baktériumokat tartalmaznak, amelyek rendet tudnak tenni a bélrendszerünkben. A chlorella alga és a fiatal árpa is segítenek megfelelő körülményeket teremteni a bélbaktériumok jólétéhez, és ezzel párhuzamosan a mi jókedvünkhöz is.

FIGYELJÜNK A JELZÉSEKRE

Hallgassuk meg második agyunkból érkező híradásokat! Ha valami nem esik

jól, egyszerűen hagyjuk ott. Legyen szó akár ételről, akár egy találkozóról. Ha tiszta az emésztőrendszerünk, gondolataink is kitisztulnak. A jogászok körében a megtisztulás eme módja *sankhapraksálaná* néven ismert. A bélcsatorna tisztítása ebben az esetben sós víz fogyasztásával és jóga gyakorlatok alkalmazásával érhető el. Habár az ilyen tisztítás valóban jótékonyan hat szellemi és érzelmi állapotunkra, nekünk nem kell ennyire messzire mennünk, hiszen itt van a CYTOSAN INOVUM, amely elvégzi beleinkben a vizsgálatot és mindent eltávolít, ami nem odavaló. Csak a CYTOSAN INOVUM kúra után vessük be a PROBIOSAN-t vagy a PROBIOSAN INOVUM-ot, a CHLORELLÁ-t és a BARLEY-t. Bélrendszerünk megtisztításával és meggyógyításával erősödni fog az intuíciónk, és ez az a bizonyos hang, amelyre erősen oda kellene figyelniünk.

TEREZA VIKTOROVÁ

Elégedett tojást Húsvétra!

Aki úgy szereti a tojást, mint én, az alig várja a tavaszt, amikor a tyúkok olyan iramban kezdik tojni a tojásokat, mintha tudnák, hogy Húsvét közeleg. A tojás a természet egyik legfantasztikusabb találmánya, a termékenységnek és a Tavasz ünnepének jelképe.

SZUPERTYÚK

Sok-sok évvel ezelőtt élt Délkelet-Ázsiában a *bankivatyúk*, mely egy rendszertani származási elmélet szerint a házityúk egyetlen őse. Már akkor sokkal több tojást tojt, mint a többi madár, ezért az emberek háziásításra alkalmas fajtaként kiemelték a többi közül. Az elmúlt 5000 év alatt az embereknek sikerült egy olyan tyúkot nemesíteniük, amely az eredeti bankivatyúkhhoz képest ötször több tojást képes tojni. Napjainkra a házi tyúk a legtöbb példányt számláló madárfajjává vált a Földön, mely átlagban naponta egy tojást tojik. Az eredetileg vadon élő erdei madárból, az emberrel való együttélés hatására, hihetetlenül hatékony biológiai szerkezet jött létre, amely szuperélelmiszert, azaz tojást termel.

SZUPERTOJÁS

A tojás elsősorban fehérjét és zsírokat, továbbá zsírsavakat, ásványi anyagokat (Se, Ca, Fe), vitaminokat (a C-vitamin kivételével mindegyiket), lecitint és viszonylag nagy mennyiségű koleszterint tartalmaz. Korábban a szakemberek úgy vélték, hogy a tojásfogyasztást a magas koleszterintartalma miatt nem lenne szabad túlzásba vinni, ma már azonban tudjuk, hogy a tojás a vér megnövekedett koleszterinszintjéért csak minimális mértékben tehető felelőssé. Az Egészségügyi Világszervezet 2001-ben áldását adta ebben a tekintetben a tojásra, azaz bátran fogyaszthatjuk. A tojást joggal tartja az emberiség a legjobb minőségű fehérjeforrásnak – ebből a szempontból megelőzi a húst és a tejtermékeket is. A tojásfehérjében megtaláljuk az aminosavak teljes spektrumát, így az esszenciális aminosavakat is, amelyeket az emberi szervezet önmaga előállítani nem képes.

NAGYÜZEM...

Ezzel nem szívesen szembeszülünk, de képzeljük el egy pillanatra, hogy tyúkok vagyunk egy nagyüzemi állattartó telepen. Soha nem látjuk a napot, soha nem érintjük a pusztai földet, egy talpalatnyi hely sincs, ahol egyedül lehetünk. Az is elképzelhető, hogy egész életünket egy zárt ketrecben kell eltöltenünk. Rémisztő a gondolat! Viszont ezek után talán jobban figyelünk a megvásárolt tojásokra. Ha a tojásra nyomtatott számsor 3-as számmal kezdődik, az azt jelenti, hogy a tojás ketreces tartási rendszerből való, ha 2-es számmal kezdődik, akkor alternatív a tartási mód. Az alternatív tartás jobbnak tűnik, de a tyúknak ez sem főnyeremény, mert stresszben kell leélnie az életét amiatt, hogy sehol sem talál fedezéket. Tehát legjobb, ha olyan tojások vásárlásával támogatjuk a tyúkokat (és magukat), melyeken 1-es vagy 0 szerepel (*ld. kertes anyag*). Ezek a tojások ugyanis boldog tyúkoktól származó, elégedett tojások!

HÁLA A TYÚKNAK

Úgy vélem, hogy mi, emberek felelősséggel tartozunk a tyúkért, mert mi alkottuk meg őt. Tekintsünk ezért a húsvéti ünnepekre remek alkalmként arra is, hogy fejte hajtsunk a Föld 25 milliárd tyúkjára előtt, illetve biztosítsuk őket hálánkról azért a hihetetlen jóért, amit mártöbb ezer éve tesznek értünk. Szupertáplálékkal látunk el minket!

Az egyik legalapvetőbb egzisztenciális kérdésre már tudom a választ: A tyúk volt előbb, csak utána a tojás...

TEREZA VIKTOROVÁ



PECSÉT A TOJÁSON

A tojáson lévő számok sok mindent elárulnak. Lássuk a számunkra legérdekesebbeket.

Az első számjegy az alkalmazott állattartási technológia kódja:

0 – biotojás, ökológiai tartásból;

1 – szabadtartás, kifutós tartási rendszerből;

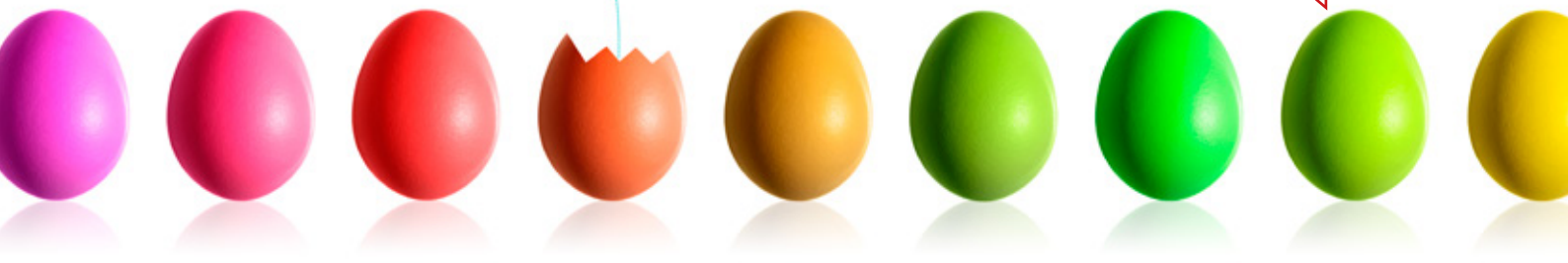
2 – alternatív vagy mélyalmos tartási mód;

3 – ketreces tartásmód.

Utána következik a származási ország betűkódja, és az állattartó telep azonosítója. Ezt követi az állategészségügyi kerület sorszáma, a tojótyúk jelölése "T", az állattartó telep kétjegyű sorszáma, és a legvégén az istálló száma.

A piacon történő értékesítéskor legfeljebb 50 db tojótyúkiig a termelőnek nem kell jelölnie a tojást.

Forrás: TUDATOS VÁSÁRLÓK
EGYESÜLETE



Boldog és stresszmentes várandósság (4.)

Terhesség alatt jelentkező problémákról szóló sorozatunkban azokkal az állapotokkal foglalkozunk, amelyek sok kismama számára nehezítik meg a babavárás szép időszakát.

A terhességi ödémákról, visszerekről, nehézláb-érzészről, légzési nehézségekről és fáradtságról fogunk most beszélni.

TERHESSÉGI ÖDÉMA

Érdekes, és a klasszikus fiziológia szempontjából nehezen megmagyarázható, hogy bizonyos nőknél miért nem jelentkezik a terhességi ödéma még a terhesség utolsó szakaszában, azaz a szülés előtt sem, míg más kismamáknál már akár a második trimeszterben gondot okoz. Az ödémásodás helye is különböző lehet. Leggyakrabban persze az alsó végtagok dagadását látjuk, de néhány nőnél csak a felső végtagok duzzadnak meg (pl. egy idő után a hölgyek nem tudják lehúzni a gyűrűjüket az ujjukról), megint másoknál csak az arc vagy a hasfal érintett. A vizesedés mértéke nem áll egyenes arányban a felszedett kilók mennyiségével, és az ödéma olykor a statikus terhelés jelentős korlátozására sem reagál (azaz pl. fekvő helyzetben sem szűnik meg).

Hogyan kezeljük?

a sikeres gyógymód alapfeltétele (főleg a hirtelen jelentkező vizesedésnél) a leg súlyosabb kiváltó ok, azaz a terhességi gesztózis (magas vérnyomás, fehérjeter tartalmú vizelet, sérült vese- és májfunkció) kizárása. Ha a fent megnevezett betegségek jelenléte nem igazolható, a hagyományos orvoslás rendszerint mikronizált flavonoidokat tartalmazó készítmény szedését írja elő. A kismamának azonban változtatnia kell a napi szokásain is. Nem szabad sem túl sokat állnia, sem túl sokat ülnie. A házimunkát kisebb szakaszokra kell osztania, és az egyes tevékenységek között fontos pihennie, fekvő vagy ülő helyzetben, méghozzá legalább vízszintig felemelt, alátámasztott lábakkal. Az alsó végtagok enyhébb dagadása esetén javasolt a séta, súlyosabb változataiban pedig a lábujjak és a lábfej tornáztatása.

Az egyik leghatékonyabb segítség az ARTRIN krémmel végzett gyengéd nyirok-masszázs, amikor a duzzadt területeket masszírozzuk a szív irányába. Ehhez egy kis krémes emulzió is elegendő, azaz nyomjunk egy kis mennyiségű krémet vizes kézre. A masszázst naponta legalább kétszer javasolt elvégezni. Reggelente a nyirokrendszer aktiválásához, valamint este az egész napos terhelést követően. Mivel



A terhesség valóban egy „más állapot”, amikor a szervezetnek megváltozik a fiziológiája és a reaktivitása.

tudjuk, hogy a nyirokrendszer a vese és részben a lép szervköréhez tartozik, működésüket megtámogathatjuk reflexzónáik masszírozásával, esetleg az említett szervek fölötti bőrfelület masszázsaival. A lép működés megerősítéséhez a CYTOVITAL krémet használjuk. A veseműködést ajánlott a terhesség idején a FYTOMINERAL használatával megtámogatni.

Ha a vizesedés problémáját nem kezeljük kellőképpen, úgy a nyirokrendszer működésének idült elégtelensége szünni nem akaró ödémákkal kísért tartós változásokhoz, bőrelváltozásokhoz és orbánc típusú fertőzésekre való hajlam kialakulásához vezethet. Az alsó végtagok pedig sajnos már esztétikai szempontból sem fognak olyan szépen mutatni, mint a terhesség előtt.

VISSZÉR (VARIX)

Az érrendszer működésében előforduló problémák sokban hasonlítanak a nyirokrendszer problémáihoz. A visszértágulatok gyakorlatilag minden esetben genetikai eredetre vezethetők vissza. Ha egy kismama visszérbetegségben szenved, szinte biztosra vehető, hogy valamelyik felmenője is visszérbeteg volt. Ez az információ a megelőzés szempontjából rendkívül hasznos, mivel ismeretében már a betegség manifesztálódása, esetleg súlyosbodása előtt is lehet tenni bizonyos preventív lépéseket.

A betegség kialakulásának oka eleinte érrendszeri elégtelenség, később azonban a vér felfelé, szív felé történő áramlását biztosító, és a vénák alacsony hidrosztatikus nyomását fenntartó vénabílylentyűk anatómiai destrukciója okozza a problémát. Éppen a magasabb nyomású vérszlop az, ami előidézi az aneurizmát (ballonszerű duzzanat az elvékonyodott érfalon). A betegség (a nyirokódémától eltérően) csak az alsó végtagokat és a nemi szerveket, illetve azok környékét érintheti (a méh körüli varixok ultrahanggal kimutathatók). A vénák kanyargósak

lesznek, megcsavarodnak, és a bőr alatt láthatóvá válnak a jellegzetes visszeres dudorok. Krónikus visszértágulatban a visszeres véna körüli bőr elvékonyodik, és sokszor bebarnul (a rajta áthaladó vörösvérsejtek hatására). A visszértágulat jellemzően alsóvégtag-fájdalomban és az alsó végtagok duzzadásában (nyirokrendszer-elégtelenséggel együtt), valamint nehézláb-érzésében nyilvánul meg, főleg hosszabb állás után.

Hogyan kezeljük?

Ilyenkor ismét mikronizált flavonoidokat tartalmazó készítmény szedése javasolt, és, ha a kismamának sokáig kell állnia, viseljen speciális, kompressziós harisnyát. Ha a visszértágulat a külső nemi szerveken van, használjunk kompressziós alsóneműt (ne viseljük egész nap, csak a terhelés ideje alatt).

Az ENERGY krémek közül válasszuk a RUTICELIT-et, és masszírozzuk vele gyengéden és rendszeresen a sérült területeket. Azoknál a nőknél, akiknél genetikai hajlam áll fenn, fontos, hogy a masszázsokat preventíven, látható varixok nélkül is elvégezzük.

A visszér egyik komplikációja (terhességben szerencsére ritka) az érgyulladás. Amikor még enyhe a fájdalom és a bőrpír, jó szolgálatot tehet az ARTRIN, amelyet vastagabb rétegben és gyakran kell felvinni a területre, de áldásos hatással lehet az AUDIRON külső használata is. A már előrehaladott érgyulladás orvosi diagnosztizálást, antibiotikumokkal és véráldásátlókkal történő kezelést igényel.

NEHÉZLÁB-ÉRZÉS

Kísérő tünete lehet mindkét fentebb leírt patológiai állapotnak, ám előfordulhat egyéb látható, érzékelhető tünet nélkül is. Megjelenését valószínűleg a terhesség alatt termelődő szabályozó anyagok és hormonok okozzák. Ebben az esetben ismét a Pentagram® krémekkel végzett masszázst javaslom, melyek közül azt a

készítményt használjuk tartósan, amely alkalmazása után a kismama a legnagyobb megkönnyebbülést érzékeli.

FÁRADTSÁG

A szervezet működésének támogatásához segítségül hívhatjuk a FLAVOCEL-t, a VITAMARIN-t, a FYTOMINERAL-t, a PROBIOSAN-t vagy akár a zöld élelmiszereket. A terhesség valóban egy „más állapot”, amikor a szervezetnek megváltozik a fiziológiája és a reaktivitása. A kismamának muszáj eleget pihennie, aludnia és relaxálnia, nem szabad túl sok munkával és háztartásbeli feladattal terhelni.

LÉGZÉSI NEHÉZSÉGEK

Ilyen jellegű problémákkal ritkán találkozunk ugyan, de nem számíthatunk abszolút kivételesnek sem. Légszomj érzéséről van szó (nyugalmi állapotban is), amikor a kismama úgy érzi, képtelen mély levegőket venni pl. lépcsőzés vagy emelkedőn haladás közben. Ez az állapot rendkívül kellemetlen, és félelmet keltő. A tünetek rendszerint a második trimeszter végén, és a harmadik trimeszter elején jelentkeznek.

Először is ki kell zárunk a vérszegénység lehetőségét, meg kell vizsgálnunk, hogy a kismama vérében van-e elegendő vörösvérsejt és vas, mert ennek hiányára a terhes nők rendszerint hajlamosak. Ha a vérszegénység nem diagnosztizálható, további vérvizsgálatok, belgyógyászati és pulmonológiai kivizsgálások szükségesek. Sajnos az okokra a hagyományos orvoslás szinte soha nem tud fényt deríteni, csupán a tüneteket képes kezelni. Az állapotos kismama számára az a legfontosabb, hogy megnyugodjon afelől, hogy problémája nem súlyos. A panaszok egy idő után maguktól is elmúlnak.

Hogyan kezeljük?

A tüneteket enyhítheti a DROSERIN krém, amellyel a mellkas elülső részét és a hátat (a nyaktól a rekeszizomig terjedő területet) kell kengetni. Érdemes légzőgyakorlatokat is végezni. A DROSERIN-nel stimulálhatjuk a tüdő pályájának 7., 8., 9. akupunktúras pontját is a csukló felett, vagy megmasszírozhatjuk vele lábfejeinket (a tüdő reflexív kivetülése).

DR. BOHDAN HALTMAR

Gyógyhatású olajok Bőrünk őrei

Mindig nagy várakozással próbálgatom, tesztelgetem az ENERGY kínálatának újdonságait. A készítmények többsége a legnagyobb természetességgel válik a mindennapjaim részévé.

Sajnos soha nem sikerült megszeretnem a homoktövis ízét, bár már próbáltam szirup, lekvár, tea formájában, illetve friss terméként vagy akár a hihetetlenül jó minőségű ORGANIC SEA BERRY POWDER alakjában is. Minden változtatásban éreztem egyfajta mellékízt. Elképzelhető, hogy a testemnek egyszerűen nincs szüksége homoktövésre?

Amikor az ENERGY kínálatában felbukkant az ORGANIC SEA BERRY olaj, nem is éreztem túl nagy késztetést, hogy kipróbáljam. Hagytam, hogy korábbi negatív tapasztalataim befolyásoljanak. Annál nagyobb volt a meglepetésem, amikor néhány hónap múlva végre megkóstoltam az olajat, sőt a bőrömön is kipróbáltam. Se mellékízt, se utóízt nem tapasztaltam, és a hatása egyszerűen fantasztikus volt! Talán egyetlen másik, bőrön alkalmazott készítménynél sem tapasztaltam ennyire kézzelfogható hatékonyságot. Miután felvittem az arcomra, pár percen belül érezni keztem talán minden egyes sejtemet (kb. 1 cm mélységig), és a bőröm azonnal

feszesebb lett. Soha nem tapasztaltam még ehhez hasonlót! Ezt a csodát vendégeim elől sem szabad eltitkolnom a kozmetikai szalonomban! Pár csepp a szájba és pár csepp a bőrre, hát nem lenyűgöző? Próbálják ki, kóstolják meg Önök is!

SAKÉRTŐI TAPASZTALAT

Kozmetikai praxisomban leggyakrabban az alábbi olajokat alkalmazom: ARGAN, ALMOND, HIMALAYAN APRICOT, NIGELLA SATIVA és SEA BERRY. Masszázs közben egymásra rétegezem az olajokat. Zsírosabb bőr megtisztítása utáni masszázshoz például először néhány csepp HIMALAYAN APRICOT olajat, majd ARGAN olajat használok. A megereszkedett, ráncosodásra hajlamos bőr ápolásához kiváló a SEA BERRY és az ARGAN olaj kombinációja. Rendkívül száraz bőrre, véleményem szerint a NIGELLA SATIVA és az ALMOND olaj a legjobb választás.

MARIE BÍLKOVÁ

KOZMETIKAI HATÁSOK

Bőrtípus	Terápiás olaj	Hatás
Durva tapintású, vízhiányos bőr.	HIMALAYAN APRICOT olaj	Nyugtatja és puhítja a bőrt.
Ekcémás, viszkető bőr.	ORGANIC NIGELLA SATIVA olaj	Nyugtatja a bőrt és csillapítja a viszketést.
Megereszkedett, heges és gyulladt bőr.	ORGANIC SEA BERRY olaj	Feszesíti a bőrt, regenerálja a sejteket és kisimítja az arcot.

Felhasználási javaslat:
mindennapi bőrápolás, krémpótló olaj és kozmetikai masszázsz.




ELŐKELŐ SZÁRMAZÁS

HIMALAYAN APRICOT: 4.500 méteres tengerszint feletti magasságban, kristálytisztan természetben élő, himalájai sárgabarackmagból sajtolt olaj. A kivételes természeti körülményeknek köszönhetően összetétele egyedülálló.

ORGANIC NIGELLA SATIVA: a feketekomény magjaiból sajtolt olajat már a fáraók is használták az ókori Egyiptomban. Egészségre kifejtett áldásos hatásai miatt Hippokratész, Avicenna és más híres ókori orvosok is nagyra értékelték.

ORGANIC SEA BERRY: a tibeti homoktövis kizárólag kézzel gyűjtött terméseinek magjaiból, kíméletes, szén-dioxidos extrahálással (eltávolítás, kivonás) előállított olaj. Sokkal több hatóanyagot tartalmaz, mint a Föld más éghajlatú területein termesztett homoktövisből nyert olaj.

TAPASZTALATI TÁBLÁZAT AZ ENERGY TERMÉKEK HASZNÁLATÁHOZ

A táblázatból látható, hogy a magyar és külföldi felhasználók tapasztalatai szerint mely állapotok esetében melyik termék vált be. Az elsősorban bevált, a termékfogyasztók által leginkább ajánlott készítményeket dupla  szimbólummal jelöltük.

Egészségi probléma	Vironal	Regalen	Renol	Gynex	Korolen	King Kong	Stimaral	Annona	Cistus Incanus	Artrin család	Cytovital család	Droserin család	Protektin család	Ruticelit család	Cytosan	Cytosan fomentum	Fytomineral	Vitamarin	Celtrin	Probiosan család	Greprofit család	Skeleton	Peralgin	Flavocel	Vitaflorin	Imunosan	Revitae	Organic Chlorella	Organic Barley	Spirulina Barley	Organic Beta	Biotermal	Balneol	Audiron	Diamant	Silix	Balsamio	Spiron					
Afta																																											
Agyműködési zavar																																											
Akne																																											
Alkoholizmus																																											
Allergia (légúti)																																											
Allergia (bőr), ekcéma																																											
Allergia (étel)																																											
Alvászavar, felébredés																																											
Alvászavar, nehéz elalvás																																											
Alzheimer-kór																																											
Anorexia (kóros fogyás lelki okokból)																																											
Aranyér																																											
Arcüreggyulladás																																											
Asztma																																											
Autizmus																																											
Autoimmun betegségek																																											
Ájulás																																											
Ásványi anyagok pótlása																																											
Baktériumfertőzés																																											
Bechterew-kór																																											
Bepisülés (éjszakai)																																											
Bélproblémák (vastagbél)																																											
Bélproblémák (vékonybél)																																											
Bőfögés																																											
Bőrproblémák																																											
Bulimia (kényszeres evés hányással)																																											
Candida gomba																																											
Cellulitiz																																											
Ciszta, herében																																											
Ciszta, petefészekben																																											
Ciszta, vesében																																											

Egészségi probléma	Vironal	Regalen	Renol	Gynex	Korolen	King Kong	Stimaral	Annona	Cistus Incanus	Artrin család	Cytovital család	Droserin család	Protektin család	Ruticelit család	Cytosan	Cytosan fomentum	Fytomineral	Vitamarin	Celitin	Probiosan család	Greprofit család	Skeletin	Peralgin	Flavoceel	Vitaflorin	Imunosan	Revitae	Organic Chlorella	Organic Barley	Spirulina Barley	Organic Beta	Biotermaal	Balneol	Audiron	Diamant	Silix	Balsamio	Spiron								
Koleszterinszint, magas	•	••			••			•					•		••		•	•	•									•			••									•						
Koncentráció zavara					••		••											••	••	••				•			•														•					
Köhögés	••	••					•		••	••		••									••	••		••	••		•							•							•					
Körömgomba		•							•				•			•					••	••											•		•		••				•					
Kötőszövet erősítése	•	•			•	•			•	•	••	••				•	•	••	•			••	••	••	••			•	•	•	•	•	•	•	•											
Köszvény		••	••		•				•	••			•			•			•			•					•		•			•	•	•	•	•										
Központi idegrendszer problémái					••		••	•						•				••	••	••			•				•	•	•	•	•	•										•				
Lábizzadás	•	•	•		•		•						•			•		•	•	•		••	••						•	•	•	•	•	•	•	•	•					•				
Lábszag	•	•	•		••		•			•		•				•					•								•	•	•	•	•	•	•	•	•	•					•			
Lábszárfekély	•				••				•		••	••		••	••	••	••	•			•			••	••		•		•	•	•	•	•	•	•	•	•					•				
Lépproblémák	••			••							•							•											•	•																
Mandulagyulladás	••		••						••	•	•	••									••			•													•	•								
Magas vérnyomás	•	•	••	•	••		•	•						•			••	•	•				•	•			•	•						•	•							•				
Máj méregtelenítése		••			•	•	•						•			••		•	•		•							•	•	•	•	•	•	•		•										
Májfolt		••									•		••			•		•	•						•		•	•	•				•													
Megfázás	••	•	•						••	•	•	•				•					••	•		•				•	•	•	•	•	•	•	•	•							•			
Megkésett beszédfejlődés					••		••											••	••	•													•													
Méhproblémák		•	••	••		•					•	•				•					•		•	•			•	•				•	•		•		•									
Mellben csomó	••	•	•	••				•		••	••	••				•	••	•									•							••			•									
Melldaganat orvosi kezelésének kiegészítése	••	••		•	•			••		•	•	•	•	•	•	•	•	•			•							••	•	•	•	•	•	•	•	•										
Memóriazavar					•	••		••						•				•	•	•						•		•	•						•											
Menstruáció előtti panaszok (PMS)	•	•	•	••	••		•	•			•		•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•					•			•	•	•	•								•			
Menstruáció zavara		•	•	••	••						•			•	•	•	•	•	•				•	•									•	•		•										
Migrén		••		••	•		•			•			•			•		•	•	•			••	•									•				•							•		
Mióma		••	•	•		••		•		•	•	•		•	•	•	•	•	•				•	•			•						•	•		•		•								
Napégés	•				•					•	•	•		•	•	•	•	•	•											•																
Nehézfémek eltávolítása	•	•	•													••	••				••				•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•										
Nemi vágy fokozása, nő					••	•		••					•					•									•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•									
Nemi vágy fokozása, férfi					••	••	••						•					•									•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•									
Nőgyógyászati panaszok		•	•	••	•			••	•	•	•					•	•	•	•		•		•					•					•	•	•	•	•	•	•	•						
Nyirokrendszer működési zavara	•		••		•			•		••	•					•		•						•				•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•							
Nyombélfekély	•	•			•	••		•								•		•	•		•						•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•							
Orbánc	••	•			•			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		••				•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•						•		
Orrdugulás	•								•	•	•	•		•							•		••	••												•	•								•	
Orrvérzés					•																																									
Ödéma		•	••		•	•			•						•						•		•	•	•	•							•	•	•	•	•	•	•	•						
Övsömör	••	••			•	•		••	••	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		•				•		•	•	•					•	•	•	•	•	•	•	•				•	
Pajzsmirigy alulműködése	•		••	••	•	•	••		•	•	•					•		••	••						•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•									
Pajzsmirigy túlműködése		••	•		•						•												••												•										•	
Parkinson-kór					•	•	••	•						•				•	•	•							•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•						
Pattanások	••	••	•					•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•				•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•					•	
Petefészek betegségei			•	••				•	•	•	•					•		•																•	•										•	
Pikkelysömör	••	••	••		•			•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		•													•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			
Porckopás			••		••			•														•			•												•	•								

Egészségi probléma	Víronal	Regalen	Renol	Gynex	Korolen	King Kong	Stimmaral	Annona	Cistus Incanus	Artrin család	Cytovital család	Droserin család	Protectin család	Ruticelit család	Cytosan	Cytosan fomentum	Fytomineral	Vitamarin	Celitin	Probiosan család	Grepofit család	Skeletin	Peralgin	Flavocel	Vitaflorin	Imunosan	Revitae	Organic Chlorella	Organic Barley	Spirulina Barley	Organic Beta	Biotermal	Balneol	Audiron	Diamant	Silix	Balsamio	Spiron						
Prolaktin szint, magas		🔥		🔥	🔥										🔥																													
Prosztataproblémák			🔥🔥	🔥🔥	🔥🔥	🔥🔥	🔥		🔥🔥	🔥					🔥		🔥	🔥						🔥	🔥			🔥			🔥🔥		🔥											
Pszichés zavarok, szorongás	🔥		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥		🔥🔥		🔥						🔥	🔥				🔥		🔥		🔥		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥							🔥				
Puffadás	🔥🔥	🔥🔥						🔥	🔥			🔥	🔥		🔥🔥											🔥	🔥	🔥	🔥	🔥														
Reflux		🔥🔥		🔥	🔥						🔥				🔥🔥		🔥						🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥				🔥			🔥								
Rekedtség	🔥🔥			🔥🔥					🔥🔥	🔥		🔥	🔥		🔥							🔥🔥		🔥	🔥								🔥			🔥								
Reuma			🔥🔥			🔥🔥	🔥		🔥🔥	🔥					🔥	🔥							🔥		🔥		🔥						🔥	🔥	🔥	🔥								
Rovarcsípés									🔥🔥		🔥		🔥			🔥														🔥	🔥	🔥	🔥	🔥		🔥				🔥				
Sárgaság		🔥🔥				🔥						🔥	🔥		🔥						🔥					🔥	🔥					🔥		🔥										
Sclerosis multiplex (SM)				🔥	🔥	🔥	🔥	🔥						🔥			🔥	🔥	🔥							🔥	🔥				🔥	🔥	🔥		🔥									
Sebgyógyítás, sebhely					🔥	🔥			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥						🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥								
Stressz	🔥		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥		🔥							🔥	🔥	🔥					🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥				🔥				
Sugárkezelés	🔥		🔥	🔥	🔥			🔥		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥					🔥	🔥	🔥	🔥																	
Szájszag		🔥	🔥		🔥										🔥						🔥	🔥								🔥	🔥							🔥	🔥	🔥				
Szem alatti duzzanat			🔥	🔥		🔥	🔥			🔥			🔥		🔥		🔥							🔥									🔥	🔥	🔥	🔥								
Szemproblémák		🔥	🔥		🔥		🔥					🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥					🔥	🔥	🔥		🔥							🔥					🔥				
Szemölcs	🔥	🔥						🔥			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥						🔥				🔥										🔥								
Szenilitás				🔥	🔥		🔥							🔥			🔥	🔥	🔥								🔥																	
Székrekedés	🔥	🔥										🔥	🔥								🔥	🔥					🔥	🔥	🔥	🔥	🔥													
Szélütés (sztrók)			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥						🔥				🔥	🔥	🔥				🔥			🔥						🔥											
Szívproblémák		🔥	🔥	🔥	🔥		🔥							🔥			🔥	🔥	🔥				🔥	🔥			🔥																	
Szoptatás, tejelválasztás				🔥	🔥					🔥							🔥	🔥	🔥				🔥						🔥	🔥							🔥							
Tályog	🔥								🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥						🔥				🔥												🔥						
Tápanyag-felszívódási zavar	🔥				🔥										🔥		🔥	🔥	🔥					🔥				🔥	🔥	🔥	🔥	🔥												
Terhesség idején támogatás				🔥						🔥	🔥	🔥	🔥				🔥	🔥	🔥			🔥	🔥					🔥	🔥								🔥							
Terhességi csikok										🔥																													🔥					
Terméketlenség, férfi			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥			🔥	🔥						🔥	🔥								🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥									
Terméketlenség, női			🔥	🔥	🔥		🔥			🔥	🔥						🔥	🔥									🔥	🔥		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥									
Térfájdalom			🔥	🔥		🔥				🔥	🔥				🔥			🔥	🔥				🔥	🔥										🔥	🔥	🔥								
Torokgyulladás	🔥	🔥		🔥				🔥	🔥	🔥		🔥										🔥	🔥	🔥	🔥	🔥									🔥		🔥							
Trombózis				🔥	🔥		🔥						🔥	🔥	🔥			🔥	🔥			🔥	🔥	🔥													🔥							
Tüdőproblémák	🔥	🔥				🔥			🔥	🔥		🔥										🔥	🔥	🔥	🔥	🔥															🔥			
Urológiai problémák			🔥	🔥		🔥			🔥	🔥											🔥	🔥		🔥										🔥	🔥	🔥	🔥							
Utazási betegség (kinetosis)						🔥		🔥		🔥									🔥				🔥																			🔥		
Vashiány		🔥			🔥												🔥	🔥						🔥	🔥	🔥			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥									
Veseműködés zavara			🔥	🔥		🔥				🔥													🔥	🔥	🔥	🔥	🔥										🔥							
Végtag duzzanata, ödéma			🔥	🔥		🔥				🔥						🔥							🔥	🔥	🔥												🔥	🔥	🔥					
Vércukorszint ingadozása		🔥	🔥	🔥	🔥			🔥							🔥	🔥	🔥	🔥					🔥			🔥																		
Vérképzés	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥							🔥				🔥	🔥					🔥	🔥	🔥				🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥								
Vérnyomás, alacsony			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥																				🔥																	
Vérnyomás, magas	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥		🔥				🔥						🔥	🔥					🔥	🔥		🔥															🔥		
Vérszegénység	🔥	🔥		🔥	🔥									🔥				🔥	🔥					🔥	🔥	🔥			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥									
Viszketés	🔥	🔥	🔥		🔥					🔥	🔥	🔥					🔥						🔥	🔥								🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥					🔥		
Vizelési panaszok			🔥	🔥		🔥			🔥													🔥						🔥																
Vírusfertőzés	🔥	🔥				🔥		🔥	🔥			🔥	🔥	🔥	🔥							🔥	🔥	🔥	🔥	🔥		🔥								🔥	🔥				🔥			

A hónap klubja (6.)

Balatonfüredi klub

Szívvél-lélekkel, tudással és tapasztalattal felvértezve vezeti az ENERGY klubot Balatonfüreden *Kelemen Livia*. Szenvedélyesen szereti a munkáját, szereti az embereket, tenni akar és tud értük. Példamutató hozzáállása teszi igazán hitelessé!



Hogyan találtál rá erre az üzleti lehetőségre?

Természetgyógyászként dolgoztam egy rendelőben, ott találkoztam az ENERGY termékekkel, nyolc évvel ezelőtt. Empirikusan működök, ezért én is kipróbáltam több terméket, nem hittem csak a leírásoknak és mások tapasztalatának. Nagyon meggyőző volt, amit éreztem kívül-belül.

Miben látod az ENERGY üzleti rendszerének előnyeit?

2016 októberében nyitottam meg a balatonfüredi ENERGY klubot, a már működő bio- és gyógynövényboltom keretein belül. Így nemcsak természetgyógyászati konzultációk során népszerűsíthettem a termékeket, hanem a polcokra is kikerült a kínálat. Szépen elkezdett gyarapodni az érdeklődők száma, akik továbbadták a saját pozitív tapasztalataikat. Ez rám is nagyon ösztönzően hatott: elkezdtem személyes találkozókat, előadásokat szervezni; a Facebook közösségi portálon a Gyógytékám oldalán ([facebook.com/Biotitok](https://www.facebook.com/Biotitok)) és a blogomban ([termeszetesegeszseg.blog.hu](https://www.termeszetesegeszseg.blog.hu)) is írtam a termékekről; az Energy Klub Balaton nevű zárt csoportomban pedig

egy aktív kis közösség formálódik az ENERGY termékek, tapasztalatok köré. Hittem abban, hogy ezekkel a holisztikus termékekkel egy olyan kis helyen is érdemes megjelenni, mint Balatonfüred. Az eddigi eredmények ezt szépen alátámasztják. Továbbra is merek nagyot álmodni!

Mennyiben változtatta meg az ENERGY az életedet?

Úgy érzem, teljes mértékben megváltoztatta nemcsak az én életemet, hanem a családomét is. Egyrészt most már nem úgy "vadásszuk" össze a jó minőségű étrend-kiegészítőket, mert az ENERGY itt van a kezünkben, másrészt teljes mértékben a vállalkozásom része lett a termékekkel való törődés.

Miért érzed ezt a munkát küldetésnek? Miben látod a jövőt?

A misszióm az, hogy hitelesen tudjak szakértői segítséget, elfogadó figyelmet nyújtani azoknak, akik megtisztelnek a bizalmukkal. Nem is munka ez számomra, hanem szenvedéllyel üzőtt hivatás és hobbi egyszerre. Úgy látom, hogy egyre nagyobb az igény a tiszta, kiváló minőségű étrend-kiegészítőkről. A hiteles, példamutató magatartásban látom a jövőt!

Hogyan ösztönözöd az érdeklődőket?

Ahogy már említettem, én a hitelességben hiszek. Emiatt a saját tapasztalat vagy más személyek visszajelzésének elmesélése nagyon meggyőző tud lenni az érdeklődőknek.

A klubban milyen szolgáltatásokkal gazdagítjátok a közösségi életet?

Ingyenes tanácsadással folyamatosan segítjük az érdeklődőket, de térítés ellenében van lehetőség személyre szabott biorezonanciás állapotfelmérésre is. A most 20 hónapos kisfiam születése előtt

havi rendszerességgel tartottam beszélgetős előadásokat, ahol mindig megosztottuk egymással a tapasztalatokat is. A jövőben ezeket ismét szeretném megvalósítani.

Milyen egészséggel, gyógyászattal kapcsolatos szakmai előéleted van?

2006-ban, a magyar szakos egyetemi éveim alatt végeztem el a természetgyógyász képzést. Az egészségügyi és a természetgyógyászati alapmodult követően fitoterápia szakvégeztséget szereztem. Csodásan összecsengett a kétféle iskola, mert a nyelvészeti diplomamunkámat egy 1700-as években íródott herbárium gyógynövényneveinek nyelvészeti vizsgálatából írtam. A bölcsész végzettség mellett tanári záróvizsgát is tettem. Az egyetemen szerzett pedagógiai és pszichológiai ismeretemet gyönyörűen tudom alkalmazni természetgyógyászként is. Elvégeztem az agykontroll alap- és ultra tanfolyamot, valamint hobbiból az energiagyógyászattal is megismerkedtem.

Mi volt a legnagyobb sikered az ENERGY készítményeivel?

Egyhónapos kislányt hoztak hozzám a szülei azzal, hogy a baba lyukas szívvel született, 1 naposan már műtéten esett át. Szoros orvosi kontroll mellett dolgoztunk a családdal, felgöngyöltettük a szülők érzéseit, félelmeit, azaz bekukkantottunk a színfalak mögé. A KOROLEN cseppet szedte a kislány is és az anyukája is. 2 hónap múlva jöttek visszamérésre, az orvosi képalkotós kontroll után: a kislány szívén összeforrtak a lyukak, amire még az orvosok is ámulattal tekintettek. A szülőkkel együtt én is megkönnyeztem a találkozót.

Melyik termék a kedvenced?

Mintha egy anyától azt kérdeznék, melyik gyereket szereti jobban...

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST 4. KLUB	Április 25., csütörtök, 17.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Fókuszban az allergiás betegségek! A gyulladás elősegítése ENERGY termékekkel. Részletesen Regalen, Peralgin, Cytosan, Raw Ambrosia, Maytenus tea és a 4 étkezési olaj.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. (kaputel.: 51)	Koritz Edit, 06/20/504-1250, energybuda@energyklub.hu
BUDAPEST 5. KLUB	Április 6., szombat, 9.00 -16.00 óra	Egynapos, tanfolyami jellegű TOVÁBBKÉPZÉS / Németh Imréné Éva fitoterapeuta, természetgyógyász : Házipatika az ENERGY termékeiből.	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Imréné Éva és Németh Imre, 06/20/9310-806, energy.belvaros@gmail.com
	Április 13., szombat, 9.00 - 16.00 óra	Egynapos, tanfolyami jellegű TOVÁBBKÉPZÉS / Németh Imréné Éva és Németh Imre klubvezetők: Otthoni praktikáink (moxa, köpöly, szakszerű test- és fülgyertyázás, ingázás alapjai)		
	Április 23., kedd, 17.30 óra	ELŐADÁS / Németh Imréné Éva és Németh Imre klubvezetők: Együttműködés a hormonokkal, a természetes egyensúly megőrzése életmóddal és az ENERGY termékeivel. (V. rész) Az Inzulínrezisztencia és a cukorbetegség megelőzésének lehetőségei és koraikjai.		
GYŐRI KLUB	Április 3., szerda, 18.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Fókuszban az allergiás betegségek! A gyulladás elősegítése ENERGY termékekkel. Részletesen Regalen, Peralgin, Cytosan, Raw Ambrosia, Maytenus tea és a 4 étkezési olaj. Előtte 17.00 órától konzultációs lehetőség.	Győr, Szent István út 12/3. fsz. 4.	Zsilák Judit, 06/30/560-4405
KECSKEMÉTI KLUB	Április 12., péntek, 16.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Fókuszban az allergiás betegségek! A gyulladás elősegítése ENERGY termékekkel. Részletesen Regalen, Peralgin, Cytosan, Raw Ambrosia, Maytenus tea és a 4 étkezési olaj.	Kecskemét, Klapka u. 11-13., Gabona Székház oktatóterme	Mészárosné Lauter Erzsébet, 06/76/324-444, fitoteka@freemail.hu
MISKOLCI KLUB	Április 17., szerda, 17.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Fókuszban az allergiás betegségek! A gyulladás elősegítése ENERGY termékekkel. Részletesen Regalen, Peralgin, Cytosan, Raw Ambrosia, Maytenus tea és a 4 étkezési olaj.	Miskolc, Görgey Artúr utca 5., Tudomány és Technika háza, klubszoba	Ficzere János, 06/30/856-3365, ficus58@gmail.com
NYÍREGYHÁZI KLUB	Április 10., szerda, 17.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Fókuszban az allergiás betegségek! A gyulladás elősegítése ENERGY termékekkel. Részletesen Regalen, Peralgin, Cytosan, Raw Ambrosia, Maytenus tea és a 4 étkezési olaj.	Nyíregyháza, Sóstói út 2-4., Egészségügyi Főiskolai kar, A épület, 1. em., tanterem	Fitos Sándor, 06/20/427-5869, fits58@gmail.com
PÉCSI KLUB	Április 4, szerda, 17.30 óra	ELŐADÁS / Tavasz feltöltődés az ENERGY termékeivel.	Pécs, Tompa Mihály u. 15.	Molnár Judit, 06/30/253-1050, energy.pecs@freemail.hu
SIÓFOKI KLUB	Április 11., csütörtök, 17.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Fókuszban az allergiás betegségek! A gyulladás elősegítése ENERGY termékekkel. Részletesen Regalen, Peralgin, Cytosan, Raw Ambrosia, Maytenus tea és a 4 étkezési olaj.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, margagitika@gmail.com
	Április 25., csütörtök, 18.00 óra	ELŐADÁS / Ángyán Józsefné természetgyógyász: A nyirokrendszer karbantartása tavasszal, az ENERGY termékeivel.		
SOPRONI KLUB	Április 27., szombat, 10.00-12.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató: Fókuszban az allergiás betegségek! A gyulladás elősegítése ENERGY termékekkel. Részletesen Regalen, Peralgin, Cytosan, Raw Ambrosia, Maytenus tea és a négy étkezési olaj.	Sopron, Vörösmarty u. 8., Egészség ház oktató- terme	Pinezits Viktória, 06/20/446-0196, energy.sopron@gmail.com
SZOLNOKI KLUB	Április 23., kedd, 16.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Fókuszban az allergiás betegségek! A gyulladás elősegítése ENERGY termékekkel. Részletesen Regalen, Peralgin, Cytosan, Raw Ambrosia, Maytenus tea és a 4 étkezési olaj.	Szolnok, Arany J. u. 23., Zsálya Herbaház és Egészség ház oktató- terme	Németh Istvánné Éva, 06/30/292-8399, szolnokegeszseghaz@gmail.com
SZOMBAT-HELYI KLUB	Április 29., hétfő, 17.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Fókuszban az allergiás betegségek! A gyulladás elősegítése ENERGY termékekkel. Részletesen Regalen, Peralgin, Cytosan, Raw Ambrosia, Maytenus tea és a 4 étkezési olaj.	Szombathely, Ady E. tér 5., Megyei Művelődési és Ifjúsági Központ, 1. em. oktatóterem	Nánási Eszter, 06/30/852-7036, eszterbiobolt@outlook.hu
VESZPRÉMI KLUB	Április 24., szerda, 17.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Fókuszban az allergiás betegségek! A gyulladás elősegítése ENERGY termékekkel. Részletesen Regalen, Peralgin, Cytosan, Raw Ambrosia, Maytenus tea és a 4 étkezési olaj.	Veszprém, Diófa u. 3., ZöldLak oktatóterem	Vértes Andrea, Török Tamás, 06/30/994-2009, harmoniahaz.yogynoveny@ freemail.hu
ZALAEGERSZEGI KLUB	Április 8., hétfő, 18.00-19.30 óra	ELŐADÁS / Takács Mara: Egyensúly az 5 elemmel. A Pentagram® regeneráció.	Keresztury VMK Zalaegerszeg, Landorhegyi út 21.	Takács Mara, 06/70/607-7703, mara.energy@gmail.com

BUDAPEST 2. KLUB

Energy Klub Zugló, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.

Nice Hajgyógyászat

Haj- és fejbőrpanaszok – hajhullás, hajritkulás, kopaszodás, őszülés, korpásodás, túlzott zsírosodás, stb. külső és belső okainak feltárása, személyre szabott terápiás javaslat összeállítása. Hormonális eredetű panaszok – cikluszavar, klimax, túlzott szőrösödés, acné, kopaszodás, PCOS, inzulinrezisztencia – okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése.

Minden hétfőn és csütörtökön 10:00-15:00 óra között ingyenes termékbemérés illetve termékválasztómérés, biorezonanciás candidaszűrés.

ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiaagnosztika, biorezonanciás góckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység mérése, parazitaszűrés, candidaszűrés, demodex atka-szűrés, ásványi anyagok és vitaminok hiányának pontos meghatározása. Előzetes bejelentkezés szükséges:

info@nicehajgyogyaszat.hu,

Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,

Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.

Honlapunk: www.nicehajgyogyaszat.hu

Nyitvatartás: hétfőtől-csütörtökig 09:00-17:00 óráig, pénteken zárva.

BUDAPEST 4. KLUB

ENERGY Klub Buda,

1027 Budapest, Horváth u. 19-23. fsz., kapukód: 51., a klub oktatóterme.

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

Nyitvatartás: hétfő-csütörtök 10.00-18.00 óráig, péntekenként 10.00-17.00 óráig.

BUDAPEST 5. KLUB

ENERGY Belvárosi Klub,

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

BELÉPŐ ÚJ KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKÉZÉSSEL:

Meridiánok mérése, Meridimer készülékkel (időpont-egyeztetéssel). A javasolt ENERGY 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. Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: Puhl Andrea fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY tanácsadó. Pedagógiai szaktanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: Németh Enikő tanító, tehetségfejlesztő szaktanácsadó, differenciáló pedagógus, ENERGY tanácsadó.

Jelentkezés a fenti tanácsadásokra az energy.belvaros@gmail.com, vagy az ENERGY Belvárosi Klubban és elérhetőségein.

Szerdánként két csoportban, 16.30 és 18.30 órai kezdéssel: Mozdulj-lazulj velünk! Rendezvényünk keretében rendhagyó joga, hogy jól érezzük magunkat. Juhász Irén ENERGY tanácsadó irányításával.

Bejelentkezés, további információ:

Németh Imréné Éva és Németh Imre klubvezetőknel. Telefon: +36/20-9310-806,

energy.belvaros@gmail.com

Nyitvatartás: K-P: 12-20 óráig, szombaton 10-15.30 óráig. Hétfőnként a klub zárva tart.

FIGYELEM! A Húsvéti ünnep alatt, április 19-22. között zárva tartunk. Nyitás: április 23-án!

A nyitvatartás részleteivel kapcsolatos, aktuális információkat az ENERGY Belvárosi Klub Facebook oldalán figyeljék!

GYÖR

Szent István út 12/3., fsz. 4.

Tanulási- és magatartásproblémás gyerekek segítése fejlesztőpedagógus közreműködésével. Minden klubtagunkat és barátait szeretettel várjuk!

Bejelentkezés szükséges a klubban, vagy Zsilák Juditnál a 0630/560-4405 telefonszámon.

KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.

Minden kedden 15-18 óra között klubnap.

További információ: Ficzer János klubvezető, tel.: 0630/856-3365.

MICKOLC

Zsolcai kapu 9-11., I. em.

Április 15-én, hétfőn 14:00-16:00 óráig: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: dr. Hegedűs Ágnes. Az április 17-i előadás miatt a miskolci klub ezen a napon 13:00-15:00 óráig lesz nyitva! Időpont-egyeztetéshez bejelentkezés, további információ: Ficzer János klubvezető, 0630/856-3365.

SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme Szolnok, Arany János. u. 23.

ÁLLAPOTFELMÉRÉS hétfőtől-péntekig, 9.00 és 17.00 óra között díjazás ellenében vehető igénybe, előzetes időpont-egyeztetés alapján.

A felmérés Supertronic, Meridim és MiniQuantum készülékkel történik, valamint kínai asztrológia és numerológiai tanácsadás segítségével. A mért eredmények ismeretében ENERGY termékek ajánlása.

Az Egészségházban különböző masszázsfajták, természetgyógyászati, orvosi rendelések vehetők igénybe, melyekhez előzetes időpont-egyeztetés szükséges.

További információ és jelentkezés Németh Istvánné Éva klubvezetőnél

Tel.: 06/56/375-192, 06/30/292-8399

szolnokegeszsegghaz@gmail.com

ZALAEGRSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

ápr. 9. (kedd) 17-18 óra

Mit tehetsz magadért? – Földelés

ápr. 10. (szerda) 17-18 óra

Személyes termék tanácsadás

ápr. 15. (hétfő) 17-18 óra

Mit tehetsz magadért? – Önmasszázs

ápr. 16. (kedd) 17-18 óra Parazita szűrés

ápr. 17. (szerda) 17-18 óra Belső gyermek

ápr. 24. (szerda) 17-18 óra MER-KA-BA

ápr. 29. (hétfő) 17-18 óra Kössünk együtt!

ápr. 30. (kedd) 17-18 óra Bőrbetegségek szűrése

A meghirdetett programokat az ENERGY Klub tagjai és hozzátartozói vehetik igénybe. A programok a résztvevők számára ingyenesek.

A programokat vezeti: Takács Mara klubvezető.

Érdeklődni lehet: 70/60-777-03 vagy mara.energy@gmail.com és www.maraboszi.hu

ÚJ TANÁCSADÓINK

Az ENERGY Belvárosi klub által tartott tanácsadó alapképzésben sikeresen végeztek március 23-án az alábbi résztvevők:

Fidrus Bertalanné,
Jakab Ildikó,
Koczóné Vámosi Ágota,
Koppándi Éva,
Kőrösiné Bognár Györgyi,
Mészáros Katalin,

Mihók Tímea,
Nyári Melinda,
Dr. Papp Zsófia,
Pollákné Molnár Irén,
Vágó Andrea.



Gratulálunk, további sikereket kívánunk mindannyiuknak az ENERGY-ben!

Mi a bajod, ha allergiás vagy? (1.)

Az allergia tüneteit többnyire jól ismerjük. De vajon mi zajlik le a testünkben allergiás megbetegedés esetén? Honnan jönnek ezek a tünetek? Az én álláspontom szerint az allergiás megbetegedést valamelyik méregtelenítő szerv problémája okozza. A máj, a vese vagy a tüdő elégtelenül végzi a méregtelenítést. Arra is kitérek majd, hogy miért nem dolgoznak ezek a szervek rendesen, de most nézzük végig először a folyamatot olyan egyszerűen, amennyire csak lehet.



A szervezetünk érzékeli a vérben és az agyban a salakanyagok felszaporodását, és ilyenkor beveti a „B tervet”. A méreganyagok kiválasztását

az immunrendszerre bízva. Az immunrendszer nem tud úgy kiválasztani, mint egy méregtelenítő szerv, ezért megjelenő, helyesebben elkezd becsomagolni a méreganyagokat, s ily módon mégiscsak elkülöníti a szervektől, szövetektől azokat. Persze itt rögtön keletkezik is egy újabb probléma, raktározódik a méreganyag. A csomagoláshoz csomagolóanyag kell, olyasmit képzeljünk el, mint a háztartási folpack fólia. A csomagolóanyag egyfajta enzimből áll, azonban a gyártása közben keletkezik egy melléktermék, a hisztamin.

Az allergiás tüneteket igazából a hisztamin megemelkedett szintje okozza. Elnyomhatjuk persze a hisztamin magas szintjét, de ez egyrészt csak tüneti kezelést eredményez, másrészt pedig megakadályozzuk a szervezetünket abban,

hogy a maga módján rendezze a méregtelenítést. A *Dr. Hans-Heinrich Reckeweg* (1905-1985, német orvos, homeopata, a *Heel* cég megalapítója. Szerk.) által felállított homotoxikológiai elv is azt mondja ki, hogy a salakanyagok koncentrációja a vérben és az agyban a szervezetet tisztításra ösztönzi, ami allergiás tünetek megjelenését okozza. Az allergia ebből a szempontból a szervezet öntisztító mechanizmusa.

Na jó, de akkor mi a megoldás? Próbáljuk meg megérteni, hogy milyen helyzetbe sodortuk a testünket, és segítsük a hatékony megoldást! Először is azt kellene tisztázni, hogy a méregtelenítő szerv miért nem látja el a feladatát?

A cikk első részében arról esik szó, ha ennek az az oka, hogy relatív sok méreganyag került a szervezetbe.

MÉREGANYAGOK FELHALMOZÓDÁSA

Ha a szervezetben a méreganyagok összegyűlnek, akkor a folyamatrendszerben zavarok keletkeznek. Attól függően, hogy milyen mértékű, és mennyi

ideje áll fönn a toxikózis, blokádok és védelmi reakciók alakulnak ki, melyek végül a betegség tüneteként jelennek meg. Ha a méregtelenítő szervek napi kapacitását 100 egységnek tekintjük, de mi rendszeresen 120 egységet viszünk be, akkor a méreganyagok felhalmozódnak. A méregtelenítő szerv egészséges, mégsem tudja ellátni a feladatát. A méreganyagokat megesszük vagy megisszuk, belélegezzük, bőrön keresztül bekerül, illetve van az a fajta méreg, ami csak lelki méreg, fizikai formában nem is jelenik meg. Lássunk mindehhez példákat!

VIRÁGPOR-ALLERGIA

Kolléganóm elkezdte mondogatni a fiának, hogy mikor nőszül már meg, szeretne unokákat, milyen jó lenne (persze neki), ha nagymama lehetne. A fiú még nem akart elköteleződni, úgy érezte, még nem készült fel az apaságra sem, ezért az anyja gyakori megjegyzései nyomasztották, és a „túl sok” kategóriába kerültek. Allergiás lett a virágporra, holott előtte nem volt az.



Nem a virággal volt a baj, hanem azzal, amit számára a virágpór jelképez, amivel nem akar még szembenézni. Ezért a REGALEN-t javasoltam oki kezelésként, mert ilyenkor a döntést próbálják meg elvenni az embertől, sérül a „van választásom” elv, ami a Fa elem kiegyensúlyozott működéséhez szükséges. Tüneti kezelésre használható a PERALGIN, a RAW AMBROSIA és a MAYTENUS tea.

MÉHCSÍPÉS

A méhecske szorgosan gyűjtögeti a virágpórt, felhalmozza a kaptárban, ám a munkája gyümölcsét nem tudja élvezni, mert jön a kapzsi méhés, és jól elveszi tőle a mézet. A méhcsípésre érzékeny emberek egyszerűen nem akarnak balekok lenni, nem akarják, hogy a munkájuk révén a főnök, az állam, egyáltalán valaki más előnyökhöz jusson. Az adok-kapok játszmában egyensúlytalanságot éreznek. Oki kezelés GYNEX, tüneti kezelés az AMBROSIA, a MAYTENUS tea, a FLAVOCEL. Az érzelmek, gondolatok, stresszhelyzetek

kémiai reakciókat is kiváltanak a testünkben. Ha van egy megoldatlan feladatunk, akkor kialakulhat stresszhelyzet. Az ember ahelyett, hogy megoldaná, felvállalná, elmenekül. A dolog önmagában is irritálja. Túlreagálja. Valójában a háttérben levő harag, sértődöttség az, amely a folyamatot kiváltja. Valami ellen harcol. Az allergénünk nem önmagában okozza a betegséget, hanem attól leszünk betegek, amit számunkra az allergén jelent.

MACSKASZŐR-ALLERGIA

A macska szeret dörgölözni, arcátlanul az öledbe ül, kizavarnád, de keserves nyávogásával mindig visszasírja magát. Mi az, amit nehezen viselünk el a környezetünkben? A simogatás, a függetlenség elvesztése, hízelgés, női erő, bántástól, elhagyástól való félelem. Oki kezeléshez KOROLEN-t javaslok, tüneti kezeléshez pedig SACHA INCHI, HIMALAYAN APRICOT vagy SEA BERRY olajat.

KUTYASZŐR-ALLERGIA

Amikor kutyába sem vesznek... Amikor valaki jól felhúzza magát a munkahelyén, majd hazamegy és belerúg a kutyába. Úgy érzed beléd rúgnak, nem díjaznak a hűségedet. Kutyául érzed magad. Férfierő megélése, agresszió levezetése, hűség vagy éppen hűtlenség, alárendeltség, felelősség másokért. Oki kezelésre a GYNEX és a KOROLEN váltott használatát javaslok, 4 hét GYNEX után 1 hét szünet, majd 4 hét KOROLEN, aztán megint 1 hét szünet, és végül 4 hét GYNEX. Tüneti kezelésre NIGELLA SATIVÁ-t, AMROSIA-t és a MAYTENUS teát érdemes kipróbálni.

KÜLÖNBÖZŐ PORALLERGIÁK

Túlságosan hétköznapi, lealacsonyító, póriás, piszkos, útszéli, közönséges dolgok, kétkezi munka. Oki kezelésnek VIRONAL-t javaslok, esetleg RENOL-lal kombinálva, tüneti kezeléshez PERALGIN-t, PROBIOSAN-t vagy PROBIOSAN INOVUM-ot javaslok.

HÁZIPOR-ALLERGIA

A házipor 60%-a az ott élő emberek lehullott laphámsejtjeiből áll. Mi a bajunk ezekkel az emberekkel? Mi a kellemet-

len az otthoni légkörben? Oki kezeléshez REGALEN-t használjunk, a tünetek csökkentésére pedig VITAMARIN-t, SACHA INCHI vagy HIMALAYAN APRICOT olajat.

A fizikai valójukban megjelenő mérgegyanyagok az életkörülményeinkkel, táplálkozási szokásainkkal és a betegségekkel kapcsolatosak. Ha azért sok a mérgegyanyag a szervezetünkben, mert olyan helyen lakunk (pl. cementgyár, hőerőmű, vegyi üzem, stb. van a közelben), vagy olyan a munkánk (vegyész, fodrász, gyógyszerész, vagy erős fertőtlenítőkkel dolgozik), akkor gondoskodjunk arról, hogy a folyamatosan bevitt mérgegyanyagokat a szervezetünk folyamatosan méregtelenítse. Erre a zöld élelmiszereket használjuk elsősorban. CHLORELLÁ-val a nehézfémek kivezetését támogatjuk. Ha az epénk érzékeny, és nem bírja a magas klorofiltartalmú élelmiszereket, akkor a FYTOMINERAL-t használjuk. Vese és máj tisztításra az ORGANIC GOJI-t használjuk, előnyös, ha az ORGANIC SEA BERRY-vel keverjük. Béltisztításra BARLEY JUICE-t javaslok, esetleg SPIRULINA BARLEY-t. Ha azért sok a mérgegyanyag, mert a táplálékkal sok olyan anyagot viszünk be, ami a szervezet számára haszontalan (töltőanyag, nem beépíthető), akkor segíteni kell a méregtelenítő szerveket ezeknek az anyagoknak a kiválasztásában. Egészségesen doppingolhatunk ORGANIC GOJI-val, ORGANIC MACÁ-val, nehezebb esetben ANNONA MURICATÁ-val.

Karácsonykor történt, hogy a kocsonya, töltött káposzta, kacsacomb és egyéb „könnyű” ételek feldolgozásához ANNONÁ-val edzettem magam. Annyira bevált, hogy megtartottam ezt a módszert. A szervezetem feleannyi idő alatt dolgozza fel a táplálékot, nincs pangás a belekben, könnyű a széklet, mert nincs folyadék-visszaszívás, és azt vettem észre, hogy kezdtek eltűnni a korábban bőr alatt raktározott anyagok. Karcúsodom. Újra van derekam, és ez szuper jó érzés! Mindössze reggel 1 csepp ANNONA kell hozzá kitartóan, akár hónapokig, és egyszer csak beindul.

TAKÁCS MARA
ENERGY klubvezető,
Zalaegerszeg



A dietetikus tanácsai

Alapozás a sportban

Míg a téli, kora tavaszi időszak sokak számára csak a fogyókúráról szól, a sportban ez az alapozás időszaka. Ez azonban sokkal összetettebb annál, minthogy csak fogyókúraként beszéljünk róla. A sportolók között is gyakran előfordul, hogy a versenyek után, a téli pihenő időszak alatt felszalad néhány kiló – sajnos általában nem izomból. Ehhez persze az ünnepek alatti bővebb étkezések, a több sütemény, nassolnivaló, és a kevesebb edzés is hozzájárul.



ALAPOZÓ IDŐSZAK

Mi az alapozó időszak célja? A sportolók fizikai és szellemi felkészülése a versenyzőidőszakra, a csúcforma megfelelő előkészítésével és az időzítés megtervezésével. Sportolóknál a BMI (*body mass index*) nem igazán mérvadó, mivel a testösszetétel változásait nem érzékeljük. Például a sportoló megszabadul 2 kg testzsírtól és „felszed” 2 kg izmot – ezt a testtömegében nem is érzékeljük, míg a testzsírszázaléka jelentős mértékben javult. Ezért fontos a testösszetétel mérése és szakember általi kiértékelése, mert így könnyebben meghatározhatók az elérendő testparaméterek és a személyre szabott diétás célok.

TESTTÖMEGCSÖKKENTÉS

Az egyik leggyakoribb cél ilyenkor a fogyás, ami a testzsírszázalék csökkenését jelenti. Fontos, hogy ez a fogyás az izomtömeg csökkenése nélkül jöjjön létre. Hogyan érhető ez el? Személyre szabott mennyiségű és fajtájú edzéssel, és megfelelő étrenddel. Az étrendben fontos, hogy elegendő, kissé megnövelt mennyiségű, de maximum 2 g/testtömeg-kilogramm fehérjét tartalmazzon, és relatív zsírszegénységre kell törekedni. A fehérjefogyasztásnál fontos kitérni az esszenciális aminosavakra (azok a fehérjeépítő elemek, melyeket a szervezet nem tud előállítani, és a táplálkozással kell bevinni). Az állati eredetű fehérjék (a húsok, halak, tej, tejtermékek, tojás) tartalmazzák az előbb említett aminosavakat, és jó hasznulási aránnyal rendelkeznek. Jó hír,

hogy a nem teljes értékű fehérjéket ki lehet úgy egészíteni, hogy a szervezet számára a legideálisabb arányban és mennyiségben tartalmazzák ezeket a fehérjéket. A növényeknél a hüvelyeseknek magasabb a fehérjetartalma, de a gabonafélékben is megtalálhatók. Az ENERGY készítményei közül jól beilleszthető az étrendbe a HAWAII SPIRULINA, és az ORGANIC CHLORELLA algák, melyek hozzájárulnak a fehérjebevitelhez, és segítik az izomregenerációt. A fogyás ideális mértéke 0,5-1 kg/hét, ez az, amit hosszútávon tartani lehet. A szénhidrátokból könnyen tud a szervezetünk energiát nyerni, így sportoláskor ez elengedhetetlen. Az alacsony szénhidrátartalmú étrend sportolóknak nem előnyös, folyadék- és izomvesztéshez, energiahányhoz (esetleg többlethez) vezethet. Fontos a gyorsan

és lassan felszívódó szénhidrátok kombinálása, a napi rutint szem előtt tartva. Hosszú állóképességi edzés előtt érdemes lassan felszívódó szénhidrátot (pl. zabot vagy teljes kiőrlésű gabonából készült terméket), és gyorsan felszívódó szénhidrátot (egyszerű cukrokat, gyümölcsöket, banánt) is enni. Edzés közben elsősorban a gyorsan felszívódó szénhidrátok előnyösek, hiszen ezekből gyorsan vissza lehet pótolni az elvesztett energiát. Az alapozó időszak ezen szakaszában a sportolóknak is ajánlott csökkenteni a nassolnivalók mennyiségét, a könnyebb testzsírcsökkenés érdekében.

Lassan megérkezik a jó idő, hosszabbak a nappalok, így több időt töltünk a szabadban. Aki nem sportol, annak is érdemes valamilyen mozgásformát választania, ez nemcsak egészségének, de hangulatának is jót fog tenni. Számatalan sportolási lehetőség közül választhatunk, fontos, hogy megtaláljuk a számunkra legmegfelelőbbet, amit örömmel végzünk. Zsírégetéshez érdemes a hosszabb, alacsony intenzitáson végzett mozgást kombinálni HIIT edzéssel (*high-intensity interval training*), vagyis amikor az intenzív és a lazább szakaszok váltakoznak egy edzésen belül. Akár bent, akár szabadban végezhető edzésformát választunk, lehetőség szerint forduljunk szakemberhez, aki segít kialakítani az aktuális állapotunknak megfelelő edzéstervet.

IZOMÉPÍTÉS

A másik fontos cél ilyenkor az izomépítés, a versenyforma kialakítása. A testtömeg gyarapodása energiadús, fehérjedús, mérsékelten zsírszegény étrenddel valósítható meg. Ideális esetben nem a testzsírszázalék, hanem az izomtömeg gyarapszik. Heti 25-50 dkg izomtömeg-növekedés elérése jó eredménynek számít. Fel kell hívni a figyelmet, hogy a modern és könnyen hozzáférhető étrend-kiegészítővel könnyen túlzásba lehet esni, és a tényleges fehérjeszükséglet sokszorosát fogyasztani. Ennek az a hátránya, hogy megterheli a kiválasztórendszert, emésztőrendszeri panaszokat, dehidratációt, fáradékony-ságot és ingerlékenységet okozhat.

ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK

A fenti összefoglalóból láthatjuk, hogy milyen összetettek az étrendi vonatkozások. A sportolóknak a makrotápanyagok mindegyikét fogyasztania kell a csúcforma kialakításához, és a vitamin- és ásványianyag-szükségletük is növekszik. Nagy dózísú multivitamin készítmények nem szükségesek, mert nagy részük a kiválasztórendszeren keresztül távozik. Az ENERGY termékei közül több is hatékonyan beilleszthető az alapozó idő-

szak étrendjébe. A STIMARAL magas gyógynövénytartalmával élénkíti a szervezetet, segít a koncentrációban és a stressz leküzdésében. A KING KONG hozzájárulhat az edzés utáni regenerációhoz, az izomtömeg növeléséhez és csökkenti a kimerültség érzését. Az ORGANIC CHLORELLA és a HAWAII SPIRULINA hozzájárulnak a fehérjebevitelhez, emellett a vegánoknak szintén jó választás lehet a hiányzó aminosavak komplettálására. A HIMALAYAN APRICOT olaj ásványianyag-tartalma segíti az izomműködést, könnyebben elkerülhetők a görcsök. Az ORGANIC MATCHA szintén teljesítménynövelő hatású, hozzájárul a szív- és érrendszeri betegségek megelőzéséhez, segítséget nyújthat a testzsír szabályozásában, nyugtató és antioxidáns hatású. A RAW AMBROSÍÁ-ban lévő ásványi anyagok és vitaminok segítenek a tavaszi fáradtság leküzdésében, és megfelelő táplálkozással kombinálva fogyasztása javíthatja az állóképességet is. Az ORGANIC BETA antioxidáns és polifenol tartalma gyulladáscsökkentő, antimikrobiális hatása szintén jól jön ebben az időszakban.

WACHTLER PETRA
dietetikus, ENERGY tanácsadó



Drágakövek királysága (24.)

Az igazi drágakő

Az ember készsleges szolgája, az otthon melege, a gyógyító – a fekete arany, a szén.

- » Receptív.
- » A Szaturnusz hatása alatt áll.
- » A Föld elemhez tartozik (ami arra sarkall, hogy nőneműként tekintsünk rá).
- » A Vízöntő és a Bak jegyében születettekhez illik leginkább.
- » Az 1. azaz a gyökércsakra van hatással.

Azt mondják, hogy a szén nem drágakő? Ó, dehogynem! A kőkorszakban élő ember biztosan nagyon meglepődött, amikor rátalált egy olyan kőre, ami ég, és sokáig ontja magából a meleget. Ez a figyelemreméltó dolog egész biztosan elvárásolta. Az ember azóta is nagy érdeklődést tanúsít a szén iránt.

A KEDVENC

A szén születése a paleozoikum korszakába (ez a földtörténeti idő 542 millió évvel ezelőtt kezdődött, és 251 millió évvel ezelőtt fejeződött be. Szerk.) tehető, amikor a hatalmas korpafüvek, zsurlók és páfrányok kiterjedt mocsarak részévé váltak. A kezdeti nedves klímának, az erősödő felmelegedésnek, és a később egymásra rakódó kőzetek által kifejtett nyomásnak köszönhetően 300 millió évvel később megszületett a „fekete arany”.

A legtisztább szén az antracit, amely 96%-ban tartalmaz szenet, ami nem mellesleg az emberi szervezet leggyakoribb eleme. A szén egyéb formái lehetnek még pl. a grafit vagy a gyémánt.

Amikor az ember felfedezte, hogy ez a fekete kő ég, és több célra is kreatívan felhasználható, azonnal beleszeretett.

A szén már több ezer éve az emberiség egyik kedvence.

AZ ENERGIA

A szén az ember készsleges szolgája, mely hagyja, hogy az emberiség elsősorban energiaforrásként hasznosítsa, habár sok más értékes tulajdonsága is van. Csakhogy az embernek főként megre van szüksége, ezért a szén, amelyből a legtöbb az Egyesült Államokban és Indiában van, vidáman ontja tovább a meleget. A szén azonban a gyógyszeriparban is hatékonyan alkalmazható.

A szén akár orvos is lehetne, de feláldozta magát és elfogadta az otthon melege őrzőjének szerepét. Sokáig kitartott, ám felhasználásának jelenlegi gátlástalan tempóját tekintve, lassan elveszíti az ember iránt tanúsított türelmét, készslegességét, és egyszer csak a szénrel való kapcsolatunk véget ér. Egyszerűen kimerülnek a készletek és nem lesz többé. Szeretném látni, hogyan fog az ember szén nélkül boldogulni...

A GYÓGYÍTÓ

A nagy felszínnel rendelkező aktív szén képes felszívni a mérgeanyagokat, hely-

rehozni a nem megfelelő étkezési szokások okozta hibákat, illetve gyógyítani a nem bakteriális eredetű heveny hasmenést. A szén következetes „háziasszony”, aki minden sarkot alaposan kitakarít. Az aktív szén használatának egyik legnagyobb előnye, hogy nem jár semmiféle mellékhatással. Gyermekek, valamint állapotos kismamák is fogyaszthatják, és azt hiszem, hogy ez már önmagáért beszél.

A JELKÉP

A szén a gazdagság jelképe, és mint ilyen, jó, biztonságos és kiegyensúlyozott életet ígér. A tőzsdeügynököknél konstans értéknövekedést biztosít, valószínűleg ezért is találunk szenet a legtöbb tőzsdeügynök zsebében. A mágiában a pénzenergia hívogatójaként használják. Azt mondják, a szenet magunknál kell hordani vagy pénz mellett kell tartani. Ennek gyaníthatóan az a magyarázata, hogy a szén hihetetlen karriert futott be az életében. A hatalmas zsurlókból, melyekre korábban senki rá sem nézett, hihetetlenül vonzó árucikk keletkezett, mely mindenkinek értéket jelent.

TEREZA VIKTOROVÁ

Kesudiókrémes nyers torta HAWAII SPIRULINA porral

Finomságokkal teli, egészséges édesség, ami ráadásul hamar el is készül.

Vegetáriánus egytál BARLEY-s tésztával

Zöldségek és gabonák – mindez egy finom főételben! Gazdag, egészséges, laktató fogás, szemet gyönyörködtető tálalásban..

My
Green
Life

Süssünk-főzzünk zöld élelmiszerekkel!

Az ENERGY MyGreenLife zöld élelmiszerei kizárólag természetes, minimális mértékben kezelt forrásokból származnak, jelentőségük nagy tápanyag-tartalmukban rejlik. Receptjeink e zöld élelmiszerekkel készült ötletes és egészséges finomságokat mutatják be.

Színes, csokis kekszek ORGANIC BETA porral

Szépséges és zamatos édesség, a cékla fantasztikus tulajdonságaival felturbózva. Ki tud ennek ellenállni?

Felhívás

VEGETÁRIÁNUS EGYTÁL BARLEY-S TÉSztÁVAL

HOZZÁVALÓK

- » 30 dkg tönkölyliszt
- » 2 teáskanál MyGreenLife ORGANIC BARLEY JUICE POWDER
- » 2-3 evőkanál főtt fehér gyöngybab
- » 1 dl paradicsomszósz
- » 1 gerezd fokhagyma
- » 1 kis csésze főtt árpagyöngy
- » 1 nagy kelkáposztalevél
- » 1 teáskanál szezám-mag
- » 1 evőkanál olívaolaj
- » ízlés szerint só
- » petrezselyemzöld, párolt birsalma, retekseletek

ELKÉSZÍTÉS

Először a tésztát készítjük el. A tönkölylisztet összesítjük a BARLEY JUICE porral, majd vízzel könnyen nyújtható tésztát készítünk belőle. Tetszőleges formára daraboljuk, és forró,

sós vízben kifőzünk belőle egy adagot. A többit konyharuhán megszáritjuk, és papírdobozba téve eltehetjük máskorra. A kelkáposztalevet kevés vízben 4-5 percig pároljuk, majd kiterítjük, és rászórjuk a főtt árpagyöngyöt. Feltekerjük, majd három részre vágva a tányérra helyezzük. A paradicsomszószot felforraltjuk 1 gerezd préselt fokhagymával és az olívaolajjal, majd sózzuk, belekeverjük a főtt gyöngybabot, és a kelkáposztatekercsek mellé helyezzük. Végül a BARLEY-s tészta kerül a tányérra, melyet szezám-maggal szórunk meg. Peterzselyemmel, birsalmával, retekkel díszítve tálaljuk.

(Beküldő:

VÉN FERENCNÉ ÉVA,
ENERGY tanácsadó)

KESUDIÓKRÉMES NYERS TORTA HAWAII SPIRULINA PORRAL

HOZZÁVALÓK

- » 3 db sárgarépa
- » 30 g kókuszreszelék
- » 12 db magozott datolya
- » 125 g magféle (kendermag, szezám-mag, mandula, kesudió, mogyoró)
- » 1 evőkanál kókuszolaj
- » A krémhez:
 - » 250 g sózatlan, pirítatlan kesudió
 - » 1 kávéskanál vaníliaaroma
 - » 100 ml kókuszolaj
 - » 120 ml konzerv kókusztej
 - » 2 evőkanál méz
 - » 1 teáskanál MyGreenLife HAWAII SPIRULINA POWDER
- » kevés goji bogyó, pirított, tört kesudió a tetejére

ELKÉSZÍTÉS

A krémhez a kesudiót 2 órára áztassuk be annyi vízbe, hogy ellepje. Áztassuk be a datolyákat is. Állítsuk össze a „tésztaalapot”. Hámozás után reszeljük le kis lyukú reszelőn a répákat,

majd facsarjuk ki belőle a levét. A datolyákat kevés áztatóvízzel együtt rakjuk aprítóba, és turmixoljuk össze. Ehhez jöhet a többi hozzávaló: kókuszreszelék, kókuszolaj, magok, kifacsart sárgarépa. Morzsálékosra dolgozzuk össze. Az alapot sütőpapírral bélelt, kapcsos tortaformába lapogassuk bele. A krémhez a kesudiótól öntsük le a vizet, majd a többi hozzávalóval (a SPIRULINA por kivételével) mixeljük krémesre. A krémet osszuk kétfelé. Az egyikbe tesszük a pici vízzel elkevert SPIRULINA port. Ettől szép zöldeskék színű lesz (de nem lesz alga íze). Csurgassuk a répás alapra a sima és a színezett krémet, majd egy villával keverjük márványosra.

A tortát lefedve tegyük 2-3 órára mélyhűtőbe, majd tegyük át tálalásig a hűtőbe.

(Beküldő: TAMÁS DÓRA,
ENERGY klubtag)

F E L H Í V Á S

KEDVES OLVASÓINK, KEDVES KLUBTAGOK!

Zöld élelmiszerekkel készült receptjeink nagy népszerűségnek örvendenek. Nemcsak azért, mert különleges csemegék, hanem mert nagyon egészségesek, és extra tápértékkel rendelkeznek. Élvezetes édes vagy sós falatok, természetes ízekkel.

Mindenki, aki szeret sütni-főzni, alkotó ember. Szeretnénk, ha ez a kreativitás most megnyilvánulna olyan új, ötletes receptek létrehozásában, melyek egyik hozzávalója az ENERGY MyGreenLife valamelyik zöld terméke, szuperélelmiszere!

Kérjük tehát kedves Olvasóinkat, küldjenek a Vitae magazin szerkesztőségébe

(cseh.krisztina@digitaltosh.hu e-mail címre) olyan saját recepteket, melyek az ENERGY zöld élelmiszereinek felhasználásával készültek.

Szívesen megjelentetjük újságunkban az Önök egészséges és ízletes receptjeit!

My
Green
Life

SZÍNES, CSOKIS KEKSZEK ORGANIC BETA PORRAL

HOZZÁVALÓK

- » 30 dkg liszt
- » 1 púpos evőkanál MyGreenLife ORGANIC BETA POWDER
- » 1 közepes tojás
- » 13 dkg puha vaj
- » 2 evőkanál tej
- » 15 dkg cukor vagy édesítőszer
- » 1 csipet só
- » magas kakaótartalmú étcsokoládé, megolvasztva
- » szárított rózsaszirm

ELKÉSZÍTÉS

A hozzávalókból (a csoki és a rózsaszirm kivételével) tésztát gyúrunk, majd 3-4 órán át a hűtőben pihentetjük. Ezután 4 mm vastagságúra nyújtjuk a tésztát, süteménypecséttel mintát nyomunk bele, majd kiszaggatjuk és sütőlapra tesszük. Minél jobban belenyomjuk a tésztába a pecsétet, annál szebb lesz a végeredmény. Előmelegített, 180 °C-os sütőben 20 perc alatt sült meg. Amikor kihűlt, a kekszek nem mintázott felét megkenjük az olvasztott csokival, és megszáritjuk szárított rózsaszirmmal. Fémdobozban sokáig friss marad.

(Beküldő:
VÉN FERENCNÉ ÉVA,
ENERGY tanácsadó)



Orvosi tüdőfű

A tavasz hírnöke

Közeledik a tavasz, a Nap egyre melegebben és hosszabban süt, a természet ébredszik. A tüdőfű azon gyógynövények egyike, amelyre azonnal felfigyelünk kora tavasszal, hisz az elsők között virágzik. Emiatt az emberek már a középkor óta előszeretettel ültetik át a tüdőfűvet az erdőkből a kertjeikbe.

Az orvosi tüdőfű (*Pulmonaria officinalis*) nemzetsége, elnevezése szerint a latin *pulmo*, azaz tüdő szóból ered. A *szignatúratan* szerint az Úr azzal adott az embereknek segítséget a növények orvosi felhasználásához, hogy azokat egy-egy emberi szerv formájára teremtette. A tüdőfű levelei erősen emlékeztetnek a tüdőlebenyek alakjára.

A szignatúratan elméleteit később ugyan cáfolták, ám a tüdőfű (nem csak a tüdőre kifejtett) jótékony hatásait a tudomány már többször igazolta.

AZ EGÉSZSÉG MUTATÓJA

A *Pulmonaria* nemzetség az érdeslevelűek családjába tartozik. Egyes tájakon pettyegtetett tüdőfűként, dongóvirágként ismert növény. Az orvosi tüdőfű közép-európai flóraelem. Skandinávia déli részétől kezdődően, Észak-Olaszországon és Bulgárián át a Kaukázusig megtalálható. Kedveli a lombhullató erdők, ligetek és bozótosok tápanyagokban gazdag talaját. Szerény igényei vannak, de a tisztasághoz ragaszkodik – ő az ökoszisztéma egészségének mutatója.

A tüdőfű 10 vagy akár 30 cm magas, egyenes, szőrös növény szárú, évelő növény. Földközeli levélrózsájának áttelelő, terebélyes levelei szintén szőrösek, tojásdad alakúak, feltűnően pöttyösek és hosszú levélyeselek. A száron található levelek háromszor kisebbek, lándzsa alakúak és kocsánytalanok. A tüdőfű szőnyegtakarói márciustól májusig ragyogják be a lombhullató fák által még be nem árnyékolta erdei aljnövényzetet. A kunkorvirágzatba rendeződő, kezdetben rózsaszín és vörös virágai a beporzás

után lilás színűvé válnak. Virágkoronája csak kicsivel hosszabb, mint szőrös, trombitaszerű kelyhe. Termése négy darab, fényes aszmagtermés. A tüdőfű csomói megosztásával is szaporítható. Nálunk zöldlevelű tüdőfűvel és a hegyi tüdőfűvel (nem szőrös) is gyakran találkozhatunk. Létezik még fehér változata, de annak nincsenek gyógyító hatásai.

NEM CSAK TÜDŐBETEGSÉGRE

A tüdőfű évente kétszer szedhető és szárítható: kora tavasszal virágzó szárát gyűjtjük, később, nyár elején, virágzás után, a föld közeli leveleit szedhetjük. Maximum 40°C-os, árnyékos helyen szárítjuk, és jól zárható edényekben tároljuk.

A tüdőfű legfontosabb hatóanyaga az *allantoin*. Tartalmaz még akár 4% kavasavat, 10% cserzőanyagot, flavonoidokat, szaponint, alkaloidot, szerves savakat, ásványi anyagokat, C-vitamint és egyéb hatóanyagokat. Páratlan összetételének köszönhetően, megérdemelten foglal helyet a természetes antibiotikumok sorában.

Gyógynövény-leírásokban a középkortól kezdődően találkozhatunk a tüdőfű nevével. Gyakorta használatos gyógynövénynek számított különböző légzőszervi megbetegedések, tüdőbetegségek, tuberkulózis és bubópestis gyógyításában.

Fertőtlenítő, gyulladáscsökkentő hatású, elősegíti a nyálkahártyák regenerálódását, megkönnyíti a váladékok felkötését, ezért is ajánlják légúti panaszok kezelésére, az asztmától kezdve a köhögésen és hörghurton át a tüdőgyulladásig.

Vérzéscsillapító és összehúzó, enyhén vizelethajtó hatású. Főzetként elkészítve, belsőleg történő használatával, igen jótékonyan hathat emésztési panaszokra, kiválasztási problémákra, hasmenésre és különböző gyulladásos panaszok esetén. Külsőleg használva (fürdő, pakolás, borogatás) segítséget nyújthat gennyes sebek, kiütések, aranyér, égési sérülések kezelésében, valamint a bőr regenerálásában és védelmében. A tüdőfű használata hajhullás esetén is ajánlott. Igen fontos összetevő az ENERGY DROSERIN és DROSERIN REMOVE krémekben is.

HASZNÁLATA

A tüdőfű *pirrolizidin* alkaloidokat tartalmaz, ezért hosszú távú használata nem ajánlott. Különösen gyermekek és várandós nők számára nem javasolt. Figyelembe kell venni véralvasztó hatását – óvatosan, körültekintéssel használandó! Alkalmazásakor javasolt növelni a folyadékok bevitelét, illetve véralvadást csökkentő gyógynövényekkel társítani. Gyakran kombinálják pl. martilapuvával, zsurlóval, keserűfűvel vagy útifűvel.

A tüdőfű zsenge, kicsit kesernyés ízű levelei kiválóan felhasználhatók az üde tavaszi saláták, levelek, a közelgő Húsvét ünnepi fogásainak (pl. tojás- és hústöltelékek) készítéséhez.

Írta:

VLADIMÍR VONÁSEK

Szakmailag ellenőrizte, kiegészítette:
NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta, természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Visage balance

NYUGTATÓ ARCMASZK

- » PIGMENTFOLTOK VILÁGOSÍTÁSA
- » ÉRZÉKENY ÉS PROBLÉMÁS BŐRRE IS
- » TÁPLÁLÁS ÉS SEBGYÓGYÍTÁS
- » ÖDÉMA MÉRSÉKLÉSE

