



vitae

2019. június

Mi kell nekünk nyáron?

Új világméretű
fenyeget – a zsírmáj

Tűz elem, a nyár eleme

Utazási betegségek



Júniusi ajánlatunk

A június idén összességében meleg, valamelyest csapadékos időjárást tartogat a számunkra, szélsőséges hőmérsékletváltozásoktól valószínűleg nem kell tartanunk. Egy szó, mint száz, a nyár úgy indul, ahogy kell, ideális feltételeket teremtve nyaraláshoz vagy kiránduláshoz.

Minél távolabbi helyekre utazunk, annál jobban figyeljünk arra, hogy a DRAGS IMUN-t még véletlenül se hagyjuk otthon. A herpesz ugyanúgy megijed tőle, mint mondjuk a térdfájás. Természetjáráshoz is vigyük magunkkal, főleg ha olyan helyre megyünk, ahol kullancsokra lehet számítani. Ha kullancscsípésre leszünk figyelmesek, azonnal kezeljük le egy csepp DRAGS IMUN-nal. Nyaraláskor a megszokottól eltérő ételek fogyasztása hatással lehet az emésztésünkre. A súlyosabb problémák elkerülése érdekében szedjük PROBIOSAN-t, hadd élvezze az üdülést szüntelenül dolgozó bélrendszerünk is. A nyári időjárás folytonos tevékenykedésre sarkall minket, még akkor is, ha olykor már összeesünk a fáradtságtól. Az ilyen pillanatok számának minimalizálásáért hívjuk segítségül a FYTOMINERAL cseppeket. Tökéletesen feltölti az izzadással kiválasztott ásványi anyagok készletét a szervezetünkben, így újult erővel tölt fel minket. A nyári sóvesztésünket pedig a SMILAX tea pótolhatja. A smilaxot már az őshonos dél-amerikai indiánok is ismerték, kiválóan támogatja a szervezet anyagcseréjét, emellett tonizáló és vágyserkentő hatása kedvez az egyre forróbbá váló időben kivirágzó szerelmeknek. Ha pedig véletlenül összeszednénk valami nyári vírusfertőzést, a legokosabb, ha elővesszük a GREPOFIT-ot – a legegyszerűbb talán a GREPOFIT DROPS használata.

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

Mi kell nekünk nyáron?	4
A herpesz azonnal eltűnt!	5
Tűz elem, a nyár eleme	6
Új világgjárvány fenyeget – a zsírmáj	8
Hibátlan bőrt nyárra!	10
A hónap klubja: Szeged 1.	11
ENERGY konferencia (2.) Táplálkozási és sporttáplálkozási ismeretek	12
Boldog és stresszmentes várandósság (6.)	16
Az ész a fontos – és azért a haj is...	18
A dietetikus tanácsai utazási betegségekre	19
Hasznos útitársak	20
Dermaton – bőröndbe a bőrünknek	20
Ha újra itt a nyár	21
ENERGY konferencia (3.) Az emésztőrendszer egészsége	22
Beragyogja életünket: szagenit	24
Süssünk-főzzünk zöld élelmiszerekkel!	25
A bölcs király gyógynövénye: salamonpecsét	27

Mi kell nekünk nyáron?

Akik nyáron megengedhetik maguknak, hogy a napon heverésszenek, és ne kelljen dolgozniuk, azok idén igazán szerencsések lesznek. A Föld Disznónak (az idei év uralkodójának) ugyanis leginkább arra van szüksége, hogy ne kelljen tennie semmit, hogy ne legyen számára semmi kötelező. Ám nem mindenkinek van ekkora szerencséje, legtöbbünknek nyáron is meg kell birkóznia a kimerültséggel, fáradtsággal.



Leterhelt veséink, az év felének elteltével, pont abban a pillanatban nyújthatják be a számlát, amikor egyáltalán nem számítunk rá. Rengetegen dolgozunk klimatizált helyiségekben, megfeledezzünk a megfelelő mennyiségű folyadék beviteléről, és alábecsüljük az anyagi létünk fölött uralkodó hőség pusztító energiáját.

AMIRE SZÜKSÉGÜNK VAN: FYTOMINERAL

A meleg és a legyengült veseműködés kombinációja fáradtság, kimerültség, nyári torokgyulladás és kedélyállapot-ingadozás megjelenéséhez vezethet, ha nem vagyunk eléggé elővigyázatosak. Első számú választásunk idén nyáron éppen ezért a FYTOMINERAL. Csepegtessünk minden reggel 20-30 cseppet belőle 1,5 liter vízbe, és ha lehet, ezt az életmentő elixírt még a délelőtti folya-

mán igyuk meg, hogy szívünk, aktivitása csúcán (11-13 óra), már hígított vért pumpáljon az ereinkbe.

AMIRE SZÜKSÉGÜNK VAN: DRAGS IMUN

Ha nagyobb a hő energiája, nagyobb a gyulladások kialakulásának veszélye is, a test belsejében és annak felszínén. A külső gyulladásokra természetesen hatékony segítséget nyújthat az ARTRIN, ám a leguniverzálisabb gyulladásellenes készítmény kétségkívül a DRAGS IMUN. Ez a készítmény külsőleg primán alkalmazható a különböző eredetű gyulladások kezelésére. A DRAGS IMUN bármilyen kisebb-nagyobb sebre is kiváló. Egyfajta második bőrreteget von a sérült terület fölé. A viszkető szunyogcsípések is gyorsabban gyógyulnak a „sárgánvérnek” köszönhetően. Ha afta kínozz minket, öblögessünk vele, ha hüvelyi fertőzésünk

vagy aranyerünk van, készítsünk belőle ülőfürdőt. A DRAGS IMUN valódi elsősegélyt nyújtó, univerzális készítmény!

AMIRE SZÜKSÉGÜNK VAN: BÉKE ÉS NYUGALOM

Nem maradt más hátra, minthogy rengeteg szabadidőt, örömet, pihenést, és kevés feladatot, kötelezettséget kívánjak Önöknek a nyári hónapokra. Vegyenek példát a Föld Disznóról, és ne hajtsák túl magukat. Az élet nem futóverseny! Heverésszenek nyugodtan, érezzék jól magukat! Iszogassák a FYTOMINERAL-os vizet, és a problémákra legyintsenek nagyvonalúan a malacka csülkével, vagy küldjék rájuk a „sárgánvér”, majd ő elbánik velük. Higgyék el, a most felhalmozott energia jól fog jönni az év következő részében!

TEREZA VIKTOROVÁ

TUDJA-E?

A DRAGS IMUN-ban található *Croton lechleri* fa gyantája az utóbbi időben sok tudományos kutatás tárgyát képezi. Nagy mennyiségben tartalmaz antioxidánsokat (*proanthocyanidint*), taspin alkaloidot, tannint és további olyan anyagokat, amelyek kivételessé teszik eme gyanta hatását. Bizonyított tény, hogy a *Croton lechleri* fa nedvének, gyantájának (sötétvörös latex anyag) összetevői farmakológiai tulajdonságokkal rendelkeznek: anesztetikus (érzékletlenséget okozó), allergiaellenes, baktériumellenes, vírusellenes, antioxidáns, fertőtlenítő, vérzéscsillapító, sebgyógyító, immunmoduláns, daganatellenes, gombaellenes, hasmenés elleni, gyulladáscsökkentő, tonizáló, vágyserkentő és stresszellenes hatású. Mindez alátámasztja, hogy ennek a „sárkányvérnek”, egyfajta elsősegélyként, mindenki számára elérhetőnek kellene lennie.



A herpesz azonnal eltűnt!

A DRAGS IMUN-t rövid ideje használjuk ugyan, de a vele kapcsolatos tapasztalataink elképesztőek. Otthon minden kisebb-nagyobb sérülésre, gyulladásra ezt alkalmazzuk, és nemrég eljött az ideje, hogy herpesz ellen is kipróbáljuk. Kamasz fiam ajkán pár nappal ezelőtt, életében először, megjelent egy herpesz, amiről először azt gondolta, hogy sömör. Ám az ajkán levő sérült terület kezdett csúnyán bedagadni és fájni, így egyértelművé vált, hogy herpeszről van szó. Úgyhogy a DRAGS IMUN-t ajánlottam

neki, azzal a használati utasítással, hogy naponta többször cseppentsen az ujjára belőle, majd vigye fel a sérült területre. A fiam három nap után boldogan jelentette: „Anyu, nem tudom, mi van ebben a folyadékban, de a fájdalom szinte már az első kenetetés után elmúlt, és nézd, a herpesz mostanra szinte teljesen eltűnt.” Nagyon örültem! A „sárkányvér” ezúttal sem okozott csalódást.

PETRA V.,
Prága





Tűz elem, a nyár eleme

A most beköszöntő nyár eleme a Tűz. A szívvel és a vékonybéllel összefüggő elemről van szó. A Tűz az érzelmek ura, támogatja a beszédet, színe a vörös, íze a keserű, érzelme az öröm. A szív, jin jellegű szervként itt abszolút vezető szerepet tölt be. A jin szervek raktározzák a lényegét, a Tűz elem esszenciáját, melyet aztán szükség szerint energiává alakítanak.

A hónaljából induló, és a kéz külső oldalán végigfutva a kisujjban végződő szív meridián is az adott szervből tölti fel erőkészleteit. A szív azonban sokkal több egy pulzáló entitásnál. A nyugati és kínai orvoslás egyaránt megegyezik abban, hogy a szív alapvető hatással van a keringésre. Ám többi funkcióját tekintve a két orvostudomány felfogása nagyban eltér egymástól. A nyugati orvoslás például nem lát összefüggést a szív működése és a lélek, a szellem működése között. A kínai orvoslás viszont úgy véli, hogy valamennyi érzelm fölött a szív uralkodik. Mert a keleti orvostudomány soha nem választotta el a testet a lélektől. Ez annyit tesz, hogy a kínai orvoslás a lelki problémákat és a betegségeket egyaránt az egyes szervek működésén keresztül kezeli. És a szív sok probléma forrása lehet. Minden szervünk felelős ugyan egy-egy érzelmeért, de a szív az, amely megnevezi az adott emóciót. Azaz az ember szív nélkül nem lenne képes meghatározni, mit

érez. Ráadásul a szív az, mely kötőféken tartja az érzelmeket. Ha tehát „szétesettnek” érezzük magunkat, nem találjuk a helyünket, nem tudunk megnyugodni vagy képtelenek vagyunk lelkesedni, a szív funkciója biztosan legyengült.

A TŰZ ELEM ENERGY KÉSZÍTMÉNYEI

Minden egyes elem támogatásának alapja egy Pentagram® készítmény. A Tűz elem esetében ez a KOROLEN. Jótékonyan hat az egész elemre, azaz a szívre, mint szervre, annak lelki és szellemi funkcióira, valamint a keringésre. Támogatja a beszédet, segít átélni az örömet, stabilizálja az érzelmeket és megerősíti az embert, hogy képes legyen az emóciókat feldolgozni. Az egyes funkciók támogatásához és szabályozásához más készítményeket is segítségül hívhatunk. A KOROLEN-hez tartozó krém a RUTICELIT. A krém fürdő formájában kisgyermeknek is alkalmazható – keverjük kis mennyiségű

RUTICELIT-et a gyermek fürdővizébe, ebben fürdössük meg. A STIMARAL-t akkor használjuk, ha a testünkben valaminek intenzívebb táplálásra van szüksége. Ez alól a szív és az agy sem kivétel. A VITAMARIN telítetlen zsírsavakat tartalmazó készítmény, amely nemcsak segít egyensúlyban tartani a zsírsavcserét, de emellett stabilizálja az idegrendszer sejtmembránjainak működését, ezáltal hatékonyan nyugtat. A CELITIN tágítja az ereket a perifériás keringésben, támogatván ezzel a kezek és lábak, valamint a belső szervek vérellátását, az agyét is.

DEPRESSZIÓ ÉS KIÉGÉS

Ha a szív tüze túlságosan erős, a mániákus viselkedés sem ritka. A depresszióért ezzel szemben sokszor a szív meggyengült tüze tehető felelőssé. Mindkét eset hatékonyan kezelhető a KOROLEN-nel. Elmondható, hogy a korábban mániás depresszióknak nevezett ún. bipoláris zavar a szív tüzeinek

Mert a keleti orvostudomány

soha nem választotta el a testet a lélektől.

izzásától vagy legyengülésétől függ. Itt fontos megjegyezni, hogy pszichiátriai betegségeknél elkerülhetetlen a gyógyszerek, antipszichotikumok szedése, ám kevésbé súlyos esetekben a KOROLEN használata javasolt.

A „hétköznapi” depresszióra pedig jótékony hatással lehet az ENERGY készítmények már sokat tesztelt kombinációja. Hétköznapi depresszió fogalma alatt azokat az állapotokat értjük, amikor valamilyen hosszantartó, bonyolult helyzet hatására az ember halálosan kimerültnek érzi magát. Ilyenkor semmiben nem leli örömét, rendkívül fáradt, nincs kedve semmihez, folyton álmos, de az alvástól nem frissül fel, fáj a teste és a lelke is, mindennel baja van, nehezen visel el bármit és általában nem jó az emésztése. Ez a fajta lelki kimerültség napjainkban igen gyakori. Sokszor a kiégés szindróma kísérelő tünete, amikor az ember a korábban imádott munkája iránt is elveszíti az érdeklődését. Azok az emberek, akik kiégtek, rendszerint azok, akik korábban hatalmas lánggal égtek, azaz a munkájuknak éltek. Időt és energiát nem kímélve áldozták fel saját szabadidejüket, hobbijukat, kapcsolataikat a munkájukért. Ilyen esetben sokat segíthet a KOROLEN, valamint a STIMARAL és a REVITAE együttes használata. Ám ilyenkor az is elengedhetetlen, hogy az ember megváltoztassa az önmagához és a helyzetéhez való hozzáállását. Ne feledjük, hogy holnap is szükség van az erőnkre...

SZÍVGYENGESÉG

A szívproblémákkal összefüggő következő gond a *qi* (csi), azaz az életerő, az energia gyengülése. Ilyen esetben a szívnek nincs elég ereje a vér keringetéséhez. Ezt a problémát szoktuk összefoglaló néven szívgyengeségnek nevezni. Első tünetei a fáradtság, a nehézlégzés lépcsőn, emelkedőn felfelé haladáskor, olykor ödéma és enyhe mellkasi fájdalom. A gyenge

szívműködés gyógyítását orvos gondjaira kell bízni, de a KOROLEN kiegészítő kezelésként rendkívül előnyös lehet. A meggyengült szívműködés másik következménye az elégtelen perifériás vérrellátás. Ilyen esetekben gyakran csökken az erek átjárhatósága, és érgörcsök alakulnak ki. Ekkor a KOROLEN pótolhatatlan: oldja a görcsöket és segíti a vér áramlását.

VISSZÉR

Nagy gondot okozhatnak a visszerek is. Ezek a test bármely részén megjelenhetnek, akár a hasüregben is, de a lábon a leggyakoribbak. Ebben az esetben is a KOROLEN használata ajánlott, illetve javasolt a RUTICELIT krém külső alkalmazása. A két említett készítmény aranyér kezelésében is segítséget nyújthat.

MEMÓRIA ÉS TANULÁS

A KOROLEN kiválóan erősíti az idősebbek emlékezőképességét. Ezekben az esetekben érdemes a CELITIN-nel vagy a VITAMARIN-nal együtt használni, még hozzá hosszabb ideig és ismétlődő jelleggel. A már sokaknál bizonyított szedési séma: 2 ciklus, egy hónap szünet és újra 2 ciklus. Diákoknál, akiknél a memória erősítése szintén nagyon fontos (náluk a probléma oka a nagy leterheltség), a másképpen ható STIMARAL használata javasolt, mely támogatja az emésztést, hogy a test több tápanyagot legyen képes felszívni, amit az agy a nagyobb teljesítmény nyújtásához fel is használ.

NAGY HŐSÉG

Szeretnék még említést tenni néhány, a Tűz elemmel összefüggő patológiai állapotról. Egyrészt a Tűz káros anyagainak szervezetbe történő bejutásáról van szó. Az ember ugyanis a HKO felfogásában a világ elválaszthatatlan része, nem pedig különálló élőlény. Éppen ezért, az adott évszakokhoz tartozó energiákból (a nyár esetében a melegből) nem jó sem a túl sok, sem a túl kevés. A túl sok jelenségét

jól ismerjük tavalyról, amikor a hőség alaposan befűtött nekünk és kiszáritott mindent. Ugyanez történik a testünkben is. Ha a Tűz túlságosan erős, kiszáritja a testfolyadékokat, aminek következtében vörös, hámló kiütések, száraz köhögés vagy erős szívdobogás, sőt akár *tachycardia*, azaz felgyorsult szívműködés jelentkezhet. Ezen esetek mindegyikében jól jöhet a KOROLEN, és a DRAGS IMUN, amely enyhíti a forróságérzést.

GYERMEKKORI ÁLMATLANSÁG, RÉMÁLMOK

Végezetül egy tapasztalat. Az éjszakai rémálmokban szenvedő gyerekeknek sokat segíthet, ha lefekvés előtt KOROLEN-t adagolunk nekik. Nyugtalan, aludni nem akaró vagy erőteljes vörös ekcémában szenvedő gyerekeknél próbáljuk ki a RUTICELIT-es fürdőt.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

MI A CSI?

Eredetileg levegőt, párat, fuvallatot jelentett, hasonlóan a görög *pneuma* szóhoz. A csi a hagyományos kínai világnézet szerint a világegyetemet betöltő, alkotó alapanyag, energia vagy természeti erő. Eszerint a világon minden létező a csi mozgásának és alakulásának eredménye – az emberi testet is a csi alakítja ki, az élet létrejöttének egyik tényezője. A meridiánokon keresztül az egész testben kering. Ha külső vagy belső hatásra az áramlásban zavar támad, akkor alakulnak ki a betegségek. A csi öt funkciója a mozgásba hozás, a védelmezés, az állandóság megőrzése, a melegítés és az átalakítás. A HKO a csi-t, az életenergiát tekinti a legfontosabb forrásnak, melyet a jin és jang (ősidőktől létező, egymással szemben álló, de mégis egymást kiegészítő kozmikus erők) egyaránt táplál. A csi koncepciója alapvető részét képezi úgy a hagyományos, mint a modern kínai kultúrának.

SZERK.

Új világjárvány fenyeget – a zsírmáj

A szteatózisz vagy zsírmáj, pontosabban a nem alkohol okozta zsírmáj (NAFLD) előfordulási aránya a fejlett országokban napjainkban járványos méreteket ölt. Az orvosi társaságok legújabb dokumentált híradásai 25%-os előfordulási arányról számolnak be, a teljes népesség körében. Ha erre a krónikus májbetegségre nem fordítunk időben figyelmet (megelőzés vagy gyógykezelés), könnyen gyulladással kísért, nem alkoholos *steatohepatitis*be (NASH) fordulhat át. Onnan pedig már csak egy lépés a májcirrózis (májzsugor), mely esetben fokozódik a májdaganat kialakulásának kockázata is.



Ezen komoly betegségek kialakulásának megelőzése azonban cseppet sem bonyolult vagy költséges feladat.

Már biztosan sokan találkoztunk (akár személyesen, akár ismerőseink körében) azzal a máj ultrahangos vizsgálata után kiadott vizsgálati eredménnyel, ahol a máj elzsírosodása kifejezés szerepel. Ez gyakran a kóros elhízással, az egészségtelen életmóddal vagy a metabolikus szindrómával áll összefüggésben. Az utóbbi években ijesztő mértékben nőtt a krónikus májbetegséggel, elsősorban a zsírmájjal, majd az azt követő nem alkoholos májgyulladással diagnosztizáltak száma. Ezek a májbetegségek napjainkra (2018 évi felmérés) a harmadik leggyakoribb halálórák váltak a keringési rendszer betegségei és a rosszindulatú daganatok után, ami nemcsak gyakori előfordulásuk, de súlyosságuk bizonyítéka is egyben.

Mindnyájan tudjuk, hogy a máj pótolhatatlan a szervezetünk számára. Ha a májunk tönkremegy, az egyetlen

életmentő megoldás a szervátültetés. Megfelelő donor azonban kevés akad, a műtét nehéz és bonyolult, és az idegen szerv befogadása is sok problémát okozhat.

Tehát ez a létfontosságú szervünk is megérdemli az odafigyelést és védelmet! Májunk működésének megóvása nem is annyira komplikált, ha tudjuk, hogy a zsírmáj kialakulásának leggyakoribb oka az egészségtelen életmód és táplálkozás, ami sokszor metabolikus szindróma kialakulásához vezet. A májkárosodás pedig ennek a szindrómának következménye, illetve kiteljesedése.

KIALAKULÁSÁNAK OKAI

Melyek a zsírmáj kialakulásának legfőbb kockázati tényezői? Elsősorban a kalóriadús ételeken keresztüli túlzott energiabevitel. Különösen a telített zsírok, a finomított egyszerű cukrok, és általában az édességek károsak, az édes üdítőket és gyümölcscukrokat is beleértve. A helyzetet tovább súlyos-

TUDTA-E?

A máj az ember legnagyobb mirigyje. Egy felnőtt ember mája akár a tiszteletreméltó 1,6 kg súlyt is elérheti. Ez a szervünk hasüregünk jobb felső részében helyezkedik el. 500 különböző feladatot végez, melyek közül több mint 20 létfontosságú. A máj termeli a zsírok lebontásához nélkülözhetetlen epét, átalakítja és raktározza a vitaminokat (A, B, D, E, K), rendkívül fontos szereplője a zsírok, szénhidrátok, fehérjék, hormonok anyagcseréjének. Megtisztítja a vért a salakanyagoktól. Májunk fájni nem tud, mert nincsenek benne idegek. Ha a májunk működésével baj van, arra elsősorban fokozott fáradtság, emellett ödéma, combfájdalom, lágyéksérv, fejfájás, körömtöredezés, állandó sóhajtozás, továbbá lobbanékonyság, hangokkal és fényvel szembeni túlérzékenység figyelmeztethet minket. A máj érzelmeink központja. Energiái hajnali 1–3 óra között a legerősebbek, és délután 13–15 óra között a leggyengébbek.

Mit kínál nekünk májunk egészségéért az ENERGY: REGALEN, PROTEKTIN, CYTOSAN, KOROLEN, PROTEKTIN krém, sampon, szappan.

bítja a mozgáshiány, a passzív életmód, a sportolás hiánya. Sok múlik azon is, hogy ezek a kockázati tényezők milyen hosszán vannak jelen az ember életében, illetve hogy mely életszakaszban fejtették ki először a hatásukat (pl. az is előfordulhat, hogy már gyermekkorban jelen voltak – ezért is van napjainkban oly sok kórosan elhízott gyermek, akiknek ebből kifolyólag különböző egészségügyi problémái adódnak).

DIAGNÓZIS

Nagyon fontos, hogy a kockázati tényezőkre időben fény derüljön. Ez már egy beszélgetéssel is megoldható, melynek során a szakember rákérdez az illető táplálkozási és mozgási szokásaira. A kivizsgálás ezt követően viszonylag egyszerű: megmérjük az illető magasságát és testsúlyát, kiszámítjuk a testtömegindexét (BMI), megmérjük a derék körvonalát, a vérnyomást, megnézzük a vércukorszintet és a zsírszintet, esetleg májtesztet kérünk és májultrahangot végzünk.

A MEGOLDÁS NEM KERÜL SOKBA

A megelőzés és a gyógykezelés leghatékonyabb módja az életvitel megváltoztatása a már említett kockázati tényezők kizárásával, és az egészséges életmód szabályainak elsajátításával. Ha bebizonyosodik, hogy a probléma súlyosabb, azaz nemcsak a máj elzsírosodásáról van szó, hanem gyulladásról, fibrózisról (kötőszövet kóros megjelenése) vagy cirrózisról, a gyógykezelést specialistára, hepatológusra kell bízni. Májunk szerencsére gyorsan képes regenerálódni. Ha a cirrózis még nem tette teljesen tönkre, az egészséges életmód és a természetes étrend-kiegészítők hatékonyan regenerálhatják. Fontos, hogy megóvjuk májunkat

a toxinok terhelésétől, legyenek azok akár az ételekben vagy italokban, továbbá, hogy minimálisra csökkentjük az egészségtelen zsírok és a tartósított élelmiszerek fogyasztását. Fel kell hagynunk az alkoholfogyasztással, és messzire el kell kerülnünk a májkárosító gyógyszereket is! Kényeztessük májunkat, tisztítsuk meg és regeneráljuk méregtelenítő kúrákkal, megfelelő gyógyteákkal, természetes eredetű kivonatokkal és táplálékkiegészítőkkel.

ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK

Kivételesen hatékony lehet ilyen esetekben a természetes humátokban gazdag CYTOSAN, amely abszorpciós és méregtelenítő hatásainak köszönhetően képes megtisztítani az egész szervezetet. Szilimarint (a máriatövis magjaiból kivont anyag) is tartalmaz, amely óvja a májsejteket a mérgező anyagoktól és segíti a regenerálódásukat. Adagolása: naponta 2x1 kapszula étkezés előtt.

A Pentagram® gyógynövény-koncentrátumok közül a REGALEN használatát javaslom. A benne lévő gyógynövények, illóolajok, kristályenergiák és bioinformációk javítják az anyagcserét, harmonizálják a szervezet energiáit és támogatják a máj regenerálódását. Eleinte kisebb adagban javasolt a fogyasztása: napi 2-3x2-3 csepp egy pohár vízben feloldva, ideális esetben étkezés előtt fél órával. Adagolása néhány nap után a szokásos, napi 2-3x5-7 cseppre növelhető. Figyeljünk a megfelelő folyadékbevitelre, legalább napi két liter vizet igyunk! A REGALEN hatásait kívülről megtámogathatjuk a PROTEKTIN krémmel, amelyet a máj fölötti bőrfelületre kell felvinni. A PROTEKTIN alkalmazása bőrproblémák esetén is segít, csillapítja pl. a viszketést, ami sokszor a májbetegség egyik tünete.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ INTERNETES TANÁCSADÓJÁBÓL

Doktor úr melyik készítményt ajánlaná megemelkedett koleszterinszint esetében?

A REGALEN-t, a VITAMARIN-nal és a CELITIN-nel kombinálva. Ajánlott továbbá mindezekkel egy időben valamilyen zöld élelmiszer, pl. SPIRULINA BARLEY, esetleg a telítetlen omega zsírsavakban gazdag ORGANIC SACHA INCHI olaj fogyasztása is. Természetesen be kell tartani az antiaterogén (érelmeszesedést gátló HDL koleszterint növelő) étrend és az egészséges életmód szabályait.

Az ENERGY többi terméke közül ajánlott még a CHANCA PIEDRA és LAPACHO teák fogyasztása, melyek antioxidáns, gyulladáscsökkentő és méregtelenítő hatásaikkal segítik a regenerációt, óvják a máj működését. Kiváló szolgálatot tehetnek még a zöld élelmiszerek, az ORGANIC BARLEY JUICE, a SPIRULINA BARLEY, az ORGANIC CHLORELLA, az ACAI PURE és az ORGANIC GOJI. A legtermészetesebb eredetű vitaminok, ásványi anyagok, aminosavak és enzimek gazdag forrásai. Hasznosak lehetnek továbbá a probiotikus kultúrákat tartalmazó készítmények, azaz a PROBIOSAN és a PROBIOSAN INOVUM, amelyek gyengéden méregtelenítenek és csillapítják a gyulladásokat.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Hibátlan bőrt nyárra!

Keratin pilarisnak hívják azt a bőrelváltozást, amikor apró, piros pöttyök, vagy kicsi fehér dudorok jelennek meg a felkar külső részén, a combon vagy a fenéken. Csirkebőrnek vagy libabőrnek is mondják. Ezek a kis búbok tartósan ott is maradnak a bőrfelületen, és amikor végighúrod rajta a kezed, akkor olyan, mintha dörzspapírt simogatnál.



Néha csak száraz és érdes a bőr, néha be is gyullad. Akkor látam ilyet életemben először, amikor a gyermekem karján megjelent. Állítólag attól

van, hogy a bőr felszínén megrekednek az elhalt hámsejtek, amelyek a keratin túlermelődése miatt nagyobb mennyiségben vannak jelen a bőrfelületen, így eltömítik a pórusokat, és nem tud ürülni a faggyú. Mentünk is a bőrgyógyászhoz, aki elmondta, hogy lehetne ecsetelni, meg kengetni, de nem fog elmúlni, csak szebb lesz. Nem kínoztuk a gyereket. Közben a gyerek felnőtt, a probléma maradt, de már zavarja, mert amúgy gyönyörű a bőre.

Amikor az ORGANIC SEA BERRY-t, a tibeti homoktövis magjaiból nyert olajat elkezdtuk próbálgatni, és az egyik tapasztalat az volt, hogy erős hámlást okozott. Ekkor rögtön beugrott, hogy a keratin pilaris orvosi kezelésének fontos eleme volt a bőr hámlasztása. Egy bőrgyógyász kollégánő azt mondta, ma sincs jobb eljárás, mint a hámlasztás és gyulladáscsökkentés. Ez továbbra is tüneti kezelés, a probléma oka máig sem tisztázott. Ami változott, az az, hogy a kozmetikai ipar

felkészült a kezelésre, hámlasztókat, krémeket, kozmetikai kendőket árulnak – nem kevés pénzért. Tehetik mindezt azért, mert nagy a felvevő piac. A statisztika szerint tinédzserek 50-80%-át érinti ez a probléma, de felnőtteknél is majdnem eléri az 50%-ot az előfordulás gyakorisága.

Ezek után adtam a lányomnak egy üveg homoktövisolajat, hogy reggel és este kenje vele a karját. Két hét használat után a bőre puha lett, és alig volt már rajta búb. Néha nem sikerül bekenni, mert elfelejti magával vinni, vagy már öltözködés után jut eszébe, de azt mondja, ha kimarad pár nap, akkor sem romlik a bőre állapota. Ezúton üzenem a lakosság 50%-ának, hogy a drága krémek, lézertéripiák és hatástalan dermabráziós kezelésekként helyett próbálják ki inkább a SEA BERRY olajat!

Amikor tanácsot kérnek tőlem, mindig elmondom, hogy a bőrbetegségek oka nem a bőrben van, hanem a testben. Ami a bőrön látszik, az csak a tünet. Természetesen a keratinózis esetében is csak tüneti kezelést alkalmazunk a homoktövisolaj használatával, az okokat itt is belül kell keresni. Orvosiilag genetikai okokra gyanakszanak, de én sokkal inkább a mirigyrendszer hibás

működése miatt fellépő fehérjeszintézis zavaraira tudom visszavezetni. Ez hormonrendszeri és emésztési panaszokat is okoz. Oki kezelésre a REGALEN kúra szerű alkalmazását javaslom, alacsony cseppszámban, de legalább 2 üveggel fogyjon el.

Keratinosisom ugyan nincs, de nőtt egy szemölcs a lábujjamon. A gyökere már nyomta az ízületet, minden lépésnél beleszúrt. Korábban már kérte valaki a tanácsomat szemölcsügyben, neki a homoktövisolajat ajánlottam, az volt a visszajelzés a kezelést követően, hogy szépen gyógyul. Hogyan nézne ki, ha nem fogadnám meg a saját tanácsomat? Nosza, gyorsan bekenem a homoktövisolajjal. Rögtön ezután éreztem ahogyan dolgozik az olaj, bizsereg majd megnyugszik a bőröm. Először csak tompult a járás közben keletkező szűrő érzés, ami aztán 3 nap alatt teljesen meg is szűnt, és a szemölcs elkezdett összehúzódni. Továbbra is kentem, reggel és este. Később már csak egy kis bőrkeményedés lett, mára azonban, kb. 4 hét után, még az is eltűnt. Egyre jobb barátságban vagyok a SEA BERRY olajjal, barátkoztatok vele ti is!

TAKÁCS MARA
ENERGY klubvezető, Zalaegerszeg

Szeged 1. klub

Dr. Bagi Magdolna klubvezető csecsemő- és gyermekgyógyász, természetgyógyász, homeopátiás orvos. Klubjának keretein belül orvosi szakrendelés is zajlik. Széleskörű szakmai tudása, tapasztalata, hozzáállása a páciensekhez példaértékű. Elkötelezett az emberek egészségének védelmében, és az ENERGY által nyújtott, szervezetet támogató, harmonizáló gyógymód mellett.

Hogyan találtál rá erre az üzleti lehetőségre, és mennyiben változtatta meg az ENERGY-hez való csatlakozás az életedet?

Az én esetem rendhagyó, ugyanis már évekként azelőtt megismerkedtem az ENERGY termékekkel, mielőtt a cég Magyarországon megjelent.

Régi, kedves ismerősöm, *Győri Imre* egyszer adott egy prospektust, arra kért, nézzem át, hogy szerintem van-e ezekre a termékekre igény hazánkban.

Akkoriban én a szegedi Gyermekklinikán dolgoztam, viszont érdekelt már az alternatív orvoslás is, így fitoterápiás és HKO továbbképzésekre is jártam, majd ezekből lediplomáztam. Ezért amikor megláttam a prospektusban a meridiánok lefutása mentén jelentkező panaszok testi-lelki magyarázatát, illetve az ezek hibás működéséből származó tünetekre segítségül szolgáló gyógynövénykészítmények leírását, nagyon boldog voltam!

Tóth Péter kassai természetgyógyász közvetítésével csatlakoztam az ENERGY szlovákiai rendszeréhez 1998-ban.

Amikor az ENERGY Magyarország megalakult, elindult a tanácsadóképzés is, melynek kezdeti fázisában előadóként én is részt vettem.

Miből áll nálatok a klubélet?

Manapság az internetes információszerezés a leghangsúlyosabb, azonban a személyes tanácsadás továbbra is elengedhetetlen. Mi a klubunkban erre helyezük a hangsúlyt!

Időközben megszereztem az európai homeopátiás (ECH, az *European Committee for Homeopathy* által akkreditált) diplomát is, és immár ezzel az ismerettel együtt igyekszem minden tudásomat a tölem segítséget kérők javára fordítani.

Hogyan tudod használni az ENERGY termékeket, hogyan illeszted be őket a terápiás munkába?

Az ENERGY Magyarországon a Pentagram® alaptermékekkel indult, majd az azokhoz tartozó krémekkel, amelyek azóta is a toplistán szerepelnek nálunk. Azóta hatalmasra bővült a terméktár. Gyermekgyógyász lévén, sok gyermekpáciensünk van, így bátran kijelenthetem, hogy az ENERGY termékek az akut betegségekben sokszor fergeteges gyorsaságú javulást hoznak. A felnőttek körében jelentkező krónikus betegségek esetén is igen jók a tapasztalatok, viszont tudomásul kell venni, hogy a panaszok enyhülése időt vesz igénybe, és mellette a páciens aktív közreműködésére (étrend- és életmódbeli változtatások) is szükség van.

Mi volt a legérdekesebb eredményed az ENERGY készítményeivel kapcsolatban?

Számtalan különleges esettel volt már dolgom, amelyekben hihetetlen változások következtek be. Például egy középkorú nőnek esetében, akinek eltört a jobb külső bokája. Megoperálták, szépen gyógyult. Bokatájon nem is volt a műtét után semmilyen panasza, ám közben rohamosan romlani kezdett a látása, kizárólag a jobb szeménél. Addig tökéletesen látott közelre, távolra. A balesetet követően viszont a szemészetre néhány havonta el kellett mennie, mert az előző vizsgálatnál még jónak bizonyuló szemüveggel már nem látott tisztán. A szakrendelésen sem értették a jelenséget. A hölgy kb. 3 évvel a történet után jutott el hozzám, rettenetesen elkeseredve, mert addig semmi sem segített rajta. Elmagyaráztam, hogy a műtéti heg az epevezeték alsó részénél látható, a meridián felső

vége pedig a jobb külső szemzughoz vezet, ezért összefüggés van a baleset, a műtét és az azt követő látásromlás között. Egy kicsit megnyugodott, azonban közölte, hogy ez szépen hangzik, de ő nem hisz már semmiben.

Ezt az energetikai vonalat harmonizálja a REGALEN, és a krémje, a PROTEKTIN, ezeket ajánlottam. Gyorsan kezdett javulni, a látásromlása megállt, sőt idővel többször is csökkenteni lehetett a dioptriáját.

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

Az ENERGY-s munkám elején két gyermekgyógyász kolléganőmmel dolgoztunk együtt, *dr. Szabó Idával* (Szeged) és *dr. Márkus Verával* (Budapest), akikkel ma is aktív kapcsolatban vagyok. Sokat tanultunk egymás eseteiből is. A több mint 20 év alatt egyre bővült azon orvosok tábora, akik nyitottak erre a szelíd, a szervezetet támogató gyógymódra, amely összeegyeztethető a receptre felírt gyógyszerek használatával, sőt elősegíti azok hatását, illetve sok esetben mérsékli is a gyógyszerek mellékhatásait.

Magyarországon az étkezési szokásainkból következően, szinte minden felnőtt embernek van átmeneti vagy tartós epeelvezetési problémája. Gondolom, hogy ennek is köszönhető a REGALEN sikere, és tartós listavezető pozíciója.

Saját magam, valamint családtagjaim, rokonaim, barátaim is rendszeresen használják a termékeket, ki-ki a saját igényeinek megfelelően. Mindegyikünk észleli jótékony hatásukat!

A hippokratészi orvosi eskünkben foglaltak szerint a további munkám során is igyekszem az ismereteimet állandóan gyarapítani, a tudásomat az emberek javára fordítani, és a "Nil nocere!" (Ne árts!) elvének megfelelni.

Táplálkozási és sporttáplálkozási ismeretek

A tavaszi konferencián, a gyógyító táplálkozás fő témakörének keretein belül, *Wachtler Petra* dietetikus, ENERGY szaktanácsadó tartott érdekes előadást a kiegyensúlyozott, vegyes étrend jelentőségéről, valamint a sportolók speciális táplálkozásáról.

KIEGYENSÚLYOZOTT TÁPLÁLKOZÁS

Wachtler Petra dietetikus előadása elején hangsúlyozta, hogy az egészséges életmód és az egészség megőrzése szempontjából mennyire fontos a kiegyensúlyozott, vegyes étrend szerint való étkezés. Egy ember energiaszükségletét több tényező befolyásolja: a neme, az életkora, a fizikai aktivitása, földrajzi, ökológiai tényezők és az alapanyagcsere.

A kiegyensúlyozott táplálkozáshoz elengedhetetlen az energiabevitel optimalizálása, a makrotápanyagok helyes aránya (fehérjék 12%, zsírok 30%, szénhidrátok 55-58%), valamint a

miből-mennyit elv megtartása. Ez utóbbi az élelmiszercsoportok helyes elosztásával valósíthatjuk meg, hogy mindenből elegendő kerüljön a szervezetbe:

- » zöldség, gyümölcs (40-50 dkg /nap lenne az ideális),
- » gabonák, cereáliák (válasszuk a teljes kiőrlésű változatokat),
- » húsok, halak (heti 1-2 alkalommal),
- » tej, tejtermékek, tojás,
- » zsírok (9,3 kcal = 1 g zsír. Ha olajos magvakat fogyasztunk, abból egy kis maréknyi, 30 g elegendő, ha ennél több, az már lerakódik),
- » édességek, nassok (ez is belefeé, a mennyiség a lényeges).

Az egészséges emberek helyes táplálkozásnak kialakításához vannak ún. táplálkozási ajánlások, melyek élelmiszeralapúak illetve tápanyagalapúak lehetnek. Fontos a saját országunkban lévő ajánlást választani!

Petra kiemelte, hogy óvatosan kell kezelni a divatdiétákat, mert rendkívül sok hátrányuk van (nagy a felelőssége a médiának). Bizonyos tápanyagcsoportok kizárása vagy túlzott preferálása például anyagcsere-lassulást okozhat, és a fogyókúra végén hirtelen hízást. Felléphet makro- vagy mikrotápanyag-hiány is.

A lényeg: mindent lehet, csak mértékkel!

5 sport-időszak



A versenyre való felkészülésben öt sportidőszakot különböztetünk meg: felkészülés a terhelésre (többnyire télen), alapozás, felépítő időszak, csúcforma időzítése és végül pihenő időszak (regeneráció).

A ciklusoknak megfelelően kialakított, sportspecifikus étrend mellett mindegyik időszakban igen hasznos a zöld élelmiszerek fogyasztása vitamin- és ásványianyag-tartalmuk miatt. Remekül energizálnak, nagy hatékonyságúak és finomak.

TERHELÉSRE SZOKTATÓ EDZÉSEK

A terhelésre szoktató edzések időszakában javasolt készítmény a RENOL, immunvédelemre a GREPOFIT család, és a FLAVOCEL. Mindehhez ORGANIC GOJI, SPIRULINA BARLEY, ORGANIC ACAI, ORGANIC SEA BERRY ajánlott az ENERGY zöld élelmiszereinek palettájáról.

ALAPOZÁS

Az alapozás időszakában (hosszabb állóképességet fejlesztő edzések) javasolt a REGALEN, a PROBIOSAN, a PROBIOSAN INOVUM, a SKELETIN, a FYTOMINERAL (házi izotóniás ital készíthető belőle), a VITAFLOLIN és a RUTICELIT krém izomlázra. Továbbá a BARLEY JUICE az edzések mellé, az ORGANIC CHLORELLA, az ORGANIC MACA és az ORGANIC SEA BERRY.

AZ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐKRŐL

Mindenképpen fontos az étrend-kiegészítő fogyasztás indokoltságának vizsgálata. Választáskor lényeges a minőség és a megbízhatóság (külföldről rendelni veszélyes lehet). Szigorú törvényi szabályozás vonatkozik a gyártókra: OGYÉI bejelentési (notifikációs) kötelezettség, 37/2004. (IV.26.) ESZCSM rendelet.

Az ENERGY táplálékkiegészítői természetes, egyedi gyógynövény-koncentrátumokat tartalmazó, prémium termékek, ezek közül bátran választhatunk.

SPORTTÁPLÁLKOZÁS

A sportspecifikus étrend célja a sportolók megváltozott energiaszükségletéhez való alkalmazkodás. Esetükben a makrotápanyagok bevétele eltér az átlagostól:

- » nő a fehérjebevitel 15-17%, max. 2 g/ testtömeg-kilogramm/nap mennyiségre, de ennél nem lehet több, mert ingerültséget, veseproblémát okozhat,
- » csökken a zsírbevitel (25-30%), de kizárni nem szabad,
- » a szénhidrátok közül kiemelték edzés előtt a gyorsan felszívódók (az arányuk csökken a fehérjék javára).

A sportolók étrendjének alkalmazkodnia kell a sportban jelentkező ciklikussághoz is (évszakok, versenyidőszak). A ciklikusság a sporttáplálkozásban azt jelenti, hogy az étrendnek más-más célokhoz kell alkalmazkodnia. Megkülönböztetünk alapozó, formába hozó (felkészülési), verseny és átmeneti (pihenő) időszakot. A táplálkozási célokat másként kell kialakítani az éves ciklus során:

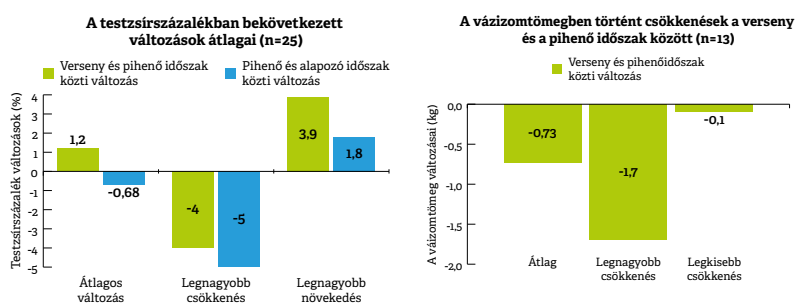
- » alapozó időszakban nő az energia-bevitel, ki kell alakítani az ideális testösszetételt,

- » a formába hozó időszakban a csúcforma létrehozása a cél,
- » versenyidőszakban a csúcforma kialakítása, az izomtömeg megtartása fontos,
- » a pihenő időszak a negatív testösszetétel-változások elkerüléséről szól.

Wachtler Petra kutatása a triatlonisták testösszetétel-változásait elemzi a különböző időszakokban.

CSEH KRISZTINA

TRIATLONISTÁK TESTÖSSZETÉTEL-VÁLTOZÁSAI A KÜLÖNBŐZŐ IDŐSZAKOKBAN



FELÉPÍTŐ IDŐSZAK

A felépítő időszak (versenyspecifikus edzések) termékei a KOROLEN, a STIMARAL (a teljesítmény fokozásához – nincs doppinglistán!), sérülések megelőzéséhez SKELETIN, ARTRIN krém. Az ajánlott zöld élelmiszerek: ORGANIC BETA, SPIRULINA BARLEY, ORGANIC CHLORELLA, HAWAII SPIRULINA, RAW AMBROSIA, SEA BERRY olaj.

CSÚCSFORMA

A versenyen való csúcforma időzítése mellé a KOROLEN, a KING KONG, a FYTOMINERAL és a REVITAE javasolt. Ezek mellé hatékonyak: BARLEY JUICE, ORGANIC MATCHA, ORGANIC BETA, ORGANIC SEA BERRY, RAW AMBROSIA, HIMALAJAN APRICOT olaj.

REGENERÁCIÓ

A regenerációt (feltöltődés, testsúlykontroll) segíti a GYNEX, a VIRONAL, a SKELETIN, az ARTRIN krém, a BIOTERMAL fürdőszó és a BALNEOL fürdőolaj. A zöld élelmiszerek közül válasszuk az ORGANIC GOJI-t, az ORGANIC MACÁ-t, a RAW AMBROSIA-t, az ORGANIC MATCHÁ-t és az ORGANIC BETÁ-t.

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
NYÍREGYHÁZI KLUB	Június 6., csütörtök, 17.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Fókuszban az allergiás betegségek. Részletesen: Regalen, Peralgin, Cytosan, Raw Ambrosia, Maytenus tea. Az ENERGY olajok hatásai.	Nyíregyháza, Sóstói út 2-4., Egészség- ügyi Főiskolai kar, A épü- let, 1. em., tanterem	Fitos Sándor, 06/20/427-5869, fits58@gmail.com
SIÓFOKI KLUB	Június 6., csütörtök, 18.00 óra	ELŐADÁS / Ángyán Józsefné természetgyógyász: A napozás adta előnyök, a túlzásba vitt napozás okozta tünetek, elváltozások és kezelésük ENERGY termékekkel.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, margagitika@gmail.com
	Június 20., csütörtök, 17.30 óra	ELŐADÁS / Dr. Faragó Csilla: A hormonháztartás zavarainak kiegészítő gyógymódjai.		
SZOLNOKI KLUB	Június 11., kedd, 16.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Felkészülés a nyári időszakra az ENERGY termékeivel.	Szolnok, Arany J. u. 23., Zsálya Herbaház és Egészség ház oktatóterme	Németh Istvánné Éva, 06/30/349-0652, szolnokegeszsegghaz@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 termék-választómérés, biorezonanciás candidaszűrés.

ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiagnosztika, biorezonanciás góckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység mérése, parazitaszűrés, candidaszűrés, demodex atka-szűrés, ásványi anyagok és vitamink 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 Belváros Klub,

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

kaputel.: 12. (2 percra a Kálvin tértől).

BELÉPŐ ÚJ KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSSSEL:

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 készülék-

kel. 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 Belváros Klubban és elérhetőségein.

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

Bejelentkezés, további információ:

Németh Imréné Éva és **Németh Imre** klubvezetőknél. 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! *Nyári nyitvatartásunk (június 15-től):*

K-P 12-19 óráig, szombaton 9-12 óráig.

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

DEBRECEN

Füredi Kapu Lakópark, Böszörményi út 68.

J épület, földszint

FIGYELEM! A klub június 17-től június 24-ig zárva tart. Ez idő alatt a futáros megrendelés felvétele

és a csomagküldés is szünetel.

További információ:

Kovácsné Ambrus Imola klubvezető,

tel.: 06/30/458-1757,

Kovács László klubvezető,

tel.: 06/30/329-2149,

e-mail: info@imolaenergy.hu

KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.

Minden *kedden 15-18 óra között* klubnap.

További információ: **Ficzere János** klubvezető,

tel.: 0630/856-3365.

MICKOLC

Zsolcai kapu 9-11., I. em.

Június 17-én, hétfőn 14:00-16:00 óráig: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Időpont-egyeztetéshez

bejelentkezés, további információ: **Ficzere János** klubvezető, 0630/856-3365.

ELŐZETES

DEBRECENI KLUB

ALAPSZINTŰ TANÁCSADÓI SZAKMAI KÉPZÉS indul **Dr. Czimeth István** vezetésével. Szeretettel várjuk minden kedves regisztrált ENERGY tanácsadó és klubtag jelentkezését, aki szeretné bővíteni ismereteit az alábbi témakörökben: az ENERGY készítmények hatékony alkalmazása, ismerete, hatásmechanizmusa, bioinformációk ismertetése. A Pentagram® regeneráció, az ENERGY filozófiája, a Hagyományos Kínai Orvoslás (HKO) alapelvei.

A tanfolyam időpontja: *október 19–20., szombat és vasárnap, 8.30–18.00 óra.* A képzést vezeti: **Dr. Czimeth István** minisztériumi természetgyógyász vizsgázató, ENERGY szakoktató.

A képzés helye: Minerva Panzió oktatóterme, Debrecen, Kossuth u. 59.

A tanfolyam díja: 20.000 Ft, mely összeg mellé egy 5000 Ft értékű kupon adunk ajándékba. A kupon *2019. november 1–30-ig* vásárolható le az ENERGY klubokban.

Azon kedves tanácsadóink számára, akik már hivatalosan elvégezték az elmúlt években az alaptanfolyamot és oklevelet kaptak, 5000 Ft-os ismétlődő ellenében lehetőség van tudásuk felfrissítésére.

Jelentkezés és további információ:

Kovácsné Ambrus Imola klubvezető, természetgyógyász, 06/30/458-1757,
Kovács László klubvezető, 06/30/329-2149, info@imolaenergy.hu

PÉCSI KLUB

Tompa Mihály u. 15.

Július 17–18-án és július 23–24-én TANÁCSADÓ KÉPZÉS lesz a klubban. Kérjük, hogy részvételi szándékukat, a tervezhetőség miatt, előre jelezni szíveskedjenek!

További információ:

Molnár Judit 06/30/253-1050, energy.pecs@freemail.hu



Anyukám tanácsa

Huszonhat éves fiam Angliában dolgozik szakácsként. A munkájára jellemző sérülések, égések, vágások viszonylag gyakoriak nála. Mivel én már 2009 óta ENERGY tag vagyok, fiam is jól ismeri a Pentagram® krémek hatásait, ezért a krémekkel felszerelve vágott neki az idegen országnak. Egyszer a következőket mesélte ezzel kapcsolatban:

Lecsúszott a kés, és azzal a lendülettel levágta az egész körömágyamat és az ujjam tetejét. Minden tiszta vér volt! Ezután ragtapasz, ragtapasz, ragtapasz, de még mindig ömlik belőle a vér, gyorsan még egy ragtapasz... Aztán nincs más hátra, gumikesztyűt kell húznom, nincs időm, vacsorát kell főznom. Már ott álltak körülöttem az emberek, valaki gyorsan behívta a recepcióst, aki elvégzett egy elsősegély-tanfolyamot. Bizonytalanul mosolygott rám, miközben kinyitotta kis zöld bőröndjét. Hagytam, hogy bekösse az ujjam, de mond-

tam neki, hogy a kötés három perc múlva átvérzik, és igazam is lett. Na, én megyek dolgozni, mondtam. „Várj, el kellene menned egy orvoshoz”, mondták. „És fel kell vennünk a jegyzőkönyvet”. Közben én bementem a szobámba, és elállítottam a vérzést ARTRIN-nal. Ugyanis eszembe jutott, hogy anyukám mindig ezzel kente be a vérző sebeimet. „Na, mutasd az ujjadat, bekenem”, mondta ARTRIN krémmel a kezében. „Nem, nem akarom, menj innen azzal a krémmel!”, védekeztem, de anyukám abban a pillanatban már be is kente a sebet. „Csinál valamit?” kérdezte érdeklődve. „Igen, csíp.” „Na látod, akkor csinál.”

Fiam körme szinte eredeti állapotába visszanyert, a sérülésére már csak a körme alatti rózsaszín, új szövet emlékeztet.

VLASTA PELÁNOVÁ,
Jihlava



Boldog és stresszmentes várandósság (6.)



Cikksorozatunk utolsó részében a különböző stresszfaktorokat, azoknak az édesanyára és a gyermekekre gyakorolt hatásait fogjuk közelebbről megvizsgálni. Kérdéseinkre *Dr. Bohdan Haltmar*, tapasztalt nőgyógyász, az ENERGY oktatója és a Szaktanács tagja, valamint *Stanislava Emmerlingová* fog válaszolni, aki végzettségét tekintve gyógypedagógus, 20 éve vezeti tanácsadói praxisát, melynek keretén belül tanulási zavarokban és viselkedészavarban szenvedő gyermekekkel foglalkozik.

Doktor úr! A várandós kismamákat érintő egyik leggyakoribb stresszfaktor az afölötti aggodalom, hogy gyermekük egészségesen születik-e. A modern terhesgondozás rengeteg olyan szűrővizsgálatot kínál, amely kizárhatja vagy megerősítheti az egyes betegségek jelenlétét. Valóban mindig ez a legjobb a kismamának és a gyermeknek?

Napjainkban sok minden bizonytalanná és ingerlékennyé tesz minket. A szívük alatt új életet hordozó nőknél ez a teher fokozottabban jelentkezik. A leendő anyák természetes kívánsága, hogy születendő gyermekük egészséges legyen. Az epigenetikának köszönhetően tudjuk, hogy a gyermek méhen belüli fejlődésére nem csak materiális tényezők (táplálkozás, környezet, mozgás), hanem pszichoszociális faktorok is hatással vannak. A probléma az, hogy a tisztán materiális szempontból hasznos vizsgálatok, főleg, ha azok átfogó jellegűek, néha negatívan hathatnak a kismama lelkiállapotára.

Jellemző példái ennek az első trimeszterben végzett szűrővizsgálatok, amelyek során a kromoszóma-rendellenességeket és a nyitott gerinc (melynek előfordulása egy ezreléknyi) meglétét igyekeznek az orvosok kiszűrni. A kismamák nagy része tévesen úgy gondolja, hogy ha ezen szűrővizsgálatok eredményei negatívak, az garantálja, hogy a gyermek egészséges. Ez azonban téves értelmezés. Probléma akkor van, ha a teszt biokémiai része mutat pozitív eredményeket. Ezután a következő vizsgálatokig súlyos pszichikai stressz nehezedik a várandós nőre, ami kedvezőtlenül befolyásolja a születendő

gyermek egészségét. Az ilyen szűrővizsgálatok azoknál a kismamánál lehetnek hasznosak, akiknek családi anamnézisében szerepel valamilyen születési rendellenesség, vagy 35 évnél idősebbek, mert esetükben ezen elváltozások kialakulási kockázata magasabb. A rendellenességek meglétét rendszerint magzatvízzel igazolják, miközben ma már létezik olyan vérvizsgálat (NIPT), amelynek segítségével gyakorlatilag 100%-os bizonyossággal kizárhatók ugyanazok a fejlődési rendellenességek.

Mindennek tudatában milyen előnyei vannak a további átfogó (pl. cukorbetegsége, ellenanyagokra vonatkozó) szűrővizsgálatoknak?

A veszélyeztetett csoportok esetében látok előnyt, ám a széles körben elvégzett szűrővizsgálatoknak vannak árnyoldalai. A kismamák az egészséges várandósok csoportjából hirtelen átkerülhetnek a patológiai vagy veszélyeztetett kategóriákba. Közben lehet, hogy csak egy tizednyi eltérés mutatkozik az eredményükben a normál értékekhez képest, de ennek következtében további megterhelő vizsgálatoknak, és ezáltal fokozott stressznek kell kitennünk magukat és magzatukat. Ezen a téren rendkívül fontos szerepet kap az egyéni bánásmód és az orvosválasztás.

Az akár szükséges, akár ajánlott szűrővizsgálatokkal kapcsolatos stressz elkerülésére mit tanácsolna a kismamának?

Minden várandós kismamának azt tanácsolnám, hogy az ajánlott vizsgálatokkal kapcsolatban minden esetben kérjenek

részletes tájékoztatást orvosuktól. Kérdezzenek rá az előnyökre és a lehetséges stressztényezőkre is. Információkat nemcsak a nőgyógyászuktól, hanem genetikusoktól vagy szakmai weboldalakon publikáló orvosoktól is szerezhetnek. Ám kerüljék a chat oldalakat, ahol sok vélemény tévesen kerül megfogalmazásra.

A kismamák olykor más okokból (kapcsolati, anyagi) is nehéz, stresszes helyzetbe kerülnek. Ilyenkor sokat segíthetnek a természetes készítmények, amelyek ellazítanak, harmonizálnak. Mely készítményeket válasszák?

Terhesség alatt mindenképpen ajánlott az idegrendszer működését támogató PROBIOSAN és VITAMARIN szedése, illetve kiemelkedően fontosnak tartom a Pentagram® krémek (RUTICELIT, ARTRIN, CYTOVITAL, DROSERIN és PROTEKTIN) használatát, melyek közül a kismama a jelentkező tünetek vagy saját megérzése szerint válogathat. A krémeket az akupunktúrás pályákra, a reflexzónákra vagy a test egészére ajánlott kenni. Még jobb, ha a krémeket a gyermek édesapja viszi fel a kismama testére.

Kedves Stanislava! Sok tanulmány készült már arról, hogy a stressz, a táplálkozás, a mozgás vagy annak hiánya hatással van a magzat fejlődésére, és később a felnőttkorban kialakuló betegségekre. Ön szerint mi a legfontosabb ezek közül?

A megfelelő mennyiségű és minőségű mozgás fiziológiai, lelki és szellemi szem-



pontból is előnyös a terhesség idején. Nem szabad azonban a fogantatás előtti időszakról sem megfeledkeznünk, amikor az intenzív mozgás mindkét szülő esetében elősegíti a test természetes méregtelenítését (ideális esetben a CYTOSAN-nal kombinálva), és fokozza a szerotonin termelődését. A stressz általi terhelés kérdésénél a hagyományos pszichológia és orvostudomány egyelőre nem igazán veszi figyelembe az epigenetikai ismereteket, bár tudományosan bizonyított tény, hogy az ún. *genomic imprinting* (bevéssődés) jelentős mértékben befolyásolja a születendő gyermek érzelmi fejlődését. A hímivarsejtek és a petesejtek ugyanis már a beérésük (a fogantatás előtt 2-3 hónappal) alatt „megjegyzik” a leendő szülők érzelmeit.

Ami a táplálkozást illeti, annak változatosnak, kémiai anyagoktól mentesnek, helyi forrásokból származónak és tápanyagokban kiegyensúlyozottnak kell lennie (kiegészítve az ENERGY megfelelő étrend-kiegészítőivel), mind a terhességben, mind azt megelőzően. Mert pont a kiegyensúlyozatlan táplálkozás és toxicitás okozza az utód bizonyos betegségeit (cukorbetegség, keringési betegségek, neurofiziológiai szempontból pedig az ADHD).

Az utóbbi években folyamatosan növekszik az idegrendszeri fejlődési rendellenességek előfordulása (ADHD, autizmus, stb.). Mindezt rendszerint az anya szervezetére nehezedő toxikus terheléssel, illetve más egyéb okokkal magyarázzák...

Az anya szervezetében felhalmozódó mérgeanyagok hátrányosan befolyásolják a magzat immunrendszerének és idegszövetének fejlődését. Ezt bizonyította nemrégiben egy cseh tudományos kutatás, melyben azt vizsgálták, milyen hatással vannak a légkörből származó mérgeanyagok a magzat fejlődésére. A mérgeanyagok általi terhelés tehető felelőssé sokszor a vetélésekért és a koraszülésekért is. A stressz (bármilyen eredetű) káros hatással van a gyermek motorikus reflexeinek fejlődésére, ami viszont nagyon fontos ahhoz, hogy a magzat megfelelő pozíciót vegyen fel a méhben, illetve, hogy a szülés később természetes

úton menjen végbe. Továbbá nélkülözhetetlen a gyermek első életévében kifejlődő posztuláris reflexeihez is (kúszás, mászás, járás). Például Csehországban minden 4. gyermek császármetszéssel születik, és ezeknek a gyerekeknek nem optimális a bélrendszeri mikrobiomja, amely a bolygóidegen keresztül befolyásolja az agyban zajló kémiai folyamatokat. Ez pl. az autizmus egyik tudományosan is elismert oka.

Mely tünetekkel, problémákkal találkozik leggyakrabban praxisa során, amelyek terhesség alatti stressz hatására alakultak ki?

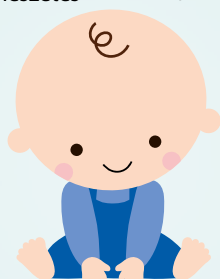
Fontos tisztában lenni azzal, hogy bármit is éljen át az anya a terhesség ideje alatt, az „elmentődik” a gyermek tudatalatti memóriájában, a szép és a traumatikus élmények egyaránt. Ha a káros tudatalatti „bejegyzést” nem töröljük (pl. EFT segítségével), az örökre ott marad és hatással lesz az életére.

A praxisom során leggyakrabban a következő kockázati tényezőkkel találkozom: mesterséges megtermékenyítés, az egyik vagy akár mindkét szülő által nem kívánt terhesség, partnerkapcsolatból adódó vagy munkahelyi stressz, veszélyeztetett terhesség, a gyermek élete és egészsége miatti aggodalom, magzatvízvétel, indított vagy komplikációkkal kísért szülés, császármetszés.

Betegjeinél nemcsak különböző módszereket, de az ENERGY készítményeit is használja. Mely készítmények segítenek leginkább?

Az ENERGY készítményei a rendellenességek neurofiziológiai okát segítenek megszüntetni. Ezek leggyakrabban a KOROLEN, a RENOL, a STIMARAL, olykor a REGALEN, néha a GYNEX (expresszív diszfáziákban), a VITAMARIN, ORGANIC SACHA INCHI, PERALGIN, RELAXIN, REVITAE, CELITIN, FYTOMINERAL és ORGANIC GOJI készítmények.

DR. KATEŘINA HIMMELOVÁ



Hajhullás (1.)

Az ész a fontos – és azért a haj is...

Mindenki vágyik egészséges, dús hajkoronára. Felmérések szerint azonban az emberek egyharmadát érinti a hajvesztés. Sokan nem tudják, hogy akkor beszélünk kóros hajhullásról, ha naponta 50-80 szál hajsál hullik ki reggel felébredéstől az esti fésülködésig, és nem követi új hajsál növekedése. Hajmosáskor is kihullik néhány, de az természetes, mivel fizikai hatásnak van kitéve a fejbőr.

A hajhullás típusait több csoportba sorolhatjuk. Az alábbi esetekben nem a végleges hajhullásról beszélünk, hanem arról az átmeneti állapotról, amit ha megszűntetünk, visszánő a hajsál.

ÉVSZAKVÁLTÁSSAL ÖSSZEFÜGGŐ HAJHULLÁS

Az őszi enyhébb mértékű, mint a tavaszi hajhullás. Egyénenként változó a mértéke, van akinél észrevehetetlen, de másnál komoly problémákat okozhat. Általában diffúz (szórt) jellegű a hajhullás, amikor az egész fej területén egyenletesen hullik a haj.

HAJERŐSÍTŐ FINOMSÁG

Kezdődjön jól a napja ezzel a friss, egészséges smoothie-val!

Turmixolja össze az alábbi hozzávalókat:

- » 1 banán (antioxidáns hatású polifenol, magnézium, kálium, kalcium, foszfor, réz, mangán, A-, B-, C-vitamin, enzimek),
- » 1 kávéskanál ORGANIC BETA, ORGANIC CHLORELLA vagy HAWAII SPIRULINA por (ásványi anyagok, nyomelemek, vitaminok),
- » 1 kávéskanál HIMALAYAN APRICOT olaj, mely sok jótékony hatása mellett biztosítja bőr és haj egészséges, szép állapotát is,
- » 1,5 dl tisztított víz.

Okai lehetnek:

- » nyaralás alatt sérül, károsodik a hajsál (pl. klóros víz, erős napfény, szárító tengervíz),
- » őszi depresszió (szabadság utáni munkába állás, hűvösebb idő, nap-sütés hiánya),
- » ősszel, télen a friss gyümölcsök, zöldségek fogyasztása csökken, így a vitaminok és az ásványi anyagok csökkenhetnek a szervezetben.

A fenti tünetek a kezelése vitaminok és ásványi anyagok pótlásával csökkenthető illetve megállítható. Erre kiváló a FYTOMINERAL ásványi kolloid oldat, a VITAFLOREN és az ORGANIC CHLORELLA POWDER. A DROSERIN sampon és NUTRITIVE balzsam használata azonnal tapasztalható eredményt hoz.

GYULLADÁSOS BETEGSÉGEK

A góccal okozott másodlagos betegség a hajhullás. Kialakulhat akár szórt, akár foltos hajhullás. A góc megszűnése után a problémás területeken a hajsál újra kinő. Ilyen betegségek lehetnek pl. a nőgyógyászati, fogászati, fül-orr-gégészeti gyulladások. Kezelésük például a CISTUS INCANUS FORTE cseppel lehetséges, mely megszünteti a gyulladásokat. A krónikus epehólyag-gyulladást REGALEN-nel, a pajzsmirigygyulladást CYTOVITAL krémmel próbáljuk kezelni. Mindehhez feltétlenül szükséges a PROBIOSAN INOVUM az emésztőrendszer egészségének helyreállítására, az ásványi anyagok pótlására pedig a FYTOMINERAL és az ORGANIC BETA por. Segít a CYTOVITAL sampon és a NUTRITIVE balzsam használata is.

FOGYÓKÚRA ÉS EGYOLDALÚ TÁPLÁLKOZÁS

A fogyókúra alatt az „üres” kalóriák miatt ásványi anyag- és vitaminhiány alakulhat ki. Ugyanezt okozhatja az mai divatdiéták hozadékaként az egyoldalú táplálkozás. A rossz főzési technikák miatt is elveszítik az ételek a hasznos enzimeket, a vitaminokat, a vasat és még sok nélkülözhetetlen anyagot. Ebben az esetben jellemző a diffúz (szórt) hajhullás. Megállítására FYTOMINERAL-t, VITAFLOREN-t, PROBIOSAN INOVUM kapszulát és ORGANIC MACA port ORGANIC ACAI porral felváltva javaslok. Külsőleg RUTICELIT sampon és NUTRITIVE balzsam a segítség.

GYÓGYSZEREK MELLÉKHATÁSA

Tapasztalatom szerint sokan szednek olyan gyógyszereket folyamatosan vagy kúraszerűen, melyek hajhullással járhatnak, pl. a fogamzásgátlók, antidepresszánsok. Mielőtt még bármit ajánlanánk, meg kell ismerni a szedett gyógyszerek az összetételét, hogy nincs-e valamilyen kontraindikáció az általunk javasolt ENERGY termékek összetevőivel szemben. Ha kizártuk, javasolhatjuk az IMUNOSAN-t, a VITAMARIN-t, a FYTOMINERAL-t és a HAWAII SPIRULINA tablettát.

PASZTERCSÁKNÉ
RUZSBÁNSZKY MÁRTA
életmód-tanácsadó és terapeuta,
hormonegyensúly-tanácsadó,
fodrász, kozmetikus
szakmaismeret-tanár, Debrecen

A dietetikus tanácsai

Utazási betegségek

A mostani évszak a jó idő, a kikapcsolódás és a nyaralások ideje. A legtöbben ekkor töltődnek fel, utaznak, világot látnak. A gondosan összeállított utazási tervet azonban elronthatják különböző utazási megbetegedések, mint például a hányás, a hasmenés, a láz. Mindezek megelőzéséről, és az ilyenkor alkalmazható ENERGY készítményekről lesz most szó.



Az utazások alatt kikerülünk megszokott életterünkéből, így olyan mikroorganizmusokkal is találkozhatunk, melyekhez szervezetünk nincs

hozzászokva. Megtörténhet, hogy egy olyan étel, amit a helyiek panasz nélkül fogyasztanak, nekünk rosszulleszt okoz. Leggyakrabban ezek a megbetegedések bakteriális eredetűek, és csak kisebb százalékban okozza vírus, vagy parazitaferőzés. Az ilyen utazási betegségek nagy része magától gyógyul. A fertőzések általában hányással, hasmenéssel, lázzal járnak, de megjelenhetnek hasi görcsök vagy egyéb súlyosabb tünetek is.

ÉLELMISZERBIZTONSÁG ÉS HIGIÉNYIA

A megelőzés titka az ételbiztonsági és a higiéniai javaslatok betartása. Sajnos a vendéglátóhelyeken készült étel esetén erre nincs ráhatásunk, de vannak praktikus tippek, amik csökkenthetik megbetegedések rizikóját. A személyes higiénia fontos odafigyelni: gyakori kézmosással, fertőtlenítéssel máris sokat tettünk a megelőzés érdekében.

A kellemetlen tünetek elkerülése miatt csak megbízható helyen és forrásból származó terméket fogyasszunk. Fontos a nyersanyagok szakszerű és alapos megtisztítása, az emberi fogyasztásra alkalmatlan részek eltávolítása. Ilyen például a zöldségek esetén a földszennyeződés, száraz és a külső héj eltávolítása.

Lényeges a megfelelő ideig és hőmérsékleten történő hőkezelés a mikroorganizmusok elpusztulása érdekében.

Nem megfelelően hőkezelt vagy nyers húsokat, szószoikat, tenger gyümölcsöket csak megbízható forrás esetén fogyasszunk, ezek ugyanis ételbiztonsági szempontból kiemelt kockázattal bírnak. Vannak alacsony rizikójú élelmiszerek, amiket bátran fogyaszthatunk: a forró, jól hőkezelt ételek, a hámozható gyümölcsök és a száraz élelmiszerek.

HA MEGTÖRTÉNT A BAJ

Mit tehetünk akkor, ha minden elővigyázatosságunk ellenére összeszedtünk valamilyen megbetegedést? Első a pihenés és a nyugalom! Már a nyaralások előtt érdemes felkészülni, és becsomagolni néhány alapvető gyógyszert, mint például a láz- és fájdalomcsillapítót, ami akut helyzetben sokat segíthet. Az ENERGY készítményei közül a segítségünkre lehet a GREPOFIT termékcsalád, melyet széleskörűen alkalmazhatunk a fertőzésekkel szemben, bakteriális és vírusos fertőzések esetén is. A GREPOFIT DROPS a leghatékonyabb a gyorsan kialakuló helyzetekben. A DRAGS IMUN szappan támogatja bőrünk egészségét, és segíti a kéz és a test higiénijának megtartását.

DIÉTÁS TANÁCSOK

Hasmenés és láz esetén a hidratáció különösen fontos (a gyermekekre és az idősekre jobban oda kell figyelni, mivel ők könnyebben kiszáradhatnak). A folyadék és elektrolit pótlására alkalmas az ásványvíz (csapvizet ekkor csak forralás után fogyasszunk), vagy világosra főzött, nyugtató hatású, enyhén ízesített gyógynövénytea (például kamilla) vagy az ENERGY kínálatából a SMILAX tea. Kerüljük

a szénsavas és a cukros üdítőket! Nagy mennyiségű folyadékvesztés esetén akár házilag is készíthetünk rehidratáló folyadékot: 4 tk. cukrot, 1 tk. sót keverjük el 1 liter, előzetesen felforralt vízben. Ennek a folyadéknak, illetve a teáknak és az ásványvíznek az elektrolit tartalmát növelhetjük FYTOMINERAL oldattal, ami segít helyreállítani az szervezet ásványi-anyag-egyensúlyát.

A hasmenés a bélmikrobiom felborulását is okozhatja, ebben az esetben használhatjuk a PROBIOSAN-t, ami probiotikus kultúrát, inulint és chlorella algát is tartalmaz. Emellett az élőflórás savanyított tejtermékek is jótékonyan hatnak a bélbaktériumokra.

A betegség kezdetén (hányás, hasmenés esetén) a már említett folyadék- és ásványianyag-pótlás az elsődleges szempont. Ha már úgy érezzük, megmarad bennünk az étel, először a magasabb keményítő tartalmúakat kezdjük fogyasztani, mint például a pirított kenyér, ropi, sós keksz, főtt rizs, burgonyapüré. Gyümölcsök közül az alma és a banán is jó választás lehet, minél könnyebben emészthető, például püré formában. Ezt követően a diéta bővíthető a könnyen emészthető (zsírszegény) fehérjeforrásokkal: sovány húsook bőr nélkül, zsírszegényen főzve, párolva, sütőzacskóban sütve. A sovány, natúr tejtermékek fogyasztása is elkezdődhet. Az egészséges étrendhez való visszatérés utolsó lépése a zsiradékok folyamatos bevezetése, ami először a növényi eredetű zsírokat, olajokat jelentse. A tejtermékek körét is tovább bővíthetjük. Legutoljára az állati eredetű zsiradékokat hozzuk vissza táplálkozásunkba.

WACHTLER PETRA
dietetikus, ENERGY szaktanácsadó



Hasznos útitársak



A DERMATON termékcsalád készítményei hűsége, megbízható barátainkká váltak az utazások során. Boldogan osztom meg velük kapcsolatos tapasztalataimat, mert azok túlszárnyalták minden várakozásomat.

A termékek nemcsak kellemes érzetet nyújtanak a bőrnek, de nem is ragadnak. Egy pillanat alatt képesek megnyugtatót a napsütés okozta kellemetlenségeket. Családunk már egy ideje igyekszik elkerülni a magas faktorszámú, UV-szűrőkkel ellátott, kémiaileg előállított napvédő termékeket. A napocskát imádjuk, és szeretünk sokat fürdőzni a fényben, de megtanultuk a DERMATON készítményekkel óvni és ápolni a bőrünket. A DERMATON olajat napközben alkal-

mazzuk, már csak a homoktövis által biztosított csodálatos színe miatt is, mely által bőrünk barnasága még inkább feltűnik. Az olajat a tengernél is kipróbáltuk, vastagabb rétegben és naponta többször is alkalmaztuk, így családunk egyetlen tagja sem szenvedett napégést. Éjszakára pedig becsülettel tápláltuk bőrünket a DERMATON géllal.

Nem szabad alábecsülni a napsugárzás erejét, ezért belülről is védjük a bőrünket. Hiszen bőrünk szervezetünk elválaszthatatlan része, amely ugyanúgy reagál a környezeti hatásokra, a stresszre vagy éppen az étkezési szokásainkra, mint a testünk többi szerve. Elégedetlenségét a test különböző területein megjelenő ekcéma, elszíneződés vagy bőrkinövések

formájában adja a tudunkra. Éppen ezért nagyon fontos, hogy szervezetünket megfelelően ellássuk tápanyagokkal, és hogy időben felkészítsük a napsugárzás hatásaira, azaz gondoskodnunk kell antioxidánsok beviteléről. Egy reggeli GOJI, ACAI vagy SEA BERRY ital maximumra növeli szervezetünk ellenálló képességét. A FLAVOCEL és a VITAFLOLIN biztosítja számunkra azokat a vitaminokat, amelyek felveszik a harcot a külső környezet káros hatásaival.

A problémákat mindig érdemesebb megelőzni, mintsem később, bonyolult úton megoldani!

MARIE SVOBODOVÁ
EK Cheb

Dermaton – bőröndbe a bőrünknek

Az első olajos formula a DERMATON olaj volt az ENERGY termékpalletáján. Elbűvölt bennünket a csomagolása, az illata, emellett, hogy hamar felszívódik, és selymes tapintásúvá válik a bőr. Alapvetően a napozás utáni bőrtáplálásra ajánljuk, de természetesen nem csak ebben az esetben vehetjük hasznát. Összetevőinek köszönhetően a vérszívokat távol tartja, ezért a szabadban játszó, sportoló, kiránduló gyerekek és felnőttek bőrének védelmére is bevetjük. Mielőtt kimennénk a szabadba, kenjük be vele az egész testet. Kullancs ellen is hasznos. Amire nem is gondolnánk, hogy egy afrikai, távol-keleti út során, vagy egy sátoros kirándulás alkalmával az éjszaka támadó rovarok és pókok távoltartására is alkalmas. Minden kellemetlen csípést megelőzhetünk vele!

Sömör és dermatitisz típusú bőrbetegségeknél is érdemes kipróbálni. Amikor elkezdtem használni napozás után, a bőrömnek nagyon tetszett. Rendszeres használata puhává, rugalmassá tette. Ezen felbuzdulva elvittem a masszörömhöz, és kértem, hogy ezt használja. Ő is jól tudott vele dolgozni, és az olaj illata segítette az ellazulást. Aztán egy wellness hétvégén egy ismeretlen masszörhöz kerültem. Fiatal lány volt, de nagyon igyekezett szakszerű szolgáltatást nyújtani. Ahogy végigtapogatta a bőrömet, azt mondta: nagyon szép bőre van, biztosan sokat foglalkozik vele. Ez a dicséret a DERMATON olajnak is szólt!

Amikor megláttam DERMATON gél összetevőit, egy ínycségekkel megpakott svédasztal jutott az eszembe. Amit a nagy kozmetikai márkák fenn hirdetnek, az itt mind megtalálha-

tó, csak nem külön készítményekben, hanem egyetlen, tejfölszerű masszában. Acerola, gránátalma, echinacea, jojoba olaj, kamilla, aloe vera, Q10, shea vaj. A DERMATON gélt is bevetjük napozás után, de az érzékeny bőr ápolására napozástól függetlenül is használhatjuk. Nemcsak testápolásra alkalmas, több olyan klubtagunk is van, aki az érzékeny arcbőrére használja. Közülük az egyik hölgy elmondta, hogy már kipróbálta sok kozmetikai cég érzékeny bőrre fejlesztett termékét, és kozmetikusa által javasolt vagy kikevert kencétet is, de egyiket sem bírta, mert kipirosodott és felpuffadt a bőre a használatuk után. A DERMATON gél az egyedüli, amit mellékhatások nélkül használni tud!

TAKÁCS MARA
ENERGY klubvezető, Zalaegerszeg

Ha újra itt a nyár

Az idei nyár is kihívások sokaságát tartogatja a számunkra. A teljesség igénye nélkül essen szó néhány olyan dolgról, amelyre érdemes odafigyelni.



BŐRVÉDELEM

A napsütés jótékony hatása, hiszen vannak olyan bőrbetegségek, amelyek gyógyulnak a hatására. Ilyen a pikkelysömör, az ekcéma,

az atópiás dermatitisz, a seborrheás bőrgyulladás, a pattanások. Autoimmun betegségben, fényérzékenységben szenvedőknek, pigmentfoltos, májfoltos bőrűeknek viszont nem tesz jót a hosszan tartó napsütés. Egyes gyógyszerek is (pl. antibiotikumok, orbáncfűtartalmú gyógyszerek) kiválhatnak fényérzékenységet.

A nappól érkező sugárzások leégést, bőroregedést vagy még súlyosabb betegséget is okozhatnak. Fokozott kockázati helyek a magas hegyek, vízpartok környéke, ózonhiányos helyek, az Egyenlítő környéke.

Bőrünk védelme érdekében használjuk az ENERGY hatásos termékeit:

- » a CARALOTION testápoló hidratál, erős antioxidáns hatású, gátolja a bőr idő előtti öregedését és ásványi anyagok sokaságával táplálja a bőrt. Alkalmazása napozás előtt és után is ajánlott, megvédi a bőrt a leégéstől és a káros sugaraktól. Ha vízbe megyünk, utána mindenképpen kenjük le bőrünket újra a testápolóval.
- » az ARTRIN krém kiváló a napsütés által irritált bőr kezelésére, gyulladáscsökkentő, sebgyógyító hatású.
- » a DERMATON olaj levendula és kakukkfű illóolajat tartalmaz, ennek köszönhetően enyhíti az UV-sugárzások kellemetlen hatásait, bőregeneráló hatású.
- » a DERMATON gél remek a napozás utáni sérült, hólyagos bőr kezelésére, emellett gyulladáscsökkentő hatású. Kiegészíthetjük RUTICELIT és CYTOVITAL krémmel. Együtt használva még hatékonyabbak.

» az ARGAN és az ALMOND olaj kiegészíti és felgyorsítja a krémek hatását, valamint regenerálja a gyulladt, irritált bőrt.

» A napozás és az erős szél az arc bőrét is igénybeveszi, ezért nyáron még fontosabb a RENOVE arckrémek használata. A CYTOVITAL RENOVE táplál és hidratál, ideális a ráncosodásra hajlamos bőrre. A RUTICELIT RENOVE elsősorban rozácea, kuperózisra való hajlam esetén használandó. Az ARTRIN RENOVE a fáradt, száraz, alulhidratált bőrnek tesz jó szolgálatot. A DROSERIN RENOVE a száraz bőrű emberek arckréme. PROTEKTIN RENOVE a zsíros, gyulladásra hajlamos, ekcémás bőrt tudja jól regenerálni. A krémek mellé használjuk a VISAGE szérumot és olajat is.

KULLANCS, SZÚNYOG

Kirándulásokon, túrakon találkozhatunk velük, és sajnos komoly betegségek hordozói lehetnek. SPIRON-nal szórjuk be bőrünket és ruhánkat naponta többször, amikor például erdei aljnövényzetben sétálunk. Hatásosan távol tartja az élősködőket. Legyen nálunk mindig kullancskiszedő kanál, amivel az állat gyorsan eltávolítható. A csípés helyét többször kenjük be DRAGS IMUN-nal, így megakadályozható lehet a fertőzés.

A SZEM VÉDELME

Nagyon fontos a megfelelő UV-szűrős napszemüveg használata. A napfény hatására könnyen kialakulhat szürke hályog. Ez esetben AUDIRON-nal átitott vattát tegyünk a csukott szemre,

napi több alkalommal. A tapasztalatok szerint visszafordítja a folyamatot. Vigyázat, szembe nem kerülhet! A szem általános védelme érdekében használjunk PROTEKTIN krémet, naponta legalább két alkalommal úgy, hogy a szem környékét vékonyan bekenjük.

GOMBA, SZEMÖLCS

Nyári strandoláskor sokszor gombás fertőzést vagy futószemölcsöt szedhetünk össze. A fertőzött területeket érdemes napi többször kezelni DRAGS IMUN-nal, AUDIRON-nal és PROTEKTIN krémmel.

ZÚZÓDÁS, HORZSOLÁS

Vérömlenyek, ütések, horzsolások gyógyításában kiváló a RUTICELIT, ARTRIN, DROSERIN, CYTOVITAL krém együttes, napi többszöri használata a sérült felületre.

VITAMINOK, ÁSVÁNYI ANYAGOK

Mint egész évben, nyáron is nagyon fontos úgy a vitaminok, ásványi anyagok pótlása, mint a stresszkezelés. Minderre kiválóan alkalmas a VITAFLOREN (napi 1x), a FYTOMINERAL (napi 30-40 csepp), és ha szükséges, a STIMARAL és a RELAXIN cseppek.

MEGHŰLÉS

Nyáron is könnyen kaphatunk meghűléses betegségeket, ezért legyen kéznél a GREPOFIT család, a CISTUS INCANUS és az ANNONA MURICATA is.

CZIMETH ISTVÁN
terapeuta, fizioterapeuta,
ENERGY klubvezető, szakoktató



ENERGY konferencia (3.)

Az emésztőrendszer egészsége

Dr. Gulyás Gertrúd nevével korábban már találkozhattak a Vitae magazin olvasói.

A háziorként és ENERGY szaktanácsadóként is praktizáló doktornő rövid, de annál átfogóbb előadást tartott az ideai szakmai konferencián, melynek témája a gyógyító táplálkozás volt.



Gulyás doktornő tíz éve alkalmazza az ENERGY termékeit. Szakmai életútja alatt megtapasztalta azt, hogy orvosként van egy pont, ahonnan

nem lehet továbblépni a probléma megoldásában, mert nem áll rendelkezésre megfelelő terápiás módszer.

Hippokratész szerint minden betegség a bélből ered. Az emésztés az amiláz nevű enzim segítségével már a szájüregben elkezdődik, innen halad a táplálék a gyomor felé. A gyomorban a gyomorsav segíti a táplálék feldolgozását, majd a következő állomás a nyombél, a vékonybél. A vastagbélben pedig a felszívódás folyamata történik meg. A doktornő hangsúlyozta, hogy a minőségi táplálékból nyert minőségi energia minden területen fontos a szervezetünknek.

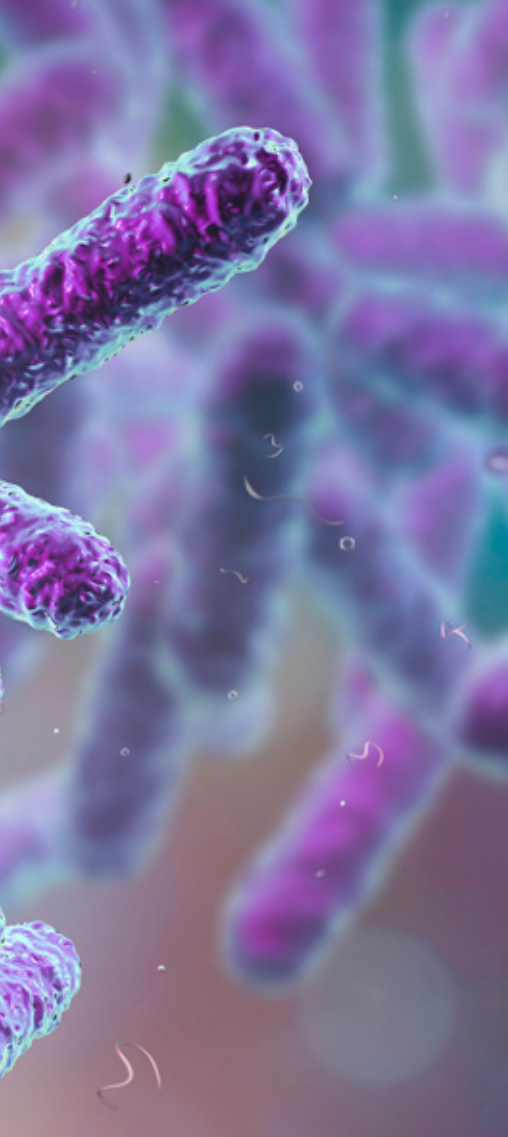
ÁTERESZTŐBÉL-SZINDRÓMA

Egyre gyakoribb megbetegedésnek számít. A tünetegyüttes több okra is visszavehető. Az *Escherichia coli* és a *Clostridium difficile* baktériumok jelenléte, a széles spektrumú antibiotikumok alkalmazása, az alkohol és a túlzott cukorfogyasztás, az A-, D-vitamin és a cink hiánya, valamint nőknél a fogamzásgátlók szedése egyaránt hozzájárulhat a belek nem megfelelő működéséhez. Az orvos a pontos diagnózis megállapításához feltesz különböző, alarmíró tünetekre vonatkozó kérdéseket, pl.: változott-e a páciens testsúlya az utóbbi időben, megváltozott-e a széklete habitusa vagy szokott-e csuklani.

A doktornő az áteresztőbél-szindróma gyógyítására az ENERGY termékpalettájáról ajánlja a CYTOSAN vagy a CYTOSAN INOVUM kapszulát, melyek lesöprik a bélfalat. Dr. Gulyás Gertrúd a

Pentagram® cseppek közül a VIRONAL-t javasolja. Ebből jobb az alacsony adagolás, ez esetben a kevesebb, több. A CYTOSAN-nál figyelni kell arra, hogy a káliumtartalmú vízajtók mellett a kapszula megemelheti a szervezetben a káliumszintet. A CYTOSAN és egyéb készítmények bevétele között teljen el 1,5-2 óra! A CYTOSAN + VIRONAL kúra után következhet a PROBIOSAN + KOROLEN kúra. A PROBIOSAN támogatja a belek egészséges mikroflóráját; abban segít, hogy a megtelepedésre képes 10 baktériumtörzsrre rá tudjon épülni a többi fontos baktériumtörzs.

A doktornő tapasztalatai szerint a vastagbél egészséges működését a következő termékekkel lehet segíteni, fenntartani: SPIRULINA BARLEY, ORGANIC BETA, ORGANIC CHLORELLA, CYTOSAN és CYTOSAN INOVUM, PROBIOSAN, REGALEN. Ha a vastagbélprobléma ese-



A doktornő hangsúlyozta,
hogy a minőségi táplálékból nyert minőségi energia
minden területen fontos a szervezetünknek.

tén egyértelműen jelen van pszichés ok is, akkor a STIMARAL a legjobb választás.

REFLUX

A szerteágazó tüneteket produkáló refluxot a túl sok ammóniagáz képződése okozza, ami a gyomor felől visszaszivárog a nyelőcsővön keresztül a szájüreg felé. Az ammóniaképződést növeli a túl sok állati eredetű fehérje fogyasztása. Megoldásként szóba jöhet a CYTOSAN INOVUM és a REGALEN gyógynövény-koncentrátum alkalmazása, majd a kúra második fázisában a REGALEN-t felváltja a GYNEX csepp. A tapasztalatok szerint a refluxot 80%-ban epeműködési zavar okozza. Az epe az egész emésztőrendszer karmestere – ha nem működik jól, akkor az negatív hatással van a teljes emésztőrendszerre. Az epe egészséges működéséhez elengedhetetlen a zsírok

fogyasztása! Az epeműködés zavara esetén a következő tünetek észlelhetők: migrénes fejfájás, vörös szem, ok nélküli tartós hasmenés, jobb bordaív alatti fájdalom vagy kellemetlen érzet.

TOXIKUS NEHÉZFÉM-TERHELÉS

A leggyakrabban előforduló nehézfém, az ólom, bekerülhet a szervezetünkbe a belélegzett levegőből, illetve kozmetikumokból. Az ólom a csontokba épül be, valamint a szív- és érrendszert terheli leginkább. Nehézfém-terhelés esetén fontos a folsav és a B-vitaminok bevitele, hiszen ezek hiánya is növelheti a terhelés lehetőségét. Az ENERGY termékek közül sikeres megoldásként alkalmazhatjuk a CYTOSAN és a CYTOSAN INOVUM kapszulát, a CHLORELLA algát, a FYTOMINERAL-t, a VITAFLOREN-t és a CISTUS INCANUS cseppet.

ÚJ SZERV: A MIKROBIOM

Az előadáson elhangzott, hogy a bélbaktériumok száma hozzávetőleg 10 billióra tehető, a súlyuk pedig 2 kg körül mozog. A bélbaktériumok összessége személyenként nagyon egyedi, ezért elképzelhetjük úgy, mint az ujjlenyomatot. Egy új szervet is emleget a tudomány az utóbbi időben, ami a mikrobiom, azaz az emberi szervezetben élő, mikroorganizmusok alkotta nélkülözhetetlen rendszer.

A doktornő zárszóként Hippokratészt idézte: „A táplálékod legyen orvosságod, és az orvosságod legyen táplálékod.”

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta,
ENERGY klubvezető,
Balatonfüred

Beragyogja életünket

Energiát adó, vibráló, aranyhajú szépség, mely védelmez, gyógyít és harmóniát hoz életünkbe – a csodás és mágikus szagenit.

- » Projektív.
- » A Nap hatása alatt áll.
- » Az Ikrék és az Oroszlán jegyében születettekhez illik leginkább.
- » A torok-, a szív-, a napfonat- és a gyökércsakrahoz tartozik.

A szagenit egy rendkívül érdekes ásvány, amely a hagyományos kristály, és a hajszálvékony, tús, sugaras rutil egyesülésével jött létre. Kémiai szempontból kovasav és titán-dioxid kombinációja, és pontosan a titántartalom az, aminek a szagenit gyógyító hatása köszönhető. A Vénusz hajának is nevezett, aranyszínen pompázó rutiltűk olykor hatalmas összevisszaságban vannak jelen az alapásványban (ami a kristályon kívül lehet rózsakvarc, füstkvarc vagy más kőzet), máskor csillagformába rendeződve ún. rutilszálakat alkotnak (az ilyen kövek rendkívül értékesek). A szagenit elnevezés a latin *sagena*, azaz háló szóból ered, hiszen a tús rutil egyfajta hálót képez a kristályban.

AZ ÉLET VIZE

A szagenitviz, azaz a közvetlen nap-sugárzás által feltöltött és vízbe már-

tott szagenit univerzális gyógyító elixír. Megerősíti a szervezetet, segít megszüntetni a fájdalmat, hatékony számtalan egészségi probléma kezelésében. Gyógyítja a légúti megbetegedéseket, az asztmát, a krónikus hörghurutot, sőt még a tuberkulózist is. Támogatja a pajzsmirigy, a szív és az immunrendszer működését. Segítséget nyújt vese- és húgyhólyaggyulladás esetén. A magas titántartalom bizonyítottan támogatja a sejtek növekedését és a szövetek regenerálódását, ezáltal jótékonyan hat az izmok és a csontok erősödésére. Ez a gyógyító víz megerősíti az emberben lakozó titánt, az őserő megtestesítőjét.

ENERGIA ÉS ÖNBIZALOM

A szagenit képes más szinteken is energiát beépíteni. Felerősíti a vibrálásokat és lebontja a lelki fejlődés útjában álló akadályokat. A vibrálások erősítésével megtisztítja az aurát, és láthatóvá teszi a dolgok lényegét, így segítségével azonnal tisztán látunk az életben. Segítségünkre van tehát bármilyen szellemi munka, jóslás, asztrális utazás során. A hétköznapi életben nem foglalkozunk más dimenziókkal való kommunikálással, a szagenit hatása az önbizalom megerősítésében nyilvánul meg, illetve segít nekünk egyenesen és őszintén elindulni a kitűzött céljaink felé.

A szagenit megvéd minket a tehetetlenség, a hiábavalóság, a nyugtalanság érzésétől, és nem engedi, hogy mások kételkedése vagy holmi rosszkedv megfosszon minket az álminktól.

ÉRZELMEK GYÓGYÍTÁSA

A szagenit elűzi a különböző eredetű fóbiákat, félelmeket, aggodalmakat, fényt hoz a lélek sötét bugyraiba, azaz antidepresszánsként hat. Vénusz hajának ragyogó fénye eloszlatja az önmagunkkal kapcsolatos kételyeket, és lehetővé teszi, hogy büszkén, egyenes gerinccel kiálljunk magunkért, hogy belső fényünk beragyoghassa környezetünket. Az aura repedéseinek betömésével megóv minket az érzékeny pontjaink ellen irányuló támadásoktól, ezért a szagenit mind a mai napig nagy tiszteletnek örvendő talizmán, amely véd a gonosz varázslatokkal, a személyünk ellen irányuló negatív szándékkal, és a minket sebezhetővé tevő, hiábavaló ígéretekkel szemben.

A szagenit olyan, mint egy boldog mosoly, amely megváltoztatja a hangulatunkat, életünk vibrálását, és amely a szépség, a harmónia és a belső nyugalom szférája felé fordít minket.

TEREZA VIKTOROVÁ



BARLEY-S TÉSZTA PÁROLT ZÖLDSÉGEKKEL

Ízletes főétel, ínycsiklandó tálalásban. Ebédre remek választás, megfelelő energiához juttat minket a nap további részére.

ENERGIABOMBA MATCHA PORRAL

Csemege extrákkal! Finom, egészséges és még az anyagcserénket is felpörgeti. Ellenállhatatlan!

My
Green
Life

Süssünk-főzzünk zöld élelmiszerekkel!

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

CHLORELLA BANÁNNAL

Izgalmas turmix, mely szem-szájnak ingere. Szép a színe, feldob az íze – és jót is tesz nekünk!

Felminväs

ENERGIABOMBA MATCHA PORRAL

HOZZÁVALÓK

(10 darabhoz)

- » 5 evőkanál aprószemű zabpehely
- » 100 g diákcsemege (vegyesen mazsola, mogyoró, mandula)
- » 50 g kimagozott datolya
- » 20 g 80%-os étcsokoládé
- » 3 evőkanál kókuszkrém
- » 1 evőkanál ORGANIC MATCHA zöldtea-por
- » 2-3 db teljes kiőrlésű, cukormentes keksz, finomra őrölve

(A hozzávalók módosíthatók aszerint, hogy kinek milyen intoleranciája vagy allergiája van.)

ELKÉSZÍTÉS

Az összes hozzávalót tegyük robotgépbe, és addig keverjük, amíg könnyen formázható masszát kapunk. Formáljunk belőle diónyi nagyságú golyókat, és hempergessük meg a finomra őrölt kekszmorzzában.

(NAGY JUDIT
fotójával és receptje
alapján, HARGITAINÉ
MÓNICA klubvezető,
ENERGY klub Kalocsa)

BARLEY-S TÉSZTA PÁROLT ZÖLDSÉGEKKEL

HOZZÁVALÓK

- » 30 dkg tönkölyliszt
- » 2 teáskanál ORGANIC BARLEY JUICE POWDER
- » 1 evőkanál olívaolaj
- » só ízlés szerint
- » 15 dkg csiperkegomba
- » 1 sárgarépa
- » 5 dkg barna rizs
- » maréknyi napraforgómag

ELKÉSZÍTÉS

Elkészítjük a tésztát: a tönkölylisztet összesítjük a BARLEY JUICE porral, majd vízzel könnyen nyújtható tésztát készítünk. Négyzetekre daraboljuk, és forró, sós vízben kifőzünk belőle egy adagot. A többit konyharuhán megszáritjuk (papírdobozba téve tárolhatjuk). A gombát vágjuk vastagabb szeletekre, a sárgarépát karikára. Pároljuk meg mindkettőt olívaolajon, fedő alatt. A barna rizst főzzük készre. Rendezzük a tányéron a szép zöld tészta mellé a zöldségeket és a rizst, majd szórjuk meg pírított napraforgómaggal.

(VÉN FERENCNÉ ÉVA,
ENERGY tanácsadó)

My
Green
Life

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!

CHLORELLA BANÁNNAL

HOZZÁVALÓK

- » 2 teáskanál ORGANIC CHLORELLA POWDER
- » kb. 3 dl görög joghurt (két kicsi pohár vagy egy nagy-nak a fele)
- » 1 banán
- » 1 teáskanál reszelt gyömbér

ELKÉSZÍTÉS

A hozzávalókat turmixoljuk össze, kevés vízzel hígíthatjuk. Már fogyaszthatjuk is! Ha hordozható shakerbe töltjük, pompás lesz napközben, például tízóráira.

(TAKÁCS MARA
klubvezető,
ENERGY klub
Zalaegerszeg)

Salamonpecsét

A bölcs király gyógynövénye

A legenda szerint *Salamont*, a zsidók királyát hatalommal ruházta fel peccsétgyűrűje, erejével a gonosz démonok fölé emelte. E gyűrű tette lehetővé, hogy kommunikálni tudjon az állatokkal. A peccsétgyűrűn lévő, Dávid-csillag formájú szimbólum, a középkori alkímia és a reneszánsz okkultizmus idején vált széles körben használatos talizmánná. Az otthonokban biztosította a védelmet és az áldást.

A *Polygonatum odoratum* latin nevű növény gyökértörzsének felszínén királyi peccsétlenyomatra hasonlító mélyedések találhatók. Innen ered a növény legismertebb, népies elnevezése: Salamon peccsétje.

A MÉRGEZŐ SZÉPSÉG

A salamonpeccsét nemzetségét korábban a gyöngyvirágfélék vagy a liliomfélék családjába tartozónak gondolták, ma azonban a spárgafélék (*Asparagus*) családjába sorolják. Az északi félteke kontinentális éghajlatú területein közel 60féle salamonpeccsét található, legtöbbjük Kelet-Ázsiában, főleg Kínában. Európában elsősorban az alábbi fajtáira bukkanhatunk: az alföldi, vízkedvelő, fürtös salamonpeccsétre, a hegyi, hidegkedvelő, pávafarkú salamonpeccsétre és a déli, melegkedvelő, „soktérű” salamonpeccsétre. Gyógyhatással mindegyik rendelkezik.

A legelterjedtebb a fürtös salamonpeccsét (*P. multiflorum*), mely a lombhullató erdők és ligetek nedvesebb, humuszban gazdag talaját kedveli. Fagyűrű, de 550 méteres tengerszint feletti magasságokban már nem találkozunk vele. Árnyékkedvelő, nem bírja a forróságot, a szárazságot. Élvelő, lágyszárú növény, 30-90 cm magasra is megnő. Vízszintesen kúszó gyökértörzséből sima, ívben hajló szár növekszik, melyből két sorban, váltakozva nőnek lándzsa alakú, párhuzamos erezetű, 15 cm hosszú és kb. 7 cm széles levelei. A levélhórnáljából májustól júniusig, kettős-hatos fürtökben, fehér színű, lógó „lámpácskaként” világitanak a 2 cm hosszú virágok. Kocsonyás, kesernyés,

kékesfekete bogyótermése – ahogyan az egész növény is – mérgező. A bogyók íze azonban annyira visszataszító, hogy a rosszuléttel, hányással, hasmenéssel kísért enyhe mérgezések nagyon ritkák.

SOK MINDENRE HATÁSOS

A gyógyszerhatású vércukorszintet csökkentő glükokinin, szaponin, nyálkát, cserzőanyagokat, keményítőt, A-vitamint, kalcium-oxalátot, aszparagint és értékes flavonoidokat tartalmazó gyökértörzse használatos. Ezt tavasszal, virágzás előtt, vagy ősszel, virágzás után érdemes begyűjteni, ekkor tartalmazza a legtöbb hatóanyagot. Szeletekre vágva, gyorsan kell szárítani (max. 40 °C-on).

A középkortól kezdve a különböző növények hatásait annak alakjából kiindulva próbálta megfejteni az emberiség. A salamonpeccsétnek csontokra és csigolyákra emlékeztető, sárgásfehér gyökértörzse van, levelei az emberi inakhoz hasonlóan veszik körbe a szárat. Ezért gondolták úgy, hogy a növény a csontok és inak megerősítését szolgálja. Ám a hagyományos gyógyászat évezredek óta igen sokféle panaszra használja a salamonpeccsétet. A kék foltoktól a fájó ízületekig, az emésztési problémáktól a vérhas kezelésig, a vérszegénység gyógyításától a szájszárazság enyhítéséig, szinte mindenre. A megőrölt, majd virágjaival összekevert gyökértörzset tüdőbetegségben és tuberkulózisban rágódohányként hasznosították a tüsszentés elősegítéséhez és a hörgők tisztításához. Nők és férfiak jellegzetes problémáira is előírták: menstruációs gondokra, változókor

panaszokra, impotenciára, korai ejakulációra, vagy akár vizeletvisszatartási problémákra. Napjainkban főzet, tinktúra vagy borogatások formájában használatos.

AZ ÖRÖK ERŐ

Tekintettel a növény nem pontosan tisztázott toxicitására, használata nem terjedt el széles körben. Belsőleg nem tanácsos hosszú távon alkalmazni. Gyerekeknek, várandós és szoptatós kismamáknak egyáltalán nem ajánlatos a használata.

A legjobban ellenőrzött, tesztelésen átesett, biztonságosan használható étrend-kiegészítőkből (és kozmetikumokból), többek között az ENERGY CYTOVITAL készítményében van jelen ez az értékes gyógynövény.

A Hagymányos Kínai Orvoslás szerint a salamonpeccsét hosszú életet biztosít és bölcsességet ad. A salamonpeccsétből készített bor mindennapi fogyasztása (feltételezések szerint) megakadályozza a haj ősülését, serkenti az életkedvet és a nemi aktivitást, oldja a stresszt és megszünteti a „kiégés” érzését.

A legutóbbi gyógyszerészeti kutatások ígéretesek, a salamonpeccsét feltételezhetően felgyorsítja a sebgyógyulást, szabályozza a vérnyomást, a vércukorszintet, regenerálja a májat.

Írta:

VLADIMÍR VONÁSEK

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

Megújult Pentagram[®] krémek és szappanok

AZ ELEGÁNS ÉS PRAKTIKUS DESIGN KIFEJEZI A TERMÉKEK TISZTASÁGÁT,
GYENGÉD HATÁSÁT ÉS EGYBEN EREJÉT, VALAMINT EGYEDÜLÁLLÓSÁGÁT

