



vitae

2019. május

Az ENERGY
konferencián hallottuk

Teremtsünk
egyensúlyt!

Dohányzás
– hazardírozás
az életünkkel



Májusi ajánlatunk

A hónap nagy örömét fogja lelni az időjárási szélsőségekben. Valószínű, hogy május első napjai az eső jegyében telnek majd. Majd megmutatja, hogy milyen a nyár előtti meleg. Egyszóval nem lesz túl kedves hozzánk, és fagyoszontek környékén lehet, hogy valóban fagyni fog.

Mi azonban nem hagyjuk, hogy bármilyen rossz idő kedvünket szegje! Emlékezzünk vissza, mit is vár el tőlünk a Disznó, az év uralkodója: sok pihenést és élvezetet. Mindebben számtalan kiváló készítmény lesz a segítségünkre. Elsőként próbáljuk ki a RELAXIN-t! Ugyan rövid ideje ismerjük. Ódákat zengenek róla a fogyasztók, főleg nyugtató és alvásjavító hatásai miatt. Ideális kiegészítője lehet a jól ismert STIMARAL, amely napközben kiváló serkentő hatású. Szellemünk működését az agyunk szürkeállományáról gondoskodó CELITIN is remekül támogatja. Agyunkban mintegy tízmilliárd idegsejt dolgozik szüntelenül, hogy fogadja, feldolgozza, majd továbbítsa a legkülönbözőbb információkat, mind tudatos, mind tudat alatti szinteken. Ezért illendő lenne olykor egy kicsivel több tápanyagot biztosítani a számukra. Emellé még erőt meríthetünk a fantasztikus brazil acai bogyóból is. A tavasz végi fáradtság, a megterhelő munkák néha szó szerint teljesen kimerítenek. Ilyenkor jön el az ACAI PURE ideje – segítségével megerősödünk és felfrissülünk. Az ACAI-nak létjogosultsága van minden olyan helyzetben, ahol a Tűz elemmel, illetve a hármas melegítővel, pontosabban annak elégtelen működésével, azaz fáradtsággal, lelki és szellemi tényezőkkel, idegekkel van dolgunk. Érdekes hatásai lehetnek ezzel összefüggésben az UNCARIA TOMENTOSA teának is. Pozitívan hat a központi idegrendszer működésére, és áldásos hatással van az emésztésre.

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

Teremtsünk egyensúlyt!	4
Ismeri az Acainellát?	5
A CELITIN-nel már nem vagyok az étel rabja	6
A test regenerálása – a bőr szépsége (1.)	7
Dohányzás – hazardírozás az életünkkel	8
A hónap klubja: Pécs	11
ENERGY konferencia tudósítás (1.)	12
Klubprogramok	14
Kell az édes semmittevés!	16
A dietetikus tanácsai – Színesítsük étrendünket!	18
Mi a bajod, ha allergiás vagy? (2.)	20
Boldog és stresszmentes várandósság (5.)	22
Kikristályosodott jószág: Olivin	24
Süssünk-főzzünk zöld élelmiszerekkel!	25
A nem mindennapi gyom: bojtorján	27



Teremtsünk egyensúlyt!

Ha éhesek vagyunk, eszünk. Ha fáradtak vagyunk, pihenünk. Ha egyedül érezzük magunkat, társaságba megyünk. Automatikusan, intuitív módon és természetes úton igyekszünk egyensúlyt teremteni az életünkben. Ám, ha egy kicsit tovább maradunk éhesek, megerősítjük az emésztésünket, ha elvégzünk plusz egy guggolást, megerősítjük az izmainkat. Ha hosszabb ideig maradunk egyedül, mélyebb önismeretet tanulhatunk.

A KOMFORTZÓNA MELEGE

Mi azonban a biztos dolgokhoz ragaszkodunk, nem szívesen hagyjuk el komfortzónánk nyugalmát. Ám, ha egész életünkben a fal mellett lapulunk, és csak azokat a dolgokat tesszük meg, amelyhez van bátorságunk, a magabiztosságunk biztosan nem fog növekedni. Önmagunkat csak akkor győzhetjük le, az önmagunkról alkotott képet csak akkor változtathatjuk meg, ha a komfortzónából képesek leszünk kilépni. Megosztok önökkel egy ezzel kapcsolatos példát az életemből: egyik barátom rettenetesen szégyelli, ahogy ötvenévesen kinéz. Hogy valójában milyen is a külseje, az teljesen mindegy, a lényeg, hogy úgy érzi, kizárólag zsákokba bújva merészkedhet ki az emberek közé. Nemrégiben szeretett volna eljönni velem szaunázni, de amikor megtudta, hogy ott férfiak is lehetnek, megrémült és lemondta a programot. Ha eljön velem, az segíthette volna félelmei leküzdésében. Rájött volna, hogy senki nem ájul el a látványától, és ő olyan, amilyen. Ha rávette volna magát erre a kis kellemetlenségre, megtudhatta volna, hogy ami nem öli meg, az csak megerősíti.

HARMÓNIÁRA VALÓ TÖREKVÉS

Minden rendszer egyensúlyban akar lenni, teljesen mindegy, hogy az oda vezető út mennyire hosszú vagy bonyolult. A középpont az a hely, ahol minden olyan, amilyennek lennie kell. Sajnos ebben a középpontban általában nem

tudunk hosszú ideig megmaradni, de visszakerülési képességünket meg tudjuk erősíteni.

AZ ÉLET EDZŐTERME

Ha életünk során valamilyen nehézségbe ütközünk, legyen az akár betegség, akár egy nehéz élethelyzet, kibillenünk a nyugalmi állapotunkból. Ám minden kiegyensúlyozás megerősíti az egyensúlyt visszaállító képességünket. Ha barátnóm egyszer legyőzi önmagát a szaunában, legközelebb egy hasonló helyzetben sokkal kevésbé fogja kínosan érezni magát. Ha egy betegségből saját erőnkől épülünk fel, immunrendszerünk erősebbé válik. Ha hideg vízzel zuhanyozunk, edzettebbek leszünk, és a hőingadozások nem jelentenek majd akkora egészségügyi kockázatot a számunkra.

SZUPER KOMBINÁCIÓ

Ha szeretne bátorságot méríteni ahhoz, hogy elinduljon a járatlan úton, próbálja ki az ENERGY megoldást kínáló termék-kombinációját. A STIMARAL és a RELAXIN támogat minket abban, hogy kipróbáljuk az ismeretlent, megerősíti az önbizalmunkat, kiegyensúlyoz minket. A két készítmény kombinált használata azoknak is ajánlott, akik új élethelyzetbe kerültek. Lakóhely-, iskola-, munkahely- vagy partnerváltás esetén a STIMARAL és a RELAXIN segítségünkre van a megújult helyzet lehetőségeinek kiaknázásában. A változás maga az élet. A változás a fejlődés feltétele. Ha nem lenne változás, még mindig farkat csóválnánk a gerincünk végén...

TEREZA VIKTOROVÁ

TUDJA- E?

A RELAXIN HATÁSTERÜLETEI:

- » nyugtató hatású,
- » segít leküzdeni a káros stresszt és annak következményeit,
- » megelőzi a szorongás és a depresszió kialakulását,
- » csillapítja a pánikrohamokat,
- » segít a függőségek leküzdésében (alkohol, dohányzás),
- » segítséget nyújt a lelki egyensúly megteremtésében,
- » élesíti az érzékeket,
- » javítja a kognitív funkciókat.

A STIMARAL HATÁSTERÜLETEI:

- » elősegíti a szervezet alkalmazkodóképességét a megváltozott életkörülményekhez, és csillapítja a stressz hatását,
- » támogatja a szervezetet fokozott testi vagy lelki terhelés esetén,
- » javítja az agyműködést, támogatja a koncentráció-, emlékező- és felfogóképességet, a matematikai képességeket, előnyösen hat autista gyermekek állapotára,
- » kiválóan alkalmazható kimerültség esetén és krónikus fáradtság szindrómában,
- » neurózis, ingerlékenység, szorongás, neuraszténia, depresszió és álmatlanság esetén kifejezetten ajánlott a használata,
- » megelőzhető, illetve enyhíthető vele az időskori szenilitás, kiegészítő szerként kiválóan alkalmazható Parkinson-kórban és sclerosos multiplexben szenvedő betegeknek,
- » enyhe vágyserkentőként hat mindkét nemnél,
- » csillapítja az alkoholfogyasztás hatásait.





Ismeri az Acainellát?

Az Amazonas medencéjében őshonos, csodálatos acai pálmát (*Euterpe oleracea*) brazil káposztapálmaként is ismerhetjük, ugyanis a fa csúcsán található leveleket káposztaként fogyasztják a helyiek. A sült acai káposzta jótékony skorpiócsípés ellen, mely hatása valószínűleg nem érint minket, de ki tudja...

ANTIOXIDÁNS BAJNOK

Az ízében és színében is áfonyára emlékeztető acaifa termése nem véletlenül legendás hírű. A világ összes gyümölcse közül az acai büszkélkedhet a legnagyobb antioxidáns tartalommal, így rendkívül pozitív hatással van a szövetekre, segít a szív és a keringés védelmében, regenerálódásában, továbbá csökkenti a vér koleszterinszintjét, erősíti a szervezet védekezőképességét és támogatja az emésztést. Ezen kívül, nem mellékesen, fokozza a teljesítőképességet, és segíti az egészséges fogyást is. Szerencsére megtalálható ACAI PURE POWDER néven az ENERGY kínálatában. Ráadásul az acai miatt nem kell esőrdők tömkelegét sem kiirtani, mert ez a csodálatos fa teljesen magától, szinte mindenhol megterem. Egy acai gyümölcsfürt súlya elérheti akár a 20 kg-t is!

CSÁBÍTÓ SZÍN, MESÉS ÍZ

Az őrölt acainak lenyűgöző rózsaszín-lilás színe van. A túróból, tejszínből és egy kiskanányi acaiból készített házi túrókrém nálunk gyakorlatilag pillanatok alatt elfogy, és ha sikerül eldugnom a gyerekek elől, a megmaradt alapanyagból jégkrémet készítek.

A legjobb dolgok egyike a világon az Acainella, ez az pompás színű, varázslatos ízű, szuperegészséges finomság.

A következőképpen kell elkészíteni:

Felolvasztjuk a vajat, majd elkeverjük ugyanannyi mennyiségű kókuszolajjal.

Édesítsünk mézzel, szteviával, esetleg nyírfacukorral, szóval bármivel, csak ne finomított cukorral, mert az most feketelistára került. Ezután megfelelő mennyiségben adjunk hozzá ACAI PURE port. Az összetevőket keverjük finom krémmé, amivel linzereket, születésnapitortákat tölthetünk vagy egyszerűen csak rákenhetjük a pirítósrára, kalácsra is. Isteni eledel, az ember alig tudja visszafogni magát, hogy kiskanállal neki ne essen, pláne abban a tudatban, hogy az acai és a kókuszolaj is segíti az anyagcserét, valamint a fogyást.

Az is megeshet, hogy annyira beleszeretnek az Acainellába, hogy nem fogják tudni abbahagyni az evését. De azért tartsák szem előtt elődeink bölcsességét: jóból is megárt a sok!

A KÓKUSZOLAJ REHABILITÁLÁSA

Itt szeretném megragadni az alkalmat, hogy nyilvánosan is bocsánatot kérjek a kókuszolajtól, amelyet hajlamos voltam egészségtelen zsírnak vélni. Amikor mélyebbre ástam magam a témában, megtudtam mindent arról, hogy a kókuszolaj ugyan a telített zsír egyik leggazdagabb forrása, de közepes hosszú-

ságú zsírsavak vannak benne, így más-ként metabolizálódnak. Az emésztőrendszerből egyenesen a májba jutnak, ahol gyors forrású energiaként hasznosítódnak. Emellett a kókuszolajban lévő laurinsav az enzimatikus emésztés során monolaurinná alakul, mely fantasztikus hatású, vírusellenes, baktériumellenes és gombaölő tulajdonságokkal bíró anyag. Ami egyébként a kókuszolajon kívül az anyatejben is megtalálható. Ráadásul a kókuszolajban levő, közepes szénláncú trigliceridek növelik az energiefelhasználást, összehasonlítva a hosszabb láncú zsírokból származó kalóriamennyiséggel. Még valami: a kókuszolaj csökkenti az éhségérzetet...

Úgyhogy bízom benne, hogy a kókuszolaj elfogadja a bocsánatkérésemet, így nyugodt szívvel betehetjük az Acainellánkba.

TEREZA VIKTOROVÁ





A CELITIN-nel már nem vagyok az étel rabja

Szeretném megosztani önökkel a CELITIN-nel kapcsolatos tapasztalataimat. Epeköveim vannak, halálfélelemmel kísért, nehéz életem, és a mindezzel összefüggő depresszióm következtében a szervezetem gyakorlatilag semmit nem tudott megemészteni.

Amikor másfél évvel ezelőtt talákoztam az ENERGY-vel, azt sem tudtam, melyik készítménnyel kezdjem. Tulajdonképpen nem nyúlhattam mellé, mert mindenre szükségem volt. Tesztelnem sem kellett, hogy tudjam, milyen bajok vannak a szervezetemben. Tisztítással, méregtelenítéssel, így REGALEN-nel és a RENOL-lal kezdtem, utána jöttek a vitaminok, ásványi anyagok. Tulajdonképpen fokozatosan „átrágtam magam” mindenem. Volt, hogy testem igényei szerint vissza-visszatértem egy-egy készítményhez.

De leginkább a CELITIN nyugtázott le. Tavaly ősszel került rá a sor. Lányommal együtt szedtem, kb. 3 hónapig, a javasolt adagolás szerint. A CELITIN termékleírását mintha a mi életünk alapján állították volna össze. Minden egyes pont tökéletesen illett ránk.

A készítmény olyannyira rendbe hozta az emésztésemet, hogy végre megint tudom, milyen az, ha egészségesen reggelizem, ebédelek, vagy csak úgy könnyedén vacsorázom. A vacsorára néha nincs

is szükség, ha későbbi időpontban ebédelek. Már nem kell mindenfélét összeviszsa ennem, és édességet majszolnom! Végre felszívódnak a tápanyagok a szervezetemben. Ennek köszönhetően lassan fogyni kezdtem, és testem sem igényli a folyamatos evést, mert végre megkapja, amire szüksége van.

A lányom (aki nemsokára 15 éves) pedig megnyugodott, már nincs rosszul az étel látványától, bármit meg tud enni anélkül, hogy utána rosszul lenne.

A CELITIN kiváló gyógyszerként hat a pszichoszomatikus eredetű táplálkozási problémákra. Személy szerint kötelezővé tenném azokon a pszichiátriai klinikákon, ahol ilyen típusú betegségekben szenvedőket kezelnek. Ráadásul ez a készítmény pénzügyi szempontból is mindenki számára elérhető csoda.

Én most nem szedem, de most is rendben van, jól működik az emésztésem. A lányom újra elővette, úgy gondolta, ha már van belőle otthon, miért ne szedje.

Szeretném még elmondani, hogy hajlamos voltam nagyon gyorsan hízni, mert gyakorlatilag ételfüggő voltam, nem tudtam abbahagyni az evést. Ezt az engem ért hatalmas stressz számlájára írtam, bizony, a két dolog között van összefüggés. Az étel életenergiát adott, melynek mutatója a nullán állt, és az életem egy hajszálon

függött. Szervezetem a többletet, amit nem tudott megemészteni, azonnal elraktározta. Az evés abbahagyása nem jöhetett szóba, mert összeomlottam volna, úgyhogy mindig ettem, amikor csak úgy éreztem, hogy ennem kell. Pedig szinte egyáltalán nem emésztettem, és a testem csak telítődött és telítődött. Sokat segített az ENERGY többi készítménye is, de a CELITIN volt az, aminek már csak be kellett rúgnia a győztes gólt. Hálás vagyok, hogy szabadnak érzem magam a saját testemben és nem vagyok többé az étel rabja.

Soha nem fogom tudni elégszer megköszönni, az ENERGY ezáltal megmentette az életemet, mert már kórházba vonulás és műtét előtt álltam. Tudom, hogy ott nem kaptam volna vissza az életkedvemet. Biztos vagyok benne, hogy gyenge életerőm miatt (amit az orvosok nem láttak rajtam) nem bírtam volna ki még egy kis műtétet sem, és a gyógyszerek sem segítettek volna, mert testem nem tudta volna őket sem befogadni, sem megemészteni.

Isten által megáldott cég az önöké. Köszönet a mérhetetlen szeretetért, a hasznos és jó munkájukért!

GABRIELLA SOFIA
OGHAMOMWAN
Všnice

BEAUTY kozmetika

A test regenerálása – a bőr szépsége (1.)



Amikor megismerkedtem az ENERGY termékekkel, akkor először természetesen az adott problémámra választottam a készítményeket. Aztán hamar rájöttem, hogy nem a probléma megoldása a lényeg, hanem a megelőzés. Az, hogy a probléma ki se alakuljon! Az ENERGY rendszerében erre egyedülálló módon rendelkezésünkre áll a Pentagram® regeneráció, a HKO 5 elemnek megfelelő készítményekkel.



Aki ismeri az ENERGY termékeit, először a Pentagram® cseppekkel ismerkedik. Én is így kezdtem, és kúra közben megdöbbentő felfedezéseket tettem magamról. A Pentagram® regeneráció elve végigvonul az ENERGY teljes termékcsaládján, csinálhatunk kúrát a krémekkel, szappanokkal, teákkal, zöld termékekkel, vagy akár a kapszulás termékekkel is. A sorrend: az első lélegzetvétellel kezdődik az életünk, tehát első helyen a Fém elem, vagyis VIRONAL áll (piros). Második helyen a Fa elem követi a REGALEN termékkel (zöld), míg harmadik a Víz elem a RENOL-lal (kék), aztán negyedikként a Föld elemet képviseli a GYNEX (sárga), és a Tűz elem zárja a sort a KOROLEN-nel (lila). Vagyis először együnk egy kis pirosat, aztán zöldet, majd a kéket, utána a sárgát és végül a lilát. A termékek csomagolásának a színe segít a választásban. A barna színű termékek a piroshoz és a zöldhöz egyaránt tartoznak. A Pentagram® regeneráció új lehetőségét jelenti számunkra a BEAUTY ENERGY kozmetikumok használata. Ha a testünket a fenti elvek szerint regeneráljuk, akkor egyértelmű, hogy az arcunkat is eszerint ápoljuk. Ha nem tudunk választani a krémek közül, akkor legjobb, ha ezt a gondolatot követjük. Itt is a megelőzés a fontos, nem csak akkor kell törődni a bőrünkkel, amikor már megvan a baj.

BŐRTISZTÍTÁS

Az arcbőr tisztítását elvégezhetjük például a VISAGE OIL arctisztító olajjal.

Egy vattakorongot áztassunk be meleg vízbe, nyomkodjuk ki a felesleges vizet, rakjunk rá 2 pumpányit az olajból, és ezzel töröljük át az arcot, nyakat, dekoltázst. Sminkeléshez remek alapot ad, ilyenkor általában nem kell már hidratáló krémet alkalmazni az alapozás előtt. Főleg, ha az alapozóba is belekeverünk pár cseppet ebből az olajból, ezzel sokkal egyenletesebben lehet dolgozni. A smink leszedésekor is igen hatékony a VISAGE olajjal történő arctisztítás. Ha van időnk, akkor a bőr tisztításához használjuk a VISAGE REJUVE maszkot, problémás bőr esetén pedig VISAGE BALANCE-ot. Ha kevés az időnk, akkor a maszkot pár perc után ledörzsölhetjük, és így egy könnyű arcradírt kapunk. Testradírozáshoz a CARALOTION testápolót keverjük össze a BIOTERMAL fürdőszóval, és ezzel dörzsöljük át többször a bőrünket. Nemcsak az elhalt hámsejtektől szabadulunk meg, hanem a só hatóanyagai is bejutnak, a bőr megújul.

PROBLÉMÁS BŐR

A problémás bőr tisztításához vessük be az ENERGY más termékeit is. A SMILAX teát arclemosáshoz használhatjuk férfiaknál problémás arcbőr esetén, illetve akkor, ha ödémás vagy ödémásodásra hajlamos a bőr. Az UNCARIA teát a fiatalkori problémás bőr tisztítására tudjuk eredményesen bevetni. A MAYTENUUS teát a változókoros bőrre javasoljuk, illetve a kombinált bőrtípusokra. Problémás vagy gyulladt bőr tisztítására az AUDIRON-t alkalmazzuk, 5-10 cseppet tegyünk 50 ml vízhez. Ha nem kedveljük az olajos hatást, akkor a bőr tisztítását a FYTOMINERAL-lal is elvégezhetjük,

5 cseppet tegyünk 10 ml vízbe. Ezt a hígítást csak frissen használhatjuk, ne tároljuk! Ekcémás, gyulladt bőrfelület tisztításához a CYTOSAN kapszula a legjobb. 100 ml vízhez ½ kapszula tartalmát tegyük, és ezzel az oldattal mossuk át az érintett bőrfelületet.

TONIZÁLÁS

Tisztítás vagy radírozás után ne feledkezzünk meg a tonizálásról, erre a célra kiválóan alkalmas a VISAGE WATER. Ásványianyag-tartalmát nem csak az arcbőr hálálja meg, hanem a nyak és a dekoltázs is. Ha az elkészült sminkre fújjuk a permetet, akkor a benne lévő ásványianyagok miatt még élénkebbek lesznek a színek, és szebben hat a smink. Meleg időben ne feledkezzünk meg erről a rózsailatú permetről! A verejtékezést is jólesik ellensúlyozni ezzel a tápláló és frissítő arczuhannyal.

TAKÁCS MARA
ENERGY klubvezető,
Zalaegerszeg





Dohányzás – hazardírozás az életünkkel

Habár az utóbbi években nálunk is jogerőre léptek a nem dohányzók védelmében hozott szigorított törvények, szabályozások, ez az extrém módon egészségkárosító, rossz szokás a mai napig sok ember életében jelen van. Miközben tudományosan már régóta bizonyított tény, hogy a dohányzás nagymértékben hozzájárul a hörgődaganat és a tüdőrák, valamint a krónikus pulmonális hipertónia kockázatát magában hordozó idült hörghurut kialakulásához.

A dohányzás továbbá nagyban felelősé tehető különböző szervek daganatos megbetegedéseiért, főleg a gége, a szájüreg, a garat, valamint emésztőrendszeri és húgyivarszervi karcinómákért. Végül, de nem utolsó sorban a szív- és érrendszeri betegségek, főleg az infarktus okozta halálesetek közel egyharmadának hátterében is a dohányzás áll. A cigarettázás rugalmas szöveteink állapotára is negatív hatással van, például elmélyíti az arcon található ráncokat. A dohányos nők éppen ezért átlagosan 5-7 évvel tűnnek idősebbnek nem dohányzó kortársaiknál. Férfiaknál pedig károsan befolyásolja a hímvesztő vérellátását, ami akár impotenciához is vezethet.

VALÓDI MÉREG

Bár a cigaretta ára szüntelenül növekszik, a dohányosok mégis kitartanak rossz szokásuk mellett. Továbbra is betegséget „vásárolnak” a pénzükért. A nikotin az egyik legerősebb mérgező anyag az emberi szervezetre nézve, ami főleg a keringési rendszert rombolja. Hatását már néhány másodperc leforgása alatt kifejti, ráadásul nagyon gyorsan függőséget okoz. A főerek és a kis artériák már egy szál cigaretta elszívása után görcsbe rándulnak, ami ahhoz vezet, hogy a test szerveibe és szöveteibe kevesebb vér, oxigén és tápanyag jut el. Ezért tapasztalhatjuk, hogy a dohányosoknak rendszerint hideg, elégtelen vérellátású a kezük és a lábuk.

A nikotinnak még ennél is súlyosabb hatása van a szív koszorúereire, mert összeszűkíti őket, és növeli a vérrögök kialakulásának kockázatát. Ezek az ún. *thrombusok* akár teljesen el is zárhatják az artériákat, ami szívinfarktust okoz. Bizonyított tény az is, hogy a dohányzás felgyorsítja az érlemezés kialakulását, mivel roncsolja az endotéliumot, azaz az erek belső falának felépítésében szerepet játszó sejteket, és az erekben ennek következtében könnyebben lerakódnak a zsírok és a koleszterin. A szívinfarktus előfordulása ezért a dohányosoknál 3-5x gyakoribb, mint a nem dohányzó embereknél. Sok függ a naponta elszívott cigaretták számától és attól is, hogy valaki hány éven át dohányzik. A cigarettafüst nem csak nikotint, hanem számtalan rákkeltő, ún. karcinogén anyagot,

A nikotin az egyik legerősebb mérgező az emberi szervezetre nézve, ami főleg a keringési rendszert rombolja.

vegyi mérgeket, cianidokat, nehézfémeket, formaldehidet vagy kátrányt is tartalmaz. Szén-dioxid is van benne, ami az oxigénnél erősebben kötődik a hemoglobinhoz, ezáltal akár 20%-kal is csökkentheti a létfontosságú szervek oxigénellátását.

A cigarettafüst beszívásával, illetve annak szervezetbe jutásával rengeteg szabad gyök keletkezik a testben, melyek hatására tovább sérülnek, deformálódnak és gyorsabban elöregednek a szövetek.

LETENNÉ A CIGARETTÁT?

Ha szeretne végérvényesen felhagyni a dohányzással, gondoljon át és fogalmazza meg néhány fontos dolgot:

1) A dohányzás nem csak egy rossz szokás, hanem függőség. Eleinte pszichoszociális alapú függőségről beszélünk (társaságban alakul ki, pl. iskolai vagy munkahelyi kollektívákban), később fizikai, avagy drogfüggőségről (a nikotin is egyfajta kábítószer). A nikotin-

függőséget ugyanis az okozza, hogy a nikotin agyi receptorokhoz kapcsolódik, amelyek ilyenkor a test által kellemesnek érzékelt, morfinhoz hasonló anyagot szabadítanak fel, és ez az, ami a dohányosoknak élvezetet okoz. Azt a meglepetést kelti bennük, hogy a cigaretta segít megszabadulni a félelemtől, a feszültségtől és a stressztől, továbbá, hogy serkenti az agy működését, a gondolkodást, stb. Természetesen ennek pont az ellenkezője igaz, amit mi sem bizonyít jobban, hogy több szál cigaretta elszívása után az ember fáradt és ingerlékeny lesz, illetve csökken a teljesítőképessége.

2) Fogalmazza meg magának, miért akar leszokni a dohányzástól. A legracionálisabb indokok között a következőket sorolhatnánk fel: az egészségi állapot javítása, a cigarettára értelmetlenül elherdált pénz megtakarítása, a kellemetlen szájíz, ruhából, bőrből áradó szag elűzése, a sárga fogak, a ráncosodás, a karcos, rekedtes hangmagunk mögött hagyása. További moti-

váció lehet, hogy a dohányzás abbahagyása minden életkorban és minden körülmények között jótékony hatással van az egészségre. A különböző egészségügyi kockázatok a cigaretta letétele után viszonylag gyorsan csökkennek. Például a szívinfarktus kialakulásának veszélye öt évvel a dohányzástól való leszokást követően szinte ugyanolyan szintre esik vissza, mint azoknál az embereknél, akik soha nem dohányoztak.

3) Tűzzön ki egy időpontot, egy „D napot”, amelytől kezdve nem vesz cigarettát a szájába. Főleg fokozatos leszokás esetén érdemes kijelölni egy dátumot, ami a kezdet után pár héttel később jöjjön el. Ám ez után a nap után már egy cigaretta sem megengedett, mert a bárki által felkínált és általunk elfogadott egyetlen szál is rendszerint a visszazokás első lépése. Tüntesse el a cigarettákat, az öngyújtókat, a hamutartókat a környezetéből! Közölje elhatározását családtagjaival, az önhöz közelállókkal és munkatársaival, hogy döntését tiszteletben tartva, ne „irritálják” önt cigarettával és dohányzással.

4) Változtassa meg életmódját! Szenteljen több időt a mozgásnak, járjon többet sétálni, kirándulni, sportoljon szabad levegőn. Eddze magát, támogassa immunrendszerét! Igyon több folyadékot, vizet, ásványvizet, cukor- és édesítőszermentes italokat.





A WHO kezdeményezésére 1988 óta május 31-e a Dohányzásmentes Világnap.

Ügyeljen a kalóriabevitelre, azaz ne kezdje el helyettesíteni a cigarettát kalóriadús édességek, chipsek, sós magyoro és társai fogyasztásával a fő étkezések között! Figyeljen, hogy ne hízson el, de elenyésző súlygyarapodás (általában max. 3 kg) egészségi szempontból abszolút elhanyagolható a dohányzással összefüggő hatalmas kockázatokkal szemben.

5) Tartson ki! Ne adja fel, küzdje le az elvonási tüneteket, amelyek valószínűleg bekövetkeznek! Az elvonási tüneteket a dohányos agyában levő nikotin receptorok (érzékelő-kötőhelyek) megnövekedett mennyisége okozza, amelyek a dohányzás abbahagyása után üresek (telítetlenek) maradnak. Nem minden dohányos képes ezt egyedül legyőzni. Ezért is létezik többfajta, részleteiben kidolgozott leszokási módszer. Érdeemes a pszichológiai folyamatokat gyógyszerárakban kapható segédeszközök használatával támogatni. Javasolt lehet a szakpszichológus felkeresése is. Ő egyéni vagy csoportos terápiával segít a leszokásban, motiválja és irányítja az egykori dohányos viselkedését, illetve megerősíti akarátát. A gyógyszerárakban kapható készítmények pedig az elvonási tünetek enyhítésével segítenek áthidalni a cigaretta letételét közvetlenül követő időszakot. Ez rendszerint nikotinpótlók (rágógumik vagy tapaszok) használatával érhető el, melyek alkalmazása függ a nikotínhiány mértékétől is.

MIBEN SEGÍTHET AZ ENERGY?

Ha ön képes végérvényesen felhagyni a dohányzással, vagy ha ön nem is dohányzik, de kénytelen egy dohányossal egy háztartásban élni, esetleg egy munka-

helyen dolgozni, az ENERGY természetes eredetű készítményei segítenek megvédeni egészségét, illetve a cigarettafüst káros hatásait legalább enyhíteni. A leg hatékonyabbak ezen a téren az antioxidáns hatású készítmények.

Közéjük tartozik pl. a FLAVOCEL, amely komplex formájú C-vitamint (aszorbinsavat), bioflavonoidokat és immunitást támogató hibiscust tartalmaz. Adagolása dohányosoknál magasabb, napi 3x1–2 tableta, étkezés után.

Antioxidáns védelmet is nyújtó vitaminkészítmény a VITAFLOMIN, amelyet napi 1 kapszula adagban javasolt szedni.

A következő hatékony segítő, amely antioxidáns elemeket (főleg szelént, cinket és krómot) tartalmaz, a FYTOMINERAL. Csepegtessünk 20–30 cseppet belőle 2 liter tiszta vízbe, és azt iszogassuk a nap folyamán. Ezzel a megfelelő mennyiségű folyadékbevitelről is gondoskodunk.

A gazdag vitamin, ásványi anyag és enzim forrásként ismert BARLEY, SPIRULINA BARLEY és CHLORELLA zöld élelmiszerek antioxidáns, gyulladáscsökkentő és méregtelenítő hatású készítmények.

A szervezet mélytisztításához, méregtelenítéséhez elsősorban a CYTOSAN és CYTOSAN INOVUM készítményekben található természetes humátok ajánlottak (nem csak dohányosoknak). Erőteljes antioxidáns és tisztító hatásuk révén eltávolítják a szabad gyököket és a toxikus anyagokat is a szervezetből. A CYTOSAN javasolt adagolása: napi 1–2x1 kapszula, megfelelő mennyiségű vízzel leöblítve. A készítményt hosszú távon alkalmazzuk (három hét használat után mindig tartsunk egy hét szünetet).

OLVASNIVALÓ

DOHÁNYZÁS

A dohányzás szoros kapcsolatban áll a légutak és a tüdő működésével. Idézzük csak fel, hogy a légzésnek elsősorban a kommunikációval, a kapcsolatteremtéssel és a szabadság érzésével van dolga. A dohányzás ezen területek stimulálására és kielégítésére irányuló próbálkozás. A cigaretta a valódi kommunikáció és a valódi szabadságérzet helyettesítője. A cigarettareklámok pontosan ezért veszik célba ezeket a természetes emberi vágyakat: a cowboyok szabadságát, a határokon átívelő repülőket keltette szabad szárnyalás érzését, a távoli tájakra való utazást és a vidám emberek társaságát. A reklámok szerint minden vágyunk kielégíthető a cigarettával. A lehető legmesszebb is képesek vagyunk elutazni – de miért? Talán egy nő, egy férfi vagy a szabadság után? A cigaretta ezeket a valódi vágyainkat pótolja, és a füstje elhomályosítja saját céljainkat.

Thorwald Dethlefsen, Ruediger Dahlke: *Út a teljességhez – A betegségek jelentése és jelentősége* (Bioenergetic Kiadó, 2017)

Jótékony hatásúak lehetnek a gyógynövény-koncentrátumok is: a VIRONAL, amely harmonizálja és méregteleníti a tüdőt és a légutakat, a KOROLEN, amely főleg a keringést regenerálja, és daganatellenes hatása is van. Adagolása: naponta 2–3x5–7 csepp, egy pohár vízben elkeverve.

Antioxidáns és méregtelenítő hatása van gyakorlatilag az ENERGY valamennyi teájának is, melyek közül ezen a téren elsősorban az UNCARIA TOMENTOSA és a LAPACHO használatát javasolnám.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

A hónap klubja (7.)

Pécsi klub

„Ebben az évben jubilálunk! Az ENERGY is – én is. Éveim egyharmad része az ENERGY-vel fonódik össze...” Ez a néhány mondat Molnár Judit klubvezetőtől igazán sokatmondó: egyértelműen kiderül, hogy számára rendkívül fontos a hivatása. Tanulás-tanítás, segítés, fejlődés, harmónia – ezek a meghatározó szavak az életében.



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

A „nagy találkozás” magánéletem párkapcsolati mélypontján érkezett. Három általános iskolás gyermeket neveltem egyedül, és lányom allergiás-asztmás problémájára kerestem alternatívát. Nagyon érdekes álmom volt! Árvízben egy ház tetején vártam segítőt. Érkezett egy csónak, amin – mint másnap *Bredt Anikó* előadásán felismertem – az ENERGY logó volt.

Hogy segített-e? Évekkel később, az egyik klubfoglalkozáson a felnőttek kérdésére ez volt gyermekem válasza: „Tünetmentes vagyok: STIMARAL és VIRONAL segít.” Azóta már ő is adja a gyerekeinek. Unokám óvó nénijét idézem: „Van a Fruzsi, és a többi gyerek.” Kérdőn néztem rá. „Mert Fruzsi sosem beteg.” Igen, ez az ENERGY, ami az én életemnek más, új alternatívát adott. Sok-sok ablakot nyitott a világra...

Miben látod az ENERGY üzleti rendszerének előnyeit?

Mi a személyes üzeneted?

Az üzleti oldal szempontjából a későn érők csoportjába tartozom. Ma már tudom, hogy ilyen lehetőség is van benne! A cégvezetés sok újdonsággal segíti a klubtagokat. Egyedül nem menne! Köszönöm munkatársaimnak a konzultációkat, egymás támogatását, sikerünkben a tiszta, segítőkész szándék van jelen. Biztosan tudom: prémiumkategóriás termékekkel dolgozhatunk. Ez nagyon fontos gyógyírre vágyóként és segítőként egyaránt.

Milyen egészséggel, gyógyászattal kapcsolatos irányultságod, szakmai előéleted van? Hogyan illesztetted be az ENERGY termékeket a terápiás munkádba?

A tanulás élethosszig tartó projekt számomra. Képzéseken az ENERGY klubhálózatban belül, Pécsen az egészségakadémia rendezvényein professzoroktól, és a YouTube csatornáról is rendszeresen hallgatom előadásokat. Könyvtáram minősége és mennyisége meglepi a klubba érkezőket. Hálás szívvel, szeretettel említem *Bredt Anikót*, aki 20 évvel ezelőtt tanított bennünket. Pentagramról, kínai filozófiáról, Sárka Császárról tőle hallottunk először. Megszervezte nekünk a supertronikus mérés tanulását, mentünk Brnoba, mert tudni akartunk! Úgy éreztem, a fejlődéshez szükségem van anatómiai, egészségügyi ismeretekre – fülakupunktúrás addiktológusként lettem természetgyógyász. Mindenképp a testi-lelki harmónia elérése a cél, ebben alap az ENERGY és Pentagram® termékcsalád. A lelki okok megtalálása, az oldás lehet a kliens számára még segítség. Theta Healing, Belső utazás meditációs technika,

Pszichotronika, Biologika, Recall Healing, egyéni Spirituális Választerápia – mind ezt a célt szolgálja.

A családotod mennyiben vonod be ebbe az elfoglaltságba, hivatásba?

Párom egyik mondatával jellemezhetem leginkább: én azt hittem, Judithoz költöztem, de rá kell jönnöm, hogy a pécsi ENERGY klubhoz. A városban úgy emlegetnek: energys Judit, de több fiatal családban én vagyok az energys nagyi. Két évvel ezelőtt úgy választottam a régi családi ház helyett újat, hogy a klub is itt kaphasson helyet. Besegít édesanyám, lányom is, az unokák versenyeznek minden kedden, ki ragaszthatja a magyar nyelvű feliratokat a dobozokra. Tulajdonképpen nincs munkaidő.

Van valamilyen hobbid, kedvelt sportod?

Egészség nincs mozgás nélkül! Én minden reggel úszni megyek.

Mi volt a legnagyobb sikered az ENERGY készítményeivel?

Szerencsés vagyok: ovisként a macikat, babákat oktattam, napló is volt... 28 évig általános iskolában tanítottam, most nap mint nap lehetek tanító. Egész nap azt teszem, amit szeretek – hivatásként életem meg, örömet okoz, ha testi-lelki-szellemi egyensúly, harmónia irányába mozdul el az, aki engem a bizalmával megajándékozott. Sokat jelent egy-egy visszajelzés: „Köszönöm! A tegnapi beszélgetés nagyon sokat segített!” Vagy: „Már sokkal jobban megy a tanulás!” Az egyik legkedvesebb: „Megszületett a kislányunk/kisfiunk!” Én úgy mondom, ENERGY-babák. Csoda jó az ENERGY nagy családjához tartozni, minden nap hálás vagyok érte! Gyere Te is!



ENERGY konferencia (1.)

A gyógyító táplálkozás alapjai az 5 elem tana szerint

Izgatottan készültem az idei ENERGY konferenciára, amit 2018. március 30-án rendeztek meg. Az érdekes és aktuális témakör nagy lelkesedéssel töltött el: aznap minden a gyógyító táplálkozás és az ENERGY összefüggéséről szólt, természetesen a HKO szemszögéből megközelítve.



A rövid megnyitó után Dr. Linka Beáta okleveles biológus, természetgyógyász, ENERGY tanácsadó kezdte az előadások sorát. Prezentációja a következő

címet kapta: *A gyógyító táplálkozás alapjai a HKO öt elem tana szerint, mindezek egyszerű kivitelezése a hétköznapijainkban. Hogyan illeszthetők be ezen problémakörbe az ENERGY természetes készítményei?*

Mint sokan mások, úgy az előadó doktornő is a saját betegsége segítségével ismerte meg az ENERGY cég készítményeit. Két hónappal a fogyasztásuk után olyan javulást tapasztalt, ami teljes mértékben meggyőzte őt a hatékonyságuk felől. Már itt, az előadás elején elhangzott egy valós tapasztalat sokak hozzáállásával kapcsolatban, miszerint „ami nem azonnal hat, azt nem csináljuk”. Ám nemcsak egy-egy betegség kialakulásához kell idő, hanem az egyensúly visszaállításához is! Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szerint „az egészség a teljes testi, szellemi és szociális jólét állapota, nem pusztán a betegség vagy fogyatékoság hiánya”. A holisztika szerint az egészség a testi-lelki harmónia; több, mint a betegség hiánya.

AZ EGÉSZSÉGI ÁLLAPOTOT BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK

Sokan hajlamosak a génekre fogyni a nem megfelelő egészségi állapotukat. Ezzel kapcsolatban elhangzott egy igazán érdekes tény: az egészségi hogylétünkért a gének csupán 27%-ban tehetősek felelősé! Ha belegondolunk, ez nem túl nagy százalék. A géneken túl az életmódunk az, amivel befolyásolni tudjuk, hogyan érezzük magunkat a bőrünkben.

Egészségi állapotunkat az alábbi tényezők alakítják:

- » a minőségi alvás,
- » a stresszmentes élet (az előadó itt kiemelte, hogy a stresszt természetesen nem tudjuk elkerülni, viszont az nagyon nem mindegy, hogy a stresszes helyzetekre miként reagálunk),
- » a testmozgás,
- » a család és a szociális kapcsolataink,
- » a minőségi étel, amivel a szervezet építőköveit határozzuk meg.

NYUGATI VS. KELETI ORVOSLÁS

A doktornő mesélt arról is, hogy mennyiben különbözik a nyugati és a kínai orvoslás történő kivizsgálás. Amikor nyugati orvoshoz fordulunk, akkor tüneti

kezelés történik. Ehhez képest a kínai gyógyász újszerű megközelítést alkalmaz a probléma megoldására: megfigyel, kikérdez, tetőtől talpig megvizsgál a maga módszereivel (pl. a nyelv vizsgálatával), feltesz néhány kulcskérdést is, pl. azt, hogy a páciens hajlandó-e feladni az addigi szokásait, amik megbetegítették.

A szervezetünkben lehet egyensúly, hiány vagy többlet; mindig figyelni kell a testünk jelzéseire, hogy ezeket észrevegyük. A HKO az egyensúly megtartására helyezi a hangsúlyt, ehhez a gyógynövényeket és a gyógyító táplálkozást javasolja megoldásként.

A MINŐSÉGI TÁPLÁLÉK GYÓGYÍT

Linka Beáta szerint ma még csak divat az egészség, de az már jó jel, hogy ha ilyen divat van terjedőben. Az egészségünket csak az a táplálék szolgálja, ami minőségi táplálék. E tekintetben nem szabad megelégednünk a gyógyteákról sem. A tapasztalatok szerint napi 1,5 liter gyógynövénytea elfogyasztása sokaknak problémát jelent. Jó hír, hogy ezt a hatóanyagok szintjén kiválthatják a Pentagram® cseppek. Az ENERGY öt alapcseppjét a HKO 5 elemét figyelembe

véve komponálták meg, azaz beszélhetünk egy tápláló és egy fékező ciklusról. A HKO-ban ellentétpárokban gondolkodnak: jin–jang, hideg–meleg, külső–belső, hiány–többlet. A jinhez tartozik a sós, a keserű és a savanyú, valamint a hideg, a belső és a hiány; a janghoz tartozik az édes, a csípős, a meleg, a külső és a többlet. Maguk az ételek is képviselnek bizonyos termikus jelleget: hűtenek vagy fűtenek, azaz ilyen energetikai jellegű hatást képesek biztosítani a szervezetnek. A nyers ételek, és azok a növények, amelyek rövid ideig érnek, hűtő hatásúak. Ezzel szemben melegítő hatást képviselnek többek között a piros ételek, a grillezett étkek. Érdeemes kipróbálni a lángon sütést, főzést annak érdekében, hogy az ételek megőrizzék a beltartalmi energetikájukat. Még manapság is nagyon elterjedt a mikrohullámú sütő használata, ami megmelegíti ugyan az ételt, de teljes mértékben megfosztja azt a beltartalmától, tehát a mikróban melegített ételek nem táplálóak. Érdekeség, hogy az alacsony hőfokon, hosszú ideig főtt ételek kiegyensúlyozó hatásúak.

HOGYAN SEGÍT AZ ENERGY?

Ha a szervezetben a meleg termikus jelleg uralkodik, akkor jin–hiányról beszélünk. Ennek ellensúlyozására remek megoldást nyújtanak a zöld élelmiszerek, például az ORGANIC GOJI POWDER, ami remekül táplálja a vese energiáját. Arra ügyelni kell, hogy ezek a termékek minden esetben kiegészítő táplálékok legyenek!

A hideg termikus jelleg esetében (pl. kevés mozgás esetén) a jang hiányáról van szó, ami a vese és a húgyhólyag energiájának diszharmonióját is jelenti egyben. A jang–hiányban szenvedő személynek ajánlatos kerülnie a hideg, nyers ételeket.

A jang–hiány ellensúlyozására jó megoldás például a goji (goji szörp vagy bogyó, dióval). Hatásos a NIGELLA SATIVA olaj – jó tudni, hogy az olajok mindig tápláló folyamatot indítanak be a szervezetünkben. A Pentagram® cseppek közül a RENOL, a kapszulák közül a VITAMARIN.

A doktornő véleménye szerint a FLAVOCEL „jolly joker” termék, amit télen is, nyáron is sikerrel lehet alkalmazni: télen immunerősítésre, nyáron pedig az energiáraktárunk feltöltésére.

A NÁTHA KEZELÉSE ÉS A TISZTÍTÓKÚRÁK

Az előadás során gyakorlati példák is elhangzottak. A nátha kezelésére alkalmazható a gyömbér, ám túl gyenge állapot esetén csak mérsékelten ajánlott a fogyasztása. Nátha gyógyítására nagyon jók a gyümölcsök, a zöldségek, a hosszán főtt levesek, no és a stresszmentes élet. Ez utóbbira megoldást nyújt a SPIRON, ami nyugtató hatása és kiválóan fertőtleníti is. Ajánlottak a tisztítókúrák, melyeknek főleg tavasszal van itt az idejük, és nagy figyelmet kell fordítani a tápcsatorna egészségének fenntartására is. A máj, mint méregtelenítő szerv egészséges működéséhez a következő ENERGY termékek fogyasztása javasolt: ORGANIC BETA, REGALEN, ORGANIC SEA BERRY olaj, ORGANIC CHLORELLA, HAWAII SPIRULINA tableta vagy por.

ÍZEK ÉS FUNKCIÓKÖREIK

Maradva az ENERGY termékpalettájának alkalmazásánál, elmondható, hogy az ízek és funkcióköreik szerint, a felszíni szervek szintjén a következőképpen gondolkozhatunk. A Fa elemhez köthető a savanyú íz és a szem, illetve az idegek. Ezek regenerálására remek megoldás a REVITAE kapszula. A Tűz elemhez kapcsolódik a keserű íz és az érrendszer, erre a HIMALAYAN APRICOT olaj ajánlott. A Föld elemhez az édes íz tartozik és az izom, amire gyógyírt jelenthet a KING KONG csepp. A Fém elem a csípős ízzel állítható párba, hozzá tartozik a

bőr, mint felszíni szerv, amit az ARGAN olajjal és a ALMOND olajjal szépen ápolhatunk. A Víz elemhez sorolható a sós íz a csontokkal és a füllel együtt, ezekre a RENOL és a SKELETIN lehet a megfelelő választás. Lényeges, hogy ezeket a termékeket ne fogyasszuk alaptermékként!

A CSÍ ÁRAMLÁSA

A csí áradását segíti a SACHA INCHI, az inka mogoró olaja, amit aranyként viszünk be a szervezetünkbe. Többlet esetén, amikor valaki a „túl sok” állapotban van, a REGALEN-nel és az ORGANIC BETÁ-val érdemes kezelni. A BETA por a SACHA INCHI olajjal együtt a kismamák számára is nagyon ajánlott, és biztonságos megoldás. A hiányállapot kezelésére tökéletes lehet a GREPOFIT, a VIRONAL, az AMBROSIA. Ezek közül a téli időszakban, 3 hetes szedési ciklusban, jó szolgálatot tesz az immunrendszerünknek a VIRONAL + GREPOFIT + FLAVOCEL hármasa.

Összegzésként azt írhatom, hogy dr. Linka Beáta előadása nagyon tartalmas volt. Ő maga is megemlítette, hogy a háromnapos tanfolyamának az anyagát próbálta összefoglalni az előadásában. Úgy gondolom, mindenki tudott magával hazavinni valamilyen hasznos, akár személyre szóló információt.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta,
ENERGY klubvezető,
Balatonfüred



Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST 4. KLUB	Május 31., szerda, 17.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Az idegrendszeri betegségek lelki okai. Regalen, Korolen, Gynex, Pentagram® krémek, Annona, Stimaral, Relaxin, Revitae, Fytomineral, Celitin, Vitaflorin és Spiron – kiemelve a termékek idegrendszerre gyakorolt hatását.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. (kaputel.: 51)	Koritz Edit, 06/20/504-1250, energybuda@energyklub.hu
BUDAPEST 5. KLUB	Május 11., szombat, 9.00–16.00 óra	Tanfolyami jellegű TOVÁBBKÉPZÉS , térítéssel / Németh Imréné Éva fitoterapeuta, természetgyógyász: Gyógynövények felismerése, gyűjtése, tárolása és szakszerű használata. (Jelentkezés és regisztráció május 6-ig lehetséges.)	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Imréné Éva és Németh Imre, 06/20/9310-806, energy.belvaros@gmail.com
	Május 21., kedd, 17.30 óra	ELŐADÁS / Németh Imréné Éva és Németh Imre klubvezetők: MyGreenLife termékcsalád: zöld élelmiszerek és az organikus olajok szerepe az egészség fenntartásában, használatának lehetőségei a megelőzésben.		
GYŐRI KLUB	Május 8., szerda, 18.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Az idegrendszeri betegségek lelki okai. Regalen, Korolen, Gynex, Pentagram® krémek, Annona, Stimaral, Relaxin, Revitae, Fytomineral, Celitin, Vitaflorin és Spiron – kiemelve a termékek idegrendszerre gyakorolt hatását.	Győr, Szent István út 12/3. fsz. 4.	Zsilák Judit, 06/30/560-4405
	Május 18., szombat, 9.00 – 16.00 óra	MINIKONFERENCIA / Czimeth István természetgyógyász: A légúti betegségek okai a HKO szerint. Részletesen a légúti betegségekről, ezek ENERGY termékekkel való alternatív kezelési lehetőségeiről. A nyolc élethazugság a lélek fejlődési lehetősége. Ciklusok, fordulópontok az emberi lét útján. Egészséges életmód a HKO szerint. (Bejelentkezés szükséges. A konferencia térítési díjas.)		
KALOCSAI KLUB	Május 29., szerda, 18.00 óra	ELŐADÁS / Hargitainé Mónika klubvezető: Felkészülés a Tűz elem sajátosságaira. (Bejelentkezés szükséges.)	Kalocsa, Szent István út 53., I. em. 1.	Hargitainé Mónika, energykalocsa@energyklub.hu, facebook: @energyklubkalocsa
KECSKEMÉTI KLUB	Május 10., péntek, 16.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Az idegrendszeri betegségek lelki okai. Regalen, Korolen, Gynex, Pentagram® krémek, Annona, Stimaral, Relaxin, Revitae, Fytomineral, Celitin, Vitaflorin és Spiron – kiemelve a termékek idegrendszerre gyakorolt hatását.	Kecskemét, Klapka u. 11-13., Gabona Székház oktatóterme	Mészárosné Lauter Erzsébet, 06/76/324-444, fitoteka@freemail.hu
KESZTHELYI KLUB	Május 15., szerda, 17.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Fókuszban az allergiás betegségek! A gyógyulás elősegítése ENERGY termékekkel. Részletesen Regalen, Peralgin, Cytosan, Raw Ambrosia, Maytenus tea és a 4 étkezési olaj.	Keszthely, Szabadság u. 20., Hotel Kristály oktatóterme	Sárvári Balázs, Gyenese Ibolya, 06/30/560-7785, 06/30/747-3068
MISKOLCI KLUB	Május 10., péntek, 17.00 óra	ELŐADÁS / Ráczné Simon Zsuzsanna, természetgyógyász, fitoterapeuta: Amiről nem lehet eleget beszélni! Gyermekvállalás, anyaság támogatása. Mi javasolt és minek a szedése kerülendő? Az ENERGY termékeiben rejlő lehetőségek.	Miskolc, Görgey Artúr utca 5., Tudomány és Technika háza, klubszoba	Ficzere János, 06/30/856-3365, ficus58@gmail.com
NYÍREGYHÁZI KLUB	Május 8., szerda, 17.00 óra	ELŐADÁS / Ráczné Simon Zsuzsanna, természetgyógyász, fitoterapeuta: Amiről nem lehet eleget beszélni! Gyermekvállalás, anyaság támogatása. Mi javasolt és minek a szedése kerülendő? Az ENERGY termékeiben rejlő lehetőségek.	Nyíregyháza, Sóstói út 2-4., Egészségügyi Főiskolai kar, A épület, 1. em., tanterem	Fitos Sándor, 06/20/427-5869, fits58@gmail.com
PÉCSI KLUB	Május 6., hétfő, 17.00 óra	BESZÉLGETÉS / Benkő Tibor vezetésével: Tavasz feltöltődés.	Pécs, Tompa Mihály u. 15.	Molnár Judit, 06/30/253-1050, energy.pecs@freemail.hu
	Május 8., szerda, 9.00 – 12.00 óra	TANFOLYAM / dr. Farkas Orsolya és dr. Sasvári Ferenc: Szúnyogok, kullancs, Lyme-kór. Mit tehetünk preventíven, illetve a kialakult betegségek terápiájában. Külön a Lyme-kórrol.		
	Május 8., szerda, 13.00 – 16.00 óra	ELŐADÁS / Molnár Judit: Ahogy az év ritmusát követve változik a természet, úgy az emberi szervezetben zajló folyamatok sem függetlenek a makrokozmosztól. Főbb szempontok, hogyan támogathatjuk a bennünk zajló folyamatokat.		
	Május 9., csütörtök, 17.00 óra	ELŐADÁS / dr. Ivanova Enikő: Belsővilágunk alapja.		
	Május 20., hétfő, 17.30 – 19.00 óra	ELŐADÁS / dr. Faragó Csilla: Bőrproblémák alternatív kezelése, pikkelysömör, ekcéma, allergiás tünetek – belső okok, lelki háttér. Hogyan segítenek az ENERGY készítményei?		
	Május 27., hétfő, 16.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Fókuszban az allergiás betegségek! A gyógyulás elősegítése ENERGY termékekkel. Részletesen Regalen, Peralgin, Cytosan, Raw Ambrosia, Maytenus tea és a 4 étkezési olaj.		

SIÓFOKI KLUB	Május 9., csütörtök, 18.00 óra	ELŐADÁS / Ángyán Józsefné természetgyógyász: Környezeti hatások tavasszal a szervezetre. ENERGY termékek használata.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, margagitika@gmail.com
	Május 23., csütörtök, 18.00 óra	ELŐADÁS / Ángyán Józsefné természetgyógyász: Nyári hatásokra való felkészülés ENERGY termékekkel.		
SZENTESI KLUB	Május 17., péntek, 17.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Az idegrendszeri betegségek lelki okai. Regalen, Korolen, Gynex, Pentagram® krémek, Annona, Stimalar, Relaxin, Revitae, Fytomineral, Celitin, Vitaflorin és Spiron – kiemelve a termékek idegrendszerre gyakorolt hatását.	Szentes, Kossuth u. 33-35., Szentos Városi Könyvtár, I.em., előadóterem	Fábján Júlia, 06/30/955-0485, julia@metafor.hu
	Május 24., péntek, 17.30 óra	ELŐADÁS / Dr. Rideg Róbert természetgyógyász, fitoterapeuta: Felkészülés a nyárra. Szív- és érrendszeri betegségek megelőzése és kiegészítő kezelése ENERGY készítményekkel.	Nagyszénás, Szabadság utca 8., Gondozási Központ, Idősek Klubja	
SZOLNOKI KLUB	Május 24., péntek, 16.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Az idegrendszeri betegségek lelki okai. Regalen, Korolen, Gynex, Pentagram® krémek, Annona, Stimalar, Relaxin, Revitae, Fytomineral, Celitin, Vitaflorin és Spiron – kiemelve a termékek idegrendszerre gyakorolt hatását.	Szolnok, Arany J. u. 23., Zsálya Herbaház és Egészség ház oktatóterme	Németh Istvánné Éva, 06/30/349-0652, szolnokegeszseghaz@gmail.com
VESZPRÉMI KLUB	Május 29., szerda, 17.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Az idegrendszeri betegségek lelki okai. Regalen, Korolen, Gynex, Pentagram® krémek, Annona, Stimalar, Relaxin, Revitae, Fytomineral, Celitin, Vitaflorin és Spiron – kiemelve a termékek idegrendszerre gyakorolt hatását.	Veszprém, Diófa u. 3., ZöldLak oktatóterem	Vértes Andrea, Török Tamás, 06/30/994-2009, harmoniahaz.gyogynoveny@freemail.hu

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 mékaválasztómérés, biorezonanciás candidaszűrés.

ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiagnosztika, 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 Belváros Klub,

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

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

BELÉPŐ ÚJ KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKÉZÉSSSEL:

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 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! Május 1-jén zárva tartunk.**

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

GYŰR

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

MICKOLC

Zsolcai kapu 9-11., I. em.

Május 20-án, 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.

SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészség ház 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 Egészség házban 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

szolnokegeszseghaz@gmail.com

ZALAEGRSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

máj. 7-én (kedd) 17-18 óra Hormon szűrés

máj. 8-án (szerda) 17-18 óra Bőrünk védelme

máj. 13-án (hétfő) 17-18 óra

Mit tehetsz magadért? – Földelés

máj. 14-én (kedd) 17-18 óra

Személyes termék tanácsadás

máj. 15-én (szerda) 17-18 óra Gerinc állapot

felmérés és szűrés

máj. 20-án (hétfő) 17-18 óra

Mit tehetsz magadért? – Bekapcsolás

máj. 21-én (kedd) 17-18 óra MER-KA-BA

máj. 22-én (szerda) 17-18 óra Belső gyermek

máj. 27-én (hétfő) 17-18 óra Parazita szűrés

máj. 28-án (kedd) 17-18 óra Hajproblémák

szűrése

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



Kell az édes semmittevés!

Édesapám az előző korszakban (az 1989 előtti időkre gondolok) hazajárt ebédidőben. Szerencsére mindössze tíz percnyi sétára volt a munkahelye. Édesanyám ilyenkor mindig kész ebéddel várta. Emlékszem, mielőtt leült volna a megterített asztalhoz, tíz percre lefeküdt a díványra szundítani egyet. Az első falat előtt pedig kinyitotta a kredencet, és megivott egy kupicányi borssal kevert pálinkát. Ez a szertartás évekig jelen volt a családukban. Ha éppen nem volt délutáni tanítás, mi, gyerekek is lefeküdtünk egy kicsit ebéd után.

Ennek a pihentető sziesztának a fontosságát csak jó néhány évvel később értettem meg, amikor már dolgoztam, és nem volt se időm, se lehetőségem hasonló szertartás betartására. Természetesen most nem is annyira az ebéd előtti kupicáról, mintsem az ebéd utáni szundikálásról beszélek. Egyébként az első a megfelelő emésztés miatt, a második pedig mentálhigiénás okokból lenne fontos. Mindig is elvárásolt ennek a déli aktusnak a rendszeressége, a ritualizálása, amely egyfajta biztonságérzetet csempészett az életünkbe. A munkaidő ily módon történő félbeszakítása, azaz a semmittevéssel töltött szünet másrésztől nem csak rövid pihenőt biztosított édesapámnak, hanem, ahogy napjaink pszichológusai és neurobiológusai megállapították, egyfajta „tétlen

folyamatot” indított el az agyban, ami nélkülözhetetlen a lelki stabilitás és kreativitás megőrzésében.

VALÓS ÉRTÉKEK

Napjaink felgyorsult világában azonban mindennek és mindenkinek maximális fordulatszámra kell dübörögnie, és egy ilyen *dolce far niente* (olasz, jelentése: édes semmittevés) már szinte pejoratív kifejezés. Olyan világban élünk, ahol a semmittevés megvetésre méltó. Mintha boldogságunk kizárólag a GDP növekedésétől függene, mintha a mennyiségi mutatók jócskán a valós életünk minősége fölött állnának. A hajtóerő a rák nehezedő nyomás, amely szüntelenül arra kényszerít minket, hogy egyre több pénzt keressünk, azért, hogy a megszerzett pénzen vég nélkül modernizált,

ám a hétköznapi élethez rendszerint abszolút fölösleges, múlandó értékeket vásároljunk. Viszont az otthonunkban felhalmozott termékek mennyisége nem árulkodik a lelkünkben uralkodó boldogságról, életünk örömteli megéléséről. Azt várjuk, hogy a számítógépek, iPad-ek, tabletek nagyobb teljesítményűek legyenek, hogy gyorsabban megmutassák a sokszor teljesen szükségtelen, sőt téves információkat, amelyeket már fel sem tudunk dolgozni. A minőséget ebben az esetben is felváltjuk a mennyiséggel...

TÚL NAGY SEBESSÉGGEL

A látogatók rendszerint olyan kérdésekkel jönnek hozzánk az ENERGY klubokba, hogy mit tehetnének a testükért, mely készítményeket használják, mely

étrend-kiegészítők segíthetnének nekik leginkább problémáik leküzdésében, illetve milyen diétát tartsanak. Majd felkeresik az edzőteremben a személyi edzőjüket, hogy abban a rövidke szabad időben, amit kigazdálkodtak maguknak, tegyenek valamit a kondíciójukért és további tanácsokat kérjenek a táplálkozásukkal és az étrend-kiegészítőikkel kapcsolatban. A táplálkozás tudatos korlátok közé szorítása azonban nem elegendő ahhoz, hogy megbirkózzunk az életstílusunkká vált rohanás, információs túlterheltség kártékony hatásaival. Egyszóval megfeledekszünk az agyműködés szükségszerű regenerálásáról. Az elme információkkal történő elárasztását, és életünk egészségtelen időbeosztását az ún. életmód coach-ok sem képesek helyrehozni, pedig napjainkban Dunát lehet velük rekeszteni. Ők azt tanítják nekünk, hogyan osszuk be racionálisabban az időnket, hogy még inkább növelni tudjuk a munkateljesítményünket, ahelyett, hogy azt mondanánk: nyúljunk el egy fotelban, dőlünk le egy ágyra, díványra, kanapéra, otto-

mánra vagy bármire, ahol megpihenhetünk. Így válnak a coach-okból gauchók (argentín marhapásztorok), akik ki tudja, hova hajtják a nyájukat...

MI A MEGOLDÁS?

A délutáni rövid alvás sokkal több elképzelést és ötletet szülhet, mint a számítógép információs adatbázisának böngészése. Hiszen tudjuk, hogy pontosan ez a relaxálásra, könnyű álomra, felfrissülésre szánt idő hozta meg számtalan kutató, feltaláló, művész és tudós számára az inspiráló ötleteket, felfedezéseket, találmányokat és képeket. A hektikus rohanás ezzel szemben sokak esetében csak kiégéshez vezet. Sajnos nem mindig megoldható, hogy a dolgozó emberek módot találjanak a déli sziesztára, de megpihenésre, kis semmittevésre biztosan jutna némi időnk a dolgozó mindennapokban is – csak tartsuk ezt (magunkat) szem előtt!

Nekünk az ENERGY klubokban is sokkal több figyelmet kell fordítanunk a hozzánk forduló emberek lelki problémáira, ne csak testi síkon igyekezzünk

megoldásokat találni. Tegyük javaslatokat arra, hogyan védekezhetnek a kiégéssel szemben, hogyan élvezhetik az édes semmittevést. Hívjuk fel a figyelmet arra, milyen fontos, hogy kötelességeik közepette időt szakítsanak úgy az aktív pihenésre, mint a lustálkodásra, amikor csak kényelembe helyezik magukat és közben kifújják magukat, feltöltődnek, esetleg szundítanak egyet. Válasszák ezekhez a kényelmes percekhez a pihentető, megnyugtató, ellazító hatású készítményünket, a SPIRON-t, mellyel még a feszült munka közben kialakult fejfájást is enyhíthetjük. Vessék be a RELAXIN-t, mely segít megbirkózni a stressz következményeivel, újra rátalálhatunk lelki békénkre, kiegyensúlyozottak és szellemileg is frissek lehetünk. Aztán azokban a pillanatokban, amikor a pihenést követően újra topon kell lenni, nyúljanak bátran a KOROLEN, a REVITAE vagy a STIMARAL után, indítsák újra motorjaikat, de mindezt testi-lelki-szellemi harmóniában.

MIROSLAV KOSTELNÍK

ÚJ TANÁCSADÓINK

ENERGY VESZPRÉMI KLUB

A tanácsadó alapképzésben sikeresen végeztek március 31-én az alábbi résztvevők:

Ferenczy Katalin, Varga Judit, Simon Orsolya, Hidrikné Fribék Andrea, Molnár Katalin, Kolláth Bernadett, Laczkó Boglárka, Szomi Krisztina, Sebestyén Rita, Madár Józsefné, Siklós

Viktória, Ulicska Tamás, Gergely Hajnalka, Szi-Keserű Piroska, Szi-Keserű Zsófia, Szendi Beatrix, Vértea Andrea, Török Tamás.

Külön köszönet Czímeth tanár úrnak a nagyszerű és színvonalas előadásokért és a felkészítésért!

Gratulálunk, további sikereket kívánunk az ENERGY nevében!

ENERGY KALOCSAI KLUB

Az alaptanfolyamon sikeresen szerepelt mind a tizennyolc résztvevő:

Lukács Marianna, Király Kitti, Farkasné Szabó Edit, Szabó Andrea, Szalontai Tiborné, Zsombori Zsuzsanna, Dr. Tóthné Guzsván Valéria, Czárné Csefkó Andrea, Vajda-Rigó Melinda, Dunainé Kollár Erzsébet, Madai Rita, Kissné Szabó Márta, Huberné Dobler Edina, Juhász Anna, Vén Katalin, Viczay Edina, Somodi Katalin, Farkasné Vén Marianna

Mindnyájuknak gratulálunk, további sikereket kívánunk az ENERGY-ben!



A dietetikus tanácsai Színesítsük étrendünket!

A jó idő beköszöntével nagyobb kedvet érezhetünk étrendünk megreformálására, hiszen egyre több idényjellegű zöldség és gyümölcs tűnik fel. Egészségünk és egyben táplálkozásunk színesítése érdekében együnk minél több zöldséget, gyümölcsöt!

TUDJA-E?

FITONUTRIENSEK

A zöldségekben és a gyümölcsökben a vitaminokon, ásványi anyagokon és a rostokon kívül sok jótékony hatású, biológiailag aktív vegyület található, melyeket összefoglaló néven fitonutrienseknek nevezünk. A fitonutriensek lehetnek növényi színyanyagok, intenzív ízű, aromájú anyagok is. Az egyik jelentős csoport a flavonoidok csoportja. Az ide tartozó vegyületeknek erős antioxidáns hatásuk van, de az öregedési folyamatokat is lassítják. A fitonutriensek hatásainak vizsgálata ma is rendkívül kutatott téma, hiszen komoly, egészséget befolyásoló tulajdonságaik vannak.



Az élelmiszercsoport jótékony hatásai, a vitamin- és ásványi-anyag-tartalmon kívül, a viszonylag alacsony energiasűrűségében rejlik, valamint a magas rosttartalomban. Miért előnyösek számunkra ezek a tulajdonságok?

ENERGIATARTALOM

A zöldségeknek általában alacsonyabb az energiatartalmuk, ami azért hasznos, mert rendszeres fogyasztásuk segít megőrizni a normál testtömeget, és megfelelő ételkészítés mellett elkerülhető a plusz kalóriák fogyasztása. A gyümölcsök gyorsan felszívódó szénhidrátokban gazdagabbak, így ideálisak lehetnek desszertként, az édesség iránti vágy csökkentése céljából és főleg főétkezések között.

A zöldségek és gyümölcsök a vitaminok és az ásványi anyagok jó forrásai. Ezek elengedhetetlenül fontosak az életfolyamatok fenntartásához, számos feladatot végeznek el. Talán az egyik legismertebb a vízben oldódó C-vitamin, ami hőérzékeny, antioxidáns hatású vegyület. Az ENERGY termékei közül a C-vitamin kiegészítésére alkalmas a FLAVOCEL, az ORGANIC SEA BERRY olaj és por, és az ORGANIC ACAI is. Fontos odafigyelni a megfelelő adagolásra: ha az étrendi ajánlásoknak megfelelően táplálkozunk, nem szükséges az extrém kiegészítés. A zöldségek és gyümölcsök tartalmaznak továbbá olyan fitonutrienseket, amik csökkentik bizonyos civilizációs betegségek előfordulásának rizikóját.

ROSTTARTALOM

A zöldségek és gyümölcsök másik nagyon hasznos tulajdonsága a rosttartalmuk. Hazánkban sajnos elmaradunk a napi javasolt rostfogyasztástól (25–30g/nap), pedig sok jótékony hatása van. A rostokból 2 fajtát különböztünk meg: vízben oldódó és nem oldódó. A vízben oldódó élelmi rostok, mint például az pektin, csökkentik az éhséget és növelik a jóllakottság érzetét azért, hogy lassítják a gyomor kiürülését. Javítják továbbá a szénhidrát-anyagcserét, mivel lassítják a bélben a szén-

hidrátok felszívódását, így csökkentve az étkezés utáni nagy vércukor-emelkedést. A zsíryanycserére is kedvező hatásuk van: megkötik a vízben oldott káros anyagokat, ezáltal csökkentik a daganatos megbetegedések rizikóját. Jótékonyan hatnak a bélrendszerben lévő normál flórára. A bélrendszer egészségéhez járul hozzá a PROBIOSAN és a PROBIOSAN INOVUM termékek is, amelyek inulintartalmuk (vízben oldódó, nagyméretű rost, mely a bélben sértetlen marad, de tápanyagul szolgál a hasznos bélbaktériumoknak) mellett a jótékony baktériumtörzseket is tartalmazza.

A vízben nem oldódó élelmi rostok vizet kötnek meg, ezért jótékony hatásai csak bőséges folyadékfogyasztás mellett érvényesülnek. Ennek a tulajdonságnak a köszönhetően növelik az a széklet tömegét, gyorsítják az étel áthaladását a bélrendszerben és megkötik a mérgezőanyagokat is. Növelik az élelmiszerek volumenét, a rágás hosszát és főleg az emésztőtraktusban fejtik ki hatásukat. Túl magas rostfogyasztásnál (50g/nap fölött) már negatív hatások érvényesülhetnek: emésztési panaszok, puffadás, székrekedés alakulhat ki, megkötik a vitaminokat és az ásványi anyagokat, és azok kiürülnek a szervezetből.

Összefoglalva: a rostok növelik az ételek telítődését, így hosszabb ideig nem leszünk éhesek. Ezt a tulajdonságot a fogyókúrás étrendben is érdemes kihasználni. Rostdús étkezés esetén kiemelkedően fontos a már említett bő folyadékfogyasztás!

HELYES ÉTREND

Az aktuális, egészségesegeknek szóló táplálkozási ajánlások szerint, a gabonafélék mellett a zöldségeknek és a gyümölcsöknek kellene étrendünk alapját képezniük. Ha ezt mennyiségben adjuk meg, az 40–50 dkg/nap. Ez elsősorban soknak tűnhet, de jól összeállított étrend esetén változatosan elkészíthetők, és akár nyersen is fogyaszthatók.

Nézzük, hogy étkezésenként hová tudjuk becsempészni őket! A reggelihez javasolt 1 adag friss, idényjellegű zöldség. Jó ötlet az almás (vagy egyéb gyümölcsrel készült) zabkása, amelynek rosttartalma eltelt, lassan felszívódó

szénhidrátartalma pedig sokáig ellát energiával. Főétkezésnél akár a napi ajánlott beviteli érték felét is elfogyaszthatjuk leves, főzelék és köret formájában. Érdeemes rakott zöldséges ételeket készíteni, akár több alapanyagot kombinálva. Ne feledkezzünk meg a nyersen fogyasztott salátákról, mert értékes vitaminforrások, és viszonylag alacsony az energiatartalmuk. Az ENERGY ORGANIC SACHA INCHI olaja, melynek zsírsav összetétele ideális, dresszingként is pompás a salátákhoz. Desszertnek gyümölcscsel vagy tejtermékkel készült ételt válasszunk, ezek csökkenthetik az édesség iránti vágyat. Vacsoránál a fenti ételcsoportokból is fontos odafigyelni az adagok nagyságára. Az esti nagy mennyiségű étkezés nehezített elalvást, hasi diszkomfortérzést, emésztési nehezítettséget vagy akár refluxjellegű tüneteket is okozhat.

A főétkezések közötti időben ideális a zöldségek és a főként a gyümölcsök fogyasztása. A zöldségekből egy energiaszegény szósszal remek mártogatós készíthető. A gyümölcsök önmagukban is nagy élvezeti értéket képviselnek, de telítődésük fokozása miatt érdemes natúr tejtermékkel vagy lassan felszívódó szénhidrátforrással (pl. rostos, cukormentes keksszel) kombinálni.

ZÖLD ÉLELMISZEREK

Az ENERGY termékei közül a zöld élelmiszerekkel is ki lehet kiegészíteni étrendünket, elégtelen zöldség- vagy gyümölcsfogyasztás esetén. Az egyik legjobb forrása az ásványi anyagoknak és a fitonutrienseknek az ORGANIC BETA, ami koncentrált formában tartalmazza a cékla kivonatát. Jó választás az ORGANIC BARLEY JUICE, az ORGANIC CHLORELLA és a SPIRULINA BARLEY is, melyek értékes rostokat tartalmaznak. Az ORGANIC SEA BERRY a tibeti homoktövis terméséből készül, ami vitaminokban, esszenciális zsírsavakban rendkívül gazdag. Az ORGANIC ACAI kiemelkedő antioxidáns-forrás, nélkülözhetetlen vitaminokat, ásványi anyagokat és fitonutrienseket is tartalmaz.

WACHTLER PETRA
dietetikus,
ENERGY tanácsadó

Mi a bajod, ha allergiás vagy? (2.)

Az áprilisi Vitae-ben arról esett szó, hogy ha a szervezetben a mérgeanyagok összegyűlnek, akkor a folyamatrendszerben zavarok keletkeznek. A mérgeanyagokat megesszük, megisszuk, belélegezzük, bőrön keresztül bekerül. Ám a mérgeanyagok kisebbik része jut be ilyen módon a szervezetbe. Sokkal nagyobb az ún. testben keletkező anyagcsere-végtermékek, salakanyagok mennyisége. Emellett ott van az a fajta mérge, ami lelki mérge, fizikai formában nem jelenik meg.

Lehet utálkozni, de most a baciürülékről, vírusürülékről, féregürülékről lesz szó. Ugye senki sem gondolja komolyan, hogy a baci éhezni költözik a testünkbe? Inkább az ötcillagos ellátás hat rá csábítólag. A testünkből táplálkozik, a maga primitív módján emészt, és a tápcsatornán keresztül salakanyagot ürít. Mi is ezt csináljuk, csak mi kimegyünk a WC-re. Az már csak fantázia kérdése, hogy hány millió baci, hány nap alatt, mennyi salakanyagot termel. Maradjunk annyiban, hogy sokat. A testben keletkezett anyagcsere-végtermékek esetében első lépésként a felelős kórokozót kellene nyakon csípni, kiirtani, csak ezt követően van értelme a méregtelenítésnek. Nálunk, Zalaegerszegen, ezért van minden hónapban parazita szűrés a klubban. Ehhez a méregtelenítéshez legjobb, ha a CYTOSAN vagy a CYTOSAN INOVUM termékeket használjuk.

De most térjünk vissza oda, hogy a méregtelenítő szerv (máj, vese, tüdő) vajon miért nem látja el a feladatát, ha nem a mérgeanyagok felhalmozódása az ok?

A SZERV BETEGSÉGE

A salakanyagok azért nem tudnak ürülni a szervezetből, mert a méregtelenítő szerv kapacitása betegség miatt lecsökkent 100%-ról 60%-ra. Így hiába csak 80% a toxinok szintje, mégis elégtelen marad a méregtelenítés. Ebben az esetben fel kell tárnunk azt az alapbetegséget, amittől a májunk, vesénk vagy tüdőnk szenved. A természetgyógyászati módszerekkel, az energetikai válaszokkal (pl. biorezonancia, bioenergetika) viszonylag gyorsan meg lehet állapítani a probléma természetét, és a terapeuta javaslatot tud adni az elváltozás kezelésére. Ebben az esetben első lépés legyen az elváltozást okozó kórokozó likvidálása, vagyis a fertőzés megszüntetése. Utána következ-

zen a méregtelenítés, végül valamelyik Pentagram® készítménnyel a regeneráció. Ezzel egy időben lehet alkalmazni a tüneti kezelés készítményeit.

PSZICHÉS TRAUMA

Kőműves Kelemen esete Déva várával. Hiába működik jól a méregtelenítő szerv (vagyis „műszakilag” alkalmas a feladat elvégzésére), ha a lelki okok miatt folyamatosan csökken a teljesítmény (lekapcsol a meridián), akkor a méregtelenítés nem történik meg. Hiába jó kőműves a Kelemen, sosem épül fel Déva vára.

A MÁJ ÉS A DÖNTÉSEK

Milyen lelki elhajlások gyengítik a máj teljesítményét? Jellemzően az a helyzet, amikor az illető nehezen hozza meg a döntéseit. Azért, mert jól akar dönteni, de nem tudja, hogy igazából mi lenne a jó, hiszen az majd csak utólag derül ki, amikor döntésének a következményét megtapasztalja. Lelkileg beleragad egy olyan konfliktusba, hogy „megvenném a pudingot, ha tudnám, hogy finom”, de ugye, ez csak akkor derül ki, ha már megvettem és megkóstoltam. Mert a puding próbája az evés. Az emberek egy részének állandó problémát okoz, hogy vágyik a helyes döntés meghozatalára, de képtelen rá. Szinte retteg attól, hogy nap mint nap döntenie kell, de nem lehet tudni előre, hogy melyik lesz a jó döntés. Mi van, ha megveszem a pudingot, és nem lesz finom, vagy ha nem veszem meg, pedig finom lett volna. Ezek az emberek minősítik a döntéseiket, számukra jó döntés van és rossz. A döntéseink következménye lehet kedvező vagy kedvezőtlen. A következményeket azonban nem kudarcnak vagy sikernek kell tekinteni, hanem visszajelzésnek, tapasztalásnak. Ha izgulunk a döntéseink miatt, ha számunkra nagy a tét a döntéseinkben, akkor csökken a máj teljesítménye. Ebben az esetben oki kezelésként a REGALEN-t használjuk, tüneti kezelésre pedig a PERALGIN-t és

a RELAXIN-t. Ha a félelem is megjelenik a döntéshozattal kapcsolatban, akkor a REGALEN mellé a RENOL-t is javasolom beiktatni, a következő módon: 4 hétig REGALEN, aztán 1 hét szünet, majd 4 hétig RENOL, megint 1 hét szünet, és ismét 4 hétig REGALEN.

A VESE ÉS AZ ÖNBIZALOM

A vesét a legjobban az gyengíti, ha nem hiszünk önmagunkban. Ha úgy látjuk, hogy az élet számunkra túl sok kockázatot rejt, és mi lesz akkor, ha... Félelem amiatt, hogy valami nem sikerül, nem vagyok elég jó hozzá, miért pont engem választanának, stb. Az egyik ember úgy éli meg ezeket az élethelyzeteket, hogy azt mondja: úgy még sosem volt, hogy valahogy ne lett volna. Ez az ember bízik abban, hogy majd kitalál valamit, hogy elég okos és elég erős ahhoz, hogy megoldjon egy problémát. A másik ember nem bízik abban, hogy elég ereje és lélekjelenléte van a helyzet megoldásához. Ezért inkább fel sem vállal dolgokat az életében, ezeket a kihívásokat rendre nem teljesíti. Leminősíti önmagát, és ezzel gyengíti veséje működését. Oki kezelésnek ebben az esetben a RENOL-t javasolom, tüneti kezelésre a PERALGIN-t, de szóba jöhet a VITAMARIN is, meg kell nézni az egyéni rezgéseket. Ha a félelmek mellett felmerül még az az érzés is, hogy „másnak miért működik minden, a többieknek miért olyan egyszerű az, ami nekem bonyolult”, akkor a KOROLEN-t is célszerű bevetni. Ebben esetben 4 hét RENOL után 1 hét szünet, majd 4 hét KOROLEN, és az 1 hetes szünet után ismét 4 hét RENOL szedése jöjjön.

A TÜDŐ ÉS AZ ALÁRENDELTSÉG

A tüdőnél az okoz gondot, ha csökken az élettér, nem kapunk elég levegőt. Például a párkapcsolatunkban alárendelt szerepbe kényszerülünk, elnyomnak, szinte megfojtanak, a mi véleményünk

már nem számít. A munkahelyi vagy baráti társaság úgy ítéli meg, hogy te ehhez nem értesz, túl kicsi és tapasztalatlan vagy, neked még nem osztottak lapot. Elvesztettél egy pozíciót, egy munkahelyet, egy kapcsolatot, és úgy érzed, hogy kívül rekedtél. Nyugdíjasként nem tisztelik a korodat és amit eddig elértél, semmibe vesznek, nem vagy fontos. A test ebben az esetben gyakran el nem múló, állandó köhögéssel reagál. Oki kezelésként a VIRONAL-t használjuk, a tünetekre PERALGIN-t és/ vagy CELITIN-t. Ha a fentiekhez még az is társul, hogy ki akarunk törni ebből az érzésből, és mindenkit, aki félreállít, lenéz, vagy semmibe vesz, legszívesebben megfojtanánk, akkor a KOROLEN-t is célszerű bevetni. 4 hét VIRONAL, 1 hét szünet, 4 hét KOROLEN, 1 hét szünet és ismét 4 hét VIRONAL. Ezekben az esetekben a Pentagram® termékeket egyszeres hígításban javasolom alkalmazni.

RÁADÁSUL A BŐRTÜNETEK

Az allergia gyakran jár bőrtünetekkel. A májeredetű allergiáknál a sömörös bőrelváltozások, a veseeredetű allergiáknál az ekcémás típusúak, míg a tüdőnél a seborrheásak jellemzőek. A bőrtünetek azért keletkeznek, mert a testünk elkezdett a bőrön keresztül méregteleníteni, és a távozó salakanyagok irritálják a bőr különböző rétegeit. No, ha a salakanyag kifele jönne, akkor ne kenjünk már a bőrünkre mindenféle, hogy az meg befele menjen, mert nem lesz eredményes! A salakanyag továbbra is távozni akar majd. Inkább segítsük a salakanyag távozását például egy méregtelenítő fürdővel. Májeredetű allergiáknál a BALNEOL-t választjuk, vesénél pedig a BIOTERMAL-t. Tüdőnél akár mindkettő is lehet. A bőrünkre olajat tehetünk, elsősorban az ALMOND OIL-t ajánlom, de kombinálhatjuk a HIMALAYAN APRICOT olajjal (nagyon jó kötőszövet-erősítő), vagy a ORGANIC SEA BERRY olajjal.

Még egy fontos szabály: méregtelenítés után a vitaminok és ásványi anyagok visszapótlása szükséges!

A természetgyógyászati módszerekkel,

az energetikai válaszokkal viszonylag gyorsan meg

lehet állapítani a probléma természetét..

TAKÁCS MARA
ENERGY klubvezető,
Zalaegerszeg

Boldog és stresszmentes várandósság (5.)

Rendkívül fontos téma következik: a táplálkozás. Ez olyan tényező, ami hatással van egészségünkre, életünk hosszára és minőségére. A kismamáknál ez duplán igaz, hiszen táplálkozásuk meghatározza gyermekük későbbi egészségét is.



AZ ÉLELMISZEREK VÁLTOZÁSA

Nem csak arról van most szó, hogy a gyermek egészségesen szülessen, hanem arról is, milyen lesz a későbbi testi és lelki fejlődése, illetve hogyan lehet a különböző kóros állapotokat háttérbe szorítani. Napjainkban nagyrészt iparilag előállított élelmiszerek megvásárlására van lehetőségünk a boltokban. A gyártók a lehető legnagyobb profit elérése érdekében különböző kiegészítő, pótló anyagokat adnak az eredeti alapanyagokhoz, hogy javítsák a termék optikai tulajdonságait és ízét, emellett tartósítószerrel készítik termékeiket. Az élelmiszerek tartósságának meghosszabbítása okán a gyártás során olyan technológiai folyamatokat alkalmaznak, amelyek alapvetően megváltoztatják az eredeti alapanyagok kémiai, fizikai szerkezetét.

Mindennap fogyasztott élelmiszerek a pékáruk. Ezek nagyrészt újonnan nemesített búzafajtákból készülnek, amelyek korábbi társaikhoz képest sokkal több glutént tartalmaznak. A liszt „tökéletesen megőrölt”, így nem találjuk meg benne a biológiailag értékes csírákat, viszont hozzáadnak olyan fehérítő anyagokat, amelyek megóvják a lisztet a kórokozótól. A nagy sütődékben pedig kémiai folyamatok alkalmazásával állítják elő a tésztát és a félkész termékeket, melyeket le is fagyasztanak, majd elszállítják a hipermarketek helyi pékségébe, ahol mi majd kisütve megvásárolhatjuk. Hogy mit tesznek ezek a műfinomságok a bélrendszerünkkel, immunrendszerünkkel, azt hiszem, az teljesen nyilvánvaló.

Ezzel a bevezetővel nem szeretném azt a benyomást kelteni, hogy innentől kezdve csak nagyítóval mehetünk vásárolni, hogy el tudjuk olvasni a termékek csomagolásán szereplő apró betűs

részeket, és valamennyi káros „E” listáját. Erre egyelőre csak az ételallergiában szenvedő vagy bizonyos élelmiszerekre, adalékanyagokra érzékenyen reagáló kismamáknak lehet szükségük. De azért gondoljuk végig, mely élelmiszereket részesítsük előnyben, és milyen mennyiségben fogyasszuk azokat!

FOLYADÉKOK

A táplálkozáshoz a folyadékok fogyasztása is szorosan hozzátartozik. A legjobb a tiszta víz – a csapvíz sokszor sokkal jobb minőségű, mint a műanyag palackos víz, amiben ráadásul ún. hormonális diszruptorok szabadulnak fel. Télen a langyos gyümölcs- és gyógyteák fogyasztása az ideális. A tej fogyasztása frissen javasolt (semmiképpen sem UHT tej) azoknak a várandós kismamáknak, akiknek nincs emésztési panaszuk tejfogyasztás után.

HELY ÉS SZEZON SZABÁLYA

Érdemes szem előtt tartani az ún. „hely és szezon” szabályt, azaz, ha lehet, a helyi termékeket részesítsük előnyben az egzotikusokkal szemben. Amikor nincs szezonja, ne vigyük túlzásba a déligyümölcsök, a paradicsom, uborka, saláta stb. evését, mert ezek „húsító jellegű” élelmiszerek. A vetélésre, esetleg koraszülésre hajlamos kismamák esetében ez duplán is igaz.

RENDSZERES TÉVEDÉSEK

A terhes nők táplálkozása terén több mítoszba is belefuthatunk.

A várandós nő a gyermekét is táplálja, ezért „kettő helyett” kell ennie. Ha nem kezd el gyorsan hízni, azzal veszélyezteti gyermeke egészséges fejlődését. Az igazság ennek pont az ellenkezője. A szervezet energetikai szükséglete tri-

meszterenként kb. 10%-al növekszik az eredeti állapothoz képest. A javasolt testsúlynövekedés egy átlagos testsúlyú és magasságú nő esetében, a terhesség elejétől egészen a szülésig, 8–12 kg. Ám a legtöbb terhes kismama esetében inkább korrigálnunk kell a testsúlynövekedést, mert az növeli a terhességi cukorbetegség, a magas vérnyomás és a *preeclampsia* (terhességi mérgezés) kialakulásának kockázatát. Ennek ellenkezője, és ez a ritkább, amikor a várandós kismama a kezdeti rosszulletek miatt nem tud enni, vagy amikor valaki anorexiára hajlamos, esetleg rosszul tájékozott vegán vagy vegetáriánus, vagy valamilyen bélbetegségben, pl. Crohn-betegségben szenved. Ezekben az esetekben még fontosabb a bevitt táplálék minősége. A fontos tápanyagok hiánya és többletbevitel is okolható azért, ha az utódnak felnőttkorára anyagcserezavarai, valamint szív- és érrendszeri panaszai alakulnak ki.

A folsav tabletták fogyasztása garantálja a csecsemő egészségét. A folsav tabletták csak a magasabb homocisztein szinttel rendelkező nők esetében képesek akár 50%-al is csökkenteni a nyitott gerinc kialakulásának kockázatát, ha a tablettákat a fogantatást megelőző 3 hónapban és az 1. trimeszterben szedi a kismama.

FONTOS TÁpanyagok

Fehérjék

A szövetek növekedéséhez szükséges építőkövek, azaz az aminosavak forrásai, továbbá ingerületátvivő és szabályozó molekulák fontos alkotóelemei. Az állati eredetű fehérjék a legértékesebbek, amelyek a szervezetünk által előállítani nem képes, ún. esszenciális zsírsavakat tartalmaznak. Az ideális az állati és növ-

HORMONÁLIS DISZTRUPTOROK

Az endokrin diszruptorok a környezetből az emberi szervezetbe jutó olyan természetes vagy mesterséges molekulák, amelyek hormonreceptorokhoz kapcsolódva serkentik vagy gátolják adott sejtek tevékenységét, hormonok vagy receptorok előállítását, illetve transzportját. Ha kapcsolódásuk valamely kritikus periódusban történik, hibás hormonális imprintinget hoznak létre, életre szóló következményekkel, mint pl. hormonbefolyásolt sejtműködések megváltozása, betegségekre való hajlam manifesztálódása, vagy betegségek megjelenése, ezért orvosi-egészségügyi jelentőségük van. Az endokrin diszruptorok száma nagy, és éppúgy, mint felhasználásra kerülő mennyiségük, növekszik. Ezáltal számos, felnőttkorban megjelenő kórkép (például daganat) visszavezethető perinatális kori endokrin diszruptorártalmakra.

FORRÁS: ORV HETIL. 2017,
158(37): 1443–1451.

nyí eredetű fehérjék együttes, kiegyensúlyozott fogyasztása. Vegetáriánus kismamáknak úgy kell összeállítaniuk étrendjüket, hogy ezek az esszenciális zsírsavak ne hiányozzanak belőle.

Zsírok

A zsírok képzik a szervezet energiakészleteit, és a sejtmembránok, valamint az idegrendszer fontos építőkövei. A bevitt telítetlen zsírsavak mennyiségének (főleg tengeri halak, jó minőségű növényi olajok) messze túl kéne szárnyalnia a telített zsírsavak hányadát (állati eredetű zsírok). Ügyeljünk a különböző termékekben levő rejtett zsírookra!

Szénhidrátok

Az anyagcseréhez és növekedéshez szükséges, gyors energiaforrás. A szénhidrátok esetében inkább az össze-

tettebb poliszacharidokat részesítsük előnyben, amelyek lassabban bomlanak, és nem emelik meg sokkoló hirtelenséggel a vércukorszintet. Ebből a szempontból érdemes utánanézni egy-egy adott termék glikémiás indexének.

Rostok

A megfelelő emésztéshez nélkülözhetetlenek a rostanyagok. Megkönnyítik a bélmozgást, és fontos tápanyagai a bél mikrobiomjának.

Ásványi anyagok

Terhességben a kalcium, a magnézium és a vas bevétele a legfontosabb. Ezeket az anyagokat tartalmazza a változatos étrend. A vörös húsból és belsőségekből származó vas tud a legjobban felszívódni.

Vitaminok

A sejtanyagcsere és a különböző szabályozó folyamatok számára nélkülözhetetlenek a vitaminok. A hétköznapi, változatos étrendben elegendő mennyiségben vannak jelen, ezért nálunk vitaminhiányos állapotok ritkán fordulnak elő. Tudjuk azonban, hogy stressz hatására bizonyos vitaminok felhasználása a szervezetben megnövekszik (C és D-vitamin), ezért előfordulhat, hogy ezekből néhány kismama esetében hiány lép fel. Az ún. lipofil vitaminok (A, E, D, K) felszívódásához elengedhetetlen a zsírok jelenléte a táplálékban.

A fent leírtakból kiderül, hogy a kismamáknak kerülniük kell az egyoldalú táplálkozást, illetve a fogyókúrát. Egyetlen dologra kell odafigyelniük, hogy étrendjük a tápanyagok és a kalória mennyiségének tekintetében kiegyensúlyozott legyen, illetve a lehető legkevesebb xenobiotikumot (pl. adalékanyagok, vegyi anyagok) tartalmazza.

AZ ENERGY KÉSZÍTMÉNYEI

A megfelelő táplálkozás szempontjából a terhesség alatt végig ajánlott a VITAMARIN szedése (telítetlen zsírsavakat és D-vitamint tartalmaz), ha annak ízét a kismama

nem bírja, pótolható az ORGANIC SACHA INCHI olaj és a PROBIOSAN (pre- és probiotikumokat, valamint chlorellát tartalmaz) együttes szedésével. A városokban élő kismamáknak, illetve téli időszakban minden várandós nőnek kifejezetten javasolt a zöld élelmiszerek használata, hiszen azok ökológiailag tiszta tápanyagok, vitaminok és ásványi anyagok rendkívül értékes forrásai. Az ásványi anyagok sokszor elégtelen felszívódása miatt szinte nélkülözhetetlenek tartom a FYTOMINERAL-t.

Fontos, hogy a terhesség alatti megfelelő táplálkozás ne okozzon stresszt, hanem legyen inkább örömforrás a változatos és egészséges ételek készítése a kismama életében. Hiszen a jó minőségű, finom étel élvezetet nyújt, és nem csak fizikai szinten áldásos, hanem az ember érzelmeire is pozitív hatással van.

DR. BOHDAN HALTMAR



Drágakövek királysága (25.)

Kikristályosodott jószág

A tisztaság védelmezője, a jóakarát hírnöke. Utat mutat a pozitív megoldásokhoz és az élet értelméhez – a hatalmas és mágikus olivin.

- » Receptív.
- » A Vénusz hatása alatt áll.
- » A Halak, az Oroszlán és a Szűz jegyében születettekhez illik leginkább.
- » A Szívcsakrához (4.) tartozik.

A vasat, nikkelt, krómot és magnéziumot tartalmazó olivin peridot vagy kri-zolit néven is ismert szilikát. Rendszerint sárgás tónusokkal átszőtt, fűzöld színe van. Mintha csak egy falevelet tartanánk a nappal szemben – a fiatal árpaoldal színére emlékeztető, gyöngyű zöld árnyalatban ragyog.

Az olivin viszonylag gyakori ásvány és megtaláljuk mindenhol, ahol a bazalt a magmával együtt a föld felszínére tört. Mivel olyan kőzetek között is sokszor megtalálható, melyeket zúzá-lékként használunk (pl. szerpentin), gyakorlatilag bármelyik parkolóban rátalálhatunk, csakúgy, mint Hawaii Lumahai nevű strandján. A legjobb minőségű olivin egy igencsak kalandos helyen, a Vörös-tenger mélyén fedezhető fel, ahol az óceáni lemezek megtörtek, és a tengerbe olivinben gazdag magma áramlott. Figyelemreméltó továbbá az a tény, hogy a kutatók több meteoritban is találtak olivint, illetve a kőzet bizonyítottan jelen van a Marson is.

Jólesik azon merengeni, hogy a szerpentinből készült sziklakertemben olivin kövek is rejtőznek, melyek a fény, a tudat és a jóakarát apró, zöld hírnökeként őrködnek az életem fölött. Az olivin ráadásul vonzza a pénzt, a boldogságot és a szerelmet – ez aztán mindig jól jön!

TISZTASÁG FÉL EGÉSZSÉG

Az olivin a tiszta lélek és a materiális világ egygyé válásának szimbóluma. Ezért is számított mindig a szent életű emberek kedvenc kővének. Az ókori Egyiptom papjai olivinból készített csészéket használtak, hogy ennek segítségével kerülhessenek közelebb Ízisz istennőhöz. A magunknál hordott olivin megtisztítja az auránkat, és megóvjva azt a saját, illetve a kívülről jövő diszharmonióktól. Az olivinból főzött elixír segít eltávolítani a mérgeket a szervezetből, kitisztítja az elmét, támogatja az emésztést, valamint a lép és a máj működését, fertőtleníti a testet. A bőr olivines vízzel történő tisztítása, borogatása gyógyítja a bőrproblémákat. Szellemi szinten semlegesíti a gátlástalan viselkedés és a mérgező megjegyzések következményeit. Együttérzően kisöpri a régi sérelmeket, a lelki furdalást és a bűnösség érzését, segít az embernek elfordulni a múlttól, és figyelmét a lehetséges pozitív megoldásokra összpontosítani.

A DOLGOK ÉRTELME

Az olivin rendkívül erősen hat az emberi elmére és képes kiegyensúlyozni annak kilengéseit. Megszünteti a határozatlanságot, gyógyítja a tehetetlenséget, az önsajnálatt, a melankóliát, a haragot, a féltékenységét, de az önteltség érzését is. Segít felismerni az élet értelmét, és nem hagy depresszióba esni. Megvéd minket

a letargiával, az apátiával, illetve azzal az érzéssel szemben, hogy semminek sincs semmi értelme. Segít megtalálni a megoldást azoknak, akik nem tudják „hogyan lássanak hozzá” vagy azoknak, akik meg vannak győződve róla, hogy „nem megy”.

SZÍVBŐL, SZÍVESEN

Az olivin megnyitja a szívet, harmonizálja a kapcsolatokat és felolvasztja a jeges érzelmeket. Az őszinteségen, igazságon és bizalmon alapuló hosszú kapcsolatok köve, melyben a partnerek vállalják a felelősséget saját valós érzelmeikért. Az olivin segít ezeket a szívből eredő érzelmeket a tudat szintjére emelni, és ezzel elvezet minket önmagunk szeretetéhez, saját igazságunkhoz, és ahhoz a jó érzéshez, hogy összeköttetésben vagyunk minden létezővel. Hát nem fantasztikus, ha a kertünk tele van olivinnel?

JÓ, AMI JÓ

Arról, hogy mi a jó, hosszú beszélgetést folytathatnánk, sőt vitatkozhatnánk. Egy valami azonban biztos: „A jobb a jó ellensége” – ahogy a francia szólás állítja. Ezért legyünk hálásak mindazért, amink van, és ne piszkáljunk bele feleslegesen abba, ami jól működik. Az olivinnel ez gyerekjáték lesz.

TEREZA VIKTOROVÁ

KAKAÓS SZELET MATCHA TEÁS KRÉMMEL

Gusztusos krémes sütemény,
a leghatékonyabb, legjobb minőségű zöld teával.
Ettől mindenki jókedvre derül!

ACAI BUDDHA-TÁL

Ízletes, izgalmas és egészséges étel.
Fogyasszuk egy kényelmes fotelban üldögélve.
Isteni finom...

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.

MACA DESSZERT SÖRBETTEL

Ízbomba, mely energiával tölt fel!
Pár perc, néhány keverés – és már készen is van
ez az üdítő finomság.

Felhívás

ACAI BUDDHA-TÁL

HOZZÁVALÓK

- » 1 banán
 - » 0,5–1 dl rizstej
 - » 2–3 teáskanál ORGANIC ACAI POWDER
- Granola:
- » 0,5 g zabpehely
 - » 125 g dióféleség (dió, paradicsó, kesu, pisztácia – mind sózatlan)
 - » 50 g különféle magvak (chia, mák, napraforgó, szezám, tök, len)
 - » 125 g aszalt gyümölcs (áfonya, meggy, mazsola, sárgabarack, füge)
 - » 3 evőkanál finomítatlan kakópor
 - » 1 kezeletlen narancs
- Tetejére:
- » amaránt, chiamag, eper, áfonya

ELKÉSZÍTÉS

A banánt összeturmixoljuk kevés rizstejjel, beletesszük az ACAI port is, és hozzáadjuk a saját készítésű granolánkat (ettől barnásabb lesz a színe). A lényeg, hogy az állaga sűrűbb, krémesebb így, mint a smoothié, tehát kanalazható. Tehetünk még hozzá GOJI port is. A granola úgy készül (*Jamie Oliver* receptje alapján), hogy a hozzávalókat sütőben 15 perc alatt megpirítjuk, majd robotgéppben durvára őröljük, végül belereszeljük a narancs héját. A banános krém tetejére szórjuk a pattogatott amarántot, chiamagot, majd rátesszük az epret, áfonyát is (bármilyen gyümölcs finom hozzá, válasszunk évszaktól függően).

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

KAKAÓS SZELET MATCHA TEÁS KRÉMMEL

HOZZÁVALÓK

- Piskóta:
- » 3 egész tojás
 - » 1 evőkanál keményítő
 - » 1 evőkanál cukrozatlan kakaópor
 - » 1 evőkanál kukoricaliszt
 - » 2 cl olívaolaj
 - » 2 evőkanál eritrit vagy egyéb édesítőszer
 - » kevés vaj
- Krém:
- » 1 púpozott evőkanál keményítő
 - » 20 dkg mascarpone
 - » 1 púpozott teáskanál ORGANIC MATCHA POWDER
 - » 1 evőkanál citromlé
 - » 2–3 evőkanál rizsszirup vagy méz
- Csokiréteg:
- » 1 evőkanál olívaolaj
 - » 10 dkg cukormentes étcsokoládé
 - » 1–2 evőkanál kókusztejszín
 - » mentalevél

ELKÉSZÍTÉS

A hozzávalókból piskótát készítünk. Egy 30x20 cm-es süteőedényt vékonyan kivajazunk és beleöntjük a tésztát. Előmelegített sütőben, 200 °C-on kb. 20 percig sütjük. Krém készítése: a keményítőből és 1,5 dl vízből sűrű krémet főzünk. Amikor kihűlt, belekeverjük a mascarpont, az átszítált MATCHA port, a citromlevet és a rizsszirupot vagy mézet, ízlés szerint. Az elkészült krémet rákenjük a kihűlt piskótára. A krém tetejére kerülő réteghez 10 dkg cukormentes étcsokit felolvasztunk, hozzákeverjük az olívaolajat és a sűrű kókusztejszínt. Ettől finom puha lesz a csokoládé a tetején, könnyen lehet majd szeletelni. Mentalevéllel díszíthetjük.

(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!

MACA DESSERT SÖRBETTEL

HOZZÁVALÓK

- » 3 evőkanál görög joghurt
- » 2 evőkanál mangósörbet
- » 2 teáskanál ORGANIC MACA POWDER
- » 1 csapott teáskanál kurkuma

ELKÉSZÍTÉS

Keverjük el a görög joghurtot a mangósörbettel, adjuk hozzá a MACA port és a kurkumát (tényleg ilyen sok kell belőle, de meglátod, nagyon finom lesz tőle). Alaposan dolgozzuk össze a hozzávalókat, majd tegyük hűtőbe, míg kellemsen lehűl a krém. Díszíthetjük mangószelettel.

Ezután már csak egy kanálra van szükségünk!

(TAKÁCS MARA klubvezető, ENERGY klub Zalaegerszeg)

Bojtorján

A nem mindennapi gyom

Gyerekként sokat játszottunk, dobálóztunk a ragadós bogáncsgolyócskákkal. A bojtorján kaszatterméseinek tapadós, ruházatunkhoz, emlősök bundájához, madarak tollához ragaszkodó képességével valószínűleg mindenki találkozott már.

AZ ÉVSZÁZAD FELFEDEZÉSE

1948-ban egy svájci villamosmérnök, George de Mestral kutyasétáltatásból hazatérve, kutyája szőrének a beleakadt bogáncsoktól való megtisztítása közben – feltalálta a tépőzárát.

A bojtorján, bogáncsai segítségével, mára belakta az egész bolygónkat. Keserű lapu, laboda, ragadáncs, bojtorjáng, bogáncs, buzogáncs népi elnevezések alatt is ismert gyógynövény. Európából származik, de Ázsián keresztül Japánig terjedt el, majd eljutott Afrikába, Észak-Amerikába, Ausztráliába és Új-Zélandra is.

Tágas mezőkön, romos helyeken, erdőszéleken, utak és mezőgazdasági területek szélén érzi jól magát, ahol szárazabb, de egyben gazdagabb a talaj. Az alföldektől egészen a hegyekig bárhol megtalálható.

AZ ÜGYES KIS KAMPÓ

A közönséges bojtorján vagy nagy bojtorján (*Arctium lappa* L.), a fészekvirágzatúak rendjébe tartozó, kétéves növény. Nagyméretű, erős, barázdált, szerteágazó növényiszára az első évben 1 méter magasra nőhet, a második évben elérheti a 2 métert. Levelei előbb törőzsában állnak, majd tömöttnyelűek, levél-fonákjuk molyhos, zöld szívre emlékeztetnek. Földközeli levelei fél méter hosszúra is nőhetnek. Gömbölyű fészekvirágzatba rendeződő, lilás-vöröses színű, trombita alakú virágai a növény második évében jelennek meg a szár tetején, júniustól szeptemberig. A virágok fedőleveleinek csúcsán lévő kis kampó segít a növény terméseinek, a bordás kaszatterméseknek olyan messzire eljutnia, amilyen messzire csak az állati vagy emberi „terjesztő” magával viszi.

Találkozhatunk kisebb bojtorjással, a berki bojtorjással (melynek fűt alakú a virágzata), illetve a pókhálós bojtorjással, melynek nincsenek gyógyító hatásai. A bojtorján valamennyi fajtája kölcsönösen keresztezi egymást.

GYÖKÉRBE REJTETT ERŐ

Gyógyászati célokra a növény karós gyökerét gyűjtjük, amely akár 70 méter mélyre is le tud hatolni a föld mélyébe. Legtöbb hatóanyagot fejlődése második évének kezdetén, kora tavasszal, virágzás előtt találunk benne. Gyökerét akkor gyűjthetjük, ha még nem hajtotta ki a levelei. A fiatal növény gyökere tömött, hosszú, törékeny, ehető. Később szivacsossá, odvassá, értéktelenné válik. Kb. 10–12 cm hosszú darabokra vágva, árnyékban szárítjuk, max. 40 °C-on. Száradás után belülről szürkéssárga színűvé, keserűvé és illatmentessé válik. Hideg hőmérsékleten több hónapig is eltartható, a későbbi felhasználás érdekében lefagyasztható, vagy alkoholban, olajban is tárolható.

A bojtorján nagy mennyiségben tartalmaz (30–40%) inulint, fehérjét, nyálkát, cserzőanyagokat, keserű anyagot, ásványi anyagokat (kálium, vas, mangán, magnézium), vitaminokat (E, C, B₂, B₉, B₆, B₃), polifenolokat, poli- és kéntartalmú acetiléneket, lignaloidokat, szerves savakat. Érdeklődést keltett a magjaiban található *arctigenin*, amely bizonyítottan baktériumellenes, vírusellenes, sőt daganatellenes hatású, egyes tanulmányok szerint a HIV vírus ellen is bevethető.

SZÁMTALAN GYÓGYHATÁS

Különleges hatóanyagai révén széles körben használhatjuk fel a bojtorjánt. A népi gyógyászatban az egyik legkedveltebb, több száz éve ismert növény.

Anyagcsere-javító, máj- és epebántalmak teakeverékének alkotója, vizelet-hajtó és izasztó, gyulladáscsökkentő hatású. A reuma elleni és húgykőoldó teák része, fertőtlenítő, gombaölő, antioxidáns. Főzet formájában, belsőleg segít szabályozni a testtömeget, valamint a vércukor- és koleszterinszintet. Gyulladás esetén fertőtleníti az emésztőrendszert és a húgyutakat, enyhíti a puffadást, bőrproblémák (akne, dermatitisz, ekcéma, gomba) kezelésében is hatékonyan alkalmazható. Bojtorjánból készült krémek, pakolások, borogatások, fürdők vagy öblögetők használhatunk külsőleg a nehezen gyógyuló sebekre, fekélyekre, kiütésekre vagy aranyérra. A bojtorján magjaiból készült kivonat segíti a haj növekedését, regenerálódását. Hatásos hajhullás, korpás fejbőr esetében (csalán- vagy nyírfakivonattal keverve). Kedvelt összetevője a kozmetikai és bőrgyógyító készítményeknek is. Az ENERGY PROTEKTIN bioinformációs krém egyik összetevőjeként megismerhetjük hatásait.

A bojtorján elmaradhatatlan fejezete a szakácskönyveknek, főleg az ázsiai, egészséges ételleket tartalmazó szakácskönyveknek. Keserű levelein kívül az egész növény fogyasztható: nyersen vagy levelekben, főzve, sütvé (Japánban népszerű a *gobo*, a ropogós, sült bojtorjángyökér), pácolva, savanyúan, édesen. Próbálják ki vele az ízletes tavaszi töltelékeket, vagy a salátákat!

Írta:

VLADIMÍR VONÁSEK

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



Puha, bársonyos bőr

A KÉSZÍTMÉNYEK EGYÜTTES HASZNÁLATA SEGÍT GYENGÉDEN ELTÁVOLÍTANI AZ ELHALT HÁMSEJTEKET, A BŐR HIDRATÁLTTÁ, PUHÁVÁ ÉS RAGYOGÓVÁ VÁLIK.

