

vitae

2019. október

A zseniális humátok

ENERGY
Aranymenedzseri Klub

Az ősz ajándékai

Új sorozat:
biokémiai megálló



Októberi ajánlatunk

Ez a hónap számunkra alapvető jelentőségű hónap. A Föld őszi időszaka a HKO szempontjából rendkívül fontos, neki kell biztosítani a tél túlélését. Legfőbb feladata a leltár.

El kell dönteni, mi az, ami fontos a szervezet számára, mi az, amit nélkülözni tud, és főleg, mi az, amit el kell távolítani. A legfontosabb a káros dolgok eltávolítása, és ezzel egy időben a hely megteremtése az új dolgok számára.

A Föld elem időszakának hatását a humátok tudják leginkább felerősíteni. Hatalmas előnyt jelent a számunkra, hogy nem kell semmi mást keresgelnünk, mert annyiféle formában állnak a rendelkezésünkre, hogy gyakorlatilag minden igényünket kielégítik.

Az alapkészítmény természetesen a CYTOSAN, de felmerülhet bennünk a CYTOSAN INOVUM alkalmazásának lehetősége is. A CYTOSAN INOVUM-ot elsősorban akkor részesítsük előnyben, ha a bélrendszerünk alapos megtisztítása az elsődleges cél, aminek rendkívül fontos szerepe van az immunrendszer megfelelő működésében is. Bőrünkön keresztül a CYTOSAN FOMENTUM GÉL tudja kifejteni áldásos hatásait. Gyógyítja a sebeket, csillapítja a gyulladásokat és méregteleníti a szervezetet. Kényeztessük magunkat a CYTOSAN szappan és sampon simogató érintésével is. Mosakodáskor és hajmosáskor körözzünk kezeinkkel az óramutató járásával megegyezően, és ellentétesen is. Az óramutató járásával megegyező irányban körözzvén a jint, ellentétes irányban pedig a jangot aktiváljuk. Reggelente inkább a jangra összpontosítsunk, esténként nyugtassuk meg szervezetünket a jinnel. Ha még egy kis plusz nyugalomra vágyunk, vegyünk elő a BALNEOL-t, és merüljünk el a kellemes aromafürdőben, ami szintén sokat segít stabil közép-pontunk megelégedésében.

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

Harmóniában az ősszel	4
Ha majd a tél megkérdezi...	5
Varázslatos samponok	6
ENERGY Aranymenedzseri Klub	7
Biokémiai megálló: a borostyánkősav	8
Egészségtudatos hozzátáplálás	9
Epilepszia	10
Zseniális humátok	12
Végre egészségesen!	13
Klubprogramok	14
A HKO alapelvei: a Föld elem	16
A hónap klubja: a zuglói klub	19
A dietetikus tanácsai: az ősz ajándékai	20
Egyensúly a szervezetünkben	22
Nem minden burgonya, ami annak látszik	24
Nemes egyszerűség: magnézit	26
Gyógymód alfától ómegáig: lucerna	27

Harmóniában az őszel

Az ősz a kínai naptár szerint augusztus közepétől október közepéig tart. Ebben az időszakban nagyobb figyelmet kell szentelnünk a Fém elem uralma alá tartozó szerveknek, azaz a tüdőnek és a vastagbélnek, valamint a bőrnek. Mivel a test és az elme állapota szoros összefüggésben áll egymással, az említett szervkörrel kapcsolatos pszichikai tünetek is érdeklődésünk tárgykörébe tartoznak.



PSZICHIKAI PROBLÉMÁK

Az öt elem elméleti ismereteiből tudjuk, hogy a pszichikai problémák módosult élethelyzetek és megváltozott természeti törvények kifejező eszközei. Az egyes elemekhez nem csak testünk egyes szerveit tudjuk hozzárendelni, mindegyikük olyan személyes megnyilvánulásokat reprezentál, amelyeknek megvan a maga energetikai jellege és meghatározott érzelmek társulnak hozzájuk. A Fém elem uralma alá tartozó őszi időszak régi sérelmekből adódó lehangoltságot, csüggedtséget keltethet bennünk életre, és sokszor ilyenkor kerülnek felszínre fel nem dolgozott sérelmeink, ezért hajlamosabbak vagyunk melankólikussá válni.

A testet és a lelket egységes egészként vizsgáló pszichoszomatika szempontjából a tüdő a bennünk élő halálfélelemmel, a bőr az érintés és a gyengédség, valamint a társas kapcsolat iránti vágyunkkal áll összefüggésben. A vastagbél pedig elsősorban az árnyoldalainkat, félelmeinket, kétségeinket, szorongásainkat és negatív érzelmeinket

(ide tartoznak azok a veszekedések és ellentétek is, amelyeket nem sikerült „megemésztenünk”, még mindig ott vannak a gondolatainkban, és kínozzák a vastagbélünket) elfedni akaró tudatlattinkkal áll kapcsolatban.

SZERVI TÜNETEK

Ha a tüdőre, bőrre vagy vastagbélnél túl hosszú ideig túl nagy teher nehezedik, az fizikai síkon a következő tüneteket okozhatja:

- » krónikus orrűreg-, homlokűreg-, arcűreggyulladás,
- » váladék termelődése a légutakban,
- » állandó köhögés,
- » mély levegűvételre való képtelenség,
- » bőrproblémák (kiütések, ekcéma, száraz, viszkető bőr),
- » fogszuvasodás,
- » váll- és karfájás,
- » allergia, asztma, hörghurut,
- » hasmenés, székrekedés, puffadás, kellemetlen szájszag,
- » hasfájás, főleg reggelente,
- » mélyalvás hiánya és korai (5-6 óra közötti) ébredés.

TUDJA-E?

HUMÁTOK A FÖLD ELEM IDŐSZAKÁBAN

A humátok októberben, a Föld elem időszakában a leghatékonyabbak, amikor a Föld még inkább fokozza hatásaikat. Az elemek pentagramja szerint a Föld elem a Fém elem anyjaként mindent megtesz a fiáért, ezért a humátok szervezeten belüli hatása a Fém elemhez tartozó szervek (tüdő, bőr, vastagbél) működésében a leglátványosabb. A Fém uralma alá tartozó őszi hónapok a leltározás hónapjai, amikor el kell távolítanunk életünkéből, szervezetünkéből minden feleslegeset és ártót. Ebben pedig a humátok lesznek a segítségünkre. Használjuk ki ezt az időt a megtisztulásra!

EVA JOACHIMOVÁ

A problémák megoldásakor érdemes egy alapszabályt eszünkbe vélni: bármilyen szervet vagy szervrendszert akarunk meggyógyítani, először a vastagbéllet kell megtisztítani. A bélrendszer ugyanis alapvető szerepet tölt be szervezetünk

védekezőrendszerében. Immunrendszerünk állapota gyakorlatilag 80%-ban beleink állapotától függ. Ha a salakanyagok nem tudnak távozni a szervezetből, felhalmozódnak a vastagbélben és az érrendszerben. Emellett a nyirokrendszeren keresztül elárasztják testünket a nem kívánt mérgeanyagok. A bélrendszer elégtelen működése pedig olyan betegségeket is előidézhet, melyek első ránézésre nem is fűgnek össze vele.

A SOKOLDALÚ CYTOSANOK

Talán már sejtik, hogy a szóban forgó problémák megoldása érdekében a humát tartalmú CYTOSAN és CYTOSAN INOVUM használatát fogom ajánlani Önöknek. Mindkét készítmény alkalmazását elsősorban azért javaslom, mert képesek megvédeni a bélrendszer működését (a humin anyagok segítenek méregteleníteni a szervezetet, jótékonyan hatnak a gyomorra és a bélfalakra). A CYTOSAN-ok a HKO szempontjából elsősorban a vastagbél, a vékonybél, a gyomor, a máj, az epehólyag, a lép-hasnyálmirigy és a kormányzó vezeték energetikai pályáját harmonizálják.

Hatásmechanizmusuk azonban ennél sokkal komplexebb.

A CYTOSAN-ok pozitívan hatnak mozgásszervi betegségek, izületi porckopás, és csont vagy izületi elváltozás esetében. A CYTOSAN védi a sejteket, javítja az oxigénellátásukat, képes elpusztítani többféle gombát és vírust, sőt segít megelőzni az infarktust és az agyvérzést. Segítő kezelt nyújt energiahiányban, krónikus fáradtság szindrómában, májunk regenerálásában, hormonális zavarokban, vérünk tisztításában. Mindemellett összességében stabilizálja a szervezet működését.

A CYTOSAN INOVUM hatásai hasonlóak, ám ez a készítmény legfőképpen emésztőrendszerünk megtisztítását segíti elő. Ezt a hatását remekül felerősíti a zöld agyag, amely nem szívódik fel, és így kivezeti testünkben a toxikus anyagokat.

ÖRDÖGI KÖR

Ha testünkben krónikus gyulladások vannak, elménk soha nem lehet tökéletes nyugalmi állapotban.

Amennyiben a gyulladás nem szűnik, és sokáig jelen van, krónikussá válik. Ez pedig a szervezetünkre nézve nagyon

veszélyes. A gyulladás pszichikai síkon félelmet, haragot és negatív gondolkodást szül – ilyenkor az az érzésünk, hogy senki sem törődik velünk, hogy nem vagyunk fontosak a környezetünk számára. Mi azonban mindeközben elnyomjuk magunkban természetes reakcióinkat, és harcba szállunk a világgal. Sajnos főleg saját belső világunkkal. A gyulladás ebben az esetben csak egy indikátor, amely felszínre hozza elégedetlenségünket életünk minőségével kapcsolatban.

Gyulladások esetében inkább a CYTOSAN használatát javaslom, mivel a CYTOSAN mélyrehatóan méregteleníti a szervezetet, lehetőséget adván, hogy megszakítsuk az ördögi kört és megszüntessük a krónikus gyulladásokat.

Pácienseim többsége már olyan állapotban keres fel, amikor több tényrt és összefüggést is figyelembe kell vennünk. Ezért mérhetetlenül hálás vagyok az ENERGY termékek komplex hatásmechanizmusáért, és azért, hogy nem csak fizikai síkon, hanem elme-test-szerv vonalon nyújtanak segítséget.

MARTA NOSKOVÁ

Ha majd a tél megkérdezi...



A nyár véget ért, mi kipihentük magunkat, feltöltöttünk a napocska és a víz energiáiból. Ám épp a laza, nyári időszak az, ami olykor a szabályok felrúgására sarkall minket. Ilyenkor könnyebben bűnbe esünk, és gyakran grillezünk, illetve sűrűbben fogyasztunk húst, ami a nagy nyári melegben nem éppen a legkedvezőbb módja a táplálkozásnak. A nyári hónapokban igazából hazai zöldségeket és gyümölcsöket, illetve a vénasszonyok nyara alatt főleg gabonaféléket kellene ennünk... Gondoljunk csak bele, felmenőink, elődeink pontosan ezt tették! Nem rendeltek maguknak éretlen terméseket a világ másik végéről. Ráadásul, hogy télen se szen-

vedjenek hiányt C-vitaminból, elraktak maguknak egy kis savanyú káposztát.

Ha tehát nyáron túlzásba vittük a grillezést, most pedig szeretnénk gondoskodni egészségünkről és méregteleníteni emésztőrendszerünket, hívjuk segítségül a CYTOSAN INOVUM-ot. Gyengéden, de egyben hatékonyan megtisztítja beleinket a különböző mérgeanyagoktól, szabad gyököktől, vírusoktól, baktériumoktól, gombáktól. Immunrendszerünk központja a beleinkben van, ezért tegyük meg mindent annak érdekében, hogy a téli fertőző betegségek támadásai előtt alaposan megerősödhessen!

LENKA ČERVENÁ

TANÁCSADÓKÉPZÉS INDUL GYŐRBE

Időpontja: október 12-13., szombat és vasárnap, valamint október 27., vasárnap. Jelentkezni lehet személyesen a győri klubban, vagy az alábbi elérhetőségeken:

Zsilák Judit, zsilakj@gmail.com, 06/30/560-4405.



Varázslatos samponok

Nem panaszkodhatunk, mert a boltok polcain hatalmas választék van samponokból. Ki-ki választhat kedvére illata, ára, vagy összetevői alapján. De vajon tudnak olyat, mint amit az ENERGY samponjai?



Nemrég kaptam egy levelet: „A tapasztalatomat szeretném megosztani a CYTOSAN samponról. Szerencsére a megszokott bolti samponom elfogyott, csak ez volt már itthon. Az illatával nem vagyok kibékülve, mert szerintem virágföldszaga van, de hihetetlen, milyen jót tett a hajammal és a fejbőrömmel!

Nagyon zsírosodik a hajam. Kétnaponta mosnom kellett, amitől meg a fejbőröm száradt ki, korpásodott, viszketett, feszült. Utána jött a zsírosodás másnapra... Két hete mosom a CYTOSAN samponnal a hajam. »Nyikorgós« tisztára mosta! Nagyon vékonyszálú, nehéz volt kifésülni, sok szál ki is jött. Először. A fejbőrömet már első használat után kicserélte! Nem korpásodik, nem viszket. Szerintem a faggyútermelést is helyreállította, mert amikor meg akartam mosni, akkor vettem észre, hogy még nem kell. Még három nap után sem volt zsíros! Tükörfényes, van tartása és fésülködéskor feleannyi hajam hullik ki (már a negyedik használat után). Ez lesz a kedvencem a RUTICELIT sampon mellett, mert annak az illatát imádom, és azt, hogy rugalmassá teszi a hajamat, plusz a hajvégek sem töredeznek. Kifejezetten örülök, hogy elfogyott a bolti samponom, szerintem nem is veszek többet... CYTOSAN samponot viszont tuti!”

A CYTOSAN sampon egy méregtelenítő hatású sampon. A hajból és a fejbőről is eltávolítja a lerakódott salakanyagokat. Tőzeghumát tartalma nem csak tisztít, hanem táplál is, és megerősíti a haját. Olyan ez, mint egy izzappakolás. Folyamatosan viszont nem ajánlom használni, mert akkor túltisztít, és pont ezért fog zsírosodni a haj. Eléged-

jünk meg azzal, hogy a CYTOSAN sampon kitisztította az eltömődött pórusokat, és végre képes felvenni a tápanyagokat. Egy flakon bőven elég egy ilyen tisztító kúrához. Utána válasszunk másik sampont. A RUTICELIT azért jó választás, mert élénkíti a keringést a fejbőrben, és a hajhullás gyakori oka, hogy nem jut elég tápanyaghoz a haj, az elégtelen keringés miatt. Ha hormonális problémák is vannak, akkor a CYTOVITAL vagy az ARTRIN sampont válasszuk. A CYTOVITAL sampon a hormonháztartás női oldalát erősíti. Ha gyakori gyomorpanaszunk van, emésztési gondokkal küzdünk, vagy néha ránk jön a szédülés, akkor igen valószínű, hogy ezt a női oldalt kell erősíteni. Ha azonban inkább a felfázás keseríti az életünket, vagy derékfájás, esetleg vesekő, esetleg mozgásszervi problémák, akkor a hormonháztartás férfi oldalát erősítsük az ARTRIN samponnal. A problémás fejbőr ápolására a DROSERIN vagy PROTEKTIN sampont használjuk. Lehet a fejbőr egyszerűen csak hámló, viszkető, de sajnos az is előfordul, hogy kisebesedik. Ha a széklet nincs rendben, vagy körömgombától szenvedünk, vagy a bőrünk általában száraz, kicserepedésre hajlamos, akkor a DROSERIN sampont válasszuk. Ha valamilyen allergiában szenvedünk, vagy az étkezés utáni teltségérzet és puffadás jellemző ránk, esetleg epekövünk van, refluxot állapítottak meg, gyakran gyötör a migrén, akkor feltétlenül a PROTEKTIN sampont próbáljuk ki először.

Az a szenzációs, hogy a samponokkal is meg tudjuk valósítani a Pentagram® regenerációt. Vagyis a Hagyományos Kínai Orvoslás 5 elem tana alapján valamennyi elemet feltölthetjük a samponok segítségével. A HKO filozófiája is azt mondja, hogy minden állandó változásban van, vagyis ne ragadjunk le

egyik samponnál sem, hanem használjuk őket felváltva. A szervezetünk sem örül annak, ha egyoldalúan tápláljuk. Senki sem akarja minden nap a kedvenc ételét enni. Először mindenképpen a CYTOSAN sampont használjuk, hogy a hajunk és fejbőrünk befogadó legyen. Aztán a helyes sorrend: DROSERIN, PROTEKTIN, ARTRIN, CYTOVITAL és a RUTICELIT zárja a sort. Ha például mozgásszervi panaszaink vannak, és ezért az ARTRIN sampon jó nekünk, akkor is kezdjük a CYTOSAN samponnal, aztán jöhet az ARTRIN, és a sorrendben a többi.

A samponok koncentrált formában kaphatóak, használat előtt hígítani kell őket négyszeres mennyiségre, vagyis 1 rész samponhoz 3 rész vizet adjunk. Egy külön flakonban nagyobb mennyiségű hígítást is elkészíthetünk. A tiszta gyógynövény-samponok úgy működnek, hogy rátapadnak a hajra és a fejbőrre, így fejtik ki hatásukat. Ezért alaposan le kell őket öblíteni, jól ki kell dörzsölni a fejbőrrel. Az természetes, hogy az első pár mosásnál kemény lesz tőle a haj. Ez annak köszönhető, hogy a sampon kioldja a hajban talált vegyszermaradványokat. Ez a jelenség pár mosás után megszűnik, és ha kitartunk ezek mellett a samponok mellett, akkor nem is jelentkezik újra ez a probléma, mert az ENERGY samponjai teljesen vegyszermentesek. A kezdeti keménységet egy kis hajolajjal vagy balzsammal korrigáljuk. A festett haját egyik sampon sem bántja, ezt én magam is tudom igazolni. Ugyanis a vörös hajszín a legkritikusabb ebből a szempontból, és nekem egyik sampon sem bontotta meg a hajam színét. Ha valakinek megtetszik a sampon illata, akkor nyugodtan használhatja tusfürdőnek is. Tömény változatban nagyon kicsi mennyiség is elegendő az egész test megtisztítására, s ne feledjük, mindezt vegyszermentesen érhetjük el!

TAKÁCS MARA
ENERGY klubvezető,
Zalaegerszeg



ENERGY Aranymenedzseri Klub

Örömmel jelentjük, hogy az ENERGY család immár négy aranymenedzserrel büszkélkedhet: *Csanádi Mária* természetgyógyász, *Hargitai Attiláné Móni* természetgyógyász, *Mészáros Márta* reflexológus, természetgyógyász után *Kovács László*, a debreceni ENERGY klub társvezetője is teljesítette az elismerő cím elnyeréséhez támasztott feltételeket. Az aranymenedzseri címet az ENERGY cég extra bónusszal honorálja. Gratulálunk a kiemelkedően eredményes munkához, és további sok sikert kívánunk!



K.L.: Köszönöm az elismerést! Továbbá köszönetet szeretnék mondani mindazoknak, akik segítettek, segítik a mai napig munkánkat. Bár e kitüntetés az én nevemhez kapcsolódik, ez a cím a kettőnké feleségemmel, Imolával (*Kovácsné Ambrus Imola*, a debreceni ENERGY klub társvezetője), a legtöbbet neki köszönhetem. Az első pillanattól tudjuk, hogy egy igazán különleges kincs van a kezünkben. Mi „csak” közvetítjük, működtetjük, hozzáadva a kellő lelkesedést, szenvedélyt, tapasztalatot. Erről szól az ENERGY filozófiája, erre van felfűzve minden – a harmónia elérése, megtartása, a világon máig egyedülálló módon. Ez egy misszió, egy igazán magasztos feladat, és ehhez bárki, bármikor csatlakozhat. Az ENERGY az, ahol semmi sem kötelező, de minden lehetséges!

VITAE: Mire számíthat, aki szeretne üzleti együttműködést indítani az ENERGY Társasággal?

K.L.: Az ENERGY GROUP magyarországi leányvállalata jövőre lesz 20 éves, az ENERGY Magyarország Kft. menedzsermentjének maximális támogatására alap-

ból számíthat mindenki, mint ahogy a klubvezetőkkel, szakokkal való hatékony együttműködésre is. A tavaly bevezetett dinamikus bónusz, illetve a Salus program is komoly motiváló eszközök. Az ország több ENERGY klubjában is rendszeresen elérhetőek a tanácsadói alapképzések: nálunk éppen ebben a hónapban, október 19–20-án lesz ilyen tanfolyam. Elképesztő potenciál áll az elhivatott, tiszteletes szándékú ENERGY munkatársak rendelkezésére. A lehetőségek igazán különlegesek! Professzionális marketing és tanácsadói képzési anyagok, a legjobb szakemberek, világszinten is egyedülálló készítmények állnak rendelkezésre – a dolgok szinte maguktól működnek.

VITAE: Hogyan lehet sikeres ENERGY csapatot felépíteni, fejleszteni? Miként működik ez a gyakorlatban?

K.L.: A tanácsadókkal való személyes vagy telefonos konzultációt, tapasztalatcserét emelném ki – naprakész szakmai és üzleti információkkal, minden eszközzel támogatjuk a szakembereinket. E-mailben havonta több hírlevelet is küldünk az aktualitásokról. Minden hónap végén

külön figyelmet fordítunk a tanácsadók pontjaira, esetleges szintlépéseikre. Az ENERGY üzleti rendszerét építeni kívánóknak mindenképpen javaslom tanulmányozni a *Tanácsadói kalauz* című kiadványt – a felmerülő kérdésekkel kapcsolatban bármelyik klubvezető felkereshető. A közös munka során a tudásunk, tapasztalatunk nem is csak összeadódik, hanem inkább összeszoródik, és egymásból is többet hozunk ki. A fejlesztési folyamat így összegezhető:

- » az ENERGY készítmények és alkalmazásuk alapos megismerése (előadások, tanfolyamok),
- » saját tapasztalatok szerzése (hitelesség!),
- » az ENERGY üzleti rendszerének megismerése, jövedelemszerzési lehetőségek,
- » a meglévő kapcsolatok, a potenciális üzleti partnerek felmérése.

A már említett tanácsadói képzéseken kívül rendelkezésre áll a frissített oktatósi jegyzet, a kibővült termékkatalógus, a színvonalas Vitae magazin, és a korábbi kiváló szakmai előadások, melyek az ENERGY Youtube csatornáján visszanezethetők. Emellett remekül használható a Pentagram® regenerációs kiadvány, a specifikus katalógusok, a tesztsorok a bioinformációs készülékekhez, valamint az ország minden részén előadások – tehát minden adott. Minden évben megrendezésre kerül az országos ENERGY szakmai konferencia Budapesten. Friss aktualitás, hogy az újonnan alakult *Integratív Medicina Szövetség* október 4–5-én tartandó, budapesti konferenciáján is megjelenik az ENERGY. Ezúton is üdvözljük a természetgyógyászok és az orvosok közötti hivatalos együttműködés, érdekképviselő létrejöttét!

„Ha gyorsan akarsz odaérni – menj egyedül, ha messzire szeretnél jutni – menj másokkal!”

Biokémiai megálló (1.)

A borostyánkősav

Adalékanyagoktól, műtrágyától, gyógyszerektől és vegyi anyagoktól hemzsegő világban élünk. Ezek a materiák mindenhol ott vannak, az ételekben, a talajban, a vízben. Némelyek segítenek, mások ártanak, és vannak olyanok, amelyek egyszerre mindkettőt teszik. Most induló cikksorozatunkban elsősorban az iparilag előállított szerves vegyületekkel fogunk foglalkozni.

- » Szervezi az energia testen belüli áramlását.
- » Kémiai elnevezése: butándisav.
- » Angol neve: *Succinic Acid*, *Amber Acid*.
- » Adalékanyag: E363.

A BOROSTYÁNKŐSAV

Ez a szerves sav minden élő organizmus természetes alkotóeleme, és fontos szerepet játszik a mitokondriumokban zajló *Krebs-ciklusban* (más néven citrátkör vagy citromsavciklus, mely alapvető fontosságú anyagcsere-folyamat minden olyan élő sejtben, amely oxigént használ a sejt-légzés folyamatában *Szerk.*), ahol nélkülözhetetlen feladatot lát el az energia feldolgozásában. Borostyánkősav-hiány esetén lelassul a szervezet energetikai anyagcseréje, ami legyengüléshez, és csökkent ellenálló képességhez vezet, ennek következtében pedig felgyorsul a szervezet öregedése, főleg fokozott terhelés és stressz esetében. A borostyánkősav varázslatos hatásait már az ókori

egyiptomiak is ismerték, akik borostyán lapocskákat varrattak a bőrük alá. Figyelem: az angol *amber* szó nem azonos az ámbrával, ami az ámbráscet emésztőrendszerében termelődő anyag, és a borostyánkősavhoz semmi köze.

FERTŐZÉSEK, TERMÉSHOZAM, MÁSNAPOSSÁG

Borostyánkősavból mindenhol elegendő van, mert, ahogy már említettük, minden élő szervezet mitokondriumában (az energia előállításában, és annak elraktározásában szerepet játszó sejt-szervecske) megtalálható. Teljes bizonyossággal fellelhető ott, ahol mikroorganizmusok hatására erjedés zajlik, azaz a savanyú káposztában, a borban, a sörben, a kefirben, a kenyérben, de a legtöbb bogyós gyümölcsben is. Ez az anyag mindazonáltal olyannyira értékes és értékes, hogy a kukorica alkoholos erjesztésével iparilag is előállítjuk, és az előállítás ezen módszere sokkal olcsóbb, mintha a borostyánkősavat a borostyánkőből izolálnánk.

A borostyánkősavat a mezőgazdaságban is előszeretettel alkalmazzák,

hiszen serkenti a növények növekedését, támogatja a virágzást, növeli a terméshozamot, és erősíti a növények betegségekkel szembeni ellenálló képességét.

A borostyánkősav olyan univerzális biostimuláns, amely jótékonyan hat valamennyi szervre és szövetre, előállítható biológiailag megújuló forrásokból, és nincsen semmiféle mellékhatása. Ebből a szempontból is egy kifejezetten egyedülálló anyagról van szó, amelynek használata olyannyira biztonságos, hogy várandós kismamák is alkalmazhatják. Antibiotikumként hat, regenerálja az idegrendszert és serkenti az immunrendszer működését. Mivel képes lebontani az alkohol metabolizmusa során keletkező, *acetaldehidnek* nevezett mellékterméket, a borostyánkősav az egyetlen, valóban hatékony ellenszere a másnaposságnak.

A JÖVŐ LEHETŐSÉGE

Ez a fehér, kristályos, vízben oldódó anyag varázslatos elixír, vagy a halhatatlanság itala is lehetne, ám egyelőre csak az élelmiszeripari adalékanyagok sorában vívott ki magának előkelő helyet. Savszabályozóként és ízfokozóként használatos. Olyan ez, mintha egy biokémiai docenst futószalag mellett dolgoztatnánk. Nem használjuk ki a benne rejlő potenciált. Ám én hiszem, hogy a borostyánkősav ideje még csak most jön el. Ha beköszönt az ő korszaka, eltűnik a fáradtság és a betegségek, ráadásul mindannyian meseszépek leszünk.

A borostyánkősav megtalálható az ENERGY CYTOSAN, CYTOSAN INOVUM és CYTOSAN FOMENTUM GÉL készítményeiben, továbbá a kozmetikai Pentagram® krémekben, és a PROTEKTIN valamint CYTOVITAL krémekben is.

TEREZA VIKTOROVÁ

HKO mamáknak, babáknak

Egészségtudatos hozzátáplálás

A Vitae korábbi lapszámaiban megjelent egy cikksorozat, ami a boldog és egészséges várandósság témakörét járta körbe. Többek között ezek az írások inspiráltak arra, hogy megosszam, hogyan zajlott a kisfiam hozzátáplálása a kínai öt elem tana szerint.



A kisfiam 6,5 hónapos koráig kizárólag anyatejet kapott, ekkor kezdtük el a hozzátáplálást, és a kezdetektől fogva igyekeztem ebben is egészségtudatos lenni. S bár bonyolultabb kicsit, azóta is én főzök itthon, és ha csak tehetjük, visszük magunkkal a hazai kosztot.

Nálunk valóban hozzátáplálásról volt szó, mert 6,5 hónapos korában a reggeli és a vacsora még anyatej volt; na meg persze máskor is, ha éppen a kisfiam úgy érezte, arra van szüksége. Itt is az első, a leglényegesebb, amit igyekeztem szem előtt tartani: az ő igényei. Nem erőltettem az étkezések kiváltását, mindig figyeltem a jelzéseit. Hamar rájöttem, hogy pontosan és egyértelműen jelezte mindig, ha éhes volt, vagy ha készen állt a következő étkezés kiváltására.

Az interneten és a különböző könyvekben rengetegféle hozzátáplálási táblázatot lehet találni, amik sokszor teljesen ellentmondanak egymásnak. Én szimpátia alapján kiválasztottam kettőt és egy könyvet, ezek alapján állítottam össze a heti menüket. Mi kicsit most is letértünk a járt útról, mert nem gyümölcscsel kezdtük a hozzátáplálást, ahogy az a legtöbb magyar családban történik, hanem barna rizsből főzött levestel. Az ötletet a *Teljes értékű táplálkozás anyáknak és gyerekeknek a kínai 5 Elem szerint* című könyv adta (szerzői Barbara Temelie és Beatrice Trebuth). A rizsleveshez bio barna rizst áztattam egész éjszakán át, másnap reggel leöntöttem róla a vizet, friss vízzel öntöttem fel, majd kb. 70-80 percen keresztül főztem. Amikor híg, leveses állagú volt, textiltelentül nyomtam

ki belőle a levet. Mivel nem volt szükségünk cumisüvegre, így a kisfiam svéd itatópohárból kapta élete első levesét.

A kínai 5 elem szerinti főzés figyelembe veszi az ételek, alapanyagok energetikai hatását és a szezonálisitást. Ez alapján a kisbabáknak melegítő hatású ételekre van szükségük, illetve a hozzátáplálás elején olyanra, ami állagában is emlékeztet az anyatejre (én éppen a fentiek miatt hosszú ideig nem adtam pl. banánt). Ezek alapján igyekeztem kiválasztani, hogy éppen mit kóstoltassak a kisfiammal. A rizsleves után következett az alma, meggy, sütőtök, olívaolaj, édesburgonya, kukoricapehely kásának, szilva, őszibarack, köles, burgonya, stb. Minden nap kapott a kisfiam valamilyen gabonakását (amíg nem vezettük be a glutént, addig csak rizst, kölest és kukoricát), mert ezek energetikailag melegítő hatásúak és táplálóak, laktatóak. A gyümölcsöket és zöldségeket eleinte mindig pároltam, mert így könnyebben emészthetőek. Ma 2 éves a gyerkőcöm, a mai napig szinte mindennap kerül az asztalunkra kásaféle, a hidegebb évszakokban pedig párolt vagy sült gyümölcs, zöldség.

Van még valami, amire a kezdetektől fogva odafigyelünk ma is a családban: ha leülünk az asztalhoz enni, akkor az egy kellemes időtöltés, amikor nincs még csak szem előtt sem a mobiltelefon, vagy a televízió (az amúgy sincs a lakásunkban), hanem falatozunk és beszélgetünk közben – figyelünk az ételünkre és egymásra. Megnézegetjük, megszagoljuk, megízleljük az ételeket kisfiunkkal, mostanában pedig már örömmel segítkezik az elkészítések során. Amióta tud ülni, azóta az etetőszékben ott ül velünk az asztalnál, előtte pedig a kis hordozójából figyelt. A férjemmel együtt azt látjuk, hogy ezek

is nagyon fontosak az egészségtudatos gyermekterelgetésben (gyermeknevelésben, de ezt a szót én kevésbé kedvelem), hiszen a gyerkőceink a példánkból tanulnak, utánoznak minket.

KELEMEN LÍVIA
ENERGY klubvezető, Balatonfüred



Epilepszia

A népies nevén frász, nyavalyatörés, de sülykór vagy szent betegség néven is ismert epilepszia az agyi neuronok (idegsejtek) rendellenes kisülése okozta agyi betegség, amely hirtelen ismétlődő tudatzavarban, és az egész testet érintő görcsrohamokban nyilvánul meg.

Az epilepsziás rohamoknak több fajtáját különböztetjük meg. Van ún. generalizált roham, mely kétoldali motoros jelenségekkel jár, és parciális roham, amikor az elektromos zavar nem a teljes agyat, hanem annak csak meghatározott részeit, lebenyeit érinti. Nagy, generalizált rohamnál a beteg rendszerint elveszti az eszméjét, görcsök közepette a földre zuhan, izomrángások rázzák a testét (tónusos-klónusos, más néven *grand mal* roham), elhaphatja a nyelvét, általában erősen összeszorítja a két fogsorát, hangosan hörögve veszi a levegőt, elkékül a szája, és nem ritka az sem, hogy nem tudja visszatartani a vizeletét. A kis roham nem ennyire ijesztő, sokszor csak apró izomrángást okoz, pl. az egyik végtagon, amit külső szemlélő lehet, hogy észre sem vesz. Másik jellemző tünete a rövid ideig tartó tudatzavar, amikor a beteg „nincs jelen”, nem érzékeli a környezetét, stb. Meg kell említeni, hogy az epilepsziás rohamok neurológiai osztályozása ennél sokkal részletesebb és sokrétűbb.

KIVÁLTÓ TÉNYEZŐK

Az epilepszia kiváltó oka ismeretlen is lehet – az ez ún. idiopátiás epilepszia, amelynél nem találunk agyszerkezeti eltérést. Az ilyen fajta agykárosodás olyanra mikroszkopikus méretű, hogy egy általános CT vagy MR vizsgálat nem tudja kimutatni. Az agysérülés oka ebben az esetben veleszületett idegi anomália. Az idiopátiás epilepszia elsősorban kisgyerekeknél és fiatal, rendszerint 25 év alatti felnőtteknél fordul elő.

A legkisebbeknél, azaz a 2-3 év közötti gyermekeknél az epilepsziát sokszor a születés közben elszenvedett agykárosodás okozza. Főleg a nem egyszerű lefolyású, pl. fogós szülésnél, melynek következtében megsérülhet az agykéreg. A betegség kiváltó oka ebben az esetben egyértelmű, ezért ilyenkor szimptomás epilepsziáról beszélünk.

A felnőttek és idősebbek esetében is leginkább valamilyen fejsérülés vagy agydaganat okán alakul ki a betegség. Magának az epilepsziás rohamnak több kiváltó oka is lehet: pl. fertőzőesetben jelentkező magas láz, agyi

betegségek (gyulladás), anyagcsere-zavarok (pl. hipoglikémiás cukorbetegség), alkohol, kábítószer, szén-dioxid-mérgezés, agyvérzés (*ischemia*, vérzés) okozta elégtelen vér- és oxigénellátás az agyban, súlyos szívritmia, továbbá olyan külső behatások, mint pl. intenzív zaj vagy villogó fények. A rohamok, amelyek következtében minden esetben sérül az agyszerkezet, rendszerint évekig, sőt akár a beteg élete végéig ismétlődhetnek. Az epilepszia rendszeres neurológiai megfigyelést és szakszerű gyógykezelést igényel, az egyik legfontosabb cél a rohamok kitérésének megelőzése, amit bizonyos esetekben csak életmód-változtatással lehet elérni.

A KEZELÉS CÉLJA A MEGELŐZÉS

Mivel a legtöbb epilepsziás beteg a rohamok között teljesen tünetmentes, a gyógykezelés elsődleges célja az epilepsziás rohamok megelőzése. Ehhez ún. epilepsziaellenes szerek használata, amelyek kiválasztása, és adagolásuk beállítása a neurológus feladata.

A megelőzés egyik legfontosabb szabálya az alkohol teljes mellőzése. Az epilepsziás beteg ezt leszámítva teljesen hétköznapi életet élhet, sőt, meghatározott keretek között még sportolhat is. Ám olyan sport- vagy munkatevékenységek, amelyek során a beteg a roham következtében megsérülhet (pl. magasról leeshet vagy sérülést okozhat magának valamilyen munka- vagy sporteszközzel) semmiféleképpen sem ajánlottak.

Ha valakinél tudatvesztés kíséretében nagy roham szemtanúi lennénk, tegyük meg mindent annak érdekében, hogy a beteg ne sérüljön: fektessük stabil oldalfekvésbe, lazítsuk meg a ruházatát a nyakánál, tegyük valamit a feje alá és hívjunk mentőt.

A megelőzésben fontos továbbá, hogy az agy elegendő tápanyaghoz, energiához, oxigénhez, glükózhoz, ásványi anyaghoz jusson, és természetesen, hogy rendszeres időközönként regenerálódhasson (pihenés). Az agy számára a glükóz és az oxigén a legfontosabb energiaforrás, amelyek az érhálózatban keresztül jutnak el az agyba. Ahhoz, hogy a vér megfelelően áramolhasson, jó kondícióban kell tartanunk az ereinket, fontos, hogy sima legyen a belső faluk (lerakódásoktól és rögzítől mentes), hogy rugalmasak legyenek. Mert csak így képesek kielégíteni az agy hatalmas vérigényét. Éppen ezért minden olyan káros szokást messzire kerülni kell, amely árthat a központi idegrendszernek és a neuronoknak: dohányzás, alkohol, kábítószer vagy az energiaitalok, melyek fogyasztásával a szükséges pihenést igyekszünk kiváltani.

Nem szabad elhanyagolni az esetleges krónikus betegségek kezelését sem. Ilyenek például az anyagcserezavarok, a pajzsmirigyproblémák, a mellékpajz-

sirigy zavarai, a cukorbetegség, a kóros elhízás, a vérszegénység, a magas vérnyomás, az aritmia.

Az agy működésére jótékony hatással az alvás, a pihenés, a szabad levegőn tartózkodás és a mozgás. Fontos továbbá a zöldségekben, gyümölcsökben, természetes glicinekben, vitaminokban, ásványi anyagokban és rostanyagokban gazdag, kiegyensúlyozott táplálkozás.

AZ ENERGY ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐI

Alapkészítmény ennél a betegségnél a KOROLEN, amely harmonizálja a központi idegrendszer, valamint a szív- és érrendszer működését, miközben hatékonyan támogatja a szervezet méregtelenítését. Segíti a létfontosságú szervek, így az agy és a szív vérellátását, oxigénellátását és működését.

A központi idegrendszer működésében támogatást adhat a STIMARAL is, amely leginkább szellemi és lelki síkon hat, harmonizálja a kedélyállapotot. Segíti a szervezetnek alkalmazkodni a környezetváltozásokhoz, ellenállni a stressznek, javítani memóriát és jobbat tenni az érzékszervek működését (mint pl. a látás és a hallás).

A központi idegrendszer működésének javításában sokat segíthet még a három összetevőből álló CELITIN. Lecitin tartalma segíti az idegrostok és idegburkok táplálását, a készítményben található *ginkgo biloba* pedig tágítja és tisztítja az artériákat, aminek köszönhetően segíti az agy vérellátását, javítja a memóriát és a koncentrációt. A CELITIN összetétele nemrégiben gazdagodott az agysejtek megfelelő táplálását segítő ázsiai gázló gyógynövénykivonattal, amelyben ún. *nootrop* (mentális teljesítményre, értelemre ható) szer van. A CELITIN mindezek mellett javítja a zsírsavanyagcserét is.

A VITAMARIN szintén jótékonyan hat az agy működésére, és javítja a memóriát. Omega-3 telítetlen zsírsav tartalmának köszönhetően, segít elbontani az erekben lerakódott koleszterint és zsírokat, javítván ezzel az erek átjárhatóságát és rugalmasságát. A VITAMARIN és a CELITIN hatásai szinergikusak, azaz kölcsönösen erősítik egymást.

Az ENERGY többi készítménye közül a FYTOMINERAL tudja biztosítani a szervezet számára a nélkülözhetetlen ásványi anyagokat és nyomelemeket, méghozzá kolloid, azaz a test számára legjobban felhasználható formában. Az ásványi anyagok elengedhetetlenek a megfelelő idegingerület-átvitelhez, a sejtmembránok stabilizálásához, valamint a szervezetben zajló biokémiai folyamatokhoz.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

ELOLVASTUK

Egy epilepsziás a környezete ellen harcol a rohamaival. Meghatározott emberek közötti kapcsolatok úgy zajlanak, különböző hibák helyrehozatala sokszor oly módon történik, amit a legtöbben képtelenek vagyunk felfogni. Nem is fontos, hogy ezt teljes mértékig megértsük, csak az számít, hogy egy epilepsziás beteghez mindig, minden körülmények között, a szavak és a gondolatok síkján is szeretettel és tisztelettel közelítsünk.

A nyugalmat az elemek terminológiájában a magnézium jelképezi. Minél több nyugalmat biztosítunk egy epilepsziásnak, mind tetteinkkel, mind gondolatainkkal, annál kevesebb magnéziumtablettára lesz szüksége. Ha egy epilepsziás körül káosz, félelem, családi viszálykodás, esetleg miatta zajló veszekedések uralkodnak, úgy a magnézium nem fogja meghozni a kívánt hatást. A szeretet nem csak az epilepsziás betegnek, hanem a körülötte élőknek is csak segíthet.

MIROSLAV HRABICA:
Mit mond a testünk, avagy a betegségek nyomában





Zseniális humátok

A humátok a talajban, a tőzegben és a barnaszénben megtalálható, természetes, nagy molekulájú anyagok. A növények több millió éven át zajló kémiai és mikrobiológiai változásai révén alakultak ki. A növényi anyagok folyamatos lebomlásával jöttek létre, először tőzeggé, majd humátokká alakulva.

Vízben nem oldódó, biogén, valamint serkentő hatású huminsavakra, továbbá vízben oldódó, elsősorban abszorpciós hatású fulvosavakra bontható. A tőzegt hatalmas mennyiségű fitokemikália, antioxidáns, tápanyag, enzim, aminosav, vírusölő és egyéb anyag alkotja. Hatása az emberi szervezetre ezért rendkívül széleskörű, melyet az alábbi felsorolás be is mutat.

1. Immunrendszer

Az immunrendszer megerősítésére, immunihiányos állapotokban, az immunrendszer működésének harmonizálása (allergiában és autoimmun betegségekben).

2. Antimikrobiális hatás

Gyakori felsőlégúti megbetegedések (megfázás, orrgarat- és torokgyulladás, hörghurut), bakteriális belfertőzések, hasmenés.

3. Vírusölő hatások

Vírusfertőzések (influenza, herpeszvírus okozta megbetegedések).

4. Gombaölő hatások

Elsősorban a *Candida albicans* gomba által okozott emésztőrendszeri, bélrendszeri és nőgyógyászati gyulladások.

5. Gyulladáscsökkentő hatások

Az emésztőrendszer és a gyomor gyulladásai, a gyomor és a nyombél fekélyes megbetegedései, a vékonybél és a vastagbél autoimmun betegségei (*colitis ulcerosa*, *Crohn-betegség*).

6. Viszketést csillapító hatások

Főleg allergiás betegségek (atópiás ekcéma, allergiás csalánkiütés). Külsőleg a BALNEOL fürdőolaj használata is ajánlott.

7. Méregtelenítő hatások

A szervezet tavaszi és őszi méregtelenítése, hosszú ideig tartó gyógyszereszedést követő tisztítása, a test működését megterhelő terápiák utáni méregtelenítés (onkológiai kezeléseket után).

8. Sugárzással szembeni védelem

Számítógép, televízió, tabletek vagy mikrohullámú sütők és a repülőgépek gyakori használata miatt gyakorlatilag naponta ki vagyunk téve a különböző sugárzásoknak.

9. Fájdalomcsillapító hatás

Ízületi- és gerincfájdalom, porckopás, ízületi gyulladás, köszvény, izomfájdalom (*myalgia*), szalagokkal kapcsolatos problémák. Külsőleg is támogatja a fájdalomcsillapító hatást a humát tartalmú

BALNEOL fürdőolaj vagy a CYTOSAN FOMENTUM krém használata.

10. Változókorral összefüggő panaszok

Javasolt a humátkészítmények és a GYNEX koncentrátum kombinált használata.

11. Daganatellenes hatás

Főleg a vastagbél esetében (kolorektális karcinóma).

12. Káros anyagok eltávolítása

Nehézfémek, toxinok, gombák eltávolítása a szervezetből.

13. Enzimtevékenység fokozása

A humátok a szervezet számára nélkülözhetetlen enzimfolyamatok katalizátoraiként működnek.

14. Anyagcserére gyakorolt hatások

Javítják a vitaminok, az ásványi anyagok és a nyomelemek felszívódását a bélrendszerben, illetve segítik ezen anyagok sejtek által történő feldolgozását (szinergikus hatás). A zsírban oldódó vitaminokra (A, D, E, K) nagyobb hatást gyakorolnak.

15. Szív és érrendszer támogatása

Érelmeszesedés, arterioszklerózis, *angina pectoris*, infarktus, agyvérzés, alsó

végtagok ischaemiás megbetegedései és egyéb érbetegségek megelőzése.

16. Májbetegség

Májgyulladás, sárgaság (*hepatitis*), fertőző *mononucleosis*, májcirrózis, zsírmáj (szteatózis), magas májenzim értékek.

17. Bőrbetegségek

Atópiás ekcéma, pikkelysömör, fertőző bőrbetegségek, nehezen gyógyuló sebek, fekélyek vagy felfekvések. Különbözőleg is támogatja a humát tartalmú BALNEOL fürdőolaj használatát.

ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK

Az ENERGY humát alapú készítményei, a CYTOSAN és a CYTOSAN INOVUM kapszula a fenti problémák, panaszok kezelésében nagy segítséget nyújtanak méregtelenítő, regeneráló hatásuknak köszönhetően. Emellett a CYTOSAN FOMENTUM gél, a CYTOSAN sampon,

szappan és a BALNEOL humátfürdő szintén különleges gyógyhatással bír, bőrön át történő alkalmazással.

A CYTOSAN és a CYTOSAN INOVUM alkalmazásának meg kellene előznie minden más gyógynövény-készítmény és étrend-kiegészítő használatát. A bélrendszer alapos kitisztításának, valamint a toxikus anyagok eltávolításának köszönhetően a harmonizáló gyógynövény-koncentrátumok hatása várhatóan sokkal hatékonyabb lesz. Ezenkívül a szervezet alkalmasabbá válik az ENERGY egyéb készítményeiben található vitamínok és ásványi anyagok felszívására.

Megelőzés céljából is érdemes tavasszal és ősszel egy-egy humátkúrát beiktatni – a pozitív eredmény nem lehet kérdéses!

A cikket összeállította:
HARGITAI MÓNIKA
ENERGY klubvezető, Kalocsa

HOGYAN VEGYÜK BE A KAPSZULÁKAT?

A CYTOSAN és a CYTOSAN INOVUM zselatin kapszulát megfelelő mennyiségű vízzel kell bevenni. Előfordul, hogy a kapszulák lenyelése nehézkes, esetleg lehetetlen, vagy már a szájüregben és a nyelőcsőben ki akarjuk használni a készítmény hatékonyságát. Ez esetben oldjuk fel a kapszula tartalmát fél-egy liter szénsavmentes vízben. Sötétbarna, semleges illatú és ízű italt kapunk. A CYTOSAN INOVUM vízzel való elkeveredésekor az edény alján lerakódik a zöld agyag, amely vízben nem oldódik. Az üledéket is igyuk ki, mert csak így érhetjük el a készítmény optimális hatékonyságát. A CYTOSAN-ból készült ital lassabban, fokozatosan, így következetesen és kímélőbben hat a szervezetre. Gyermekek is könnyebben elfogadják. Ilyen ital készítése esetében különösen oda kell figyelni a felhasznált víz minőségére!

Végre egészségesen!

Barátnőmnek sajnos nem volt boldog gyerekkora, ami miatt később igencsak problémás kamasz lett. Talán nincs is olyan alkohol vagy kábítószer, amit ki ne próbált volna. Legalább egy doboz cigarettát szívott naponta. Éjszakánként bárokba járt, szinte alig aludt. Rendszeretlenül táplálkozott, általában gyorséttermekben vagy egyáltalán nem evett. Egyszerűen kifejezetten egészségtelen életmódot folytatott. Harmincadik születésnapja előtt ismerte meg élete párját, teherbe esett, született egy gyermeke, majd ezt követően súlyos egészségügyi problémáktól kezdett szenvedni. Ugyan életmódot váltott, de a múlt árnyai elől nem tudott elmenekülni. Szervezetét elárasztották a nehézfémek, a cigaretták toxinjai, tönkrement a bélrendszere és a mája. Nem tudott aludni, depressziós lett, szorongott, éjszakai rémálmok gyötörték. Szeborreás dermatitise lett, és

gennyes fekélyek jelentek meg az egész testén. Egy ismerős ajánlására kereste fel az ENERGY terapeutáját, aki a humát készítmények használatát javasolta neki. Elkezdte többek között naponta kétszer szedni a CYTOSAN-t, hogy méregtelenítse a szervezetét, és segítse mája, valamint bélrendszere regenerálódását. Tisztálkodáshoz a CYTOSAN szappant és sampont használta, bőrét CYTOSAN FOMENTUM géllal kengette, lefekvés előtt pedig rendszeresen BALNEOL-os fürdőket vett. Állapota szinte azonnal javulni kezdett. Bőre egyre szebb lett, egészsége pedig egyre javult. Az orvosi kontrollvizsgálat bebizonyította, hogy szervezete, vére, mája és bélrendszere sikeresen megtisztult. Menstruációs ciklusa normális lett, bőre kisimult, alvász problémái elmúltak és a lelke is mosolygott. A humáttérápiát nem hagyta abba, állapota pedig ennek köszönhetően napról napra jobb.

A készítményeket a nagymamája is kipróbálta, akinek sokat segítettek a csontritkulásában, és stabilizálódott a vércukorszintje is. A humátok részévé váltak úgy a barátnőm, mint a családtagjai mindennapi életének.

ZUZANA DOLEŽALOVÁ
Břeclav



Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST 4. KLUB	Október 25., péntek, 17.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Fókuszban a méregtelenítés, és az ősz energetikája. Méregtelenítő és tisztító ENERGY termékek.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. (kaputel.: 51)	Koritz Edit, 06/20/504-1250, energybuda@energyklub.hu
BUDAPEST 5. KLUB	Október 15., kedd, 17.30 óra	ELŐADÁS / Czukorka Katalin Theta Healing konzulens (alap- és haladó tanfolyami tanár): A Theta Healing terápiás módszer alkalmazása az ENERGY hálózatépítő tevékenységében. (II. rész) A Pentagram® készítmények lelki hatásai. A lélekben rejlő támogató és gátló erők.	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Irméné Éva és Németh Imre, 06/20/9310-806, energy.belvaros@gmail.com
	Október 5-12-19., szombati napokon, 9.30-17.00 óra	TANÁCSADÓKÉPZÉS		
	Október 26., szombat, 9.00-16.00 óra	TANFOLYAMI JELLEGŰ KÉPZÉS / ENERGY házipatika, a klub-vezetők közreműködésével.		
DEBRECENI KLUB	Október 8., kedd, 17.00 óra	ELŐADÁS / Daróczy Zoltán természetgyógyász, ENERGY szakoktató, a Magyar Integratív Medicina Szövetség főtitkára: Hatékony felkészülés a téli hónapok jellemző betegségeire. A rendezvény ingyenes. Információ: Kovács Valika természetgyógyász, kiskunfélegyházi Elixir stúdió, 06/20/226-4000.	Kiskunfélegyháza, Szent János tér 9., Petőfi Sándor Városi Könyvtár	Kovácsné Ambrus Imola, 06/30/458-1757, Kovács László, 06/30/329-2149, info@imolaenergy.hu
	Október 19-20., szombat, vasárnap, 8.30-18.00 óra	ALAPSZINTŰ TANÁCSADÓI SZAKMAI KÉPZÉS / Czimeth István minisztériumi természetgyógyász vizsgázató, ENERGY szakoktató: Az ENERGY készítmények hatékony alkalmazása, ismerete, hatásmechanizmusa, bioinformációk ismertetése. A Pentagram® regeneráció, az ENERGY filozófiája, a Hagyományos Kínai Orvoslás (HKO) alapelvei. A tanfolyam díja: 20.000 Ft, mely összeg mellé egy 5000 Ft értékű kupont adunk ajándékba.	Debrecen, Kossuth u. 59., Minerva Panzió konferenciaterme	
GYŐRI KLUB	Október 2., szerda, 18.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Fókuszban a méregtelenítés, és az ősz energetikája. Méregtelenítő és tisztító ENERGY termékek.	Győr, Szent István út 12/3. fsz. 4.	Zsilák Judit, 06/30/560-4405
	október 12-13. szombat, vasárnap és október 27., vasárnap	TANÁCSADÓKÉPZÉS		
MISKOLCI KLUB	Október 24., csütörtök, 17.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Fókuszban a méregtelenítés, és az ősz energetikája. Méregtelenítő és tisztító ENERGY termékek.	Miskolc, Görgey Artúr utca 5., Tudomány és Technika háza, klubszoba	Ficzere János, 06/30/856-3365, ficus58@gmail.com
NYÍREGYHÁZI KLUB	Október 9., szerda, 17.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Fókuszban a méregtelenítés, és az ősz energetikája. Méregtelenítő és tisztító ENERGY termékek.	Nyíregyháza, Sóstói út 2-4., Egészség- ügyi Főiskolai kar, A épü- let, 1. em., tanterem	Fitos Sándor, 06/20/427-5869, fits58@gmail.com
PÉCSI KLUB	Október 12., szombat, 9.00-16.00 óra	MINIKONFERENCIA / Czimeth István természetgyógyász: A metabolikus szindróma korunk betegsége, részletesen az ebben témában szóba jöhető ENERGY termékekről.	Pécs, Tompa Mihály u. 15.	Molnár Judit, 06/30/253-1050, energy.peccs@freemail.hu
SÍÓFOKI KLUB	Október 3., csütörtök, 18.00 óra	ELŐADÁS / Ángyán Józsefné természetgyógyász: ENERGY termékek alkalmazási lehetőségei.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, margagitika@gmail.com
	Október 17., csütörtök, 18.00 óra	ELŐADÁS / Dr. Faragó Csilla: Az immunrendszerünk működése, karbantartásának alternatív lehetőségei.		
SOPRONI KLUB	Október 6., vasárnap, 10.00-16.00 óra	ALAPKÉPZÉS 3. RÉSZ / Czimeth István természetgyógyász.	Sopron, Vörösmarty u. 8., Egészség ház oktatóterme	Pinezits Viktória, 06/20/446-0196, energy.sopron@gmail.com
SZENTESI KLUB	Október 11., péntek, 17.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Fókuszban a méregtelenítés, és az ősz energetikája. Méregtelenítő és tisztító ENERGY termékek.	Szentes, Kossuth u. 33-35., Szentes Városi Könyvtár, I.em., előadóterem	Fábján Júlia, 06/30/955-0485, julia@metafor.hu
	Október 17., csütörtök, 17.30 óra	ELŐADÁS / Dr. Rideg Róbert természetgyógyász, fitoterapeuta: Felkészülés a téli időszakra ENERGY készítményekkel (megelőzés, immunerősítés).	Nagyszénás, Szabadság utca 8., Gondozási Köz- pont, Idősek Klubja	

SZOLNOKI KLUB	Október 5., szombat, 9.00-16.00 óra	MINIKONFERENCIA / Czimeth István természetgyógyász: A kiegyensúlyozott táplálkozás ismérvei. Hogyan segítenek ebben az ENERGY zöld élelmiszerei és olajai.	Szolnok, Arany J. u. 23., Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme	Németh Istvánné Éva, 06/30/349-0652, szolnokegeszsegghaz@gmail.com
	Október 22., kedd, 16.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Fókuszban a méregtelenítés, és az ősz energetikája. Méregtelenítő és tisztító ENERGY termékek.		
VESZPRÉMI KLUB	Október 30., szerda, 17.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Fókuszban a méregtelenítés, és az ősz energetikája. Méregtelenítő és tisztító ENERGY termékek.	Veszprém, Diófa u. 3., ZöldLak oktatóterem	Vértés 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 terápiai javaslat összeállítása. Hormonális eredetű panaszok – cikluszavar, klimax, túlzott szőrösödés, acné, kopaszodás, PCOS, inzulinrezisztencia – okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése. Minden **hétfőn és csütörtökön 10:00-15:00 óra között** ingyenes termékbemérés illetve termékválasztómérés, biorezonanciás candidaszűrés.

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

Előzetes bejelentkezés szükséges:
info@nicehajgyogyszat.hu,

Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,
Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.

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

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

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

BUDAPEST 5. KLUB

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

BELÉPŐ ÚJ KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSSSEL:

Meridiánok mérése, Meridimer készülékkel (időpont-egyeztetéssel). A javasolt ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállítása.

TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK, TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK:

Keleti arcdiagnosztika, terápiai 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.

Theta Healing terápiai módszer **Czukorka Katalin**, konzulens, alap- és haladó tanfolyami tanár, ENERGY tanácsadó közreműködésével.

Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: **Puhl Andrea** fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY tanácsadó.

Pedagógiai szaktanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: **Németh Enikő** tanító, tehetségfejlesztő szaktanácsadó, differenciáló pedagógus, ENERGY tanácsadó.

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

Szerdánként két csoportban **16.30 és 18.30 órai** kezdéssel: Mozdulj-lazulj velünk! Rendezvényünk keretében 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.**

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

GYŐR

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., 1. em.

Október 21-én, hétfőn 14:00-16:00 óráig: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk.

Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Időpont-egyeztetéshez bejelentkezés, további információ: **Ficzere János** klubvezető, 0630/856-3365.

Az **október 24-i** előadás miatt a klub ezen a napon **13:00-15:00 óráig** lesz nyitva. **Október 25-én** a klub zárva lesz.

SZOLNOK

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

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

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

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

További információ és jelentkezés **Németh Istvánné Éva** klubvezetőnél

Tel.: 06/56/375-192, 06/30/292-8399
szolnokegeszsegghaz@gmail.com

ZALAEGRSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

okt. 7-én (hétfő) 17-18 óra Bőrbetegségek szűrése

okt. 8-án (kedd) 17-18 óra Felkészülés a télre

okt. 9-én (szerda) 17-18 óra EDU-Kineziológia

okt. 14-én (hétfő) 17-18 óra

Személyes terméktanácsadás

okt. 15-én (kedd) 17-18 óra

Egyensúly az 5 elemmel: Fém

okt. 16-án (szerda) 17-18 óra Belső gyermek

okt. 21-én (hétfő) 17-18 óra Pajzsmirigy szűrés

okt. 22-én (kedd) 17-18 óra Energy teák

okt. 28-án (hétfő) 17-18 óra

Pentagram® cseppek használata

okt. 29-én (kedd) 17-18 óra Parazita szűrés

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

ELŐZETES

SIÓFOKI KLUB

ALAPSZINTŰ TANÁCSADÓI SZAKMAI KÉPZÉS indul novemberben Siófokon. Szeretettel várjuk minden kedves regisztrált ENERGY tanácsadó és klubtag jelentkezését, aki szeretné bővíteni ismereteit az alábbi témakörökben: az ENERGY készítmények hatékony alkalmazása, ismerete, hatásmechanizmusa, bioinformációk ismeretése. A Pentagram® regeneráció, az

ENERGY filozófiája, a Hagyományos Kínai Orvoslás (HKO) alapelvei. A tanfolyam időpontja: **november 8., péntek, 15.30 óra, és november 9-10., szombat és vasárnap, 8.30-18.00 óra.** A képzést vezeti: **Ángyán Józsefné** természetgyógyász, ENERGY szakoktató. A képzés helye: Siófok, Wesselényi utca 19. (ENERGY klub, előadóterem) A tanfolyam díja: 20.000 Ft, mely összeg mellé egy 5000 Ft értékű kupont adunk aján-

dékba. A kupon 2019. decemberben vásárolható le az ENERGY klubokban. Azon kedves tanácsadóink számára, akik már hivatalosan elvégezték az elmúlt években az alaptanfolyamot, és oklevelet kaptak, 5000 Ft-os ismétlődő ellenében lehetőség van tudásuk felfrissítésére. Jelentkezés és további információ: **Ángyán Józsefné**, margagitika@gmail.com, 06/20/314-6811 vagy a siófoki klubban.

A HKO alapelvei (2.)

A Föld elem

A Föld elem időszaka általában a vénasszonyok nyarához, az ősz elejéhez tartozik. Létezik azonban egy másik vélemény is, ami segít jobban megérteni a qi, az életenergia Föld elemén belüli mozgását. Bizonyos források szerint ugyanis egy elem energiája, mielőtt átmenne a következő elembe, egy pillanatra elvonul felfrissülni a pentagram középpontjába, ahol is a Föld elem található.



Ez az a pillanat, amikor kapcsolatba kerülünk a középpontunkkal, ami a legcsendesebb és legesszenciálisabb részünk. Ez alatt az idő alatt felfrissülünk, és elhatározásra jutunk, hogyan tovább. Ha ettől megfosztjuk magunkat, tetteink egy idő után kaotikussá válnak, és nem leszünk képesek semmit sem befejezni. A Föld a nyugalom és a stabilitás helyszíne. A Föld elem érzelme a merengés, amit gondolkodásnak is nevezünk, szövete az izom. Színe a sárga, legfőbb funkciója az emésztés. Jin szerve a lép-hasnyálmirigy. A HKO eme két szerv funkcióját egyé olvasztja, és mindkettőt csak lép elnevezéssel illeti. A lépnek ebben az értelmezésben elsősorban emésztőfunkciói vannak. Ez a szervünk folyadékokat, tápanyagokat, energiát kap a táplálékból, ezeket szétküldi a test minden szegletébe. A Föld jang szerve a gyomor.

A lép testünk édesanyja. Biztosítja a szervezetünk fejlődéséhez és megújulásához szükséges nyersanyagokat. A vér is csak az ő működésének köszönhetően termelődik, és áll rendelkezésére a többi szervünknek. A lépben lakik a yi szellem, a lélek azon része, melynek feladata, hogy végiggondolja a körülöttünk és bennünk zajló dolgokat.

ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK

A Pentagram® GYNEX gyógynövény-koncentrátuma a lép-hasnyálmirigy valamennyi funkcióját hatékonyan támogatja. Mind az emésztés terén, mind lelki síkon vagy a hormonrendszeren keresztül. Ennek köszönhetően szinte mindig segít rátalálnunk a lelki és fizikai egyensúlyunkra.

A Föld elemhez kapcsolódó fontos készítmény a CYTOVITAL krém, amely például nyakra kenve rendkívül jótékonyan hat pajzsmirigybetegségben. Kisgyerekeknél csillapíthatja a hasfájást, fűrdőadalékként az anyukák ekcémáját. Kiválóan hat a sugárkezelés következtében sérült bőrre. A Föld elem készítménye a CYTOSAN is. A CYTOSAN tőzegkivonat – mi lehetne nála földesebb jellegű? Akkor használjuk, amikor szervezetünket meg akarjuk tisztítani a nedvességtől, a nyálkától és egyéb káros anyagoktól. A STIMARAL segíti az emésztést, így akár a Föld elemhez is sorolhatnánk, bár a Tűz és a Fa elemek számára is fontos készítmény. Ugyanide tartoznak a tápanyagpótló készítmények is, azaz a VITAFLOLIN és a zöld élelmiszerek. A VITAMARIN egy energiaforrás, telítetlen zsírsavakba rejtve, melyek

nélkülözhetetlenek a sejtmembránok felépítésében és a fontos tápanyagok szállításában. A készítmény használatának ideje alatt ezért nyugodtabbak és magabiztosabbak vagyunk, nő a fizikai és szellemi teljesítőképességünk.

EGÉSZSÉGÜGYI PROBLÉMÁK

1. Stressz, tanulmányi elvárások

A fent leírtakból következik, hogy egész életünk gyakorlatilag a lép-hasnyálmirigy szervrendszer kondíciójától függ. Ide tartozik a gondolkodás folyamatának ellenőrzése is. Ez a feladat gyorsan kimeríti az erőkészleteket, ezért lépünk hosszan tartó stresszhelyzetben és tanulás közben sokat szenved. Ha szeretnénk megtámogatni működését, használjuk a STIMARAL-t, amely nem csak emésztési panaszokban, de cikázó gondolataink megnyugtató hatásában is segítségünkre lesz.

2. Depresszió

A Föld elemhez számtalan egészségügyi probléma kapcsolódhat, melyeket a nyugati orvostudomány különböző szakterületeken kezel, többek között pl. pszichiátrián. Ilyen a megnövekedett energiaszükségletet igénylő, nehéz élethelyzet következtében kialakult depresszió is.



Ezek azok a szituációk az életünkben, amikor csak arra vágyunk, hogy túléljük az adott időszakot, és ehhez a lép-hasnyálmirigy által termelt valamennyi energiára szükségünk van. Ha azonban a stressz hosszú ideig fennáll, a szóban forgó szervrendszerünk ereje kimerül, és elkezd hibát hibára halmozni. Ennek következtében pedig nedvesség termelődik a szervezetünkben. Ami leküzdhetetlen fáradtságához, víz felhalmozódásához, ödémásodáshoz vagy éppen krónikus náthához vezethet. A víz és a nyálka felhalmozódásával járó problémák megoldásában a CYTOSAN nyújt segítő kezet. Ha mellette még a GYNEX és a STIMARAL erejét is kihasználjuk, megerősítjük az emésztésünket, és megtámogatjuk testünk szellemi és lelki folyamatait.

3. Édességfüggőség

A Föld elem íze az édes. Praxisom során sokszor találkozom azzal, hogy valaki édességfüggő. Ám ez nem függőség, hanem a lép segélykiáltása, amely így próbál támogatást szerezni az energiáinak. Amint megérzi az édeskés ízt, megnyugszik. Baj akkor van, ha valóban valami édeset eszünk. Ebből a szempontból mindegy, hogy az méz vagy cukor. A túlságosan édes íz ugyanis egy rövid időre

valóban kielégíti a lépet, ám nem sokkal később még inkább felerősíti a hiányérzetét. Ezért újra édes ízt követel tőlünk, és már bele is kerültünk az ördögi körbe. Ezekkel a tünetekkel a GYNEX tud a leghatékonyabban elbánni.

4. Hasmenés

A kínai orvostudomány szerint a fertőzéses hasmenést leszámítva minden hasmenés a hasnyálmirigy problémájára vezethető vissza. Ezért a hasmenések kezelésekor a nedvesség és a nyálka eltávolítására, illetve a hasnyálmirigy energiáinak támogatására összpontosít. Az ENERGY készítményei közül a CYTOSAN és a REGALEN kombinált használatát javaslom, illetve ha a probléma hosszú ideig fennáll, ne feledkezzünk meg a PROBIOSAN INOVUM-ról sem.

5. Teherbeesés, a gyermek kihordása

A terület, ahol érdemes támogatást adni a Föld elemnek, az a teherbeesés és a magzat táplálása. Ezzel a témával a Víz elem kapcsán fogunk részletesen foglalkozni. Napjaink életstílusa hihetetlenül kimerítő, mindenhol stressz és rengeteg információ vesz minket körül, ráadásul úgy érezzük, hogy folyamatosan fejlődünk, tanulunk kell. Ki fogja előállítani a mindehhez szükséges energiát? A lép.

Ehhez társul még a kiegyensúlyozatlan táplálkozás és a gyors, kapkodó evés. Lépünk testünk könnyen sebezhető szerve. Ha egy nő teherbe akar esni, fontos, hogy veséi kifogástalan állapotban legyenek, hiszen ez a páros szervünk biztosítja a természetes megtermékenyülést, a megtermékenyített petesejt megtapadását, a magzat egészséges kihordását, és a komplikációmentes szülést. A vesék tápanyagellátása azonban az anya táplálkozási szokásaitól, és a táplálék hasnyálmirigy általi feldolgozásától függ. Az utóbbi időben gyakran találkozom olyan páciensekkel, akik még a terhességük elején elvetélnék, annak ellenére, hogy veséik kiváló állapotnak örvendenek. Az a probléma, hogy ha a Föld elem nem regenerálódik, az anya nem lesz képes a magzatát kihordani. Ezekben a helyzetekben a GYNEX segíthet a leginkább.

A GYNEX a Föld elem Pentagram® koncentrátuma. Föld elem nélkül nem születhetnének gyermekek, a magzatot nem táplálná semmi, és az anyák mindig elvetélnének. A Föld befolyásolja a vérképzést, ezért hatással van a termékenységre, és a megfelelő menstruációs ciklusra. Egyensúlyban tartja a hormonrendszer működését.

6. Pajzsmirigyproblémák

A kiniak a pajzsmirigyet nem ismerik. A HKO a hormonokat sem ismeri, ám ennek ellenére képes tökéletes egyensúlyt teremteni ott, amit mi hormonrendszernek hívunk. Pajzsmirigygondok esetén érdemes megtámogatni a hormonrendszer működését a GYNEX szedésével, illetve a nyak CYTOVITAL-os kenegetésével (az elülső részen). Ha a problémákat gyulladás kíséri, akkor külsőleg a DRAGS IMUN-t, ha pedig pajzsmirigy-alulműködésről van szó, akkor a FYTOMINERAL-t hívjuk még segítségül.

AMIT SZERET A LÉP

Milyen étrend lehet megfelelő a lép számára? Általános javaslat sajnos nem létezik. Van azonban néhány élelmiszer, amit lépünk csak nehezen tud feldolgozni. Ezek elsősorban a tej és a különböző tejtermékek. A tej nem rossz dolog, ám megemésztéséhez az kell, hogy a hasnyálmirigy valóban tökéletes energiákat termeljen. Ha rengeteg joghurtot és sajtot eszünk, tejet iszunk, hasnyálmirigyünket túlságosan leterheljük, működése akadozni kezd, ezáltal nedvesség és nyálka árasztja el a testünket. Innen ered az az állítás, hogy a tej nyálkásít. Emésztésünket a zsírok és a tojássárgája is megterhelheti.

Étkezésnél azt is figyelembe kell vennünk, milyen terhelésnek van a szervezetünk kitéve. Ha fizikai munkát végzünk, zsírokra van szükségünk. Ha szellemi munkát végzünk, testünknek cukor kell, keményítő formájában. Tehát az irodában sárgarépas kenyeret, a szántóföldön zsíros kenyeret együnk. Azt is szem előtt kell tartanunk, hogy milyen évszak van éppen. Nyáron, amikor túlteneg a jang, bátran fogyaszthatunk nyers dolgokat: zöldséget, gyümölcsöt, zöldségleveket, gyümölcsleveket. Télen ugyanez már problémákhoz vezethet. Ezek az élelmiszerek ugyanis erőteljesen lehűtik szervezetünket, és ezt télen nem engedhetjük meg magunknak. Ha túl hosszú ideig fogyasztunk hűtő hatású élelmiszereket, az legyengíti a lép energiáit, ami ismételt nedvesség és nyálka megjelenéséhez vezet.

Az embereknek itt Közép-Európában ritkán működik hibátlanul a lépük.

A Föld elem nálunk legyengült, ezért történnék olyan események, amelyeket képtelenek vagyunk megemészteni...

Felmerülhetett a kérdés, miért nem írok a gyomorról. A HKO szerint a gyomor feladata, hogy befogadja a táplálékot és addig magában tartsa, amíg a hasnyálmirigy ki nem vonja belőle a tápanyagokat, az energiát és a folyadékokat. Majd továbbküldi a táplálékot a vékonybélbe. Más feladata nincs.

KÉRÉS

A Föld elem az anyával áll kapcsolatban. A Föld a mi anyánk. Egy anya, aki mindenét ideadja nekünk, amije csak van. Ne pusztítsuk el! Nincs szükségünk mindenre, amit meglátunk, csak arra, ami lehetővé teszi, hogy éljünk. A jövő egyik fenntartható útja véleményem szerint az, ha önként lemondunk olyan dolgokról, amelyekre nincs feltétlenül szükségünk.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

ÉRDEKELNI FOGJA

A FÖLD ELEM JELLEMZŐI

Természet:	Szaturnusz, középpont, délután, indián nyár, nedvesség.
Események:	változás, érettség, patak, kondenzáció.
Állat- és növényvilág:	tehén, kerek zöldségek, gabonafélék, a késő nyár termései.
Gabonafajták:	szemes cirok, köles.
Érzékelés:	ízlelés.
Hangnem:	„d”.
Szín:	sárga, a Föld valamennyi színe.
Íz:	édes, íztelen.
Erő:	emelkedő.
Mozgás:	ciklikus.
Szag:	kölni.
Érzelem:	búskomorság, elmélkedés.
Megnyilvánulás:	éneklés, sóhajtozás, érzékelés, fontolgtatás, döntésképtelenség, bizalmatlanság, zokogás, ülés.
Test:	lép (hasnyálmirigy), száj, ajkak, mell, izmok.
Testfolyadékok:	nyirok, gyomor.
A betegség névjegye:	hús (izmok).
A betegség bejut:	gerinc, hát.
Testalkat:	kerekded.
Veleszületett sajátosság:	befülled.
Tulajdonság:	gyümölcsözök és természet.
Funkció:	gyarapítani és szaporodni, nedvesség-nedvesít.
A változások fázisában:	felserdül, megérik.
Energia:	leszálló.
Holdfázis:	felhők által eltakart Hold.

A Föld előrelátást és reális vezetői képességeket, objektivitást, komoly és módszeres vállalkozó szellemet, felelősségtudatot, fegyelmet, konzervatizmust, realizmust, határozatlanságot, szerénységet, önfeláldozást, engedelmességet, kockázatkerülést és lustaságot ad.

A hónap klubja (11.)

ENERGY Klub Zugló

Kis Éva, a zuglói klub vezetője különleges módszerekkel, alapos és egyben érzékeny hozzáállással próbál segíteni azoknak, akik hozzá fordulnak testi és lelki egészségük visszaszerzése és megőrzése, életmódjuk helyes irányba fordítása miatt. Tapasztalata és tudása mellett sokféle, jól bevált és szokatlan eszköz áll mindehhez a rendelkezésére.



semmi nem tudott elcsábítani a Pentagram® termékektől.

Ez az öt termék azóta is alapja a személyre szabott terápiáinak.

A klubban, illetve a hajgyógyászatban végzett biorezonanciás állapotfelmérés kimutatja a góccokat, hiányokat, kórokozókat, hormonális eltéréseket, és minden esetben találunk olyan készítményt az ENERGY termékpalettáján, ami beindítja a regenerációt, feltölti a hiányokat és segít a hormonrendszer helyreállításában. Nem is tudok más, „egyszerűbb” termékben gondolkodni... Mivel hitem szerint a panaszok minden esetben az információs mezőben keletkeznek, így – a biztos javulás érdekében – korrigálni is itt kell, amire a lehetőséget szintén megkaphatjuk az ENERGY készítményeitől.

Hogyan találtál rá erre az üzleti lehetőségre?

A Hajgyógyászat megnyitása előtt egy ukrán természetgyógyász orvossal dolgoztam együtt, akitől kínai gyógyászatot, manuálterápiát, gyógynövényismeretet és energiagyógyászatot tanultam. Így eléggé kritikusan kerestem, hogy milyen termékekkel szeretnék dolgozni. Az ENERGY egy hirtelen jött szerelem volt. Nem az üzlet, hanem inkább a HKO alapelmélet, és a termékek minősége ragadott meg.

Aztán teljesedett ki – a számtalan pozitív eredménynek köszönhetően – üzleti lehetőség is.

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

Számtalan tanfolyamot elvégeztem, nagyon sok termékkel találkoztam, de

derül fény, hogy mire érzékeny a vendég, hanem arra is, hogy milyen szervi okok idézik ezt elő.

Miért érzed ezt a munkát küldetésnek?

A testi, lelki egészség, és lehetőség szerint a szépség megőrzése mindig fókuszban volt az életemben, és szerencsémre ez a munkám is. Ez persze sok mindent magában foglal. Szeretem az újításokat, szeretem kigondolni, hogyan lehetne még jobban, még eredményesebben, még pontosabban felderíteni az eltéréseket, problémákat, hogy időben tudjunk tenni valamit. Ehhez persze fontos a lelki okok felderítése is, hiszen így kapunk teljes képet. Az ENERGY termékei ebben a finom szférában is segítenek.

Milyen terveid vannak, miben látod a jövőt? Van-e valamilyen újításod?

Most, a hatvanadik évem küszöbén, amikor egyre kevésbé szeretném látni az idő múlását, előtérbe került számomra a hajas fejbőr mellett egy másik fontos „jelzőrendszerünk” is. Egy speciális *facelifting* bevezetését tervezem klubunkban, melyből természetesen nem maradhatnak ki az ENERGY bioinformációs kozmetikumai sem. Több, önmagában is hatékony módszer integrálásával szeretnék azonnali hatást elérni. A lélek sérülései az évek alatt láthatóvá válnak az arcunkon is. Miért ne fordíthatnánk meg ezt a folyamatot is? Ahogy a lélek bevésődései kioldódnak, úgy simulhatnak a ráncok. Ahogy a beletörődést felváltja a megértés, úgy változhat a szövetek petyhüdtsége is.



A dietetikus tanácsai

Az ősz ajándékai

Táplálkozás szempontjából az ősz az egyik leggazdagabb évszak az ilyenkor termő és beérő, változatos és értékes gyümölcs- és zöldségzönnök köszönhetően. Ilyenkor lehetőség nyílik minél többet fogyasztani a friss, zamatos idényjellegű terményekből, és ezáltal feltölteni szervezetünket értékes tápanyagokkal.



Az őszi és a téli időszakban különösen fontos a megfelelő vitaminbevitel, immunrendszerünk megfelelő működéséhez és a betegségek elkerüléséhez. Hogyan tudjuk beilleszteni étrendünkbe ezeket az értékes makro- és mikro tápanyagokat tartalmazó élelmiszereket? Ennek járunk most utána.

MI AZ IDÉNYJELLEG

Az idényjellegű termények azok, amelyeknek természetes érési ciklusa az adott hónapra, évszakra esik, így nem kell importálni őket, mert a mi éghajlatunkon is megteremnek. Ezeknek a terményeknek a vásárlásával a helyi termelőket is támogathatjuk, és csökkenthetjük a szállítás miatti környezetterhelést. Szerecsére ma már itthon is sok különleges zöldséget, gyümölcsöt termelnek.

GYÜMÖLCSÖK ÉS ZÖLDSÉGEK

Október hónapban az alábbi (a teljesség igénye nélkül) értékes, tápanyagdús gyümölcsök és zöldségek közül válogathatunk, melyek fontosak és hasznosak egészségünk szempontjából.

Gyümölcsök: alma, birsalma, dió, füge, mogyoró, körte, mandula, naspolya, szőlő.

Zöldségek: burgonya, cukkini, fejes káposzta, fejes saláta, gyökérezöldségek

(sárga- és fehérrépa, paszternák, zeller, cékla), káposztafélék, karalábé, karfiol, kelbimbó, kínai kel, padlizsán, paprika, paradicsom, póréhagyma, sóska, spenót, sütőtök, tök, vörshagyma, vörskáposzta, zeller.

Láthatjuk, milyen szemképráztató és inycsiklandó áradat! Almából, birsalmából és körtéből készíthetünk kompótot, pitékbe töltelék, de akár húshoz is kiválóak párolva, pikáns fűszerezéssel megbolondítva. Az olajos magvak rendkívül sok ásványi anyagot, vitamint tartalmaznak, egyedül a mennyiségre kell odafigyelni: ne fogyasszunk egy kis maréknál (35g) többet egyszerre, magas energiataartalmuk miatt. A gyümölcsök közül a szőlő az, ami magasabb energiataartalommal rendelkezik, ez sportolás előtt előnyösen alkalmazható. Emellett magas a rosttartalma is.

Zöldségek közül a burgonya és a cékla jól kombinálható köretként, sárgarépával és petrezselyemmel kiegészítve szép, színes, gyerekek számára is étvágygerjesztő ételleket lehet varázsolni belőlük. A karfiol, a kelbimbó és a padlizsán remek alapjai lehetnek a kicsit laktatóbb rakott ételnek, de ezeket is fel lehet használni köretként, így még változatosabb lesz őszi asztalunk. A sóskát, spenótot a klasszikusnak számító főzelékeken kívül fel lehet használni tésztaételek készítéséhez, de kiválóak köretként és rakott ételhez is.

A sütőtök az őszi egyik legnépszerűbb csemegéje: lehet önmagában fogyasztani kísértékekre, desszertként is tömredek a variáció, akár pitének, muffinnak elkészítve. Készülhet belőle köretként püré vagy más párolt zöldségekhez is keverhetjük. Pompás kiegészítője a desszertekben a dió.

VITAMINOK AZ ÉTRENDEN

A fent felsorolt növényi élelmiszerekről először talán értékes vitamintartalmuk juthat eszünkbe. Mivel a legtöbb vitamint nem tudja a szervezetünk előállítani, ezért külső forrásokból kell bevinnünk. Azok a vitaminok, amelyek zsírban oldódnak (A-, D-, E-, K-vitamin) nehezebben ürülnek ki, mert képesek vagyunk a raktározásukra (ezért ritkábban alakulnak ki hiánybetegségek). A vízben oldódó vitaminok gyorsabban

távoznak a szervezetünkől (a vizelettel ürülnek), ezért napi pótlásuk javasolt. A vitaminok hasznosulását sok faktor befolyásolja: ilyen az emésztési hatékonyság és az emésztőrendszeren való áthaladási idő, emellett a megelőző tápanyagbevitel és táplálkozási státusz, valamint az étel készítésének módja (nyers, főzött, feldolgozott). Ezekon kívül számít a vitamin forrása (természetes, koncentrált, vagy szintetikus), és hogy milyen más élelmiszert fogyasztunk egyidőben. Mivel szerves vegyületek, könnyen veszítenek funkciójukból, erre külön figyelni kell az ételkészítés és a tárolás során.

AZ ENERGY SEGÍTSÉGÉVEL

Az ENERGY termékpalettáján szereplő vitaminkészítmények közül elsőként a FLAVOCEL-t említeném, mivel C-vitamin és szudáni hibiszkuszot tartalmaz, ezáltal segít fenntartani a szervezet jó egészségi állapotát, és legyőzni a fertőzéseket. Leggyakoribb alkalmazása az ősztől tavaszig történik, influenza idején és a megfázásos időszakokban, ugyanis csökkenti a betegségek lefolyásának idejét, valamint fokozza az immunrendszer működését. A VITAFLOREN természetes eredetű vitaminokban, ásványi anyagokban, nyomelemekben és más, biológiailag aktív anyagokban gazdag gyógynövény- és gyümölcs kivonatokat tartalmaz, így járul hozzá az egészség megőrzéséhez. Növeli a szervezet védekezőképességét a vírusok és baktériumok okozta megbetegedésekkel és a stresszel szemben.

ÁSVÁNYI ANYAGOK

Az ásványi anyagok (a vitaminokkal ellentétben) szervesetlen elemek, szükségletük gramm (g), milligramm (mg) vagy mikrogramm (µg) nagyságrendű, és nélkülözhetetlenek az emberi szervezet működése szempontjából. Részt vesznek a sejtek életfolyamataiban, fontos felépítő- és vázanyagok, szerepük van a test egyensúlyi állapotának fenntartásában, és bizonyos energiát termelő folyamatokban. Az ásványianyag-szükséglet nagysága szerint megkülönböztethetünk makro-, és mikroelemeket: míg az elsőből milligramm és gramm nagyságrendek szükségesek, a mikroelemek a

szervezetben sokkal kisebb mértékben fordulnak elő, így néhány milligramm vagy mikrogramm is elegendő belőlük. Fontos megjegyezni, hogy ugyan az ásványi anyagok szükséglete a test méreteihez képest kevés, az életfolyamatok fenntartásához nélkülözhetetlenek!

AZ ENERGY SEGÍTSÉGÉVEL

A legjobb ásványianyag-források a zöldségek és gyümölcsök, a gabonafélék és hüvelyesek, az olajos magvak, a tej- és tejtermékek, a húsok és halak. Az ENERGY termékei között megtalálható FYTOMINERAL kolloid oldat 60 féle makro-, és mikroelemet tartalmaz, könnyen felszívódó és jól hasznosuló formában. Rendkívül értékes forrás, mivel a legtöbb krónikus egészségügyi probléma együtt jár az ásványi anyagok és nyomelemek hiányával.

WACHTLER PETRA
dietetikus,
ENERGY szaktanácsadó



ŐSZI ZÖLD SMOOTHIE

Hozzávalók: 1 db körte, 1 db alma, 1 szál százzeller, negyed uborka, 1 teáskanál ORGANIC MATCHA zöldtea-por, 1 teáskanál ORGANIC MACA por, 2 dl víz vagy ízlés szerint gyümölcslé, jég és ízlés szerint mézzel édesíthetjük.

Elkészítés: A megtisztított, felaprított hozzávalókat turmixoljuk össze, ezután azonnal fogyasztható.

Ásványi anyagok és vitaminok

Egyensúly a szervezetünkben

Az ásványi anyagok és vitaminok nélkülözhetetlenek az emberi szervezet fiziológiai és biokémiai folyamatainak megfelelő működéséhez. Ezen belül elsősorban a homeosztázis, azaz a belső környezet állandóságának megőrzéséhez, a sav-bázis egyensúly, valamint a különböző testfolyadékok megfelelő összetételének fenntartásához, továbbá az izmok optimális működéséhez, az idegi ingerületek átviteléhez, a szív működéséhez, a vérképzéshez, a szövetek és a csontok növekedéséhez, a szervezet regenerálódásához.

Testünk ásványi anyagokat önmaga előállítani nem képes, ahogy néhány vitamint sem, ezért ezeket az anyagokat nekünk kell biztosítanunk a számára, az elfogyasztott táplálékon keresztül. A vitaminok kulcsfontosságú mikrotápanyagok, szerves molekulák, amelyek kizárólag élő organizmusokban lehetők fel – állatokban, növényekben és mikroorganizmusokban. Nem tartalmaznak kalóriát, sem energiát, de számtalan kémiai reakció főszereplői, részt vesznek az anyagcsere szabályozásában, a táplálék energiává történő átalakításában, emellett támogatják az enzimek működését.

ÁSVÁNYI ANYAGOK

Az ásványi anyagok anorganikus elemek, amelyek pótolhatatlan szerepet töltenek be a szervezet biokémiai reakcióiban, az elektromos impulzusok átvitelében, beleértve a szív működését biztosító szívimpulzusok átvitelét is. Számtalan szerkezeti egység építőkövei, például a csontoké, a porcoké, a véréjteké. Mivel az emberi test egyetlen fajta ásványi anyag előállítására sem képes, ezek bevitelét kívülről, azaz a táplálék segítségével kell biztosítanunk szervezetünk számára. Ha valamelyik ásványi anyag hiányzik a szervezetünkből vagy mennyisége jelentősen lecsökken, az betegségben, szervi elégtelenségekben nyilvánul meg.

Kalciumhiány esetén csontritkulás, ízületi fájdalom, ekcéma, álmatlanság, depresszió, magas vérnyomás jelenhet meg.

Ha szervezetünkben magnéziumhiány lép fel, könnyebben alakulnak ki keringési problémák és szívpanaszok, főleg aritmia, továbbá fáradtság és depresszió, valamint hörgőasztma.

A krómhiány szorongásban és elégtelen cukoranyagcserében nyilvánul meg, ami akár cukorbetegségbe is torkollhat.

Ha a réz hiányzik a szervezetünkből, vérszegénység, gyengeség és csontritkulás léphet fel.

A jód hiánya rendszerint fáradtságot és pajzsmirigy-alulműködést okoz.

A szelén fontos antioxidáns, hiánya szív- és májbetegség, illetve daganatos megbetegedések kialakulásához vezethet.

A vas nélkülözhetetlen a megfelelő vérképzéshez, ha testünkben kevés van belőle, vérszegénység, emésztési panaszok és hajhullás keseríthetik meg az életünket.

A cink a megfelelő inzulintermeléshez, sebgyógyuláshoz, jó halláshoz és számtalan biokémiai reakcióhoz szükséges az emberi szervezetben.

Foszforhiány esetén fáradtak és gyengék vagyunk, fájnak a csontjaink és szorongóvá válunk.

A szilícium a csontok, a körmök és a bőr egészségének megőrzésében játszik fontos szerepet, ezért is nevezzük őt a szépség ásványának.

VITAMINOK

A vitaminok nélkülözhetetlenek ahhoz, hogy az emberi szervezet megfelelően működjön, és ezt az elnevezésük is nyilvánvalóvá teszi: *vit-amin*, azaz létfontosságú amin. Ezek a szerves molekulák nélkülözhetetlenek a testünk számára, mivel támogatják az enzimek működését, elsősorban a cukor- és zsíryanycsere biokémiai folyamatainak koenzimjeként vagy katalizátoraiként. Szükségesek az egészséges növekedéshez, szaporodáshoz, a szervezet vitalitásához, a fizikai és szellemi egészség megőrzéséhez, a megfelelő emésztéshez, az immunrend-

szer támogatásához és a szabad gyökök elleni sejtvédelemhez. A vitaminokat két fő csoportba oszthatjuk, vízben oldódó és zsírban oldódó vitaminokra.

VÍZBEN OLDÓDÓ VITAMINOK

Ezeknek a vitaminoknak a kiválasztása gyorsabban zajlik a szervezetben, emiatt naponta pótolnunk kell őket. Ebbe a csoportba tartoznak a B-vitaminok, amelyek közül az alábbiak a legfontosabbak:

A B₁-vitamin (tiamin vagy aneurin) jótékonyan hat az idegrendszerre, az izmokra, a szív működésre, de a szervezet növekedésére és az emésztésre is.

A B₂-vitamin (riboflavin) támogatja a test növekedését és a nemzést, pozitívan hat a bőr, a haj és a körmök minőségére, felveszi a harcot a fáradtsággal, a nyálkahártyák megbetegedéseivel szemben.

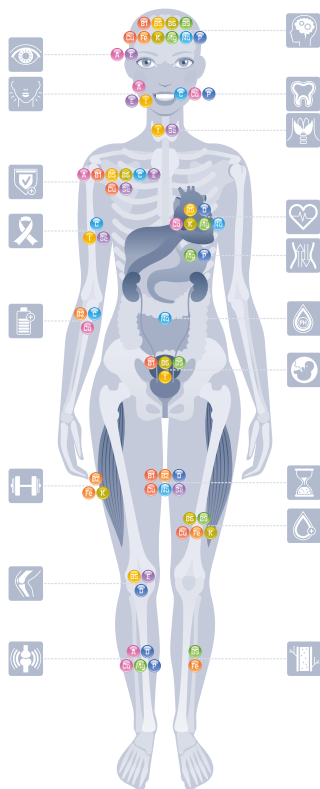
A B₃-vitamin (niacin vagy PP) jótékonyan befolyásolja az emésztést, hatékony lehet hasmenés, afták, valamint magas vérnyomás és magas koleszterinszint ellen.

A B₅-vitamin (pantoténsav) segíti a sebgyógyulást, a bőrszövetek megújulását, jótékonyan hat gyulladáscsökkentő, fáradtságra, a stresszre, és csillapítja az antibiotikumok nem kívánatos mellékhatásait.

A B₆-vitamin (piridoxin) a vassal együtt támogatja a hemoglobint (a vér festékanyaga) termelését, pozitívan hat a bőr és idegrendszeri betegségekre, továbbá megemelt homociszteinszint ellen, támogatja a fehérjék, zsírok emésztését.

A B₇-vitamin (biotin vagy H-vitamin) a krómmal karöltve segít csökkenteni a vércukorszintet, segít megőrizni a bőrt, a haj, a körmök egészségét.

A B₉-vitamin (folsav) pozitívan hat a magzat fejlődésére, segíti a vérképzést, szépíti a bőrt, támogatja az idegrendszer



működését, és szklerózisellenes hatásai vannak.

A B₁₂ vitamin (kobalamin) pozitívan befolyásolja a vörösvérsejt-képződést, jótékonyan hat a DNS-re, a növekedési és fejlődési folyamatokra, energiát ad, javítja a memóriát és az összpontosítást.

A B-vitaminok családjába soroljuk olykor a kolint és az inozitot is, amelyek segítik az idegrendszer működését, az agyi ingerületátvitelt, és támogatják a szellemi és lelki folyamatokat a szervezetben.

A C-vitamin (aszorbinsav) a legismertebb vízben oldódó vitamin. Fontos antioxidáns, amely segít megvédeni a sejteket a szabad gyökök támadásaival szemben. Felgyorsítja a sebgyógyulást, segít megakadályozni az allergia és a skorbut kialakulását, csökkenti a káros LDL-koleszterin szintjét, pozitívan hat az immunrendszer működésére és felveszi a harcot a fertőző betegségekkel.

ZSÍRBAN OLDÓDÓ VITAMINOK

Ide tartozik az A-, D-, E-, K-vitamin:

Az A-vitamin (retinol) nélkülözhetetlen a szem, az immunrendszer, a légúti rendszer megfelelő működéséhez, a növekedéshez és fejlődéshez, valamint a bőr és a haj egészségének megőrzéséhez.

A D-vitamin (kalciferol) elengedhetetlen a gyerekek egészséges növekedés-

séhez és fejlődéséhez, a kemény csontozat kialakulásához (angolkór ellen), az immunrendszer megfelelő működéséhez, valamint további vitaminok és ásványi anyagok (főleg kalcium és foszfor) felszívódásához.

Az E-vitamin (tokoferol) a második legismertebb vitamin, antioxidáns hatásaival védi a szervezetet a szív- és érrendszeri, valamint daganatos megbetegedésekkel szemben. Segít megelőzni a görcsöket, a fáradtságot, a magas vérnyomás kialakulását, támogatja az égési sérülések gyógyulását, valamint a potenciát, és összességében lassítja a szervezet öregedését.

A K-vitamin (filllokinon) jelenléte feltétlenül szükséges a megfelelő véralváadáshoz, csökkenti a vérzékenységet, pl. krónikus májbetegségekben.

ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK

Sajnos ételleinkkel egyre kevesebb természetes eredetű ásványi anyagot és vitamint tudunk bevinni a szervezetünkbe (az egészségtelen étrend, a tápanyagszegény termőföldek miatt) ezért rendszerint jó minőségű étrend-kiegészítők segítségével kell pótolnunk őket. Ne feledjük azonban: a jóból is megárt a sok! Az étrend-kiegészítőket is ésszel használjuk, tartsuk be az ajánlott adagolásukat és minden

esetben vegyük figyelembe szervezetünk aktuális szükségleteit és egészségi állapotát.

Az ENERGY kínálatában több kiváló minőségű, ásványi anyagot és vitamint tartalmazó készítményt is találunk.

Az egyedülálló FYTOMINERAL a szervezet számára jól hasznosítható kolloidformában tartalmazza a legfontosabb ásványi anyagokat.

A C-vitaminban, flavonoidokban gazdag, szudáni hibiscust is tartalmazó FLAVOCEL segíti az immunrendszer működését.

A természetes eredetű vitaminokat és növényi összetevőket tartalmazó VITAFLOREN jótékonyan hat az emberi egészségre.

Természetes vitaminokat és ásványi anyagokat találunk az ENERGY valamennyi zöld élelmiszerében is, még hozzá optimális összetételben. Közülük is a chlorella, a spirulina és a fiatal árpa tartalmú készítmények nyújtják a leghatékonyabb, és egyben legkomplexebb hatást. Ki kell még emelnünk az ORGANIC GOJI-t, az ACAI PURE-t, az ORGANIC MACA-t, az ORGANIC SEA BERRY-t, valamint a hidegen sajtolt sárgabarackmag-olajat tartalmazó HIMALAYAN APRICOT OIL-t is.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Nem minden burgonya, ami annak látszik

Hát igen, az édesburgonya, azaz a batáta nem is burgonya! Hanem a hajnalkák nemzetségébe tartozó, édesburgonya nevű növény (*Ipomoea batatas*) gumója. Tehát neve ellenére rendszertanilag sem rokona a burgonyának, csak a gumó alakja hasonlít rá. Ám míg a hagyományos burgonyának a föld alatti módosult szárrészét fogyasztjuk, az édesburgonyának a gyökérgumóját.

HONNAN KERÜLT IDE?

A batáták, csakúgy, mint a hagyományos burgonyák, Amerikából kerültek hozzánk. Ám állítólag már száz évvel korábban, mint a krumpli. Eredendően a mexikói Yucatán félszigetéről és a venezuelai Orinoco folyó deltájának vidékéről származnak. Az édesburgonyának, ha minden igaz, körülbelül ötezer különböző méretű és színű fajtája létezik, a fehértől kezdve a narancsszínűn át, egészen a liláig. Nálunk azonban leggyakrabban két fajtája kapható: a vörös, amely főleg főzéshez és sütéshez ajánlott, valamint a sárga, amely olajban pirításhoz és tésztákhoz illik.

A BURGONYÁK VIADALA

Már régóta találkozhatunk olyan véleményekkel, hogy a batáta, tápanyagtartalmát tekintve, sokkal értékesebb, mint a burgonya, sőt néhányan szuperélelmiszernek tartják. Szerintem ez inkább vicces, mert olyan ez, mintha az almát hasonlítanánk össze a körtével. Hiszen a batáta teljesen másfajta növény, mint a burgonya, és csak alakjában, illetve felhasználási lehetőségeiben hasonlít a krumplira. Vitathatatlan tény azonban,

hogy habár a batáta több szénhidrátot tartalmaz, nagyobb rostanyag-tartalmának köszönhetően alacsonyabb a glikémiás indexe. Az is igaz, hogy több C-vitamint, káliumot, kalciumot, nátriumot és sokkal több A-vitamint tartalmaz. Ráadásul nem képződnek benne toxikus anyagok, mint a burgonyában (például a szolanin), mert a batáta nem csírázik. Viszont a burgonya valamivel jobban áll fehérje, valamint B₁, B₃, és B₆-vitamin tekintetében.

MIÉRT EGYÜNK BATÁTÁT?

Ahogy arról a batáta színe is árulkodik, nagy mennyiségben tartalmaz karotinoidekat, főleg béta-karotint. Ez az emberi testben antioxidánsként viselkedik, és erősíti az immunrendszert, óvja a bőrt a napsugárzás káros hatásaitól, valamint élesíti a látást. Ráadásul tesztünk a benne található béta-karotinból zsírban oldódó A-vitamint állít elő, így már 50 g batáta elfogyasztásával fedezni tudjuk a napi A-vitamin szükségletünket. Talán ez a legnyomósabb ok, hogy miért is vegyük fel az édesburgonyát az étrendünkbe. Étrendünknek mindemellett változatosnak és színesnek kellene

lennie, amit a különböző színű batáták sokféle felhasználhatósága megbízhatóan garantál számunkra.

HOGYAN KÉSZÍTSÜK EL?

A batáta hihetetlenül univerzális zöldség. Készíthetünk belőle pürét a főfogásunk mellé, de lehet maga a főfogás is, mert tölthető és süthető is, főzhető, párolható, esetleg hasábburgonyaként vagy tócsniként is elkészíthető. Segítségükkel kiválóan sűríthetők a levesek és mártások. Lereszelve (mint pl. a cukkini) remekül kiegészítik a bukták és lepények tésztáját. A bátrabbak smoothie-jukat is gazdagíthatják velük.

AZ ÉN VÉLEMÉNYEM

Az édesburgonyát szeretem ugyan, de a helyi élelmiszerek nagy rajongójaként bevallom, szívesebben vásárolok krumplit a lakhelyemtől pár kilométerre található gazdaságból, mintsem olyan burgonyát vegyek, ami körülutazza a fél világot, míg a konyhámba kerül. (Magyarországon már évek óta termesztik a batátát, akár bio változatban is, így hazai zöldségként bátran bevonulhat egészséges konyhai repertoárunkba. Szerk.) A batáta mindazonáltal

olyan finom, hogy még én is elcsábulok. Legszívesebben sós lepények készítésekor használom, vékony szeletekre vágva, a tészta helyettesítőjeként. Egyszerűen elkészíthető étel, ami ráadásul nem tartalmaz lisztet. Vegetáriánus lányom imádja a lencsével és tofuvallal töltött sült batátát. A batáta vegetáriánus és vegán zöldség-lepények kiváló sűrítőanyaga, de hallal kombinálva is remek, sőt apró golyócskák formájában megsütve is kiváló. A főtt batátából és zellerből (1:1 arányban), egy kis vajjal és tejszínnel készített finom, lágy püré párolt marhaszeletek vagy vadhúsok tökéletes körete lehet.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ



PIKÁNS BATÁTAKRÉMLEVES

Hozzávalók: 4 db batáta, 1 fej lila hagyma, 2 gerezd fokhagyma, 2-3 db különböző színű chilipaprika, hüvelykujnyi friss gyömbér, 2 evőkanál ghí, vaj, esetleg repceolaj, 1 kávéskanál kurkumapor, 750 ml zöldségalaplé, 200 ml kókusztej vagy főzőtejszín, só, bors, egy csipet őrölt szerecsendió, pirított növényi magvak és friss koriander vagy petrezselyem.

Elkészítés: A batátát meghámozzuk és felkockázzuk. A hagymát és a fokhagymát felvágjuk, a gyömbért meghámozzuk és lereszeljük. A vajon vagy az olajon megpirítjuk a hagymát, a fokhagymát és a chilipaprikák felét. Hozzáadjuk a batátát, miközben az egészet tovább pirítjuk és megszórnuk a gyömbérral, kurkumával és szerecsendióval. Felöntjük a zöldségalaplével, és 20 perc alatt puhára főzzük. Botmixerrel összeturmixoljuk, majd kókusztejjel vagy főzőtejszínnel lágyítjuk, összefőzni visszatesszük a tűzre, végül sózzuk és borsozzuk. A maradék chilipaprikával, korianderrel és pirított magvakkal tálaljuk.

BATÁTA QUICHE

Hozzávalók: 2 db batáta, 1 evőkanál olívaolaj, leveles spenót, 1 fej hagyma, póréhagyma (szezonban spárga is mehet hozzá), 1 csomag friss kecskesajt, 1 marék dió vagy fenyőmag, 4 tojás, 1 dl tejszín, só, bors, provence-i fűszerkeverék vagy egyéb fűszerek, ízlés szerint.

Elkészítés: A batátát meghámozzuk és vékony szeletekre vágjuk. Egy sütőpapírral kibélelt sütőformában szépen

elhelyezzük a szeleteket. Olívaolajjal lecsöpögtetjük, és 180 °C-on, 15-20 percig sütjük. Közben felvágjuk a hagymát, felkarikázzuk a póréhagymát, a spenótot megmossuk. Ha spárgánk is van, azt kisebb darabokra vágjuk. Egy tálban összekeverjük a tojást, a tejszínt, amit sózunk, borsozunk és fűszerezünk. Az elősütött batátára tesszük a zöldségeket, rámorzsoljuk a kecskesajtot, leöntjük a tojásos tejszínnel, majd rászórjuk a diót vagy a fenyőmagot. Betesszük a sütőbe, és kb. 20 percig sütjük, amíg a teteje aranybarna nem lesz.

GLUTÉNMENTES BATÁTA-BROWNIES

Hozzávalók: 600 g batáta, 100 g őrölt mandula vagy dió, 100 g rizsliszt, 10 db datolya, 4 evőkanál minőségi kakaó, 4 evőkanál datolyaszirup, 150 ml növényi tej, 2 evőkanál chiamag, 50 g 70%-os csokoládé, egy csipet só, egy csipet chili.

Elkészítés: Az édesburgonyát meghámozzuk, felkockázzuk, és vízben puhára főzzük. A chiamagot beáztatjuk a tejbe. A sütőt 180 °C-ra előmelegítjük. A megfőtt édesburgonyát a kimagozott datolyákkal együtt összeturmixoljuk. Az így elkészült pürénket egy tálba tesszük, hozzáadjuk az őrölt diót vagy mandulát, a rizslisztet, a kakaót, a szirupot, a chiamagos tejet, a csipet sót és a csipet chilit. Mindent alaposan, csomómentesen összekeverünk. Óvatosan belekeverjük a feldarabolt csokoládét. Egy kisebb tepsit sütőpapírral kibélelünk, és beleöntjük a

folyékony keveréket. Körülbelül 30 percig sütjük. Ha elkészült, hagyjuk kihűlni.

SÜLT BATÁTAHASÁB MÁRTOGATÓSSAL

Hozzávalók: 2-3 nagyobb batáta, 3 evőkanál olívaolaj, 1 kávéskanál só, 1 kávéskanál füstölt pirospaprika, 1 kávéskanál szárított fokhagyma vagy szárított medvehagyma.

Mártogatós: görög joghurt, metélőhagyma vagy kapor, 1 gerezd fokhagyma, só, feketebors.

Elkészítés: A batátákat alaposan megmossuk, használjuk hozzá keféket. Héjával együtt hasábokat vágunk belőle. Beletesszük egy tálba, ráöntjük az olajat, megfűszerezzük, és alaposan összekeverjük. Sütőpapírral kibélelt tepsibe tesszük, és 180°C-ra előmelegített sütőben kb. 30-35 perc alatt megsütjük. A vége felé bekapcsolhatjuk a sütő grillfunkcióját. Miközben a batátánk sül, készítsük el a mártogatóst: keverjük össze a joghurtot az összes hozzávalóval.



Nemes egyszerűség

A tisztaság védelmezője, a zen mestere és az önellfogadás békeszerető támogatója – a hatalmas és mágikus magnezit.

- » Receptív.
- » A Szaturnusz hatása alatt áll.
- » A Mérleg és Vízöntő jegyében születettekhez illik leginkább.
- » A kéz mellékcsakráihoz és a Harmadik szem csakrához (6.) tartozik.

Ha kémianár lennék (mint ahogy az is vagyok...), diákjaimat megtanítanám a magnézium-karbonát kémiai képletének megalkotására. Valójában a szénsav egyszerű sójáról van szó. A magnézium kation, és a szén anion alkotják a semleges töltésű magnézium-karbonát molekuláját, amelynek kémiai képlete: $MgCO_3$. Ez az egyszerűnek tűnő karbonát egész hegységrendszereket alkot, főleg Ausztriában és Olaszországban, és bányászásával hatalmas dombok tűnnek el bizonyos tájegységekről. Ilyen óriási az érdeklődés ez iránt az anyag iránt.

ELFOGADOM

Ez a puha ásvány (keménysége 4-es körüli) gyengédségre és alázatra tanít. Segít megbékélni azzal, ami megváltoztathatatlan, amit már csak elfogadni,

amibe már csak beletörődni lehet. Sokszor nehéz felismernünk, hogy mi az, ami még megváltoztatható, és mi az, amit úgy kell elfogadnunk, ahogy van. Ez az a lelki bölcsesség, amelyről Assisi Szent Ferenc is beszél, és híres imája is így hangzik: *„Uram, adj türelmet, hogy elfogadjam, amin nem tudok változtatni, adj bátorságot, hogy megváltoztassam, amit lehet, és adj bölcsességet, hogy a kettő között különbséget tudjak tenni.”*

Napjaink innovációkkal, újabbnál újabb verziókkal teli világában az lehet az érzésünk, hogy körülöttünk minden egyes dolog minősége exponenciálisan nő. Ám ez a fajta szemléletmód csak állandó elégedetlenséghez, egy életen át tartó stresszhez, és végül hatalmas csalódáshoz vezet. A diagramok görbéi ugyanis a csúcspont elérése után ismét lefelé kanyarodnak. Az állandó fejlődés és növekedés elképzelése csupán illúzió, amelybe már több civilizáció is belepusztult. Ezért feledkezzünk meg egy pillanatra a haladásról, ne akarjunk szüntelenül változni és jobbak lenni, egyszerűen csak fogadjuk el magunkat úgy, ahogy vagyunk, minden gyönyörű hiányosságunkkal és aktuális életkörülményeinkkel együtt. Kérem, fogadjuk el ezt az egyszerűen fehér, szürke ereszű követ, a magnezitet, és ne kreáljunk belőle

semmi olyasmit, ami nem ő. A magnezitet sokszor festik türkizre, hogy türkiznek tűnjön. Valljuk csak be, előfordul, hogy mi is megjártsszuk magunkat, hogy a többiek másnak lássanak, mint amilyenek valójában vagyunk...

TARTS RENDET

Csakis a tiszta fehér (színezetlen) magnezit tisztító hatású, és képes megszabadítani testünket és elménket a mérgező anyagoktól. Megerősíti bennünk az akaratot, hogy megszabaduljunk a salakanyagoktól, hogy feladjuk egészségtelen szokásainkat és veszélyes függőségeinket. Támogatja továbbá a böjt és a meditáció iránti hajlamunkat. Emésztőrendszerünk kiürülése következtében agyunk is kitisztulhat, ami hatalmas megkönnyebbülést hozhat magával. Nem kell állandóan „valaminek” lennie, időnként az a jó, ha nincs semmi. Képzeld el, hogy agyuk egy teljesen üres helyiség, majd fessék ezt a termet magnezitfehérre. Érezzék a fejük belsejében ragyogó fehér fényt, és élvezzék a pillanatot, amikor nem kell semmire sem gondolniuk.

ZEN KŐ

Az egyszerű alapelvek jól működnek és a puritánság felszabadít. Ha örülni tudunk a hétköznapi dolgoknak, az jobba tesz minket és nemesíti a lelkünket. Minden a semmiből született. A magnezit egy jellegzetesen zen kő. A magnezit zen koanja az alábbi lehetne: „Mester, mit tegyek, hogy megvilágosodjak?” És a mester azt válaszolja: „Ha fát vágsz, vágj fát, ha vizet hozol, hozz vizet.” Hiszen annyira egyszerű jelen lenni a jelenben.

TEREZA VIKTOROVÁ



Lucerna

Gyógymód alfától ómegáig

A lucernáról leginkább az állatoknak adott zöldtakarmány jut az eszünkbe. Az emberiség az ókortól kezdve erre a célra termesztí. Latin eredetű a neve, mely lámpát, mécses (*lux, lucis*, azaz fény) jelent. Nem véletlenül kapta ezt a nevet, hiszen – megfigyelések szerint – a lucerna terméshüvelyében levő magok éjszaka fluoreszkálnak.

Napjainkban az eredeti órab *al-fac-facah*, azaz „minden orvosságok atyja”, vagy „minden ételek atyja” névhasználat ismertebb. A spanyolok az *alfalfa* névre rövidítették, melyet a mai napig világszerte használnak. A takarmánylucerna botanikai elnevezése (*Medicago sativa* L.) az ókori görögöktől ered, akik úgy tartották, hogy a lucerna a Méd-Perzsa Birodalom (Irán) területéről származik.

LUCERNA NAGYHATALOM

A lucernát Európába a görögök, Dél-Amerikába pedig a spanyol hódítók juttatták el. Az egész világra kiterjedő ismertség a XIX. században következett be, amikor a lucerna magjai eljutottak Kaliforniáig. Itt az alfalfa nagybani termesztése a mai USA egész területére kiterjedt. Napjainkra az USA a legnagyobb lucernatermesztő országgá lett.

A lucerna évelő, 8-20 évig él, a hüvelyesek rendjébe és pillangósvirágúak családjába tartozó növény. Csupasz, szögletes növényiszára 30-90 cm magasra is nőhet. Fogazott szélű háromlevélkés levelei és melléklevelei vannak. Május végétől, október elejéig virágzik, kb. 13 kékeslila, pillangós virág alkotta, felfelé álló fürtvirágzattal. Belőlük fejlődik az ívesen hajlott, vagy csigavonalban felcsavarodott hüvelytermés, amely vese alakú magokat hordoz.

EGÉSZSÉGES TAKARMÁNY

A mezőgazdászoknak megéri lucernát termesztetni. Erős gyökérzetének (2-3-tól akár 10-15 méter) köszönhetően jól tűri a szárazságot, és segít megakadályozni a talajeróziót. Zöldtrágyaként is használatos. A gyökérgumóin élő szimbiotikus baktériumok magukhoz kötik a légköri nitrogént. Ezt a növény egyedül nem gyógyi felhasználni, ezért megrágyázza

a mezőt. A lucerna nehezen silózható, de frissen, szárítva vagy granulátum formájában a haszonállatok egyik legfontosabb növényi fehérjeforrása. Karotinoid tartalmának köszönhetően a tyúkok egészségesebb, sárgább színű tojásokat tojnak.

A növény évente három-négyszer is betakarítható, így az alfalfa napjainkban a legnagyobb mennyiségben termesztett takarmánynövény.

SOKFÉLE BÁNTALOMRA

A lucerna rendkívüli energiaforrás, mert fehérjében gazdag (csírázó állapotban akár 40% is lehet, nyolc esszenciális zsírsavval). Bővelkedik ásványi anyagokban (kalcium, kálium, vas, magnézium, fosfor stb.) vitaminban (A, B, C, E, K) és klorofillban. A népi gyógymódok, de az arab, kínai, indiai orvoslásokban már több száz éve használják a lucerna szárát, virágait, leveleit és kicsírázott magjait gyógyító célokra.

A lucerna fertőtlenítő, gombaölő, vizelethajtó hatású, támogatja a szervezet méregtelenítését, jótékonyan hat a máj és a vese működésére, az anyagcserére és az immunrendszerre. Előnyös a bél mikroflórájára, csökkenti az ízületek reumás duzzanatát, fájdalmát, harmonizálja a véráramot, a vér cukor- és koleszterinszintjét, növeli a teljesítmőképességet. A lucerna sokféle bántalomra alkalmazható: étvágytalanságra, a szervezet túlsavasodása miatt kialakult bőrproblémákra, puffadás ellen, gyomorfekélyre, máj- és húgyúti gyulladásra, reuma és köszvény, valamint szív és keringési betegségek, menstruációs és prosztata-problémák, fejfájás, allergia, stb. esetében. A lucerna előnyeit a nehéz fizikai munkát végzők, sportolók és idősek is kihasználhatják, mert kitűnő tápanyagforrás.

ALFALFA A KONYHÁBAN

A lucerna még ki nem csírázott magjait azonban ne fogyasszák! A benne lévő *kanavanin* aminosav az arra érzékenyeknél allergiás reakciókat válthat ki. A már kicsírázott magok biztonságosak, de azok használatát sem szabad túlzásba vinni. 2-3 hónap fogyasztás után szünetet kell tartani. A lucerna használatát a várandós kismamáknak (fitoösztrogének) és vérhígítót szedőknek kerülniük kell.

A lucerna ma már tablettá, étrendkiegészítő és gyógyhatású készítmény formában is elérhető. Kipróbálhatják, ugyanis az ENERGY KOROLEN Pentagram® cseppjének egyik fontos összetevője.

A lucerna szárából, leveleiből készíthetünk teát, esetleg zöld turmixot, amit mentával ízesíthetünk. A nagyüzemi termesztésben használt növényvédő szerek miatt jobb, ha otthon természetünk magunknak lucernát (3-4 nap alatt kicsírázik). E növény a konyhában is használható, keverhetjük salátákhoz, levesekhez, tésztafélékhez, de meg is süthetjük. Az alfalfa nemcsak a tyúkok és tehének takarmánya, hanem számunkra is hasznos gyógynövény.

Írta:

VLADIMÍR VONÁSEK

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

MEGJEGYZÉS:

A kanavanin az osztódó sejteket jobban károsítja, mint a normál sejteket, így mint lehetséges tumorgátló szert tartják nyilván. Forrás: Dr. Szőke Éva egyetemi tanár, *Semmelweis Egyetem*.

Organic Maca megújult kiszerezésben

KIVÁLÓ MINŐSÉG / KÖNNYŰ HASZNÁLAT



BIZONYÍTOTT HATÉKONYSÁG / 100%-BAN TERMÉSZETES EREDETŰ KAPSZULÁK

Raw Aguaje megújult kiszerezésben