



# vitae

**2019. szeptember**

Hagyjuk el a járt utat!

A dietetikus tanácsai:  
A gyerekek táplálkozása

A HKO alapelvei

A cukorbetegségről



# SZEPTEMBERI AJÁNLATUNK

**Mit ígér nekünk az ősz első hónapja? Szeptember közepén talán vissztér kicsit a nyár, és még egyszer, ebben az évben utoljára, élvezhetjük a meleget. Úgy néz ki azonban, hogy a hónap vége felé már amolyan igazi, háborítatlan vénasszonyok nyarára nem számíthatunk.**

Ráadásul kezdődik a tanítás, a lustálkodós nyári hónapok után jön az igazi munka, ami szintén nem fog túlzottan megörvendeztetni minket. Motorjainkat a KOROLEN és a VITAMARIN kombinációja segít újra teljes fordulatszámra állítani. A KOROLEN meghozza a kedvet, a VITAMARIN pedig a stabilitást. Ez a kombináció elsősorban a tanév kezdetén ajánlott, amikor vissza kell rázódnunk a megszokott kerékvágásba, de jól jön minden más olyan helyzetben is, amikor egy halom munka, és sok-sok gondolkodás vár ránk. Könyvelők számára ez például a márciusi és júniusi időszak, egyetemisták esetében pedig a szemeszter vége. Érdemes kipróbálni az ORGANIC SACHA INCHI olaj hatásait is: javítja a központi idegrendszer működését, segíti az agyi neuronok funkcióját, valamint támogatja az ingerületátvitelt. Áldásos hatása lehet továbbá demenciában, depressziós állapotokban, stresszben, fáradtságban, idegi és lelki kimerültségben, ingerlékenységben és álmatlanságban is. Javítja az Alzheimer-kórban szenvedők életminőségét, és erősíti a szív működést. Segít optimális szinten tartani a vérnyomást, csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát, továbbá segít megelőzni az aritmiát. Ha fel kell töltenünk az akkumulátorainkat, vegyük elő az ANNONÁ-t, amely segít talpra állnunk. És ha már belülről ilyen szépen összerakjuk magunkat, kényeztessük egy kicsit a bőrünket is a CARALOTION-nal.

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

Hagyjuk el a járt utat – a járatlanért	4
Váratlan bónusz: rendeződött menzesz	5
Személyes használatról az üzletig	6
Visszér S.O.S.	7
A vásárlás és a stressz	8
Megoldás hátfájásra	9
Emésztőrendszerünk a HKO szerint (2.)	10
VITAMARIN, a D-vitamin forrása	13
Áremelés	13
Klubprogramok	14
Cukorbetegség – nem édes, inkább keserű	16
A hónap klubja: Szombathely	19
A dietetikus tanácsai:	
A gyerekek táplálkozása – mikor, mit, mennyit?	20
A HKO alapelvei (1.)	22
Reggelizz, mint egy király!	24
A bölcsek köve: zafír	26
Jókedv és kiegyensúlyozottság: orbáncfű	27



# Hagyjuk el a járt utat – a járatlanért

Az ismeretlenség sűrű erdejébe általában senkinek sincs kedve elindulni, pedig ott lapul az ugrásszerű fejlődés hatalmas lehetősége. Ott, ahol még soha senki sem járt, ott, ahol még nem taposták ki az utat. Ott rejtőznek az igazi esélyek! Ha annak idején nem emelkedtünk volna két lábra, talán még mindig négykézláb haladnánk az arany középúton. A fejlődés iránti vágyunk arra sarkall minket, hogy megismerjük az ismeretlent, ám ettől általában félünk.



## **HIC SUNT LEONES**

A felderítetlen területek jelölésére régebben használt „itt oroszlánok vannak” vagy „itt sárkányok vannak” jelentésű kifejezés sejteti, hogy a tudatalattink igyekszik minket távol tartani a felfedezetlentől, ami azonban folyamatosan csábít minket. Alig várjuk, hogy megtudjuk, mi rejlik a titkok fátyla alatt, és szurkolunk azoknak, akik ennek felfedezésére indulnak. Ők azok az emberek, akik hőssé válnak a szemünkben. A hősök megverekszenek a sárkányokkal és oroszlánokkal, hogy a mi lehetőségeink határai kitolódhassanak.

## **A BENNÜNK ÉLŐ HŐS**

A KOROLEN, a Tűz elem koncentrátuma nélkülözhetetlen egy ilyen hős számára. Fokozza abbéli vágyunkat, hogy olyan vidékeket fedezzünk fel, ahova normál esetben sohasem kíváncznánk, és megerősíti a tudásszomjunkt. A KOROLEN támogatja az agyműködést, javítja az idegrendszer működését, harmonizálja a lelket és az elmét és megvilágítja az ismeretlenbe vezető utat. Ám egy

hősnek kiváló minőségű ellátmányra is szüksége van, ezt pedig az esszenciális zsírsavakban gazdag VITAMARIN biztosítja a számára. Az EPA és DHA telítetlen zsírsavak az idegrostburkok legfőbb építőkövei. Az idegrostburkok, és azok jó minőségű mielinizációja elengedhetetlen a megfelelő ingerületátvitelhez. Ennek köszönhetően tudunk azonnal, gyorsan reagálni.

## **FEDEZZÜNK FEL ÚJ UTAKAT**

Ahhoz, hogy hajlandók legyünk elindulni a járatlan úton, fontos, hogy agyunkban megfelelő kapcsolat legyen a jobb és a bal agyfélteke között. A racionális és az intuitív, az ideák és a gyakorlat, a gondolatok és a tettek összekapcsolása alapfeltétel. Még az is lehet, hogy egy ilyen járatlan út éppen most van ott önök előtt.

## **NEM CSAK HŐSÖKNEK**

A KOROLEN és a VITAMARIN együttes használata remek támogatást nyújt a diákoknak, akiknek legalább egy rövid időre az agyukba kell tuszkolniuk bizo-

nyos információkat. Segít továbbá az időseknek, hogy teljes értékű életet élhessenek, illetve segítséget jelenthet a hiperaktív és depresszióra hajlamos gyerekeknek is. A KOROLEN kard, és a VITAMARIN vértetesz jó szolgálatot tesz mindazoknak, akik tiszta fejre, békére és nyugalomra vágnak, és azoknak, akik tudásra szomjaznak. Váljunk saját életünk hőségé!

TEREZA VIKTOROVÁ





# Váratlan bónusz: rendeződött menzesz

Ma kezdtem a negyedik, háromhetes KOROLEN kúrát, és már az első után éreztem, hogy a szívritmiám, a lábfájásom és a lábdagadásom jelentősen enyhült. Óvatosan megengedhetek magamnak egy kávét vagy más koffeintartalmú italt, anélkül, hogy rosszul lennék a vérnyomásom felugrása miatt (bár tény, hogy nem iszom olyan sokat, mint korábban). Alkoholból is többet ihatok egyetlen kortynál, régebben egy hörpintés után azonnal rosszul lettem. Még tavaly eltettem néhány üveg bodzalikört, amelyek azóta is ott állnak és várnak...

És még egy csodálatos, nem várt kiegészítő bónuszt kaptam: helyreállt a menstruációm. Három és fél évvel ezelőtt egy éven át spirál volt a méhemben, a harmadik gyermekünk születése után. Ez alatt az egy év alatt hihetetlenül fáradt voltam, főleg menstruáció idején, mert olyan erősen véreztem, akárcsak a szülésnél. Ráadásul lázas és kimerült voltam, még nagy zajban is képes voltam elaludni. Körülbelül egy év eltelt

után már együttlét közben is véreztem. Emellett végig kellemetlenül éreztem magam, ezért kivettem a spirált. A fáradtság azonban nem akart múlni, és a menstruációm sem normalizálódott, továbbra is hosszú ideig, 7 napig tartott, fájdalmas és erős volt. De már távolról sem annyira, mint a spirál viselésékor. Az orvosom egy idő után súlyos vashiányt diagnosztizált, ezért elkezdtem pótolni a vasat, de a menstruációm még mindig 6 napig tartott. 4 napig normálisan majd további 2 napig hirtelen lökésekkel véreztem. Tegnap volt a harmadik KOROLEN-es szünetem utolsó napja, és egyben a menstruációm vége. A vérzésem ezúttal csak négy napig tartott, utólagos vérzés nélkül. Minden visszaállt a normális kerékvágásba, mint az utolsó terhességem előtt. Ezért kimondhatatlannul hálás vagyok!

GABRIELLA SOFIA  
OGHAMOMWAN  
Všenice

## TUDJA-E?

### A KOROLEN

- » segít megelőzni a szív- és érrendszeri betegségek kialakulását, szabályozza a vérnyomást, csökkenti a vér koleszterinszintjét;
- » javítja a végtagok vérellátását, segíti a visszértágulatok és az aranyér gyógyulását, növeli az erek, hajszálerek rugalmasságát;
- » támogatja az immunrendszer működését, valamint a vérképzést a csontvelőben, kiválóan alkalmazható vérszegénység esetén;
- » javítja az agy oxigénellátását, erősíti a memóriát és a koncentrációt, jól alkalmazható Alzheimer-kór, öregkori szenilitás, epilepszia, autizmus és szklerózis multiplex esetén;
- » enyhe agyi diszfunkcióban (MCD) szenvedő vagy koraszülött gyerekeknél segíti az agy fejlődését és működését;
- » harmonizálja a hormonrendszer működését (elsősorban az agyalapi mirigyre, a tobozmirigyre és a csecsemőmirigyre hat);
- » hat a stresszel, túlterheltséggel, fáradtsággal, idegeskedéssel, alvászavarokkal, szorongással és depresszióval szemben;
- » erősíti és tonizálja a szervezetet, lassítja az öregedés folyamatát.

### A VITAMARIN

- » kiválóan alkalmazható szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának megelőzésében és kezelésében (infarktus, agyvérzés, aritmia, érelmeszesedés, magas vérnyomás);
- » erősíti az immunrendszert;
- » szabályozza a zsírsavcserét, cukorbetegeknek kifejezetten ajánlott;
- » csillapítja a memóriazavar, a koncentrációzavar és az agyi diszfunkciók tüneteit;
- » szorongásban, depresszióban, skizofréniában, bipoláris zavarokban, borderline személyiségzavarokban, ADHD-ben, Parkinson-kórban és szenilitásban is ajánlott a használata.

# Személyes használattól az üzletig

Soha nem akartam üzletet építeni. Egyszerűen csak rátaláltam egy olyan termékcsaládra, amit vétek nem ajánlani.



2016-ban talákoztam először az ENERGY készítményekkel, egy biorezonanciás állapotfelmérésen. Kíváncsian és nagy elvárásokkal kezdtem szedni a műszerrel kimért cseppeket és bogyókat, amikről ott akkor még semmit nem tudtam. Teljesen ismeretlen volt számomra minden. Igazából nem érdekelt mi van bennük, miből vannak, egyszerűen csak jobban akartam érezni magam. Rendszeresen bevettem őket, ahogy megbeszéltük, és vártam a hatást.

Kis idő múlva azt vettem észre, hogy egyszerűen jobban vagyok mind fizikailag, mind lelkileg, kiegyensúlyozottabbá és energikusabbá váltam, így családi körben is elkezdtem a „csodacseppeket” bevezetni. Miután a készítmények ott is eredményesen mutatkoztak be, feltettem magamnak a költői kérdést: miért is nem ajánlom én ezt a klienseimnek? Tökéletes kiegészítője lehet a kineziológiai oldásoknak és lelki folyamatoknak, hiszen az ENERGY készítményei a fizikai hatásokon kívül a lélekre is hatnak.

Hiszen minden csak energia és rezgés. Ráadásul a kineziológia egyik alapja ugyanúgy a hagyományos kínai orvoslás és az 5 elem tana, a meridiánok kiegyensúlyozása, amiről az ENERGY filozófiája is szól. Itt vált bizonyossá számomra, hogy ez a kettő tökéletes összhangban, azonos alapokon nyugodva, egymás hatásait megsokszorozza.

A kliensek azonban sokszor kereszkérdésekkel bombáztak az összetételek, adagolások, felhasználások tekintetében, amikre nem tudtam mindig precíz, szakmailag helytálló válaszokat adni. Ezért 2018 őszén az ENERGY Belvárosi klubban elvégeztem a 4 napos tanácsadói képzést, ahonnan olyan sokrétű és hatalmas információmennyiséggel tértem haza, hogy alig győztem ezeket továbbadni a klienseim felé.

Folyamatosan olvastam a témában, kutattam az összefüggéseket, mikor, mire, mit érdemes ajánlani. Sokszor kérdeztem tapasztaltabb kollégáktól is, hiszen az ő tudásuk többszöröse az enyémnek. Információszerzésre remek alkalom volt az ENERGY tavaszi konferenciája éppúgy, mint a Vítáe magazin cikkeinek vagy a cég Facebook oldalának illetve honlapjának olvasgatása.

Nagy hangsúlyt fektettem klienseim visszajelzéseire, részletesen beszámoltak a készítmények hatásairól, amivel én is tapasztaltabb lettem, és ezeket az információkat már más klienseknek is bátran továbbítottam.

A két terület – a kineziológia és az ENERGY – csodásan működik együtt, kiegészítik és felerősítik egymás hatását.

Észrevétlenül növekedtek hónapról hónapra a pontjaim, de bevallom, én ezeket sokáig nem is vettem figyelembe. Csak az lebegett a szemem előtt, hogy mennyire hatásosak a termékek a klienseimnél és a családomban is.

Szponzorom, *Lakatos Ágnes* viszont felhívta a figyelmemet arra, hogy erről a stabil 9%-os szintről megcélozhatnánk a következő szintet, és pályázhatnánk a 12%-os dinamikus bónuszra, amit az ENERGY cég nemrég vezetett be, tanácsadói ösztönzésére. Ha már csináljuk, csináljuk jól és hatékonyan!

Megbeszéltük, hogyan lehetne ezt még egy kis energia- és időráfordítással elérni. A célokat, és az ehhez vezető utat papírra vetettük, tervet készítettünk és onnantól kezdve – nagyobb tudatossággal és odafigyeléssel – a terméktapasztalatokon túl a számokra és százalékokra is hangsúlyt fektettem.

Mivel több kliensem a terápia befejezése után is ragaszkodott a jól bevált termékekhez, ezért klubtaggá váltak, így maguknak rendelve továbbra is elégedetten használják azokat, kineziológiai oldások nélkül is. Ha segítségre, tesztelésre van szükségük a cseppek kiválasztásához, vagy bármilyen kérdés felmerül, szívesen állok rendelkezésükre.

A dinamikus bónusz elérésének célját ez év januárjában tűztük ki, ami már az első hónapban könnyedén meg is valósult. Ági és az ENERGY Belvárosi klub segítségével ez februárban és márciusban is megisméltődött, így három egymást követő hónapban teljesítettem az új szintet (az előírt üzleti vonallal együtt), melynek eléréseért az ENERGY cég áprilisban nagyvonalúan megjutalmazott.

Örülök, és hálás vagyok a sok segítségért, amit kaptam, így ezt a tudást és folyamatosan bővülő tapasztalataimat szeretettel adom tovább klienseimnek, a legnagyobb meglepetésükre.

TIDERLE VIKTÓRIA  
kineziológus, családállító  
ENERGY tanácsadó  
Harmóniapont, Gyál



# Visszér S.O.S.

Meleg időben kitágulnak az erek, ami kellemetlen, akár fájó tünetekkel is együtt járhat. A visszeres panaszok sok ember életét megnehezítik, főleg hőségben, de még a meleg vénasszonyok nyarán is. Érdeemes odafigyeni a megjelenő tünetekre, majd a továbbiakban a körültekintő kezelésre.



## ARTÉRIA ÉS VÉNA

A visszerek tulajdonképpen megvastagodott, esetleg gyulladt vénák, melyek nem tudják kellő hatékonysággal szállítani a szén-dioxiddal és salakanyagokkal terhelt vénás vért a végtagoktól a szív irányába. Ez lenne a vénák feladata, míg az artériák szállítják a friss, oxigéndús vért a tüdőből a szíven keresztül a test sejtjeihez. Az artériák fala izmos, erőteljes, ami segíti a vér áramlását, a visszaáramlást pedig billentyűk akadályozzák meg. A vénák fala kevésbé izmos, mint az artériáké, fő feladatuk tehát az elhasználódott vér összegyűjtése, és visszaszállítása a szívbe, ahonnan ez a vér a tüdőbe kerül. Ebben a folyamatban a vénák munkáját segítik a billentyűk, a rugalmas vénafal, az eret körülvevő izmok pumpája és a szív.

A vénás billentyűk nem megfelelő működése, a kötőszövet meggyengülése, a mozgáshiány, és az izmok gyan-

gesége esetén a vénás vér egy része visszaáramlik, és egyúttal kitágítja az érfalat. Egyfajta pangás alakul ki, amit elősegít a hosszú ideig egy pozícióban történő állás, ülés, a mozgáshiány.

## TÜNETEK

Enyhébb esetben megfigyelhető a láb-száron, a bokán a hajszálerék pókhálószerű rajzolata, zibbadás, a vénák fölötti bőrfelület viszketése, lábdagadás. A hosszabb ideig elhanyagolt visszesség súlyosabb tüneteket mutat: a lábak erőteljesen megdagadhatnak, a bőr barnás elszíneződését is meg lehet figyelni, kialakulhatnak a visszeres dudorok, gyulladások, melyek nem csak esztétikai problémát jelentenek.

## 10 TIPP, HOGY NE KÍNOZZON A VISSZÉR

1. Végezzünk hideg-meleg váltózuhanyt a vádlin, akár naponta többször is. Mindig hideggel fejezzük be!
2. Lehetőleg kerüljük a magas sarkú cipők viselését.
3. Ha hosszú ideig kell egy helyben állnunk, mozgassuk át időnként a lábujjakat, a lábat! Az is remek, ha

megfeszítjük, majd elernyesztjük a lábizmokat.

4. Esténként polcoljuk fel a lábakat – igen frissítő, kellemes érzés!
5. Az erek rugalmasságát segíthetjük sok C-vitaminnal: együnk friss zöldségeket, gyümölcsöket, igyunk csipkebogyó teát vagy citromos vizet, és szedjünk FLAVOCEL-t.
6. A pirosszőlő-mag hatóanyagai is erősítik az érfalakat. Fogyasszuk örlemény vagy olaj formájában.
7. Mozogjunk! Nemcsak a testünknek kedvezünk, ha sétálunk, biciklizünk, futunk, úszunk vagy bármilyen más sportot űzünk, hanem a lelkünknek is. A sport kiváló stresszűző!
8. Vessük be az almaecetet vizes borogatás formájában, mert nagyon jó hűsítő és gyulladáscsökkentő hatású.
9. A visszeres területet kenjük be naponta 2-3 alkalommal RUTICELIT krémmel.
10. Igyunk a testalkatunknak és az életmódunknak megfelelő mennyiségű folyadékot!

KELEMEN LÍVIA

fitoterapeuta,

ENERGY klubvezető, Balatonfüred

## MITŐL ALAKULHAT KI VISSZÉR?

A vénás billentyűk nem megfelelő működése, a kötőszövet meggyengülése, a mozgáshiány, és az izmok gyan-





## A vásárlás és a stressz

**Aki még emlékszik a régi időkre, az biztosan igazat ad nekem abban, hogy régebben a vásárlás egyet jelentett a háztartás számára szüksége dolgok beszerzésével. Ma viccesen szoktuk mondani: „Megvettünk mindent, ami kell? Nem! Csak azt, ami nem kell!”**

Régen a fehérsapkás néni a tejboltban átöntött másfél liter igazi tehéntejet a kéltiteres kannánkba, és a polcra ideadta a celofánba csomagolt nagy kocka vaját. A közeli pékségben néhány fajta kenyér közül választhattunk, barnát, fehéret, burgonyásat, és az eladó közvetlenül előttünk vágta ketté a nagyobb kenyeret két tökéletesen egyenlő félre. Majd a félig üres cekkerrel kényelmesen hazamentünk. A bevásárolt dolgok közül több nap után sem kellett soha semmit kidobnunk. A régebbi kenyérből készült pirítóst megkentük egy kis vajjal, és hozzá savanyított aludttejet ittunk. Más finomságból sem volt ott hon túl sok, viszont azt maradéktalanul, az utolsó morzsáig vagy cseppig jóízűen elfogyasztottuk. Mi, az állandó mozgástól kifáradt gyerekek (nem volt számítógépünk, laptopunk és más, „röghöz kötő” eszközünk), és a ház körül

soha el nem fogyó teendők miatt kimerült felnőttek.

Talán azért is ízlett nekünk az étel akkor annyira, mert azt szeretettel készítették, és elfogyasztása közben nem néztük a felkavaró híreket vagy a szórakoztató műsorokat a televízióban, hanem az asztalnál közösen, beszélgetve ettük meg a vacsoránkat. Hogy őszinte legyek, azzal a kevéssel is beértük, ami volt. A mai napig büntudatot érzek, ha ki kell dobnom valamilyen romlott ételt vagy maradékot...

### **A KEVESEBB NÉHA TÖBB**

Azóta eltelt ötven-hatvan év, és a helyzet radikálisan megváltozott. Ki tudja, hogy ez a változás pozitívnak tekinthető-e? Az értékrendünk más lett. Elhittettük velünk, hogy minél szélesebb kínálatból válogathatunk, és minél több lehetőség áll a rendelkezésünkre, annál

boldogabbak leszünk. A bankszámlánknak a lehető legvaskosabbnak, kocsinak a legexkluzívabbnak, házunknak a legnagyobb, nyaralásunknak a leg egzotikusabbnak kell lennie. A mennyiség szép lassan átveszi a minőség feletti uralmat az életünkben. Ám a több csak ritkán jelent valóban többet.

Napjainkban mindenki beleszédül egy kicsit az élelmiszerüzletek elképesztő mennyiségű és választékú áru kínálatának látványába. Rengeteg féle-fajta tejet kínálnak a polcok, a szupertartósaktól kezdve a szavatosságukat „csak” néhány hónapon át megőrzőkig. Van 1,5%-os, 2,8%-os, 3,5%-os tej, és akár tízfajta kenyér is. De a sort folytathatnánk a fagyasztott, szárított, szuper olcsó és szuper friss zöldségekkel (amelyeket télen Olaszország, Spanyolország, Kína, stb. kezelt üvegházaiából hoznak be hozzánk), százfajta borral és harmincfajta sajttal...



## BOLDOGABBÁ TESZ EZ MINKET?

Az ilyen típusú, túlméretezett termékkatadrálisokba már szinte be sem teszem a lábam. A „hiúság eme vásárán” mindig azt éreztem, hogy fokozatosan nő bennem a feszültség és a stressz. Mindig egyre gondterheltebbé váltam amiatt, hogy vajon tényleg jó minőségű terméket vásároltam-e, valóban az a termék tartalmazza-e a legkevesebb E-számot, élelmiszer-adalékot, hogy igazán azt a sajtot tettem-e a kosaramba, amelyet megkívántam. A több száz féle bor közül csakugyan azt vettem-e meg, amely kielégíti az estére várt vendégek igényeit. A megszámlálhatatlanul sok alternatíva rengeteg időt és energiát vett el tőlem. A vásárlás okozta örömet elnyelte a választás fölött érzett bizonytalanság. Ezek miatt a kellemetlen érzések miatt ma már csak akkor megyek nagy bevásárlóközpontokba, ha feltétlenül muszáj.

A barátaimmal és ismerőseimmel folytatott beszélgetésekből kiderült, hogy az érzéseimmel nem vagyok egyedül. Egy lelkes horgász barátom a következőket mondta: „Olyan orsót vettem, ami szinte mindent megcsinál helyettem, és azt mondták, hogy a horgászás egy álom lesz veled. Egy héttel később kezembe került egy katalógus, amiben egy másik, valamivel jobb orsót kínáltak – és képzeld, szinte feleannyiért! Majdnem gutaütést kaptam!” Ugyanez a jelenet játszódik le az élet szinte min-



A jólét és a hatalmas termékkínálat nem boldogabbá, hanem csak stresszesebbé tett minket, és elrabolt tőlünk egy csomó időt.

den területén, amikor pl. életbiztosítást kötünk, amikor bankot választunk, amikor valamilyen szolgáltatást veszünk.

## RELAXÁLJUNK VÁSÁRLÁS KÖZBEN

Ez idáig ilyen helyzetekkel nem találkoztunk. *Barry Schwartz* pszichológus a „Miért volt régen minden sokkal jobb?” kérdésre azt válaszolta: „Mert korábban minden sokkal rosszabb volt.” Egy tökéletlen világban mindenki azt várja, hogy majd egyszer minden jobb lesz. A jólét és a hatalmas termékkínálat nem boldogabbá, hanem csak stresszesebbé tett minket, és elrabolt tőlünk egy csomó időt. De térjünk vissza a szupermarketek és köztem lévő kapcsolathoz. Végül ugyanis megtanultam, hogyan győzhetem le a stresszt. Első lépésben megveszek mindent, amire szükségem van, majd áttevezek a felesleges dolgok galériájába, megcsodálom a csomagolásukat, a címkéjük dizájnját, és mintha csak egy kiállításon lennék, gyönyörködök a szemlére kitett tárgyak sokszínűségében.

Az ENERGY többféle megoldással szolgálhat számunkra az említett zavaró jelenségek leküzdésében. A KOROLEN dalra fakasztja az undortól sérült lelket, a REGALEN lecsillapítja a tehetetlenségből fakadó haragot, a GYNEX visszavezet minket a racionalitás talajára, és valóságközelivé teszi az igényeinket. A mai világban egyre nélkülözhetetlenebbé váló „szakasszisztensünk” pedig nem más, mint a RELAXIN. Ne felejtsünk el bekapni belőle, ha olyan helyzetben találjuk magunkat, amikor kibillenthet minket a mindenhol jelenlévő túlkínálat. Én biztosan nem felejték el bevenni belőle egyet a legközelebbi, hipermarketbe tervezett látogatásom előtt. Biztos, ami biztos!

MIROSLAV KOSTELNÍK

# Megoldás hátfájásra

2009-ben endometriózist diagnosztizáltak nálam. A műtétet követően egy fél éves injekciókúrával próbálták a betegség kiújulását megakadályozni. A kúra ellenére a betegség 2010-ben mégis kiújult. Újabb műtét következett. Az egyéb tünetekhez azonban ezúttal egy elviselhetetlenségig fokozódó hátfájás is társult. Két-három éven át sok mindent kipróbáltam – eredménytelenül. Mivel a hátfájás okát nem sikerült kideríteni, így a gyógymodot sem sikerült megtalálni. Rengeteg fájdalomcsillapítót kellett szednem. Az ENERGY céggel még korábban egy kolléganőm ismertett meg, a termékeket előadásokról és tájékoztatókból ismertem. Egy alkalommal eszembe jutott, hogy megnézem a cég tájékoztató füzetében, melyik meridián halad el azon a területen, ahol a hátfájást éreztem. A máj meridián volt az. Megkerestem a hozzá tartozó cseppet, a REGALEN-t, és mivel úgy voltam vele, hogy nem veszíthetek semmit, rosszabb már úgysem lehet, kipróbáltam. Néhány hét múlva a fájdalom egyre ritkábban jelentkezett és az intenzitása is jelentős mértékben csökkent. Hihetetlen volt az eredmény! A cseppet kb. 5 évig szedtem. Ez idő alatt, amikor elfelejtettem bevenni vagy megpróbáltam abbahagyni a szedését, a fájdalom rövidesen visszatért. Ezt jelzésnek vettem, hogy még szednem kell. Ma már kb. 1 éve nem szedem, de a fájdalom nem tért vissza. Viszont mindig van itthon, arra az esetre, ha szükség lenne rá. Megelőzőképpen tervezem további, kúraszerű szedését is. Azóta az endometriózisból is meggyógyultam, de ez már egy másik történet.

VADNAI KRISZTINA  
Kazincbarcika





ENERGY KONFERENCIA (5.)

# Emésztőrendszerünk a HKO szerint (2.)

Dr. Rideg Sándor ideggyógyász főorvos, pszichiáter, addiktológus, HKO orvos előadásának fő témája emésztőrendszerünk zavarainak és betegségeinek meghatározása volt, a megoldások lehetőségei a hagyományos kínai orvoslás (HKO) szemszögéből. Előadása második részében kitér arra, hogy miképpen illeszthetők be ezen problémakörbe az ENERGY természetes készítményei.

Az emésztőrendszer épsége nagy fontossággal bír az egészség fenntartásában. Az elfogyasztott táplálékokat qi-vé (csí, életenergia) és vérré alakítja. Amennyiben ennek működése harmonikus, az egyén könnyebben felgyógyul az esetleges betegségeiből. Ellenkező esetben a jing vagy esszencia (a táplálék desztillátuma) elosztása nehézségekbe fog ütközni.

A jó emésztés kulcsszavai:

- » rendszeres táplálkozás
- » alapos rágás
- » lassú étkezés, és megfelelően nyugodt környezet, harmónia kialakítása a táplálkozás során.

A Lép-qi kimerül, ha mindezek hiányoznak.

## AZ ÉTEL ÚTJA

A gasztrointesztinális traktus egy egybefüggő rendszer a szájától a végbélig. Az ételt és a folyadékokat a szájon keresztül vesszük be, a fogak rágják meg, majd a gyomorba jut. A gyomor olyan, mint egy vízzel teli főzőedény. A lép adja a tüzet a főzéshez, a máj és az epehólyag pedig fűszerezi a főzetet, az epe segítségével. A főzőedényben az ételből és a vízből leves lesz.

Ez a leves azután desztillálódik, tisztává és tisztátalanná. A tiszta felemelkedik a

szívhez és a tüdőhöz, amik tovább munkálkodnak rajta, és keringetik a testben. A tisztátalan kiürül a belekbe, ahol még további táplálék-visszaszívás is történik. A maradékot a vastagbél kiválasztja. A táplálék fő részei vérré alakulnak, amelyeket a szív és a máj tárol. A gyorsételek hiányosak igazi tápanyagokban, ezért nyálkát hoznak létre és puffadást okoznak. Az emésztési folyamat valóban hasonló az étel főzéséhez, ahogy említettük a gyomor a főzőedény, amiben a táplálékból és vízből leves készül. Étkezünk rendszeresen és kiegyensúlyozottan! A lényeg, hogy a rossz táplálkozás vagy diéta nyirkosság és nyálka felhalmozódásához vezet. A nyirkosság és a nyálka károsan befolyásolja a qi képződését.

## NYIRKOSSÁG ÉS NYÁLKA KIALAKULÁSA

A nyirkosság vagy nyálka, a helytelen működések esetén, az emésztési folyamat bármelyik részében kialakulhat. Ha a fogak nem rágják meg kellőképpen a bejövő ételt, akkor az túl nagy darabokból fog állni a levesben. Ha a fazékban túl sok vagy túl kevés a víz (gyomorszárazság vagy nyirkosság) akkor az étel vagy nem tud megfőni, mert túl nedves, vagy épp ellenkezőleg, túlságosan

megég. Ha a láng túl alacsony (léphiány), az étel nem fő meg rendesen. Ha fűszerből van túl sok vagy túl kevés (májpangás, epehólyag-forróság) akkor az étel túl kemény lesz ahhoz, hogy megemésszük. Ha a hozzávalók nem jó arányban kerülnek bele, az étel nem lesz megfelelően aromás, nem lesz jó állagú. Így a tüdő és a szív munkája, a vér és a qi képzése elégtelen lesz. Ilyenkor különböző emésztetlen anyagok halmozódnak fel a lépben. A gyomorban nyirkosság, a tüdőben nyálka alakul ki.

**ENERGY készítmények:**

Léphiány esetén: GYNEX, VIRONAL.

Májpangásra: REGALEN, CYTOSAN INOVUM.

Gyomornyirkosság: GYNEX, CYTOSAN INOVUM.

Tüdőnyálka esetén: VIRONAL.

## EMÉSZTÉSI RENDELLENESÉGEK

### Lép- és Gyomorhiány

**Tünetek:** erőtlenység, hasmenés, gyenge koncentráció képesség, rendszertelen étvágy, édesség utáni vágy, sóvárgás, fáradt, ólmos végtagok, étkezés utáni puffadás és fáradtság érzés, émelygés, elhízás, vizesedés.



**Nyelv:** halvány, fakó, duzzadt, nedves lepedék.

**Pulzus:** üres.

**Gyógynövény:** Föld elem erősítő.

**ENERGY készítmények:** GYNEX, REGALEN.

### Forróság a Gyomorban

**Tünetek:** farkasétvágy súlygyarapodás nélkül, égő gyomorrontás, szomjúság, székrekedés, hiperaktivitás, erős fűszerek utáni sóvárgás.

**Nyelv:** vörös, száraz, közepén száraz törések, árkok, illetve szintén közepén sárgás lepedék.

**Pulzus:** gyors, telt.

**Gyógynövény:** gyomorkenő összeállítások.

**ENERGY készítmények:** GYNEX, CYTOSAN INOVUM.

### Nyirkos Lép

**Tünetek:** ködös gondolkodás, elhízás, fájdalmas végtagok, orrdugulás, hányás-émelygés, nyálkás hasmenés, rossz étvágy, letargia, gyengeség, alhasi teltség, esetleg szédülés.

**Nyelv:** fakó, duzzadt, fogbenyomatok, csúszós lepedék.

**Pulzus:** üres vagy telt.

**Gyógynövény:** léptisztító keverékek.

**ENERGY készítmények:** GYNEX, VIRONAL, FYTOMINERAL.

### Léphiány

**Tünetek:** hasi puffadás, duzzadt mellkas, émelygés, rossz étvágy, hasmenés, fáradtság.

**Nyelv:** fakó, duzzadt.

**Pulzus:** üres.

**Gyógynövény:** léptisztító készítmények.

**ENERGY készítmények:** GYNEX, VIRONAL, FYTOMINERAL.

### Máj és Lép diszharmonia

**Tünetek:** váltakozó hasmenés és székrekedés. Alhasi fájdalmak, stressz közbeni hányás, puffadás, feszülés az alhasban és a lágyék táján, hirtelen érzelmi változások, kitörések, ingadozó étvágy.

**Nyelv:** fakó, ha Léphiány az erősebb, vörös, ha inkább a máj pangás uralkodik.

**Pulzus:** telt, fájdalom esetén, egyébként üres.

**Gyógynövény:** Fa elem tonizáló készítmények.

**ENERGY készítmények:** REGALEN, CYTOSAN INOVUM, GYNEX.

## AZ EMÉSZTŐRENDSZER BETEGSÉGEI

### Hasmenés

**Tünetek:** a széklet laza és általában naponta többször van székletürítés. Három fő okozója lehet: az első kétben speciális tényezők okozzák a heveny hasmenést, a harmadik pedig egy hosszantartó, idült betegség.

1. Ezt hideg, zsíros és egészségtelen ételek fogyasztása okozhatja. A hasmenéssel együtt járhat hasi fájdalom, korgás, morajlás a hasüregben, borzongás, ami meleg hatására enyhül és a szomjúság hiánya.

**Étrend:** általános egészséges táplálkozás, 7 óra után ne egyen, étkezzen rendszeresen és fogyasszon meleg ételeket.

**Kezelés:** Gy25, HH 25, Gy36, EK6, EK12.

A gyomorra és az alhasra helyezett meleg segíthet.

**Gyógynövény:** *Ping vei pien*, vagy *Jang vej pien*.

**ENERGY készítmények:** GYNEX, REGALEN, PROBIOSAN.

2. Ebben az esetben a test túlzottan felmelegszik, ez a forró éghajlat alatt gyakran előfordul. Ez a hasmenés forró, bűzös és sárga, égető érzést okoz a végbélnyílásban. A vizelet sötét, súlyosabb esetekben láz és szomjúság kíséri.

**Étrend:** fogyasszon könnyű ételeket, kerülje a forró energiát adó ételeket, egyen több hideg és hűtő hatású ételt. A jeges italok nem segítenek, túl szélsőségesek és gyengítik a qi-t.

**Kezelés:** Gy25, HH25, Gy36, Gy44, Lép9, Vab4.

**Gyógynövény:** *Ping vej pien* vagy *Zsen tan*.

**ENERGY készítmények:** GYNEX, VIRONAL, PROBIOSAN.

3. A Lép és a Gyomor gyengesége okozza. Kísérő tünetek: gyenge hasi fájdalom, morgás a hasüregben, étvágytalanság, a has feldagadása és fáradtsá-

gérzet. Súlyosabb esetekben hidegség a végtagokban, és „kakaskukorékolás” hasmenés hajnalban. Ez a Vese-jang gyengeségét jelzi. Gyakori vizezés és derékfájás is kísérheti.

**Étrend:** általános egészséges táplálkozás. Egyáltalán ne egyen hideg és nyers ételt. Egyen több melegítő energiájú ételt. Főzéshez használjon friss gyömbérgyökeret és fahéjat.

**Kezelés:** Gy25, EK12, HH25, Gy36, HH20, Máj13, Lép3.

Ha a Vese érintettségére utaló jelek mutatkoznak, a HH23, V3, EK4 és Korm20 kezelendő.

**Gyógynövény:** Lép és Gyomor gyengesége esetén *Hsziang Sa Jang Vej Pien* vagy *Pu csung ji csi van* (ez az erősebb). Ha a Vese is érintett, akkor *Jin kuj sen csi van*.

Igyon gyömbér vagy ánizskapor teát.

**ENERGY készítmények:** GYNEX, RENOL, PROBIOSAN.

### Emésztési zavarok

Kellemetlen tünetek a has felső részén, a gyomor területén. A kínai orvoslás szerint ezeknek három fő oka van.

1. A rendszertelen étkezés sérüléseket okozhat a Lépnek és a Gyomornak. Kísérő tünetek jelentkezhetnek, ilyen a has felső részének felfúvódása, nyomásra fokozódó fájdalom, a szájban kellemetlen ízt okozó böfögés és étvágytalanság. Kezelés a Lép és a Gyomor erősítése, a qi-nek az emésztőszervek felső részébe való harmonizálására irányul.

**Étrend:** általános egészséges táplálkozás, sok meleg étellel és gyökérzöldségekkel.

**Kezelés:** Gy36, Sz6, Gy44, EK12, Máj13.

**Gyógynövény:** *Sen csu csa*.

Tegyen még csipet szerecsendiót és fekete borsot egy csésze felmelegített tejbe, és lassan kortyolgassa el.

**ENERGY készítmények:** GYNEX, REGALEN, PROBIOSAN.

2. A Máj-qi áramlásának elakadása megtámadja a gyomrot, ahol kísérő tünetek jelentkeznek, mint hányinger, gyomorsavtúltengés, a has felfúvódása, ingerlékenység és étvágytalanság.

Kezelése a Lép és a Gyomor erősítésére és a Máj-qi áramlásának harmonizálására irányul.

**Étrend:** általános egészséges táplálkozás mellett a Máj-qi harmonikus áramlását elősegítő ételekkel kiegészítve.

**Kezelés:** Gy36, Szb6, Máj3, Máj14 és EK12

**Gyógynövény:** *Su Kan Van* és *Hsziao Jao Van*.

**ENERGY készítmények:** REGALEN, CYTOSAN INOVUM, GYNEX, PROBIOSAN.

3. Oka lehet a Gyomor-qi gyengesége, a Gyomorban lévő hideggel: hidegérzet a has felső részén, esetleg homlok-táji fejfájással.

**Étrend:** általános egészséges táplálkozás, a hideg ételek teljes mellőzésével.

**Kezelés:** Gy36, Szb6, Lép4, EK6, EK12, HH20.

**Gyógynövény:** ánizskapor- és gyömbértea, *Hsziang sa jang vej pien*.

Helyi melegítés forróvizes palackkal szintén segíthet.

**ENERGY készítmények:** GYNEX, REGALEN, PROBIOSAN.

### Székrekedés

Kétnaponként vagy ritkábban van székletürítés, ez nehézséggel jár. A széklet kemény. Hosszú ideig elhúzódó esetekben kellemetlen alhasi érzés, csökkent étvágy, böfögés és fejfájás kísérheti. A kínai orvoslás szerint ennek három oka van.

1. Vese-jang gyengeség mellett a hideg kihát a belekre. Székrekedést borzongás, derékfájás, fáradtság, gyakori vizelés és hüvelyfolyás kíséri.

**Étrend:** általános egészséges táplálkozás kiegészítve dióval és gesztenyével. Egyen meleg energiát adó ételeket.

Fogyasszon apróra vágott báránysesét levesben vagy rizskásában.

**Kezelés:** Vese7, Máj3, HH23, HH57, HH25, Gy25, EK6, EK4

**Gyógynövény:** a Vese-jang erősítésére *Jin kuj sen csi van*.

**ENERGY készítmények:** RENOL, PROBIOSAN.

2. A forróság hatással van a belekre, kiszáritja a székletet, amitől az száraz és darabos lesz. Nyugtalanág, izgatottság, éjszakai verejtékezés, szomjazás tünetei kísérik. Általános egészséges táplálkozást ki kell egészíteni hideg energiát adó ételekkel.

Kerülje a fűszeres, meleg energiát adó ételeket.

**Kezelés:** Gy25, HH37, Vab4, Vab11.

**Gyógynövény:** *Zsun Csang van*.

**ENERGY készítmények:** VIRONAL, REGALEN, PROBIOSAN.

3. Valami akadályozza a Máj-qi egyenletes áramlását, ez megzavarja a belek normális működését. Ingerlékenység, hasi felfúvódás, böfögés vagy szél-szorulás és a halántékon a fej oldalán jelentkező fejfájásos tünetek kísérhetik.

**Étrend:** általános egészséges táplálkozás kiegészítve a Máj-qi megnyugtató ételekkel.

**Kezelés:** Máj3, HH25, HH57, HH3.

**Gyógynövény:** *Hsziao jao van*.

**ENERGY készítmények:** REGALEN, PROBIOSAN.

### Hányinger és hányás

Hányásnál és hányingernél ugyanaz a tünet, csak enyhébb formában van jelen hányinger esetén. A Gyomor-qi általában leereszkedik, ez az egészséges, ha felszáll, akkor hányingerben és hányásban jelenik meg. A kínai orvoslás szerint négyféle körülmény okozhatja ezeket a tüneteket.

1. A mozgás okozta (tengeri-légi) betegséget a Lép és a Gyomor előzőleg meglévő egyensúlyhiánya idézi elő, amihez gyakran társul a nedvesség felhalmozódása a Gyomorban. A kezelés célja mindkét szerv erősítése és a nedvesség felszívása, hogy a qi leszálljon és áramlása harmonikus legyen.

**Étrend:** utazás előtt meleg, tápláló ételekből álló, könnyű étrend. Kerülje a zsíros, nehéz, túl édes és hideg ételeket.

**Kezelés:** Szb6, EK12.

**Gyógynövény:** *Zsen tan*.

Az utazás alatt melegen elkortyolgatott friss gyömbérgyökértea is hatékony.

**ENERGY készítmények:** KOROLEN, GYNEX.

2. Rendszeretlen étkezés, különösen bőséges zsíros vagy hideg ételek fogyasztása. Kísérő tünetek: emésztési zavarok böfögés, étvágytalanság, székrekedés és kellemetlen gázok a belekben.

**Étrend:** általános egészséges táplálkozás a tünetek megelőzésére. A tünetek előfordulásakor könnyű, meleg ételek

fogyasztása javasolt.

**Kezelés:** Gy36, EK12, Szb6, Lép4, Gy25.

**Gyógynövény:** *Sen csu csa* és *Hsziang sa jang vej pien*.

**ENERGY készítmények:** KOROLEN, GYNEX, CYTOSAN.

3. Máj-qi egyenletes áramlásának elakadása, ami azután megtámadja a Gyomrot, böfögést okoz, fájdalom jelentkezik a hasüreg felső részén, mindkét oldalon. Ingerlékenység és düh kísérheti, valamint savas visszafolyás (reflux).

**Étrend:** általános egészséges táplálkozás, a Máj-qi harmonikus áramlását segítő ételekkel kiegészítve.

**Kezelés:** Gyomor36, Szb6, Lép4, Máj3, EK12.

**Gyógynövény:** *Su Kan van* vagy *Hsziao jao van*.

**ENERGY készítmények:** REGALEN, CYTOSAN INOVUM, GYNEX.

4. Lép és Gyomor-qi gyengesége okozhatja. Kísérőtünetek: étvágytalanság, laza széklet, fáradtság, nagyobb étkezés utáni kellemetlen érzések, hányinger.

**Étrend:** általános egészséges táplálkozás, meleg energiájú qi és jang erősítését segítő ételekkel kiegészítve.

**Kezelés:** HH20, Gy36, Szb6, Lép4.

**Gyógynövény:** *Pu Csung ji csi van*, *Liu csün ce van*.

**ENERGY készítmények:** GYNEX, KOROLEN, VIRONAL.

Kiegészítés: a „gyógynövény” címszó alatt szereplő elnevezések alatt standard növényi gyógyszereket értünk (gyógynövénykoncentrátumok golyók formájában) a Hagyományos Kínai Orvoslásban. Ezen gyógyszerkészítményeket a HKO-hoz kiválóan értő orvosok állítják össze, a kínai energiát pontos receptúrái alapján.

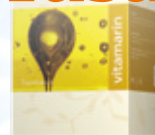
Az előadás második része konkrét terápiás javaslatokat tartalmazott. Segített eligazodni abban is, hogy az ENERGY termékeiből mely készítmények ajánlottak a helyes működéseket támogató, segítő terápiákban.

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA  
fitoterapeuta, természetgyógyász,  
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub



# VITAMARIN, a D-vitamin forrása

A D-vitamin számtalan fontos biokémiai folyamat nélkülözhetetlen szereplője a szervezetünkben. Meglepő adat, de a szóban forgó biokémiai folyamatok száma megközelíti a kétszázat.



A D-vitamint sokszor „napvitaminnak” is nevezzük, mert a testünkben levő D-vitamin körülbelül 85%-át a bőrünk állítja elő, a napsugárzás hatékony közbenjárásával. Ám szervezetünk ekkora mennyiség előállítására a mi éghajlati övezetünkben csak nyáron képes. Ősszel szép lassan beköszönt az az időszak, amikor Közép-Európa felnőtt lakosságának nagy része elkezd hiányt szenvedni ebből a létfontosságú vitaminból. Ennek következtében különböző betegségek dönthetik le az embereket a lábukról, mivel a D-vitamin nélkülözhetetlen a szervezet ellenálló képességének megőrzésében. Fontos szerepet játszik az immunrendszer megfelelő fejlődésében, működésében.

Serkenti a vírusokkal és baktériumokkal szembeni, *cathelicidin* és *defensin* nevű ellenanyagok termelését. Ma már tudjuk, hogy a D-vitamin segít megővni a szervezetet a gyulladásoktól, méghozzá a védekező reakcióként kialakult gyulladásoktól (fertőzések, pl. légúti megbetegedések), és a káros, ártó gyulladásoktól (autoimmun betegségek, pl. szklerózis multiplex, Crohn-kór) egyaránt. Környezetünkben folyamatosan több száz fajta vírus kering, amelyek legjobb esetben csak egy kis náthát okoznak...

A napi javasolt D-vitamin bevitel 20 mikrogramm, ám a táplálékkal bevitt D-vitamin mennyisége nem mindig elegendő. Ezért például Finnországban D-vi-

taminnal dúsított tejet, Svájcban ultraibolya fényben termesztett, így D-vitaminnal dúsított gombákat árulnak. Földünk leggazdagabb D-vitamin forrásai a halak, főleg a heringek, az angolnák és a lazacok.

A napocska októbertől kezdve nem merőlegesen veti sugarait a bőrünkre, így a D-vitamintermelés stimulálása elmarad. Tartalékokat sajnos felhalmozni nem tudunk nyáron, ezért eljön a jól bevált VITAMARIN ideje. A készítményben található halolaj ugyanis értékes D-vitamin forrás. Ne feledkezzünk meg arról, hogy a megfelelő mennyiségű D-vitamin bevitel gyerekek és idősek esetében kiemelkedően fontos!

(leit.)

## 2019. október 1-től Áremelés

Tájékoztatjuk kedves klubtagjainkat és tanácsadóinkat, hogy 2019. október 1-től társaságunk differenciált áremelésre kényszerül. Az áremelés nem terjed ki a teljes termékcsalárra, mértéke bruttó 10–16%. Ezzel egyidőben a regisztráció megújításának ára 1500 Ft-ra emelkedik.

Az ENERGY cégcsoport nagy hangsúlyt fektet termékei kiemelkedő minőségére, egyedi fejlesztésű készítményeinek folyamatos fejlesztésére, illetve a segítő ENERGY közösség kialakítására.

Eddigi 19 éves működése során a magyar leányvállalatnak sikerült egyedülálló termékeinek árát alacsony szinten tartani, a legutóbbi áremelés 7 évvel ezelőtti történt. Az elmúlt 19 évben számos új terméket vezettünk be a forradalmian új Pentagram® termékcsalád mellett, megújítottuk jó néhány termékünk összetételét és csomagolását,

### Az áremelés az alábbi termékeinket érinti 2019. október 1-től:

Annona Forte	6500 Ft	39 pont
Tribulus Forte	6500 Ft	39 pont
Cistus Incanus	6500 Ft	39 pont
Drags Immun	6500 Ft	39 pont
Fytomineral	6500 Ft	39 pont
Vitaflorin	3900 Ft	24 pont
Audiron	2900 Ft	18 pont
Spiron	2900 Ft	18 pont
Caralotion	2500 Ft	15 pont
Grepofit Nosol Aqua	2500 Ft	15 pont
5 féle Pentagram® krém	3200 Ft	19 pont
Artrin XXL	10 900 Ft	66 pont
Artrin Professional	18 500 Ft	112 pont
Ruticelit XXL	10 900 Ft	66 pont
Ruticelit Professional	18 500 Ft	112 pont
Nigella Sativa Oil (100 ml)	2900 Ft	18 pont
Sacha Inchi Oil (100 ml)	2900 Ft	18 pont
MyGreenLife zöld élelmiszereink (Organic Chlorella powder, Organic Chlorella tabs, Hawaii Spirulina powder, Hawaii Spirulina tabs, Spirulina Barley tabs, Organic Barley Juice powder, Barley Juice tabs, Organic Acai powder, Organic Maca powder, Raw Ambrosia, Raw Aguaje powder, Organic Beta powder, Organic Goji powder, Organic Matcha powder, Organic Sea Berry powder)	4500 Ft	27 pont

illetve környezetbarát megoldásokat vezettünk be a fenntarthatóság jegyében. Emellett számtalan ingyenes rendezvénnyel támogattuk klubtagjainkat, és a gyógyulni vágyókat.

A piaci körülmények változása, a forint-euro árfolyam kedvezőtlen változása, a szállítási, gyártási és egyéb költségek növekedése kényszeríti ki az októberi áremelést.

# Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
<b>BALATON-FÜREDI KLUB</b>	Szeptember 7., 14., 28., október 5., 13.00-17.00 óra	<b>ALAPSZINTŰ SZAKMAI TANÁCSADÓKÉPZÉS</b> / Kelemen Livia természetgyógyász: a HKO alapelvei, a Pentagram® regeneráció, az ENERGY filozófiája, az ENERGY készítmények összetétele, hatásmechanismusa, bioinformáció ismertetése, a készítmények hatékony alkalmazása. A képzés díja: 20.000 Ft. Minden résztvevő ajándékba kap egy 5000 Ft értékű kupont, amit a következő hónapban tud levásárolni.	Balatonfüred, Kossuth u. 19., Biotitok Gyógytéka	Kelemen Livia, 06-20/595-3062, info@biotitok.hu
<b>BUDAPEST 4. KLUB</b>	Szeptember 27., péntek, 17.00 óra	<b>ELŐADÁS</b> / Czímeth István természetgyógyász: A nyárutó filozófiája, felkészülés az őszi időszakra. ENERGY termékek a nyár végére (Gynex, Cytovital, Cytosan Inovum).	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. (kaputel.: 51)	Koritz Edit, 06/20/504-1250, energybuda@energyklub.hu
<b>BUDAPEST 5. KLUB</b>	Szeptember 24., kedd, 17.30 óra	<b>ELŐADÁS</b> / Czukorka Katalin Theta Healing konzulens, tanár (alap- és haladó tanfolyam): A Theta Healing terápiás módszer alkalmazása az ENERGY hálózatépítő tevékenységében (I. rész). Láthatatlan nehézségek a hálózatépítésben, akadályozó hitrendszerek felismerése, kezelése.	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Imréné Éva és Németh Imre, 06/20/9310-806, energy.belvaros@gmail.com
<b>DEBRECENI KLUB</b>	Szeptember 18., szerda, 17.30 óra	<b>RENDEZVÉNY</b> / Ráczné Simon Zsuzsanna ENERGY vezető szakoktató, hormonegyensúlyterapeuta: Hormonrendszerünk működése és annak zavarai – a természetes megoldások tükrében. Menstruációs problémák, pajzsmirigy zavarok, hormonális egyensúlytalanságok. Az előadás után természetgyógyász-hormonegyensúly szakemberekkel rövid konzultációra/tanácsadásra van lehetőség. Erre személyesen 17.00 és 17.30 óra között lehet bejelentkezni.	Debrecen, Kossuth u. 59., Minerva Panzió konferenciaterme	Kovácsné Ambrus Imola, 06/30/458-1757, Kovács László, 06/30/329-2149, info@imolaenergy.hu
<b>GYŐRI KLUB</b>	Szeptember 4., szerda, 18.00 óra	<b>ELŐADÁS</b> / Czímeth István természetgyógyász: A nyárutó filozófiája, felkészülés az őszi időszakra. ENERGY termékek a nyár végére (Gynex, Cytovital, Cytosan Inovum).	Győr, Szent István út 12/3. fsz. 4.	Zsilák Judit, 06/30/560-4405
<b>KECSKEMÉTI KLUB</b>	Szeptember 13., péntek, 16.00 óra	<b>ELŐADÁS</b> / Czímeth István természetgyógyász: A nyárutó filozófiája, felkészülés az őszi időszakra. ENERGY termékek a nyár végére (Gynex, Cytovital, Cytosan Inovum).	Kecskemét, Klapka u. 11-13., Gabona Székház oktatóterme	Mészárosné Lauter Erzsébet, 06/76/324-444, fitoteka@freemail.hu
<b>KESZTHELYI KLUB</b>	Szeptember 25., szerda, 17.00 óra	<b>ELŐADÁS</b> / Czímeth István természetgyógyász: A nyárutó filozófiája, felkészülés az őszi időszakra. ENERGY termékek a nyár végére (Gynex, Cytovital, Cytosan Inovum).	Keszthely, Szabadság u. 20., Hotel Kristály oktatóterme	Sárvári Balázs, Gyenese Ibolya, 06/30/560-7785, 06/30/747-3068
<b>NYÍREGYHÁZI KLUB</b>	Szeptember 11., szerda, 17.00 óra	<b>ELŐADÁS</b> / Czímeth István természetgyógyász: A nyárutó filozófiája, felkészülés az őszi időszakra. ENERGY termékek a nyár végére (Gynex, Cytovital, Cytosan Inovum).	Nyíregyháza, Sóstói út 2-4., Egészségügyi Főiskolai kar, A épület, 1. em., tanterem	Fitos Sándor, 06/20/427-5869, fits58@gmail.com
<b>PÉCSI KLUB</b>	Szeptember 23., hétfő, 16.00 óra	<b>ELŐADÁS</b> / Czímeth István természetgyógyász: A nyárutó filozófiája, felkészülés az őszi időszakra. ENERGY termékek a nyár végére (Gynex, Cytovital, Cytosan Inovum).	Pécs, Tompa Mihály u. 15.	Molnár Judit, 06/30/253-1050, energy.pecs@freemail.hu
<b>SIÓFOKI KLUB</b>	Szeptember 12., csütörtök, 18.00 óra Szeptember 19., csütörtök, 17.00 óra	<b>ELŐADÁS</b> / Ángyán Józsefné természetgyógyász: A lép szerepe szervezetünkben, támogatása ENERGY termékekkel. <b>ELŐADÁS</b> / Czímeth István természetgyógyász: A nyárutó filozófiája, felkészülés az őszi időszakra. ENERGY termékek a nyár végére (Gynex, Cytovital, Cytosan Inovum).	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, margagitika@gmail.com
<b>SOPRONI KLUB</b>	Szeptember 8., 29., október 6., vasárnapokon, 10.00-16.00 óra	<b>ALAPKÉPZÉS</b> / Czímeth István természetgyógyász	Sopron, Vörösmarty u. 8., Egészségház oktatóterme	Pinezits Viktória, 06/20/446-0196, energy.sopron@gmail.com
<b>SZEGEDI 2. KLUB</b>	Szeptember 7., szombat, 10.00-16.00 óra	<b>ELŐADÁS</b> / Czímeth István természetgyógyász: Az 5 elem tan alapjai és mély összefüggései. Krónikus betegségek lelki hátterei, megoldandó feladatok a gyógyulás érdekében. Célkeresztben a Fém és a Víz elem mélyebb összefüggései a HKO szerint. Felkészülés a téli időszakra az ENERGY étrend-kiegészítőivel. A részvétel térítéses és előzetes bejelentkezéshez kötött.	Szeged, Párizsi körút 8-12., CSMK Iparkamara oktatóterme	Mészáros Márta, 06/30/289-3208, m.marti1952@gmail.com
<b>SZOLNOKI KLUB</b>	Szeptember 17., kedd, 16.00 óra	<b>ELŐADÁS</b> / Czímeth István természetgyógyász: A nyárutó filozófiája, felkészülés az őszi időszakra. ENERGY termékek a nyár végére (Gynex, Cytovital, Cytosan Inovum).	Szolnok, Arany J. u. 23., Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme	Németh Istvánné Éva, 06/30/349-0652, szolnokegeszseghaz@gmail.com
<b>SZOMBATHELYI KLUB</b>	Szeptember 30., hétfő, 17.00 óra	<b>ELŐADÁS</b> / Czímeth István természetgyógyász: A nyárutó filozófiája, felkészülés az őszi időszakra. ENERGY termékek a nyár végére (Gynex, Cytovital, Cytosan Inovum).	Szombathely, Dr. Antall József tér 1., Berzsenyi Dániel Könyvtár	Nánási Eszter, 06/30/852-7036, eszterbiobolt@outlook.hu



<b>VESZPRÉMI KLUB</b>	Szeptember 21., szombat, 9.00-16.00 óra	<b>MINIKONFERENCIA</b> / Czimeth István természetgyógyász: A tüdő betegségeiről részletesen, a gyógyulás segítése az ENERGY termékeivel. A nyolc élethazugság, mint vészreakció kezelése. A kozmikus ciklusok az emberi életben, mint a fejlődés lehetőségei. A konferencia térítési díjas.	Veszprém, Diófa u. 3., ZöldLak oktatóterem	Vértés Andrea, Török Tamás, 06/30/994-2009, harmonia.haz.gyogyoveny@freemail.hu
<b>ZALAEGER-SZEGI KLUB</b>	Szeptember 16., hétfő, 16.30 óra	<b>ELŐADÁS</b> / Czimeth István természetgyógyász: A nyárutó filozófiája, felkészülés az őszi időszakra. ENERGY termékek a nyár végére (Gynex, Cytovital, Cytosan Inovum).	Zalaegerszeg, Mártírok útja 17., a klub oktatóterme	Takács Mária, 06/70/607-7703, mara.energy@gmail.com

## BUDAPEST 2. KLUB

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

Haj- és fejbőrpanaszok – hajhullás, hajritkulás, kopaszodás, öszülés, korpásodás, túlzott zsírosodás, stb. külső és belső okainak feltárása, személyre szabott terápiás javaslat összeállítása. Hormonális eredetű panaszok – cikluszavar, klimax, túlzott szőrösödés, acné, kopaszodás, PCOS, inzulinrezisztencia – okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése. Minden *hétfőn és csütörtökön 10:00-15:00 óra között* ingyenes termékbemérés illetve termékválasztómérés, bioazonosítási candidaszűrés.

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

Előzetes bejelentkezés szükséges:  
info@nicehajgyogyaszat.hu,

Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,

Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.

Honlapunk: www.nicehajgyogyaszat.hu

Nyitvatartás: *hétfőtől-csütörtökig*

*09:00-17:00 óráig, pénteken zárva.*

## BUDAPEST 4. KLUB

ENERGY Klub Buda,  
1027 Budapest, Horváth u. 19-23. fsz.,  
kapukód: 51.

A 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 perc a Kálvin tértől).

**BELÉPŐ ÚJ KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSEL:**

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

TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK, TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK:

Keleti arcdiagnosztika, terápiás javaslattal. Állapotfelmérés Magnetspace testelemző készülékkel. Fitoterápiás szaktanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése, mérés, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége Sensitiv Imago készülékkel, termékjavaslattal és személyre szóló adagolás beállításával.

Theta Healing terápiás 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 rendhagyó 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., I. em.

*Szeptember 23-án hétfőn 14:00-16:00 óráig:* a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk.

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

Nyári szabadság miatt *07. 12-én és 07. 19-én, pénteki* napokon, valamint *08. 19-én, hétfőn* 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

szolnokegeszseghaz@gmail.com

## ZALAEGERSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

*szept. 9-én (hétfő) 17-18 óra*

Személyes terméktanácsadás

*szept. 10-én (kedd) 17-18 óra*

Egyensúly az 5 elemmel: Föld

*szept. 11-én (szerda) 17-18 óra*

Mit tehetsz magadért? - Földelés

*szept. 17-én (kedd) 17-18 óra* Pajzsmirigy szűrés

*szept. 23-án (hétfő) 17-18 óra*

Mit tehetsz magadért? - Önmasszázs

*szept. 24-én (kedd) 17-18 óra* Parazita szűrés

*szept. 25-én (szerda) 17-18 óra* Belső gyermek

*szept. 30-án (hétfő) 17-18 óra* Szemtréning

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

## BUDAPEST 5. KLUB

**TANÁCSADÓKÉPZÉS** lesz *októberben* egymást követő szombatokon, a Belvárosi klubban.

Időpontok: *október 5., 12., 19., 26.* Részletek a klubban, a klub elérhetőségein és Facebook oldalán. Jelentkezés határideje: szeptember 30.

## DEBRECENI KLUB

**ALAPSZINTŰ TANÁCSADÓI SZAKMAI KÉPZÉS** indul *októberben*. Szeretettel várjuk minden kedves regisztrált ENERGY tanácsadó és klubtagjelentkezését, aki szeretné bővíteni ismereteit

az alábbi témakörökben: az ENERGY képzésmények hatékony alkalmazása, ismerete, hatásmechanizmusa, bioinformációk ismertetése. A Pentagram® regeneráció, az ENERGY filozófiája, a Hagyományos Kínai Orvoslás (HKO) alapelvei.

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

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

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

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

Jelentkezés és további Információ: **Kovácsné Ambrus Imola** klubvezető, természetgyógyász, 06/30/458-1757, **Kovács László** klubvezető, 06/30/329-2149, info@imolaenergy.hu

# Cukorbetegség – nem édes, inkább keserű

A cukorbetegség (*diabetes mellitus*, diabétesz) a szervezet súlyos endokrin anyagcsere betegsége, mely során sérül a glükóz (vércukor) felszívódási és hasznosulási képessége a szervezetben. Egy cukorbetegnek éppen ezért folyamatosan magas a vércukorszintje (hiperglikémia). Ezt rendszerint a hasnyálmirigy ún. Langerhans-szigeteiben termelődő inzulinhormon hiánya vagy inzulinrezisztencia okozhatja, mely során a szénhidrát-anyagcserében részt vevő szervek érzéketlenné válnak az inzulinnal szemben.



Habár egy diabéteszes beteg vérében túl sok a cukor, a betegség távolról sem nevezhető édesnek. Sokszor igen keserű pillanatokkal, és nem kis szenvedéssel jár, sőt nemegyszer szomorú végkifejlet-hoz vezet.

A diabétesz viszonylag gyakori betegség – napjainkban Európa népességének mintegy 5%-át érinti. Ami még ennél is rosszabb, az emberek további 5–7%-a nem is tudja, hogy cukorbeteg, mert még nem diagnosztizálták a betegségét, bár már kialakult a szervezetükben. Tehát a cukorbetegség valódi előfordulása 10–12%-ra tehető. A betegség fejlődését és terjedését előrejelző statisztikák még vészjóslóbbak: a kutatók szerint 2050-re a népesség 30%-a lesz érintett, azaz addigra majdnem minden harmadik ember diabéteszben fog szenvedni a Földön, ami így már világgjárvány méreteket ölt.

## TÜNETEK

Mivel a betegség kórképe igencsak jellegzetes, a diagnózis felállítása rendszerint nem ütközik akadályokba. A két

legfőbb, általában első tünet: a szomjúság és a gyakori vizeletürítési inger. Ezen két tünetnek minden orvos figyelmét fel kellene keltenie, hogy szükséges lenne vérteszt (vércukorszint-ellenőrzés) és vizeletvizsgálat (cukor, keton és további anyagok feltárása a vizeletben) elvégzése. A diabetes mellitus diagnosztizálásában a vércukorszint vizsgálata a döntő. Egy egészséges ember éhgyomorra vett kapilláris vérmintájában (pl. az ujjból vett vér) mutatkozó érték 5,6 mmol/l. Az 5,6–6,0 mmol/l közötti értékek határértékek, amik arra figyelmeztetnek, hogy az illető vércukorszintjét időről időre ellenőrizni kell, mert az értékek emelkedhetnek, és az cukorbetegség kialakulásához vezethet. Ha az értékek 6,1–6,9 mmol/l közöttiek, ún. glükóztolerancia-zavarról beszélünk, ami már a cukorbetegség előszobájának tekinthető. Ez az állapot rendszeres ellenőrzést, diétát és életmódváltást igényel, mert egy bizonyos idő után ez az állapot cukorbetegségbe fordul. Ha a vércukorszint 7,0 mmol/l vagy annál magasabb értéket mutat, akkor már diabéteszről

beszélünk, ami gyógykezelést és a diabetológiai rendelő rendszeres felkeresését igényli.

A cukorbetegség további tünetei lehetnek a hügyútak és a külső nemi szervek gombás fertőzései (*Candida albicans* gomba által okozott mikózis). Ez a gyulladás nőknél a külső nemi szervek viszketésében, a nemi szervek nyálkahártyáin megjelenő fehér foltokban és hüvelyfolyásban nyilvánul meg. Férfiaknál általában *mikotikus balanitis* jelentkezik, ami a pénisz nyálkahártyájának gyulladása. A nyálkahártya ilyenkor bevörösödik, gyulladt, fáj és viszket.

## SZÖVŐDMÉNYEK

A több éven át tartó, vagy későn diagnosztizált, esetleg elégtelenül kezelt cukorbetegségnek ún. másodlagos tünetei lehetnek, melyek a betegség szövődményeinek következtében alakulnak ki. Ezek érinthetik a keringést, a veseműködést, a szemfunkciót, az idegek és a bőr állapotát, stb. A szövődmények diabéteszes *macro- és microangiopathiában* (nagy és kis erek károsodása)



Nagyon fontos a rendszeres mozgás, mert az elégeti a kalóriákat, csökkenti a vércukorszintet, segít elűzni a stresszt, javítja a szív működését, az ereket, a tüdőt, a mozgásszerveket és az immunrendszer működését.

nyilvánulhatnak meg, és hatással lehetnek az összes olyan szerv működésére, melyeket ezek az erek látnak el vérrel. Például idő előtti érlemezésedéshez (ateroszklerózis) vezethetnek, aminek következtében az ujjak és alsó végtagok gangrénája (üszkösödése, elhalása), illetve ún. diabéteszes láb tünete, sőt infarktus léphet fel.

Sérülhet a vese – diabéteszes vesebetegség (nefropátia) alakulhat ki, amely során sérül a veseműködés, így a vese fehérjéket kezd „átengedni” a vizeletbe (*microalbuminuria*, *proteinuria*), ennek következtében pedig nő a vérnyomás. A vese a későbbiekben akár teljesen fel is mondhatja a szolgálatot, és a páciens dialízisre lesz utalva.

A látás is sérülhet, sőt a páciens akár meg is vakulhat: ez a diabéteszes retinopátia, a szem látóhártyájának betegsége.

Károsodhatnak a perifériás idegek (diabéteszes neuropátia), ami elsősorban az alsó végtagokat érinti, és rendkívül kellemetlen tünetekkel jár: zsibbadás, bizsergés, érzéketlenség.

A bőr sokszor begyullad, nehezen gyógyul sebek, fekélyek jelennek meg rajta, és itt is jellegzetes tünet az ún. diabéteszes láb.

## MEGELŐZÉS

Az öröklött hajlamot befolyásolni ugyan nem tudjuk, ám a többi kockázati tényezőre hatással lehetünk. A cukorbetegség kialakulásának megelőzésében fontos tényező az egészséges életmód és a rendszeres mozgás. Javasolt a kalóriaszegény táplálkozás, az édességek és

a zsíros ételek fogyasztásának korlátozása. Elsősorban zöldségek, rostokban gazdag ételek, halak, szárnyasok fogyasztása ajánlott, megfelelően elkészítve, zsírszegény módon. Nagyon fontos a rendszeres mozgás, mert az elégeti a kalóriákat, csökkenti a vércukorszintet, segít elűzni a stresszt, javítja a szív működését, az ereket, a tüdőt, a mozgásszerveket és az immunrendszer működését. Kerülni kell a dohányzást, óvakodni kell a megfázásos és különböző vírusos eredetű megbetegedésektől. Ha mégis megbetegedtünk, fontos, hogy a betegséget alaposan „kifeküdjük”. Kontroll alatt kell tartani a testsúlyt, és rendszeresen ellenőrizni kell a vérnyomást. Ha az növekszik, időben kezelni kell, mivel cukorbetegség esetén magas vérnyomás hatására sokkal jobban nő az érrendszeri szövődmények kialakulásának kockázata. Ugyanez vonatkozik a vér koleszterin- és zsírszintjére – duplán fontos a rendszeres ellenőrzés!

## ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK

A cukorbetegség kialakulásának megelőzésében és kiegészítő kezelésében első helyen a Pentagram® gyógynövény-koncentrátumok használata ajánlott. Diabéteszben pótolhatatlan szerepe lehet a GYNEX-nek, amely harmonizálja és megerősíti az endokrin rendszer működését. A készítmény túlsúly és kóros túlsúly csökkentésében is a segítségünkre lehet. (A cukorbeteg több, mint 2/3-a kórosan elhízott!)

Jótékony hatása lehet továbbá a máj működését támogató, valamint a



## DIABETES MELLITUS TÍPUSAI

- » Az 1-es típusú diabétesz (inzulindependens, azaz inzulinfüggő diabétesz) főként a gyerekeket és a fiatalokat érinti, rendszerint veleszületett betegség, és inzulinpótlással kezelhető.
- » A 2-es típusú diabéteszt (nem inzulindependens, azaz nem inzulinfüggő diabétesz) sokszor tévesen öregkori cukorbetegnek nevezik, ám ez az elnevezés nem fedti a valóságot, mivel a 2-es típusú cukorbetegség általában a középkorú embereket sújtja. Ez a legelterjedtebb diabétesz. Ekkor a terápia más, mint az 1-es típusú cukorbetegségnél, mert kezelésekor nem inzulinpótlásra van szükség. A betegséget szájon át szedhető gyógyszerekkel, diétával, testmozgással kezeljük.
- » A másodlagos cukorbetegség más betegségekhez társulhat, amelyek közül a hasnyálmirigy-károsodáshoz társuló cukorbetegség a leggyakoribb. Ebben az esetben ugyanis sérül a hasnyálmirigy (*pankreas*) inzulint termelő endokrin része, aminek következtében inzulinhiány lép fel a szervezetben. Ez pedig a diabétesz tüneteinek és kórképének megjelenéséhez vezet. A hasnyálmirigy ilyen jellegű károsodását általában hasnyálmirigy-gyulladás (*pankreatitis*) okozza. Ha a gyulladás ismétlődő jellegű, esetleg súlyos lefolyású (vérzéssel jár), megkezdődhet a hasnyálmirigy ún. önemésztése, és a szerv elhalhat. Ám ez a legritkábban előforduló cukorbetegség.

## EGÉSZSÉG A-TÓL Z-IG

**ENDOKRIN** – belső elválasztású mirigyekkel kapcsolatos.

Az endokrin mirigyek különböző hatást kifejtő hormonokat termelnek. A belső elválasztású mirigyeknek nincs kivezető csöve, az általuk termelt hormonokat közvetlenül a vérbe választják ki. A legfontosabb ilyen mirigyek az agyalapi mirigy, a pajzsmirigy, a mellékpajzsmirigy, a mellékvese, a nemi mirigyek (petefészkek, herék), a hasnyálmirigy Langerhans-szigetei. Hormonjellegű anyagokat azonban a test különböző szerveiben működő egyéb sejtek is termelhetnek (pl. az emésztőrendszerben).

**EXOKRIN** – külső elválasztású mirigyekkel kapcsolatos.

Az exokrin mirigyek olyan külső elválasztású mirigyek, melyek kivezető csöve a test felületére vagy valamelyik üreges szervbe torkollik (belek, szájüreg, stb.). Ilyenek például a verejtékmirigyek, a nyálmirigyek, a hasnyálmirigy, a máj, stb.

ORVOSI SZÓTÁR  
MAXDORF, 2004

koleszterin- és trigliceridszintet csökkentő REGALEN-nek.

A keringési problémák kialakulásának megelőzésében jó szolgálatot tehet a KOROLEN. Harmonizálja a szív- és érrendszer működését, regenerálja az artériák és a kapillárisok falát, jótékonyan hat az idegrendszerre.

Nem hagyhatjuk ki a RENOL-t sem, amely segítséget nyújt a cukorbetegségben szenvedők igénybe vett veséinek, ráadásul segít szabályozni a magas vérnyomást.

A koncentrátumokat érdemes kiegészítő készítményekkel együtt alkalmazni.

A VITAMARIN bioinformációs készítmény omega-3 telítetlen zsírsavakat tartalmaz, melyek segítenek lebontani az erekben lerakódott koleszterint és zsírokat. Ezáltal javítja az erek átjárhatóságát és rugalmasságát. Jótékonyan hat a FLAVOCEL is, amely rendkívül hatékony antioxidáns. A VITAFLOREN és a REVITAE használata is előnyös lehet – komplex antioxidánsként nem csak védik a szervezetet az oxidatív stresszel szemben, de regeneráló hatásuk is van. A FYTOMINERAL ásványi anyagok kolloid oldata, melyek nélkülözhetetlenek a sejteken belül zajló megfelelő


biokémiai folyamatokhoz. A cink fontos katalizátora ezeknek a folyamatoknak, a króm és a vanádium nélkülözhetetlen az inzulintermelésben, így a szénhidrátok anyagcseréjében, azaz a cukorbetegség és a kóros elhízás megelőzésében.

A humát tartalmú CYTOSAN segít megtisztítani a szervezetet, és jótékonyan hat a test oxidációs folyamataira.

Az előrehaladott cukorbetegségben gyakori bőrgyulladásokra pozitív hatással lehetnek az ENERGY gyógynövényes krémjei, közülük is elsősorban a DROSERIN és a CYTOVITAL, illetve az azonos nevű szappanok, emellett a DRAGS IMUN szappan.

A BARLEY JUICE, a SPIRULINA BARLEY, a CHLORELLA, a PROBIOSAN és a PROBIOSAN INOVUM fontos vitaminok, ásványi anyagok, rostanyagok és enzimek forrásai. A készítmények antioxidáns, tisztító és gyulladáscsökkentő hatásúak. Ezzel egy időben támogatják a bélrendszerben zajló méregtelenítő folyamatokat, jótékonyan hatnak a bél mikroflórájára, valamint az immunrendszerre, és enyhítik a cukorbetegség tüneteit.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Diabéteszben pótolhatatlan szerepe lehet a GYNEX-nek, amely harmonizálja és megerősíti az endokrin rendszer működését.



# Szombathelyi klub

Energikus és lelkes vezetője a szombathelyi ENERGY klubnak egy igazi mai gondolkodású fiatal nő, *Nánási Eszter*. Talán gyermekkori álma valósult meg azáltal, hogy mindennapjait az egészséges életmód népszerűsítésének, és a természetes módszerekkel való gyógyításnak szentelheti.



### Hogyan találtál rá erre az üzleti lehetőségre?

Édesanyám több mint 20 évvel ezelőtt talált rá az ENERGY termékek csodálatos világára. Ekkor kezdte forgalmazni gyógynövényboltjában a Pentagram® készítményeket. Különböző problémák esetén családi körben is nagy megelégedettséggel használtuk ezeket a termékeket.

Gyermekkoromtól fogva érdekelnem a különböző alternatív gyógyítási lehetőségek, egy 10 éves patikai tapasztalatszerzés után három évvel ezelőtt édesanyám boltjában kezdtem dolgozni, miután fiam óvodáskorú lett. Két évvel ezelőtt a bolttal együtt az ENERGY klub vezetését is átvettem, ez üzletem fő mozgatórugója, egyedülállóságának köszönhetően.

### Miben látod az ENERGY üzleti rendszerének előnyeit?

Az ENERGY termékeivel kimondottan könnyű dolgozni, hiszen felső kategóriás termékekről beszélünk, így nincs szükség kompromisszumra. A választék

is bőséges, ezért tényleg könnyű megoldást találni a felmerülő problémák kezelésében. Amit még megemlítenék, a tematikus katalógusok, az egy-egy terméket bemutató prospektusok, melyek nagyban hozzájárulnak a termékek hiteles megismertetéséhez, az ENERGY iránti bizalom kialakításához az új érdeklődők körében.

### Miből áll nálatok a klubélet? Milyen szolgáltatásokkal, eseményekkel gazdagítjátok a közösségi életet? Milyen rendezvényeket tervezel?

Hétfőtől szombatig nyitvatartási időben ingyenes tanácsadással várjuk az érdeklődőket. Az utóbbi időben egyre nagyobb teret kap az online segítségnyújtás is, jellemzően a közösségi médiában keresnek meg mind a régebbi tagok, mind új érdeklődők. Az üzletbe már konkrétan az itt kapott javaslatokkal érkeznek termékekért, esetleg további segítségért. Évente több alkalommal szervezünk előadásokat. Tervben van egy tanácsadói képzés is a közeljövőben. Ezen kívül biorezonanciás mérésen is gondolkodunk.

### Hogyan ösztönözöd az érdeklődőket?

Ez a terület a mai világban két vonalon megy: személyesen és a közösségi médián keresztül egyaránt kommunikálunk az érdeklődőkkel. A közösségi médián keresztül hírt adunk az aktuális akciókról, új termékekről, ezzel információt szolgáltatunk régi klubtagjainknak. Sokan ennek hatására keresik fel a klubot, ahol személyre szabott tanácsadással segítünk problémáik megoldásában. Jellemzően ezután ajánlókártyás vásárlóvá válnak, néhány vásárlás után. Látva az előnyöket, kéri klubtagsági felvételüket.

### Az ENERGY termékeket hogyan illeszted be a terápiás munkába?

A hozzánk betérők közül sokan üzletünkben találkoznak először az ENERGY készítményeivel, miközben megoldást keresnek problémáik megszüntetéséhez. A legtöbb esetben az ENERGY termékcsaládé a főszerep a különböző egyéni terápiákban, a sok-sok pozitív visszajelzésnek és tapasztalatnak, valamint a termékek széles és egyedülálló palettájának köszönhetően. Emellett a helyes táplálkozásra is felhívjuk mindenki figyelmét, ezzel is segítve a fennálló egészségügyi problémák megoldását.

### Mi volt a legnagyobb sikered?

Mindössze két éves ENERGY-s pályafutásom alatt, a kiváló, hatékony termékek segítségével jó néhány gyógyulásról, életminőség javulásáról számolhatok be. A legszebb számomra mégis az, amikor a GYNEX-nek köszönhetően hozzájárulhatok egy új élet világrajzához.

### Mely termékek a kedvenceid?

A házi patikámban első helyen szerepelnek úgy a Pentagram® cseppek, mint a krémek. A DRAGS IMUN sem hiányozhat otthonról. A CYTOSAN termékcsalád is helyet kapott a gyógyszeres polcon. Az AUDIRON csepp fantasztikus hatása bizonyított már Ákos fiamnál, de felső légúti megbetegedésnél nem maradhat el az ARTRIN és DROSERIN krém napi többszöri használata sem. Családunk tagja *Joli*, a 12 éves mopsz, napi rendszerességgel kapja a SKELETIN-t, ezzel tartjuk kordában ízületi gyulladásait.

### A családotod mennyire vonod be ebbe az elfoglaltságba, hivatásba?

Nagy könnyebbség, hogy a párom is hasonló érdeklődési körrel rendelkezik, mint én, így közösen veszünk részt a bolt mindennapjaiban is.



A dietetikus tanácsai

## A gyerekek táplálkozása – mikor, mit, mennyit?

Az egészséges táplálkozás minden korosztály számára lényeges, azonban a gyermekeknel különösen fontos, hogy megkapjanak minden mikro- és makrotápanyagot, amire szükségük van szervezetük fejlődéséhez. Szeptemberben, iskolakezdetkor még inkább előtérbe kerül a gyerekek táplálkozása. Mit egyen a gyermek? Mire figyeljen oda a szülő?



Amikor a gyerekek visszarázódnak az iskolás hétköznapokba, egészségük és fejlődésük érdekében elengedhetetlen odafigyelni a táplálkozásukra. A megfelelő étrend nemcsak a fejlődéshez kell, hanem segíti a koncentrációt és egész nap ellátja őket energiával.

### ÖTSZÖRI ÉTKEZÉS

A táplálkozási ajánlások alapján a gyermekeknek naponta 5 étkezés ajánlott: 3 főétkezés (reggeli, ebéd, vacsora), és 2 kisétkelés (tízórai, uzsonna). Az étkezések egyenletesen legyenek elosztva, így biztosítják a gyermekek számára az egyenletes vércukorszintet, ezáltal folyamatosan energikusak lesznek. A táplálkozásában nemcsak a gyakori-

ság, hanem az ételek minősége és mennyisége is fontos tényező.

A reggeli fontosságát nem lehet elglet hangsúlyozni! Sajnos hazánkban a 7-14 éves gyermekek egyharmada nem reggelizik, idősebb korosztályokban pedig tovább romlik a helyzet, a 15-16 éves gyermekeknek már kevesebb, mint fele fogyaszt csak reggelit. Pedig a reggeli étkezés az egészség megőrzéséhez is hozzájárul: nemcsak a megfelelő energia- és tápanyagbevitelt segít fedezni, bizonyítottan csökkenti bizonyos civilizációs megbetegedések kialakulásának kockázatát, mint például az elhízás, a szív- és érrendszeri betegségek, valamint a cukorbetegség.

Gyermekek számára fontos, hogy a reggeli tartalmazzon jó minőségű, lehetőleg teljes értékű gabonafélét (amivel lassan felszívódó szénhidrátok kerülnek a szervezetbe), valamilyen komplett

fehérjeforrást, ami az összes esszenciális aminosavat a megfelelő mennyiségben és arányban tartalmazza (tej- tejtermék, húсок), és legyen benne friss zöldség, mely a vitaminok, ásványi anyagok és rostok beviteléhez járul hozzá. Kerüljük a sok hozzáadott cukrot tartalmazó ételeket és a péksüteményeket, melyek magas energiatartalmuk, zsírtartalmuk miatt elhízáshoz vezethetnek.

A reggeli után a tízórai következik, ami segíthet kiegészíteni és változatosabbá tenni az étrendet. Ez lehet például egy kisebb szendvics friss zöldséggel, vagy gyümölcs teljes kiőrlésű gabonával, natúr joghurttal és zabkeksszel, tortilla wrap sovány hússal, friss salátával. A gyermekeknek a tálalás is fontos, szívesebben fogyasztanak el egy mókás tálkába tett zöldséget, vagy méretre vágott kisebb falatkákat, csak a kreativitásunk szabhat határt, milyen formákban lehet



az értékes tápanyagokat becsempészni az étrendbe.

A gyermekek ebédje szintén tartalmazzon komplett fehérjeforrást, a reggelihez hasonlóan. A lassan felszívódó szénhidrátokat legkönnyebben teljes kiőrlésű gabonafélékből, rizsből és burgonyából tudjuk fedezni, de ne feledkezzünk meg a zöldségekről sem. Nagyon változatosan és ízletesen elkészíthetők párolt vagy csőben sült formában, de főzelékként is beilleszthetők az étrendbe. Az ebéd után alkalmanként fogyasztott desszert mindig tartalmazzon értékes tápanyagokat is, így javasolt legalább egyharmadrészben tejet- tejterméket (pl. túrót) és/vagy gyümölcsöt felhasználni a készítéskor.

Az uzsonna a tízóraihoz hasonlóan hozzájárul az energiabevitelhez, segít kiegészíteni a többi étkezésből hiányzó tápanyagokat, és szinten tartja a vércukorszintet. Ekkor ideális lehet egy-egy idényjellegű gyümölcs, de a tízóraitra leírtak is fogyaszthatók.

Vacsorára a gyermekek kerüljék a nagy adagokat, és a magas cukor- vagy zsírtartalmú élelmiszereket, mert ezek nehezíthetik az elalvást, és gyomorpanaszokat is okozhatnak. Ez az étkezés is tartalmazzon valamilyen zöldségfélét, lehetőleg nyers formában, továbbá elengedhetetlenek a jó minőségű szénhidrátok (kerüljük az egyszerű cukrokat!), és a teljes értékű fehérjeforrás.

### ELEGET INNI!

A folyadékfogyasztás rendkívül fontos téma, ha gyermekek táplálkozásáról van szó. Legjobb esetben vízzel vagy

ásványvízzel fedezzék folyadékszükségletüket, ezen kívül beilleszthető az étrendbe a kevés hozzáadott cukrot tartalmazó tea. Gyümölcs- és zöldséglevelekből inkább a 100%-os változatot (akár vízzel felhígítva) válasszuk, ritkábban fogyasztva. Gyermekeknek nem ajánlottak a magas cukortartalmú üdítők, az energialevek fogyasztása pedig kifejezetten káros!

Az gyermekek igénybe vehetik a közétkeztetés nyújtotta szolgáltatásokat is. A közétkeztetésnek rendkívül szigorú szabályoknak kell megfelelnie. Ezt a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet szabályozza, mely a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról szól. Itt többek között meghatározásra került, hogy melyek a naponta biztosítandó élelmiszerek, élelmiszercsoportok, milyen előírásoknak, korlátozásoknak kell megfelelni az egyes élelmiszerek és ételek vonatkozásában. Megtalálható körcsoportokra lebontva egy részletes nyersanyagkiszabati előírás, mely meghatározza az adagnagyságokat, egy főre lebontva. Az iskolákban az étlapot

kötelező jól látható helyre kifüggeszteni, ugyanis fontos, hogy a szülők is figyeljék, és otthon ennek megfelelően kiegészítsék az iskolai étkezést.

### AZ ENERGY SEGÍTSÉGÉVEL

A ENERGY termékpalettájából sok készítmény beilleszthető a gyermekek étrendjébe is. Az iskolakezdéskor a VITAMARIN-ban található halolaj az omega-3 telítetlen zsírsavak, az A- és D-vitamin természetes forrása, ami segíthet a gyermekek koncentrációjában, és elengedhetetlen az agyműködéshez. A FLAVOCEL flavonoidokat és C-vitamint tartalmaz, ami jól jöhet az őszi és téli időszakban, az immunrendszer támogatására. A STIMARAL segíti a szervezet alkalmazkodási folyamatait, és támogatja a stressztűrő képességet. A FYTOMINERAL kiválóan alkalmazható az ásványi anyagok és nyomelemek pótlására.

WACHTLER PETRA  
dietetikus,  
ENERGY szaktanácsadó

Gyermekeknek nem ajánlottak a magas cukortartalmú üdítők, az energialevek fogyasztása pedig kifejezetten káros!

### TUDJA-E?

Hazánkban nemrég jelent meg a gyermekeknek szóló új táplálkozási ajánlás, az Okostányér®, 6-17 éveseknek. Az ajánlást a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége dolgozta ki, és rendkívül sok tippel lehet találni a gyermekek táplálkozására vonatkozóan, például megtalálható az energiaigény-kalkulátor, és az élelmiszeradagolási útmutató. (Bővebb információ: <http://www.okostanyer.hu/okostanyer-gyermek/>)



# A HKO alapelvei (1.)

Az ENERGY készítményekkel folytatott gyógyító munka során fontos tudni, hogy a készítmények milyen elv alapján fejtik ki hatásukat. Ahhoz, hogy teljes mértékig hasznosítani tudjuk a bennük rejlő lehetőségeket, közelebbről is meg kell ismerkednünk a hagyományos kínai orvoslás (HKO) alapelveivel.

## MI AZ A QI?

Elsőként a qi (csi) fogalmával ismerkedjünk meg egy kicsit közelebbről. A qi a legáltalánosabb kifejezés, ami kozmikus szinten egyet jelent az energia fogalmával. A qi azonban inkább einsteini értelemben jelent energiát, azaz olyasvalamit, ami energia és anyag is egyben. A mindenség potenciálja rejlik benne. Amint ez a potenciál realizálódik, azaz valami létrejön, abban a pillanatban az általános emberi értelmezés szintjére lépünk.

A qi bármilyen formában meg tud nyilvánulni. Legyen az fa vagy kutya, minden a qi által mutatkozik meg. A gondolatokat is a qi alkotja. Itt találjuk a magyarázatot arra, miért tud a gondolat fizikai síkon ártani a testnek, miért tud valamilyen meggyőződés annyi testi probléma forrása lenni. Szoktuk mondani, hogy a szavakkal ölni lehet. Igen, a szó is qi. A bántó szó pedig blokkolhatja a qi, az energia áramlását az emberi testben.

## JIN ÉS JANG

Mi emberek, ún. dualításban, az ellentétek világában élünk. Azt nézzük, hogy valami mondjuk nagy-e. Kicsi-e. Világos-e. Sötét-e. Ezeket az ellentéteket a keleti felfogás szerint a jin és a jang fogalmakkal fejezzük ki. A *monádnak* nevezett ábra a két ellentét által alkotott, egymástól elválaszthatatlan egység szimbóluma. Honnan tudhatnánk, hogy valami nagy, ha nem lennének tisztában a kicsi létezésével? Hogyan ismerhetnénk fel a meleget, ha nem ismernénk a hideget? Így vált a jin és a jang az ellentétek jelképévé.

A jang a férfiaság. A meleg, az aktivitás, az erő képviselője. Az energia, a nap, a Nap, a változás, a mozgás. A jin a nőiesség. A hideg, az anyag, a nyugalom, a stabilitás, az éjszaka, a Hold. Egyik sem

tud létezni a másik nélkül. Ha valamit a jin és a jang szemszögéből akarunk megvizsgálni, egymással kapcsolatban álló dolgokat kell szemügyre vennünk. A jin és a jang egymástól elválaszthatatlanok. Ha a jang növekszik, a jin csökken. Ám abban a pillanatban, amint a jang eléri a maximális nagyságát, átfordul, és jinné válik.

Ezt a jelenséget mindnyájan jól ismerjük. Amikor hozzáérünk a forró tűzhelyhez, először hűvöset érzünk. Ez az extrém jang! Olyannyira extrém, hogy hidegként, azaz jinként érzékeljük. Vagy nézzünk egy példát családi körből. Ha a családban a nő a dominánsabb, a férfi számára nem marad elegendő hely, és az egyensúly felborul. A nő ebben az esetben minden feladatra egyedül marad, és az egyensúlytalanság zűrzavarhoz vezet. Napjaink világában ez a káosz teljesen általánossá vált. A családokban felcserélődtek a szerepek, és a jin, amely természeténél fogva inkább „bent létezik”, azaz gondoskodik az otthon melegéről, és ápolja a családi kapcsolatokat, most a jang védelme nélkül kikerült a nagyvilágba. A jang pedig, aminek főleg a külső világban kéne léteznie, és óvnia, támogatnia kéne a jint, fokozatosan veszít erejéből.

A kínai orvoslás célja az egyensúly visszaállítása. Ám ezt a fogalmat általában félreértelmezzük. Az egyensúly nem csak a belső állapotról, hanem a kör-

nyezetünkkel való kapcsolatról is szól. A kínai elmélet szerint ugyanis az az ember tekinthető bölcsnek, aki nyugodtan, szélsőséges kilengésektől mentesen, az őt körülvevő világgal harmóniában éli az életét. Azaz nem lenne szabad a természet energiáinak áramlásával szemben úsznunk. Például nem jó, ha télen izzadásig sportolunk. De nyáron akár le sem kéne állnunk, hiszen olyan sok jang áramlik körülöttünk. Nyugodtan veszíthetünk belőle, mert bármikor „utántölthetjük”. Ez a bölcsesség tökéletes ellentétben áll azzal, ahogy napjainkban élünk. Kimerülésig hajtjuk magunkat, télen nyári élelmiszereket eszünk, éjszaka dolgozunk...

## AZ ÖT ELEM ELMÉLETE

Az öt elem elméletét a pentagram rózsával ábrázolhatjuk. Az elemeket, azaz a mozgó erőt nem lehet egymástól teljesen elkülönítve vizsgálni. A Fa, a Tűz, a Föld, a Fém és a Víz szimbólumairól van szó. Az egyes elemekhez hozzá tudjuk rendelni a természeti és emberi jelenségeket – hiszen az ember is a természet része. Például a Fa a harag érzésének, a máj és az epehólyag szervének eleme, színe a zöld, íze a savanyú, külsőleg a szemünkön keresztül mutatkozik meg, energiája a szél. Ugyanilyen jellemzést állíthatunk össze a többi elemnél is. Természetesen minden elemhez ennél sokkal több dolog tartozik, pl. hangok,



állatok, bolygók, illetve az ENERGY Pentagram® készítményei. A már említett Fa elemhez a REGALEN gyógynövény-koncentrátum tartozik.

Elmondható tehát, hogy egy-egy Pentagram® készítmény segítségével befolyásolni tudunk egy-egy elemet, illetve mindent, ami ahhoz az elemhez kapcsolódik. Ez a koncepció teljesen egyedülálló, mert a kínai orvoslás nem ezzel a módszerrel dolgozik. A HKO pontosan meghatározott gyógynövényekből készült keverékeket használ. A HKO módszereit és működését elsajátítani kívánó diáknak mindezt meg kell tanulnia, ha kínai fitoterápiával akar foglalkozni, és páciense egyéni szükségletei alapján szeretné kombinálni az egyes gyógynövényeket. A leggyakoribb egészségügyi problémákra léteznek előkevert gyógynövénykészítmények, ám ezek használata csak alapos és szakszerű diagnosztizálás után lehetséges. Az eredeti kínai keverékek hatékonyak ugyan, de alkalmazásuk nem egyszerű, és ha véletlenül tévedünk, az igen nagy károkat is okozhat a szervezet működésében.

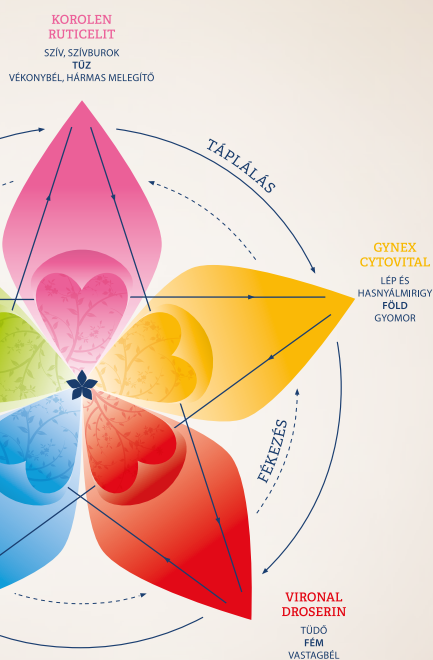
A fentiek alapján talán mindenki számára érthető az ENERGY készítmények és a hagyományos kínai gyógynövénykeverékek közti különbség. Sokszor kérdezik tőlem, hogy az ENERGY kínai orvosság-e? Nem az, ám a készítmények a HKO szerint alkalmazhatók. Nézzük csak azt a bizonyos pentagramot!

## PENTAGRAM RÓZSA

Az öt elem kölcsönösen befolyásolja egymást. A Fa szüli a Tüzet, a Tűz a Földet, a Föld a Fémét, a Fém a Vízét és a Víz a Fát. Mit is jelent ez? A Fa ereje teremti meg a feltételeket a Tűz erejének, és így tovább. Például: ha a májnak nincs elég ereje, nem képes megfelelően támogatni a szívet, vagy, ha a májat valamilyen

károsodás éri, az könnyen átterjedhet a szívre. Ez tapasztalható pl. erős szívdobogásnál, amikor is a bajok forrását sokszor az érzelmeknél kell keresnünk, amelyek a máj szintjén blokkolódnak, a szívet „hajtó” tüzzé változnak, így a szív erősebben és gyorsabban kezd dobogni. Ha ilyen esetekben a szívet gyógyítjuk, a kezelés nem lesz sikeres, ugyanis a májjal kell dolgoznunk.

Ebben az összefüggésben a májról beszélünk, de annak erejére, azaz qi-jére gondolunk. Tehát annak ellenére, hogy a kínai orvoslás szerint az érzelmeinek tüzeinek támadásáról van szó, májunk működése miatt nem kell aggódnunk. A szerv funkciója nem sérül. Ha hasonlaltal szeretnék élni, azt mondanám, hogy olyan ez, mint egy autó, melynek rendben vannak az alkatrészei, de mivel rossz üzemanyagot tankoltunk bele, a kocsi nem megy vagy rosszul működik.



Az elemek pentagramjában továbbá ellenőrző rendszer is működik. A Fa ellenőrzi a Földet, a Föld a Vízet, a Víz a Tüzet, a Tűz a Fémét és a Fém a Fát. A szervezetünk képes rengeteg mindent maga szabályozni. A betegség abban a pillanatban alakul ki, amint az egyensúlytalanság átlép egy határt, amivel a testünk már nem tud mit kezdeni.

A pentagram azonban még ennél is többet árul el nekünk. Gyakran tapasztalható, hogy a betegség halad valamerre, és a tünetek egy adott elem felé tendálnak. Vannak esetek, amikor az embernek először a hasa fáj. A fájdalom a bordák alatti területekről indul, inkább jobb oldalról, majd a bordák alatt folytatja az útját a hát felé. Az orvos epehólyag problémát diagnosztizál, és a hólyagot műtéti úton eltávolítja. A páciens megkönnyebbül, a probléma látszólag megoldódott. Azt, hogy a páciens öt év múlva magas vérnyomás miatt visszatér az orvoshoz, már senki nem köti össze az eltávolított epehólyag tényével, mert a nyugati orvoslás ezeket az összefüggéseket nem látja. Mi azonban tudjuk, hogy a probléma a pentagram mentén csak tovább tolódott a tüzre, azaz a szívre és a keringésre. A helyzet szerencsére megoldható az ENERGY készítmények segítségével.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



## Reggelizz, mint egy király!

Gondolkodjunk el azon a klasszikus kijelentésen, hogy a legfontosabb étkezés a reggeli, amit nem lenne szabad soha kihagyni. Ez igaz is, hiszen energiával tölt fel bennünket, és beindítja az anyagcsere-folyamatokat.

### MINDIG ÍGY VAN?

Az az igazság, hogy figyelembe kell venni az ember metabolikus beállítottságát, az életritmusát és egyéb körülményeket. Ha Ön reggelente sportol, jógázik vagy fut, csak nehezen tudna előtte alaposan bereggelizni. Amennyiben nem kívánja a reggelit, mert Ön inkább a fehérje típusba tartozik, ezért tizenegy óra előtt rendszerint nem éhes, ne erőszakolja meg magát. Ha este teletömte magát egy vendégségben, várjon, amíg éhes lesz. Engedje, hogy a dolgokat az Ön élettempója és az adott helyzet irányítsa. Hallgassa meg teste jelzéseit, próbálja ki, hogyan érzi magát, ha hosszabb szüneteket hagy az étkezések között. Várja meg, amíg szervezete megemésztje a már bevitt ételleket, és akkor egyen, ha újra éhes lesz. Az utóbbi időben egyre népszerűbb az ún. időszakos böjt (*Intermittent Fasting = IF*), amikor az étkezések nélküli időszakot (pl. a vacsorától a következő étkezésig tartó időt) 12-14, esetleg akár 16 órára nyújtjuk. Ennek eredményei olykor szinte bámulatosak. Ez persze csak ránk, felnőttekre vonatkozik.

### GYEREKEKNEK ELENGEDHETETLEN

A gyerekeknek és a kamaszoknak reggelizniük kell!

Szülőként mindnyájan ismerjük a reggelente vívott harcot az idővel, ami rengeteg stresszel jár. Önmagában már az is emberpróbáló feladat, hogy valahogy kiimádkozzuk az ágyból az ifjú emberi lényt, aki éjszakába nyúlóan bámulta a tablejtét, pedig tudta, hogy másnap iskolába kell mennie. Nem marad más hátra, minthogy megkeményítsük magunkat, és olyan időpontban keljünk, hogy aztán ne kelljen sietnünk.

Gyerekeink reggelijéről azonban semmiképpen sem szabad megfeledkeznünk! Ha nekünk hamarabb kell indulnunk otthonról, mint hogy a gyermek elindulna az iskolába, készítsük ki neki a reggelit. Valószínűleg Önök is sejtik, hogy a gyerekek által imádott csokigolyók és zabpelyhek, amelyek tele vannak cukorral, fehér liszttel és hidrogénezett zsírokkal, nem a legmegfelelőbbek a számukra. A tej ellen, ha csak a gyerek nem laktózérzékeny, nincs ellenvetésem. Próbáljuk meg a tejet házi készítésű müzlivel, mézzel, juharsziruppal

ízesített diós granolával kombinálni. De még jobb, ha a tejet jó minőségű, zsíros, natúr joghurttal helyettesítjük. Próbáljuk ki a smoothie-készítőket, amelyekbe csemetéinknek előre bekészíthetjük a zabpelyhet, növényi magvakat, gyümölcsöket, avokádót, levélzöldeégeket és a joghurtot, tejet vagy növényi italokat egy csepp lenolajjal gazdagítva. A gyerkőc ezek után már csak lazán összeturmixolja, és készen is van a tápláló reggeli. Továbbá bizton állíthatom, hogy ha két vékony kovászolt kenyérszelet közé jó minőségű sonkát, vagy előző napról megmaradt sült húst, tojást, kemény sajtot, avokádót, salátát, paradicsomot, szendvicskrém tesztünk, és abból ízletes szendvicset építünk, az is vonzó lesz a gyermekünk számára. Kiváló reggeli lehet mindezek mellett egy zabkása, esetleg chiapuding, amit színes tálakba előre odakészíthetünk utódainknak. Minden csakis a fantáziánkon és a hajlandóságunkon múlik!

### HÉTVEGI BRUNCH

A legjobb természetesen az, ha az egész család együtt reggelizik, nyugodtan, sietség nélkül. Ám erre legtöbbször csak



hétvége van lehetőségünk, az sem baj, ha kicsit késői reggelit fogyasztunk. Ugye milyen szép elképzelés? Mennyei az omlett, rántotta, tükörtojás, gazdag, meleg zabkása, banános vagy zabpelyhes amerikai palacsinta. De ne feledkezzünk meg a zöldségekben és gyümölcsökben található vitaminok és rostanyagok fontosságáról sem. A nagymama által sült kuglóf is kitűnő választás, de ha lehet, fogyasszuk egy kis joghurttal, gyümölcs-csel és dióval, így a szervezetünk is nagyra fogja értékelni. Ősszel és télen remekül beindíthatja a napunkat egy előző nap megfőzött forró leves is. Egy jó kis zöldségleves, erőleves vagy japán miso leves

reggel elfogyasztva szinte simogatja a gyomrunkat. Próbáljuk meg a gyerekeket is bevonni az elkészítésükbe, amit ők maguk készítenek, azt valószínűleg meg is kóstolják majd. A késői kiadós reggelinek ráadásul megvan az az előnye, hogy elfogyasztása után bátran elindulhatunk kirándulni, sportolni vagy kulturális élményeket szerezni, az ebéddel ráérünk majd csak valamikor délután foglalkozni.

### A FOLYADÉKBEVITEL FONTOSSÁGA

Akár reggelizünk, akár nem, a reggeli folyadékpótlásra mindenképpen gondolnunk kell. Érdemes rögtön ébre-

dés után meginni egy pohár langyos vizet, ami télen akár meleg is lehet. Az anyagcsere beindítása érdekében bátran tegyünk bele egy kis citromlevet, egy kávéskanálnyi almaecetet, vagy az ENERGY valamelyik zöld élelmiszerét. Én személy szerint a homoktövisre, azaz az ORGANIC SEA BERRY-re esküszöm.

Majd csak fél óra elteltével gurítsuk le a reggeli kávé. A kávé az egyik legismertebb antioxidáns, melynek jótékony hatásait több tudományos vizsgálat is bebizonyította. De csak akkor, ha nem teszünk bele két kanál cukrot...

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

### ZABPELYHES AMERIKAI PALACSINTA

Hozzávalók a tésztához: 100 g zab, rizs vagy más pehely, 100 ml tej vagy növényi ital, 2 tojás, 1 kisebb alma, 1/2 kávéskanál foszfátmentes sütőpor vagy szódadibakarbóna, egy csipet fahéj, só, olaj a sütéshez (repce vagy kókusz).

A palacsinta ízesítéséhez: joghurt, tejföl, túró vagy ricotta, szezonális gyümölcs, forró gyümölcsöntet, méz vagy juharszirup, mogyoró, dió, mandula ízlés szerint.

Elkészítés: a palacsinta tésztájának valamennyi összetevőjét összeturmixoljuk. Egy kicsit sűrűbbnek kell lennie a hagyományos palacsintánál. Teflonsütőben felforrósított olajon megsütjük a palacsintákat mindkét oldalról. Kedvünk szerint ízesítjük és díszítjük.

### HÁZI MÜZLI – GRANOLA

Hozzávalók: tápláló diófélék (dió, pekándió, kesu, makadám, mogyoró, mandula, paradíó), pelyhek (hajdina, zab, quinoa), növényi magvak (chia, len, szeszám, napraforgó, kender, tök) szárított, aszalt gyümölcsök (áfonya, füge, szilva, sárgabarack vagy datolya), méz vagy szirup (datolya, agávé, rizs, juhar, a még gyümölcsösebb ízért áfonya vagy szilva), 1-2 kávéskanál fahéj.

Elkészítés: a dióféléket és a szárított, aszalt gyümölcsöt kisebb darabokra vágjuk. Sütőpapírral kibélelünk egy tepsit, rászórjuk a dióféléket, a pelyheket, a növényi magvakat és a gyümölcsöket, összekeverjük, majd megszórjuk fahéjjal, ízlés szerint. Körülbelül 15 percig sütjük a sütőben 160 °C-on, majd lecsepegtetjük mézzel vagy sziruppal, és ezt követően már csak 110 °C-on sütjük kb. 30-45 percig. Fakanállal olykor át is keverhetjük. Légmentesen zárható üvegekben tároljuk.

### MINI FRITTATA GAZDAGON

Hozzávalók: 1/2 fej lilahagyma, 1 újhagyma zöld szára, 1/2 piros paprika, 1/2 kisebb cukkini, friss kecskesajt vagy feta, füstölt lazac vagy sonka ízlés szerint, fűszerek ízlés szerint (petrezselyem, bazsalikom, metélőhagyma), 5 tojás, 50 ml rizs- vagy mandulatej, só, bors, olaj a forma kikenéséhez, napraforgómag, szeszám- vagy kendermag.

Elkészítés: 200 °C-ra előmelegítjük a légkeveréses sütőt. Apróra vágjuk a hagymát és az újhagyma zöldjét, a paprikát, a cukkinit és a fűszernövényeket. A füstölt lazacot vagy sonkát szintén felvágjuk, vagy kisebb darabokra tépjük. Mindezt beletesszük egy tálba, megsózzuk, megborsozzuk, és alaposan összekeverjük.

Kikenjük olajjal a muffinsütő formákat, majd félig teleöntjük őket a keverékünkkel. Betesszük a sütőbe és kb. 10 percig sütjük. Közben a tejjel felferjük a tojásokat, megsózzuk. Kivesszük a sütőből az elősütött zöldséges keveréket. Felöntjük őket a tejes tojással, kb. a formák háromnegyedéig. Visszatesszük a sütőbe, és további 6-8 percig sütjük. Ismét kivesszük, megszórjuk a magvakal és a morzsolt sajttal is, majd 5-7 perc alatt készre, aranybarnára sütjük.



# A bölcsek köve

A tiszta elme bíborosa, a tiszta szív lovagja és a tiszta hit erősítője: a hatalmas és mágikus zafír.

- » Receptív.
- » A Szaturnusz hatása alatt áll.
- » A Vízöntő, a Nyilas és a Bak jegyében születettekhez illik leginkább.
- » A torokcsakrához (5.) és a harmadik szem csakrához (6.) tartozik.

Alumínium-oxidot avagy korundot minden dörzspapíron találunk. Azt lehetne mondani, hogy a korund rendkívüli keménységű, hétköznapi kő. Eme ásvány kék változata azonban minden emberi civilizációban hatalmas tiszteletnek örvend. A görög *sappheiros*, azaz kék színt jelentő szó után kapta a zafír nevet. Habár zafír több színben is létezik, a legjelentősebb változata kétségtelenül a kora esti égbolt színében tündöklő drágakő. A zafír az erő, a tisztelet és a halhatatlanság köve. Ha meditáció közben szeretnénk megérinteni az örökéletet, a zafír lesz a legmegbízhatóbb vezetőnk.

### SPIRITUALITÁS MINDENKÉFELETT

A zafír egyik legfőbb képessége, hogy feltárja előttünk a dolgok lényegét, szertefoszlatja az illúziókat, de ami a legfontosabb, megerősíti a magasabb hatalomba vetett hitünket. Egyesek isteni akaratnak, mások a sorsnak nevezik, de az, hogy van valami, ami magasabb

rendű nálunk és vezet minket, az a zafír hatására vitathatatlan tényé válik. Ha ennek az erőnek átadjuk magunkat, és alázattal viseltetünk iránta, az okos dolog, mert ha csak az egónkban bízunk és ellenszegülünk a sorsnak, az általában zsákutcába vezet minket. Ha hiszünk benne, hogy a világnak megvan a maga rendje, hogy egy nálunk magasabb erő (nevezzük Istennek) gondoskodik arról, hogy az igazság győzedelmeskedjen, és nekünk nem kell saját kezünkbe venni az igazságszolgáltatást, az hihetetlen megkönnyebülést hoz a számunkra. Ahhoz, hogy ezt a hitet ne veszítsük el, és együtt rezonálhassunk a felsőbb akarattal, érdemes a zafírt fülbevalóban hordanunk, hogy a drágakő minél közelebb legyen harmadik szemünkhöz.

### ADJUK ÁT MAGUNKAT

Az emberi önkény és zsarnokság sajnos sokszor nemes célok mögé rejtőzik. Szüntelenül csak harcolunk, és fejünket a falba verve erőlködünk, hogy kiálljunk saját szemléletünkért. Sokszor figyelmen kívül hagyjuk lelkünk kiáltásait, pedig ő nagyon jól tudja, merre vezet az utunk, hiszen ő áll a magasabb erő közelében. Ha azt érezzük, hogy valami elkerülhetetlen, át kellene adnunk magunkat az áramlatnak, amely előre visz minket. De tudom, mondani könnyebb, mint megtenni. Bárkainkat gyak-

ran navigáljuk életünk holtágaiba, amelyekben aztán megrekedünk. A lelkünk szavának meg nem hallgatásáért járó büntetés akkor lehet kiváltképp kemény és kíméletlen, ha már magasabb szellemi szinten vagyunk. Ha nem adjuk át magunkat az életnek, és nem nézünk szembe az ismeretlentől való félelemmel, csak egy helyben fogunk topogni, és nem mozdulunk előre. A zafír az ilyen pillanatokban segít átlátni illúzióinkon és önmanipulálásunkon.

### ÉRTELEM ÉS ÉRZELEM

A zafír rendkívül hatékony kő, ha a pajzsmirigy betegségeit igyekszünk gyógyítani, vagy szóbeli bántalmazás következményeit akarjuk semlegesíteni. Nem csak arról van szó, hogy néha ostobaságok hagyják el a szánkat, hanem arról is, hogy olykor képtelenek vagyunk őszintén kifejezni érzéseinket. Minden igazság, amit lenyelünk, blokkokat alakít ki a torokcsakrában, és ellehetetleníti az értelem és érzelem harmonikus együttműködését. Az értelem önmagában ugyanis még nem elegendő, fontos, hogy támaszkodni tudjon az érzelmre, és összhangban legyen vele. A zafír abban segít nekünk, hogy pontosan az kerüljön a nyelvünkre, ami a szívünket nyomja. Ez a bölcsesség, ez az igazság, és ez vezet el minket a határtalan nyugalom és béke érzéséhez.



TEREZA VIKTOROVÁ



## Orbánfű

# Jókedv és kiegyensúlyozottság

Hazánkban *csengőfű, csengőlinka, kozmadinor, lyukaslevelűfű, Szent Antal virága, Szent János füve, Jézus füve, vérfű és orbáncvirág* néven is ismert az orbánfű. Már az ókori Görögországban is széles körben hasznosították. A középkorban számos legendával és mágikus erővel ruházták fel, ezért nem csak sérülések gyógyítására, hanem démonok és szemmel verés elleni amulettként is felhasználták.

### MINDENHOL OTTHON

Az orbánfű helyi fajtáit az észak-amerikai indiánok előszeretettel használták. A pettyes orbánfűvet a sápadtarcúak vették el a tengerentúlra. Így terjedt tovább Európából (ahol a sarkvidéki területeken kívül) Észak-Afrikáig, Ázsiából Kínáig és Indiáig, majd Ausztráliáig, Dél-Amerikáig, sőt Dél-Afrikáig. A Föld kontinentális és szubtropikus övezeteiben mindenhol rábukkanhatunk. Sok helyen az invazív, sőt gyomnak számító növények listáján szerepel (Kanada, USA, Ausztrália). Más-  
hol megrendelésre termesztik. A közönséges orbánfű élőhelyét tekintve nem igényes, fénykedvelő és szárazságtűrő. Szereti a napos domboldalakat, mezőket, legelőket, tisztásokat, de a fagyoknak is ellenáll.

### A VÁLTOZATOSSÁG GYÖNYÖRKÖDTE

Az orbánfű nemzetségnek kb. 400 faj ismert. A közönséges orbánfű (*Hypericum perforatum* L.), évelő növény. Vas-  
kos, kismértékben szétágazó, 30-60 cm magasra növő szárán két átellenes sáv fut végig, melyek fontos ismertetőjegyei. A pettyes orbánfű v. foltos orbánfű (*Hypericum maculatum*) szárát négy sáv díszíti. Kicsi, lánzsa alakú levelei általában kocánytalanok, ép szélűek. Levelein, dús virágain és a termésein található pettyes illóolajtartó mirigyek. Ezek, a levelet fény felé fordítva, vagy színtelenek vagy sárgák, és apró lyukaknak tűnnek – a növény latin elnevezése is erre utal: *perforata*. Főleg illóolajokat és *hiperforin* nevű hatóanyagot tartalmaznak. A sötét színű pettyekben vörös színű *hipericin* rejlik, amely az orbánfű fő hatóanyagát képezi. Az orbánfű nyáron virágzik, rendezetlen, apró, aranysárga virágokkal. Termése tojásdad alakú toktermés, amely

akár 500 apró magot is tartalmazhat, így egyetlen növényben, több mint 35 ezer mag is „születhet”. Csírázókéességüket 30 éven át is megőrizhetik. Az orbánfű ivartalan szaporodásra is képes gyökerei terjeszkedésével.

A nálunk őshonos orbánfűfajok közül csak a közönséges orbánfű használható gyógyászati célokra. Virágzó szárát (vagy csak virágait) száraz, napos időben kell leszedni, majd árnyékban szárítani (max. 35°C-on). Tárolása száraz helyet igényel, nedvesség hatására bebarnul és értéklenné válik. A növény több mint 150 hatóanyagot tartalmaz, amelyek többségében gyógyító hatásúak. Például színezőanyagokat, illóolajokat, flavonoidokat, cserzőanyagokat, glikozidokat, gyantát, szerves savakat, béta-karotint, C-vitamint tartalmaz.

### TERMÉSZETES ANTIDEPRESSZÁNS

Tapasztalatok és klinikai tanulmányok is igazolták, hogy az orbánfű a fizikai síkon is negatívan hat, pszichikai problémák kezelésében jól hasznosítható. A mirigyeiben levő hiperforin és hipericin antidepresszáns hatású, amellyel kiválóan kezelhető az enyhe és közepes depresszió, a szorongás, a változókori és menstruációs problémák, a hiperaktivitás, a szociális fóbiák, az alvászavar és a kényszerbetegségek. A gyógynövény használata instabil lelkiállapot következtében jelentkező szomatikus tünetekre is javasolható: atópiás ekcémára, herpeszre, gyomoridegességre, erőteljes szívdobogásra, éjszakai verejtékezésre. Az orbánfű azon kevés gyógynövények egyike, amely a paralízis és szklerózis multiplex esetén is segítséget nyújthat. Az orbánfű hatékony a gyulladások felszámolásában: máj-, nyombél-, hasnyálmirigy-, gyomor-,

bél-, húgyúti gyulladások, nehezen gyógyuló sebek, napégés, a bőr gyulladással elváltozásai. Erősíti az érfalakat (*rutin*), ezért belső vérzések és aranyeres panaszok felszámolására is használatos.

### NÉPSZERŰSÉGE EGYRE NŐ

Egy orbánfű kúra általában 2-6 hétig tart. Jelentősebb mellékhatásról nincs tudomásunk, de használata után érdemes pár hónap szünetet tartani. Aki cukorbeteg, HIV pozitív vagy vérhígítót, immunszuppresszív gyógyszert, antidepresszánsokat, kemoterápiás készítményeket, kardiotonikumokat, asztma elleni szereket vagy fogamzásgátlót szed, annak az orbánfű használatát meg kell beszélnie kezelőorvosával, a gyógyszerkölcsonhatások elkerülése miatt. Az orbánfű ugyanis csökkentheti, módosíthatja bizonyos gyógyszerek felszívódását, hatásait.

Az orbánfű használata várandósság alatt nem tilos, de nem is ajánlott.

A növény gyakran emlegetett fotoszenzitív (fényérzékenyítő) hatása nem kockázatos. A javasolt dózisok pontos betartása mellett ez nem jelenthet veszélyt. Az érzékeny és igen fehér bőrűek számára az elővigyázatosság mindenképpen javasolt.

Az orbánfűvet főzet, alkoholos tinktúra, olajkivonat, tableta, homeopátiás és kozmetikai készítmények formájában használhatjuk. Áldásos hatásait Önök is kipróbálhatják pl. az ENERGY RUTICELIT krémjében.

Írta:  
VLADIMÍR VONÁSEK

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

# Megújult Pentagram<sup>®</sup> terápiás krémek

KÜLÖNLEGES KISZERELÉSBEN **XXL**

