

vitae

2020 február

A lovag és hű
fegyverhordozója:
CISTUS és VITAFLOREN

Vírusfertőzés
– mit válasszunk?

DROSERIN,
a légzés őrangyala



Februári ajánlatunk

A februári nedves, szeles és hideg időjárás nagyban kedvez a megfázásoknak, a vírusfertőzéseknek és a reumás panaszoknak. Az ENERGY kínálatában e problémák megelőzésére éppúgy találunk kiváló készítményeket, mint a már kialakult panaszok kezelésére.

A prevenciót kezdjük bátran a CISTUS INCANUS-szal, amely gyengéden, ám módfelett hatékonyan támogatja szervezetünk működését. A bajok megelőzésére itt van még nekünk a VITAFLOLIN is. Ma már tudjuk, milyen csodákra képesek a vitaminok, amelyek a VITAFLOLIN-ban ráadásul természetes formában vannak jelen. Minden igyekezetünk ellenére előfordulhat, hogy egy-egy baci megtámadja a hörgőinket, ágyagnak dönt minket náthával, vagy olyan köhögést idéz elő, ami miatt még aludni sem tudunk. Az ilyen pillanatokban ugorjunk rá azonnal valamelyik GREPOFIT-ra. Több közül is választhatunk: GREPOFIT kapszula, csepp, spray vagy orrcsepp. A betegség legkellemetlenebb tünete szerint válasszuk ki a megfelelőt, és ne felejtünk el megfelelő mennyiségű folyadékot fogyasztani.

Komfortérzetünket az ENERGY újdonsága, a DROSERIN BALM ajakbalzsam is fokozhatja, amely egész évben jó szolgálatot tehet nekünk. Megbízható segítséget nyújthat a DROSERIN krém is. A mellkas és a hát bekenése, legalább éjszakára, villámgyorsan segít megszabadulni a kibontakozóban lévő köhögéstől, és pirosuló orrunk is hálás lesz érte. A vándorló reumás fájdalmakban szenvedők egészen biztosan nagyra értékelik a kellemesen átmelegítő BALNEOL-os fürdő áldásos hatásait. Nem csak ízületeink mondanak köszönetet érte, hanem gyakorlatilag az egész testünk, az elménket is beleértve, hiszen egy relaxáló, forró fürdő mindnyájunknak jól jön a tavaszra várakozás végtelennek tűnő óráiban.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

Felelős szerkesztő: Cseh Krisztina, krisz@digitaltosh.hu

Kiadja: ENERGY Magyarország Kft., 1034 Bp., Tímár utca 20., 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

A lovag és hű fegyverhordozója	4
Dum spiro, spero – amíg élek, remélek!	5
Nem eszik a gyerek	6
DROSERIN – a légzés őrangyala	7
A HKO alapelvei: A Víz elem	8
Fájdalmas ütközés	10
Csakrák: Gyökércsakra – biztonság és stabilitás	11
Biokémiai megálló: Fruktóz – a látszólag ártalmatlan	12
A hónap klubja: Kecskeméti klub	13
Klubprogramok	14
Hashimoto-thyreoiditis	16
Terápiás módszerek: Moxa	19
Melyiket válasszam – CISTUS INCANUS és GREPOFIT	20
Fém Patkány, a változások éve	22
A GYNEX fantasztikus!	23
Cékla, a szuperélelmiszer	24
Muskátdió, azaz szerecsendió	27



CISTUS INCANUS és VITAFLORIN

A lovag és hű fegyverhordozója

Február hava az új ciklus kezdete. A természet ébredszik, készülődik az újakezdéshez. Bennünk is hasonló folyamatok zajlanak. Kérdés, hogy van-e miből merítenünk, mert minden kezdetnek ára van, befektetést igényel. A mi esetünkben az a lényeg, hogy télen rendszeren kipihentük-e magunkat, sikerült-e energiát gyűjtenünk.

A májunkban felhalmozott energia-készletek ugyanis most nagyon jól fognak jönni. Startvonalhoz állt ugyanis 2020 uralkodója, a Fém Patkány, aki mindig mindenben az első akar lenni. Ahhoz, hogy a vele való versengés ne szívja ki minden erőnket már az elején, érdemes alaposan felfegyverkezni!

Szervezetünk hős lovagja nem más, mint sir CISTUS INCANUS. Védelmi energiája megóv minket a tavasz felé vezető úton. Rózsaszínes fényben játszó, narancssárgás vértete erős antioxidánsként hat, amely azonnal elejét veszi minden fenyegetésnek. Könnyedén elbánik minden vírussal, baktériummal, gombával vagy akár az álnok *chlamydiával* is. Sir CISTUS lelkiismeretesen megerősíti szervezetünk védekezőképességét.

Hűségese fegyverhordozójául ezúttal VITAFLORIN apródot választotta, aki ura nevében készen áll fegyverei bevetésére. Természetes eredetű vitaminokkal harcol

Rendszerint sokkal több vitaminra van szükségünk, mint az gondolnánk, különösen akkor, ha harcba indulunk. Az elemek táblázata csak úgy csörög a Fémtől ebben az évben. A tavasz általában igencsak szeles szokott lenni, és mivel a szél sokféle betegség hordozója, számítsunk rá, hogy a mikrobák idén is támadásba lendülnek.

A KEZDET KEZDETE

Azt, hogy mi van most, az határozza meg, hogy mi volt régen. Ok és okozat. Vagy karma, ha úgy tetszik. Az idei év kezdete tulajdonképpen korábbi időkre nyúlik vissza. Október végén, november elején valami tényleg lezárul. A természet álomba merül, nekünk pedig nem marad más hátra, mint többet otthon lenni, mert korán sötétedik. Minden-szentek idején le kellene lassítanunk, hogy amikor eljön a tavasz, újult erővel tudjunk nekivágni az életnek. A csendben és sötétben eltöltött idő a növények,

állatok és emberek számára is jótékony. A februári természet izgatottan várja a hosszú pihenés után, hogy kibújjon a hópaplan alól. Ha a téli hónapok alatt mi is kipihentük magunkat, kellő erővel tudunk nekivágni a tavasznak.

HA MÁSKÉPPEN NEM MEGY

A CISTUS INCANUS kivételes eredetét az a tény is alátámasztja, hogy leginkább azokban az esetekben hat, amikor már minden egyéb próbálkozás dugába dőlt. Ha a betegség elhúzódó és szüntelenül visszatér, ne habozzunk, kérjük sir CISTUS segítségét. A biztonság kedvéért segítő apródot is kérjünk mellé, akinek megvan minden képessége ahhoz, hogy megadja szervezetünknek azt, amire annak szüksége van. A VITAFLORIN-t érdemes egész tavasszal magunknál tartani, de a CISTUS-t csak akkor szólítsuk, ha már tényleg baj van. Szervezetünk általában valahogy egyedül is boldogul. Nem igaz?

Dum spiro, spero – amíg élek, remélek!

Úgy éreztem, írásomat muszáj ezzel az ismert latin közmondással kezdenem. Feltételezem ugyanis, hogy az hatékony, ám olykor igencsak egyoldalúan hasznosított, illatos SPIRON neve a latin *spirare* (esetleg *respirare*) igéből ered, amelynek jelentése: lélegezni.

A SPIRON-t minden bizonnyal azért is kedveljük oly sokan, mert képes felfrissíteni és fertőtleníteni annak a helyiségnek a levegőjét, ahol éppen tartózkodunk. A készítmény citrusos illata rendkívül kellemes, és egy cseppet sem tolatódó, ezért szívesen használjuk. Előszeretettel alkalmazzuk osztálytermekben, irodákban, olyan helyeken, ahol egyszerre sok ember fordul meg, ezért időről időre nő a cseppfertőzés veszélye. Ám a SPIRON mindezekén kívül remekül alkalmazható pl. meditáció során is, hiszen hatékonyan nyugtatja az elmét. A terapeuták ugyanezen oknál fogva használják szívesen a rendelőkben.

Kár lenne azonban nem megemlíteni, hogy a SPIRON használatának ennél sokkal több indikációja van. SPIRON-nal fertőtlenítem egy barkácsoló barátom apró ujj sérülését, felfedeztem, hogy a spray segít megszüntetni a rovarcsípés okozta kellemetlen viszketést, és sokszor SPIRON-t fújok a tenyeremre, mielőtt nekikezdenék kliensem kranioszakrális oszteopátia kezelésének. Ezt nem azért teszem, hogy fertőtlenítssem a kezem (az mindenképpen megtörténik), ez inkább egy intuitív lépés a részemről, úgy vélem, hogy a SPIRON segíthet nyugodt atmoszférát teremteni. Kisgyerekek is járnak hozzám terápiára, és az ő kedvéért nagy, színes habkockákat vásároltam, melyeket a SPIRON segítségével

fertőtlenítem. A szoba ráadásul hosszú időre kellemes illattal telítődött.

Otthon, lefekvés előtt, mindig fújok belőle a hálószobába, mert imádjuk az illatát, és nagyszerűen segíti az elalvást. (Nem mellékes az a pompás hatása sem, hogy nyáron a szúnyogok ki nem állhatják.)

Eszembe jutott még egy képessége, ami igazi hab a tortán: jókedvre derít. A vásárlóknak mindig mellékelek hozzá termékismertetőt is, hogy klienseim ne csak az illata miatt használják.

VLADANA HAVLÍKOVÁ

ÉRDEKELNI FOGJA

A NEVEM CISTUS INCANUS

- » Elbánok a vírusos fertőzésekkel, baktériumok, gombák és chlamidia okozta megbetegedésekkel, továbbá a felső légúti gyulladásokkal.
- » Megerősítem az immunrendszert.
- » A Földközi-tenger és Afrika meleg területeiről származom.
- » Feltűnően hasonlítok a vadrózsára, virágaim a fehér színtől kezdve a kármínvörös árnyalatokig, különböző tónusokban pompázhatnak.
- » Felettébb gazdag, idősebb (i.e. 330) hölgy vagyok. Rengeteg kalciumot, magnéziumot, cinket, vasat, és többek között flavonoidokat, polifenolokat is rejtek magamban.
- » Kincseimet bárkivel megosztom, nem vagyok fukar.
- » Szívesen megismerkedem önökkel, akár hős harcosként, akár segítő lovagként. Néha harcolok, de itt vagyok önöknek, önökért a megelőzésben is.

Nem eszik a gyerek

Egy aggódó anyuka leveléből: „Öt éves kisfiammal kapcsolatban szeretnék tanácsot kérni. Mindig rossz étvágyú gyerek volt, de az utóbbi időben még a korábban szívesen fogyasztott ételeket sem hajlandó megenni. Ráadásul találtam egy lyukat az egyik fogán. Talán valami tápanyaghiány lehet az oka? Minden nap elektromos fogkefével mos fogat, szed D-vitamint, és VIRONAL-t is több mint fél éve szed.”



Nem egyszerű eldönteni, hogy ha a gyerek nem eszik, vagy nem annyit, mint amennyit a szülő szerint kellene, akkor aggódjunk, vagy ne aggódjunk. Azt

javaslom, mindenki tegye fel magában a kérdést: csak szerintem nem eszik eleget a gyerek, vagy tényleg baj van?

MIKOR VAN BAJ?

Ha a nem evés együtt jár rosszkedvűséggel, ha csendes, visszahúzódozó a gyerek, sokszor játszani sincs kedve, ha beteges, fakó a bőrszíne, nem olyan minőségű és tartású a haja, mint korábban, körmei töredeznek, testsúlya csökken. Ha az aggasztó jelek közül valamelyik előfordul, akkor bizony nem árt, ha utánajárunk a dolognak.

CISTUS INCANUS ÉS RAW AMBROSIA

A levélíró anyuka jól döntött, hogy tanácsért fordult hozzám, és a következőket írtam neki: „Kisfiadnál a szervezet gyulladást mutat a vékonybél, hormonrendszer, mirigyrendszer, gyomor,

csontok, vastagbél és a kötőszövetek területén. A vékonybél és a gyomor együttes megbetegedése azt mutatja, hogy felszívódási problémája van, vagyis bármilyen vitamint adsz neki, vagy akár a táplálékkal viszi be, az nem szívódik fel. Emiatt tudat alatt elutasítja az ételt, hiszen nem tudja úgysem feldolgozni. Gyerekkorban még nagyon működnek az ösztönök, a gyerek így kíméli magát. Ami a szervek megbetegedését okozza, az jelen esetben egy gombás fertőzés.”

A tesztet alapján a CISTUS INCANUS cseppet javasoltam, 60 napig 2x4 csepp adagban, kevés vízben oldva. Szünetet közben nem kell tartani. Az étvágya javítására ajánlottam a RAW AMBROSIA-t, napi 1 teáskanálnyit. Az AMBROSIA mindig segít, de önmagában nem oldja meg a problémát, mert az ok a gombás fertőzés, az étvágytalanság pedig csak tünet. Ha az AMBROSIA-t a szánkba vesszük, szépen elolvad. A tápanyagok felszívódása így részben megtörténik már a nyálkahártyán keresztül. Gyorsan vitalizálja a szervezetet, ezt kipróbáltuk egy sportolónál is, aki félmaratonot futott. Az volt a tanácsom, hogy amikor azt

érzi, hogy fárad, akkor tegyen a szájába egy keveset, és hagyja elolvadni. Futás után a hölgy arról számolt be, hogy nem csak a fáradtsága szűnt meg, és jól bírta az utolsó szakaszt, de még a kedve is megjött a futáshoz. Az AMBROSIA az immunrendszert is erősíti, vitaminokat, ásványi anyagokat pótol. Élelmiszernek minősül, szedhető folyamatosan.

SIKERES KÚRA

Anyuka lelkesen követte az utasításaimat, és hamarosan kaptam tőle egy újabb levelet: „Nagyon köszönöm a tanácsokat! Kisfiam még csak néhány napja szedi a készítményeket, de már most egyértelműen javult az étvágya.” Innentől kezdve mindketten gyógyulnak: a gyerek mellett az anyuka azért, mert már nem kell aggódnia. Kúra után kaptam még egy beszámolót: „Kisfiamnak lejárt a 60 napos CISTUS INCANUS kúrája. A RAW AMBROSIA-t továbbra is adom neki. Az étvágya rengeteget javult!”

TAKÁCS MARA
ENERGY klubvezető,
Zalaegerszeg

DROSERIN

– a légzés őrangyala



A tüdő és a hörgők a vastagbéllel, az orral és a bőrrel együtt a Fém elemhez tartoznak. A Fém elemhez pedig például a szárazság társul. A szárazság azonban árt a tüdőnek, mert megnehezíti a légzést. A tüdő kondíciója elsősorban a hasnyálmirigy, a máj és a szív állapotától függ. A légzés minőségében az ember lelki, szellemi állapota is fontos tényező.

LÉGZÉS = ÉLET

A levegővétel több, mint szimpla túlélés – maga az élet. A helyes légzés masszírozza a belső szerveket, oxigénnel látja el a vért és fiatalít. Segít, hogy kifújjuk magunkból a mindennapi stresszt. Minél helyesebben lélegzünk, annál jobban hiszünk magunkban, és ellenállunk a stressznek. Ha légzésünk felszínessé válik, csökken az önbizalmunk, a stressz elkezd hatni ránk, mi pedig többször visszatartjuk a lélegzetünket, és légzésünk ennek következtében egyre rosszabb lesz. A helytelen, felszínes légzés kialakulásának egy másik oka az „adok-kapok” közti egyensúly felborulása. Ha sokkal többet foglalkozunk másokkal, mint magunkkal, tulajdonképpen mások helyett lélegzünk. Ezzel rengeteg energiát veszünk.

A tudatos, mély légzés nagyon gyorsan meg tud minket gyógyítani, és segít előrelépni szellemi utunkon. Tanuljunk meg helyesen lélegezni, ne tartsuk vissza a levegőt! Lélegezzünk rekeszizmunk teljes kihasználásával, ami lehetővé teszi tüdőnk kapacitásának hasznosítását, és bevonja a légzés folyamatába testünk teljes sejtrendszerét. Tanuljunk meg átélni a levegővételt! Ne csak úgy tekintsünk rá, mint egy létfenntartó folyamatra. Élénkít, mozgásba lendít, gyógyítja a belső szerveket, „kifújja” az érzelmeket a bélrendszerből, ellazítja a nyakat. A mély levegővétel megnyugtat. Idegesség, fáradtság, rosszkedv esetén vegyenek egy nagy levegőt, és képzeljék el, ahogy testük telítődik a gyönyörű, fehér energiával. A hosszú kilégzéskor pedig fújjanak ki mindent magukból, ami addig „önökbe fojtotta a szuszt”. Ezt a meditációs gyakorlatot bárhol elvégezhetik. Tüdejük működését segítsék helyes táplálkozással, fogyasszanak rendszeresen pl. hagymát, almát, chilit, gyömbért.

DROSERIN

A gyógynövényeket tartalmazó DROSERIN krém a tüdő, a vastagbél, a szív, a máj és a gyomor energetikai pályáit harmonizálja. Érzelmi szempontból ezekhez a pályákhoz a szorongás, a nyugtalanság és a siránkozás tartozik. A DROSERIN használatával megelőzhetjük a légúti panaszok és betegségek kialakulását, amelyekre télvíz idején hajlamosabbak vagyunk. Naponta legalább kétszer kenjük be vele a mellkasunkat és az arcunkat. Ha a betegség már ágynak döntött, segít újra talpra állnunk.

A helyes légzést télen a nátha is akadályozhatja, ami miatt még ki is szárad a bőr az orrunk körül, és herpesz is megjelenhet. Bekenhetjük vele a sérült orrnyalkahártyákat is.

A DROSERIN-ben található illóolajok és gyógynövények javítják a hangszálak működését, segítik a slejm felköhögését és enyhítik a torokfájást.

A tüdő pályájának legyengült működése, és az ebből következő helytelen légzés fájdalmat idézhet elő a kulcsfontosságú területén, a vállaknál és a csuklóban.

Ilyen esetekben a bőr kiszárad, ekcéma és kiütések jelenhetnek meg rajta. Kenjük be DROSERIN-nel a tenyerüket, talpukat, a tarkót és a száraz bőrfelületeket. A DROSERIN ráadásul kiváló védelmet nyújt a széllel és a faggal szemben.

A helytelen, felszínes légzés gyengíti az immunrendszert, melynek központja a vastagbélben található. A vastagbél energetikai pályájának gyenge működése puffadáshoz, bélpanaszokhoz, fogfájáshoz vezethet. A DROSERIN krémet ilyenkor a hasra, a homlokra, az állkapocsra és az orr alatti területre kenjük.

Szervezetünk működésének harmonizálásáért vagy akár az akut panaszok kezeléséért oldjanak fel egy kis krémet meleg vízben, és vegyenek benne kellemes lábfürdőt. A gyógyító energia mindenhova eljut a talpak reflexzónáin keresztül. A krém hatékonyságának teljes kiaknázásáért vegyék figyelembe a szervórá! A tüdő reggel 3 és 5 óra között, míg a vastagbél 5 és 7 óra között aktív (téli időszámítás szerint).

ILONA JANČIOVÁ



A HKO alapelvei (4.)

A Víz elem

A tél a hideg időszaka, amikor nagy teher nehezedik a vesénkre és a húgyhólyagunkra. Az említett két szerv ugyanis a Víz, azaz a tél felett uralkodó elemhez tartozik. A víz az élet egyik alapfeltétele és ez nem csak a bolygónk, hanem a testünk esetében is igaz.

A VESÉKBEN KONCENTRÁLÓDÓ ESSZENCIA

A Vízhez a fekete szín, a sós íz, a fül és a hallás, az ízületek és a derék tartozik. A Víz érzelme a félelem. Ám a Víz ennél sokkal összetettebb elem. A kínai orvoslás elmélete szerint fogantatáskor létrejön bennünk a szubsztancia – az anya és az apa esszenciájának egybefonódása, azaz a gyermek esszenciája. Az utód fogantatását Kínában rendkívül komolyan vették az emberek. A szülők derekasan készültek rá, főleg a magasabb társadalmi rétegekben szenteltek ennek kiemelkedő figyelmet. Orvosokkal, asztrológusokkal konzultáltak, méregtelenítették, megtisztították a szervezetüket, hogy csakis a legjobb minőségű esszenciák olvadhassanak egybe.

Az esszencia ugyanis egész életre szól, ez az az energia, amellyel egész életünkben gazdálkodunk. Ez az esszencia a vesénkben „tárolódik”. A kínai orvoslás szerint három kincs fölött rendelkezünk: a csí, a lélek és az esszencia fölött. Ezeket a kincseket egész életünkben ápolnunk és óvnunk kell. A szülőktől nyert, és a vesékben tárolt esszencia

határozza meg az ember magzati fejlődését, születésünk után pedig ezt a lép-hasnyálmirigy által, a táplálékból nyert esszenciával egészítjük ki. Az esszencia minőségét a csontjaink állapotán tudjuk a legjobban lemérni (csonttritkulás). Ha az esszenciánk nincs rendben, nem leszünk képesek megfelelő alapot biztosítani a következő generáció számára, azaz problémánk adódhat a megtermékenyüléssel, illetve a megtermékenyítéssel. A gyermek rendellenes fejlődése is az elégtelen esszenciára vezethető vissza.

A JING ÉS JANG KEZELŐJE

A vese nem csak az esszenciáról szól. Ő gazdálkodik az ún. *Ming Men* Tűzzel, ami a legtisztább, ősi jang, a szikra, ami lángra gyújtja az életünket. Ezt a szikrát pedig életünk végéig magunkban hordozzuk. Ha ezt a két szubsztanciát a jin-jang elve szempontjából vizsgáljuk, akkor elmondhatjuk, hogy az esszencia jin, a *Ming Men* pedig jang jellegű. A vese tehát a jin és a jang kezelője a szervezetünkben, ő tartja egyensúlyban őket, illetve ő gazdálkodik velük. Amikor

meggyengült jangról beszélünk, rendszerint a vese jangjára gondolunk.

A vese továbbá a nyugati és a kínai orvoslásban is a vízzel gazdálkodó szerv. A vese dönti el a szervezetünkben, hogy az adott folyadék felhasználható-e még valamire vagy el kell, hogy hagyja a testünket.

A vese csíje teszi lehetővé a levegővételt is – azaz a vese húzza a csítfelé, amikor lélegzünk. Továbbá a vese jangja melegíti az emésztést. Illetve ez a szervünk irányítja az életciklusainkat, a növekedést, a felnőtté válást és az öregedést. A vese kondíciója megmutatkozik a fogak növekedésében és minőségében, továbbá a haj állapotában is. Ismerik azt a mondást, hogy „megöszült félelmében”? Ez a kifejezés a sokkról szól. Arról a hatalmas érzelmi megrázkódtatásról, ami akár életveszélyes is lehet, ezért a szervezet elvesz az ősi szubsztanciából, hogy megőrizhesse a működését. És ez az a bizonyos beleöszülés. A korán jelentkező öszülés is arra utal, hogy valami nincs rendben az esszenciával. A húgyhólyag ezzel szemben csak és kizárólag a víz tárolója. Se több, se kevesebb.

ÉRDEKELNI FOGJA

A VÍZ ELEM JELLEMZŐI

Természet:	Merkúr, észak, éjszaka, tél, hideg.
Események:	megőrzés, halál, tenger.
Fauna, flóra:	sertés, bab, hüvelyesek, gyökérzöldség, téli termések és aszalt gyümölcs.
Érzékelés:	tapintás, érzelem.
Hangnem:	„h”.
Szín:	sötétkék és fekete.
Íz:	sós.
Erő:	szétáramló.
Mozgás:	leszálló.
Szag:	korhadt.
Érzelem:	félelem, rémület.
Megnyilvánulás:	nyöszörgés, reszketés, zokogás, siránkozás, állás.
Test:	vese, fül, csontok, csontvelő, húgyhólyag, haj, kiválasztás.
Testfolyadékok:	nyál.
A betegség névjegye:	csontok.
A betegség bejut:	hát, derék.
Testalkat:	lapos.
Veleszületett sajátosság:	hideg.
Tulajdonság:	nedves, lefelé szivárgó.
Funkció:	áztat.
Energia:	szilárdít, összehúz.
A változások fázisában:	megőrzés, konzerválás.
Holdfázis:	újhold.

A Víz intelligenciát, intuíciót ad, képessé tesz mások befolyásolására, segít csendesen, de fáradhatatlanul leküzdeni a legkeményebb ellenállást is. Meggyőző-képességet, kommunikációs készséget, mély gondolkodást, összpontosítást, mértéktartást, de egyben passzivitást és túlzott békülékenységet biztosít.

ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK

A Víz elem pentagram készítménye a RENOL. Elsősorban a vese jangját támogatja, de ezzel egy időben méregtelenít is. Kivezeti a testből azokat a káros dolgokat és mérgeanyagokat, amelyek a vizelettel kiválaszthatók. Ilyen pl. a túlzott nedvesség is. A RENOL tehát felszámolja a gyenge veseműködés következtében kialakult ödémákat.

Itt szeretném újra felhívni a figyelmet egy nagyon fontos dologra. Amikor a veseműködésről energetikai szempontból beszélünk, akkor a fent leírt faktorok mindegyikét számba kell vennünk. A vese nem csak egy szimpla szerv, ahogy azt a nyugati orvoslás állítja. Ennél a pontnál ugyanis nagyon sok a félreértés. Pl. derékfájdalom esetén gyakran beszélünk gyenge veseműködésről, de ez nem azt jelenti, hogy a vesével, mint szervvel valami baj lenne. Ugyanis az energiáról, nem pedig az anyagról van szó. Legalább is általában.

A Víz elem keretén belül nem csak a RENOL hasznosítható, hanem a csontok és az ízületek állapotát javító SKELETIN, valamint a növekedést és a sebgyógyu-

lást támogató KING KONG is. A Víz elemhez tartozik még a FYTOMINERAL, amely az ásványi anyagok pótlásával regenerálja a szöveteket. A krémek közül ki kell emelnünk az ARTRIN-t, amely segít enyhíteni az ízületi fájdalmakat és a hátfájást. Álljunk meg egy szóra még a TRIBULUS TERRESTRIS-nél is. Remekül pótolja a vese jinét és jangját is, de a jangot hatásosabban. Egy igazán rendkívüli növényről van szó. Elsősorban a derék-

tájon nyújt segítséget, de a csontok és ízületek esetében is.

FÁJDALMAK, ÍZÜLETEK, CSONTOK, SEBGYÓGYULÁS

A húgyhólyag problémáira és a belőlük fakadó fájdalomra, a különböző derékfájdalmakra, az alacsony vérnyomás okozta kellemetlen állapotokra, az ízületi fájdalomra és néhány emésztési panaszra használjuk bátran a RENOL-t.

A SKELETIN-nel és az ARTRIN-nal kombinálva kiválóan hat bármilyen stádiumú ízületi gyulladásban. A SKELETIN pótolja az erős csontokhoz, valamint a jó állapotú ízületekhez nélkülözhetetlen anyagokat (a hajnak is hasonló a szerkezete, ezért a javítja a haj állapotát is). Az ARTRIN az ENERGY legismertebb krémei közé tartozik. Eredendően pontosan az ízületi gyulladás ellen került kifejlesztésre, de bevezetése óta bebizonyosodott, hogy egészen rendkívüli sebgyógyító hatása is van. Bátran kenhetjük sebekre, égési sérülésekre, fájó góccokra – egy szó, mint száz, bárhova, ahol valamit gyógyítani kell. Húgyhólyagfájdalom esetén felvihető pl. az alhasra, derékfájás esetén pedig a hátra és a derékre. Ám akkor is ő a legjobb választás, ha izomláz kínoz minket vagy sportolás, esetleg fizikai munka következtében megerőltettük az izmainkat.

REGENERÁLÓDÁS, NÖVEKEDÉS

Segítséget nyújt testünk regenerálásában a FYTOMINERAL. Az ásványi anyagokban gazdag készítmény a Földön ismert ásványi anyag és nyomelem talán mindegyikét tartalmazza. A köztük levő biokémiai kötés ráadásul olyannyira előnyös, hogy a FYTOMINERAL használatával nemcsak, hogy pótolni tudjuk a szükséges ásványi anyagokat, de a régiek újra cserélésével hatékonyan regenerálhatjuk szervezetünket. Testünk enzim-

jei és fehérjei így mindent megkapnak, amire csak szükségük van.

Nagyon érdekes készítmény a KING KONG. Támogatja a növekedést, és nem csak az izmokét. Növekedés, sebgyógyulás, hegesedés – ezek a legfőbb hívószavai. Éppen ezért kiválóan használható akár a csontok, akár a lágy szövetek regenerálásához, pl. műtétek vagy sérülések után.

FÁRADTSÁG ELLEN

Napjaink egyik leggyakoribb mumusa a fáradtság, amivel kiválóan elbánik a RENOL. Támogatja a jangot, de ezzel egy időben a veseműködést és a vízgazdálkodást is. Remekül bevethető az állandóan félő gyerekeknel is, illetve olyan torokgyulladásoknál, ahol az orvosok bacilust nem találnak. Javítja a hallást, és csökkenti a magas vérnyomást, amely a gyenge veseműködés következtében alakult ki. Kiválóan használható a fáradtsággal összefüggésbe hozható ödémásodásnál.

Ha a jangot kell megerősítenünk, hívjuk segítségül a KING KONG-ot, ami ennek a mestere. Elsősorban a vese jangjával dolgozik, és azonnal elbánik a fáradtsággal.

MEGFÁZÁS

A RENOL pozitív hatással lehet szervezetünkre akkor is, ha felfáztunk vagy átfújt minket a szél. Ha túl hűvös környe-

zetben alszunk, hajlamosak lehetünk a megfázásra és a vesesérülésre. Ám a RENOL ebben az esetben is segíteni tud.

ESSZENCIAPÓTLÁS

Biztosan felmerült a kérdés önökben, hogyan pótolhatnánk, illetve hogyan egészíthetnénk ki veséink esszenciáját. Ez elég nehéz dolog. Az ENERGY készítményei közül a RAW AMBROSIA és a TRIBULUS TERRESTRIS áll a legközelebb ehhez az esszenciához. A TRIBULUS ráadásul segíti a férfi termékenységet és növeli a férfi potenciát.

Mit is lehetne még mindehhez hozzátenni? A vese szervezetünk egyik legfontosabb páros szerve. Nincs olyan folyamat a testünkben, amelyben ne venne részt. Ha túlterheltek vagyunk, legyengítjük veséink működését. Ha túl sokat, vagy pont fordítva, túl keveset iszunk, szintén megterheljük veséink működését. A túl aktív szexuális élet, főleg a férfiaknál, ugyancsak kimeríti a működésüket. Éppen ezért gondoskodnunk kell róluk!

Az eddig leírtakból is láthatják, mennyire széles a felhasználási területe ennek a készítménynek. Fontos mindig szem előtt tartani, hogy a RENOL valójában mindent támogat, ami a Víz elemhez köthető.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



Fájdalmas ütközés

Nem is olyan rég történt, hogy balesetet szenvedtem egy autó által. Épp a négyéves unokámra vigyáztam, amikor pár percre elugrottam biciklivel a kedvenc, közeli kisboltomba, hogy kenyeret vegyek. A pár percből azonban négy óra lett. Az úton ugyanis elütött egy autó, mert a sofőr állítólag nem vett észre. Miközben a biciklimről a kemény betonra estem, arra gondoltam: „Mi lesz most velem?” A mentő bevitt a kórházba, ahol

kivizsgált egy nagyon kedves, fiatal orvos, és elküldött röntgenre. Megröntgenezték mind a két térdemet, és a bal könyökömet. Meglepődtem, amikor az orvos már a vizsgálószoza ajtajából kiabálta: „Jó hírem van! A röntgen szerint nem tört el, és nem is csipődött be semmijel!” Hihetetlenül boldog voltam, habár még akkor is erős fájdalmaim voltak. Amint hazaértem, megkezdtem a gyógykezelésemet. Fájó testrészeimet bekentem ARTRIN-nal, ami

ezúttal sem okozott csalódást. Naponta kétszer használtam, és már pár nap után érezhető volt a hatás. A térdemben és a könyökomban jelentkező fájdalom erőteljesen csillapodott. Hogy a csontjaim ilyen szépen egyben maradtak, az is az ENERGY-nek köszönhető, melynek termékeit már kilenc éve használom.

MARIE BOČKOVÁ (60+),
Mostkovice

Csakrák ^(2.)

Gyökércsakra – biztonság és stabilitás



Első, alap vagy farkcsonti csakrának is nevezzük, mert a gerinc legalsó részén található. A gyökércsakra (Muladhara) köt össze minket a fizikai világgal. Az alapvető szükségleteinkkel, az ösztöneinkkel és a fizikai biztonságérzetünkkel függ össze. A Föld elemhez tartozik, ezért a fő csakrák közül a gyökércsakra az egyetlen, amely lefelé nyílik.

Az első csakra biztosítja a szilárd talajt a lábunk alatt, amelyre az életünket építhetjük, és segítségével megbirkózhatunk a változásokkal. A gyökércsakra lát el minket a mindennapi élethez szükséges energiával. A fizikai erőnlétén kívül erőt ad az érvényesülésünkhöz és a kitartásunkhoz. Az első csakra hatáskörébe tartozik az anyagi biztonság, a fajfenntartás biztosítása, valamint a szexualitás, mint testi funkció fenntartása.

MIT BEFOLYÁSOL

A gyökércsakra színe a világos vörös, ami melegítő, aktiváló, serkentő és bátorító hatású. Fizikai síkon a csontokhoz, ízületekhez, fogakhoz, körmökhöz, vérképzéshez, vastagbélhez és végbélhez kapcsolódik. Különböző megterhelések esetén segíti a szervezet regenerálódó képességét. Az érzékek sorából a szaglás tartozik a gyökércsakrához. Energetikai szempontból a húgyhólyag és a vese pályáját stimulálja, a mellékvesékhez soroljuk.

A FÖLDANYA ÉS AZ ÁLDOZAT ARCHETÍPUSA

A Földanya egy pozitív öskép, amely a táplálás, gondoskodás és a feltétel nélküli szeretet fogalmával függ össze. Ha felismerjük magunkban a Földanya archetípusát, képesek vagyunk gondoskodni saját biztonságunkról, és biztosítani tudjuk magunknak mindazt, amire szükségünk van. Ezen képességünk fejleszthető, nem kell hozzá mást tennünk, mint szeretetteljesen gondoskodnunk a bennünk élő Gyermekről. Ha azon-

ban hagyjuk magunkban eluralkodni az Áldozat archetípusát, tehetetlenekké és sérülékenyekké válunk. Ahhoz, hogy az Áldozat ösképe a Földanya archetípusába menjen át, vállalnunk kell a felelősséget a saját életünkért.

HARMÓNIA

Ha a gyökércsakra működése harmonikus, mi életerősek és magabiztosak vagyunk. Ezek az érzések pedig nélkülözhetetlenek testünk többi csakrájának fejlődéséhez. Az első csakrának egyensúlyban kéne lennie a hetedik csakrával ahhoz, hogy meg tudjuk őrizni a belső stabilitásunkat.

DISZHARMÓNIA

Ha az egyensúly felborul, és a gyökércsakra válik dominánssá, az önzőséghez, megfélemlítéshez, túlzott fizikai teljesítménykényszerhez vezethet. Ilyen helyzetben nehezünkre esik bármit elengedni, feladni, mindent meg akarnunk tartani, és ez fizikai síkon székrekedésben vagy túlsúlyban nyilvánul meg. Az ilyenkor jellemző dührohamok és erőszakos viselkedés védekezési mechanizmus, ami arra utal, hogy nem bízunk senkiben és félünk, hogy elveszítjük mindazt, ami biztonságérzetet ad nekünk.

ELÉGTELEN MŰKÖDÉS

A gyökércsakra elégtelen működése az önbecsülés hiányában és féltékenységben nyilvánul meg. Ha a csakra blokkolódik, az elsősorban fizikai és lelki erő hiányában mutatkozik meg, ilyenkor érezzük azt, hogy könnyebb életre vágyunk.

Ebben az esetben nehezen érvényesülünk, úgy érezzük, mintha kihúzták volna a talajt a lábunk alól.

A GYÖKÉRCSAKRÁVAL ÖSSZEFÜGGŐ BETEGSÉGEK

Az első csakra elégtelen működése megnyilvánulhat székrekedésben, aranyérben, vastagbélgyulladásban, az ujjak elégtelen vérellátásában, húgyhólyaggyulladásban, vesekövekben, magas és alacsony vérnyomásban, továbbá energiahiányban és kimerültségben. A gyökércsakra működésével kapcsolatos problémák deréktáji gerincfájdalomban is megnyilvánulhatnak.

A CSAKRA TISZTÍTÁSA ÉS AKTIVÁLÁSA

A csakra működése természetben végzett mozgással és a hajnalpír megfigyelésével stimulálható. Áldásos hatása lehet, ha mezítláb sétálgatunk a fűvön vagy az agyagos talajon. Monoton, természetközeli, törzsi zene hallgatása is jótékony lehet. A drágakövek közül a gránát, a rubin, a hematit, a korall, a vörös jaspis és az achát képes stimulálni az első csakra működését. Az aromaterápia terén próbáljuk ki a cédrust és a szegfűszeget. Az első csakrát a LAM mantra képviseli.

Ha szeretnénk magunkba szívni a Föld energiáját, akkor álljunk mezítláb a földre, vagy helyezkedjünk el egy széken és képzeljük el, hogy rácsatlakozunk a Föld magjára, majd tudatosan szívjuk magunkba a Föld erejét.

DR. LENKA LACHNITOVÁ, PH.D.

Fruktóz – a látszólag ártalmatlan

A fruktózt, ahogy a neve is sejteti, a legtöbb gyümölcsben és zöldségben megtaláljuk, hiszen ez az az anyag, amely ezek édes ízét adja. Első ránézésre tehát abszolút természetes eredetű, egészséges anyagnak tűnik, amely kiválóan hasznosítható gyors energiaszerzés céljából. Ez azonban, ebben a formában, nem igaz.

Altalános megnevezés: fruktóz.
Egyéb elnevezések: gyümölcscukor, levulóz.

„GYÜMÖLCSZSÍR”

Habár a fruktóz, glükóz testvéréhez hasonlóan monoszacharid, testünk legtöbb sejtje képtelen befogadni. A glükózt imádják a sejtjeink, és mindegyikük üzemanyagként hasznosítja a bennük zajló folyamatokhoz, a fruktóz azonban kicsit sem érdekli a sejtjeinket, nem tudnak vele mit kezdeni. A gyümölcscukor valójában csak a májunkban kerül feldolgozásra, ahol tartalék glikogén vagy zsír keletkezik belőle. Igen, jól értik. A testünkbe befogadott glükóz több mint feléből zsír keletkezik. Különösen akkor, ha a vérünkbe koncentráltabb mennyiségű fruktóz kerül. Bármilyen édes, azaz cukrot (glükóz és fruktóz keveréke), glükóz-fruktóz szirupot vagy invertcukrot tartalmazó ital elfogyasztása után a fruktóz gyakorlatilag azonnal bekerül a véráramba. Ha azonban mindközben rostanyagok is jelen vannak (azaz gyümölcs és zöldség), akkor a fruktóz felszívódása lelassul, aminek következtében a májunk védetté válik. A májműködés fruktózzal történő konzisztens terhelése következtében ugyanis a máj elzsírosodik, beáll az inzulinrezisztencia, az anyagcsere zavarai és a cukorbetegség.

A fruktóz leginkább a teltségérzetet stimulálja, és habár erősebben édesít, mint a cukor, energiát nem biztosít és az éhségérzetet sem újí el. Tehát bizonyítottan hizlal. Sajnos az a zsír, amelyet ebből az ártalmatlannak látszó gyümölcscukorból teremtünk magunknak, pont a legveszélyesebb, ún. viszcerális (zsigeri) zsírként a hasüregben rakódik le. Ám nem csak ott, hanem az érfalakon is, ami számtalan keringési probléma kialakulásához vezethet.

FÉLNÜNK KELL?

A gyümölcsben, zöldségben, sőt a mézben található fruktóztól nem kell tartanunk. Ahhoz, hogy gyümölcscukorral túladagoljuk magunkat, ahhoz megkéne ennünk egyszerre legalább 2 kg almát vagy fél üveg mézet. A túl sok fruktóz hasmenést okoz, amit nagyon jól ismernek azok, akik egyszer már túlették magukat érett cseresznyével vagy szilvával. A fruktóz azokon a helyeken jelent igazi veszélyt, ahol csak ízfokozóként használják, illetve ahol nincsenek mellette rostok. Egyes péktermékek, felvágottak, kekszek, édesített italok, öntetek, granulált italok, levesporok, müzlik és még számtalan egyéb élelmiszeripari termék ontja a fruktózt, rendszerint kukoricaszirup formájában. Kukoricakeményítőtől ugyanis sokkal olcsóbb a szirup előállítás, mint cukorrépból a cukoré, és mivel a költséghatékonyság nap-

jaink legfontosabb érvelése, a HFCS (*high fructose corn syrup*) gyakorlatilag minden élelmiszerben megtalálható. A glükóz-fruktóz aránya az egyes HFCS-ekben eltérő, de rendszerint 45% glükóz és 65% fruktóz található bennük. A HFCS 65-öt elsősorban a kóla ízesítésű, édesített italok gyártásánál alkalmazzák, amelyek esetében már 1976 óta ezzel az anyaggal helyettesítik a cukrot. A számok magukért beszélnek: Amerikában, az édesített italok hazájában pont 1976 után kezdett jelentősen nőni a kóros elhízásban szenvedők száma.

A KISEBB ROSSZ

Ha az édesség iránti vágyunk leküzdhetetlenné válik, olyan terméket válasszunk, amely nem tartalmaz fruktóz-glükóz szirupot. A két monoszacharid a szacharózból, azaz a cukorból található kiegyensúlyozott arányban. Mindenképpen kerüljük el a tiszta fruktóz és a fruktózzal édesített dzsemek, szörpök fogyasztását. Ha nincs kedvünk végigböngészni a címkéket, csak címke nélküli édességeket együnk, azaz nasoljunk a természetből.

TEREZA VIKTOROVÁ



A hónap klubja ^(13.)

Kecskeméti klub

Küldetéstudat, kedvesség és segítőkészség: mindez tökéletesen kifejezi Mészárosné Lauter Erzsébet klubvezető hozzáállását a munkájához, hivatásához, mely az ő esetében akár életformának is nevezhető. Régóta dolgozik ENERGY termékekkel, újra meg újra megerősítést nyerve a pozitív eredmények által.



Hogyan találtál rá erre az üzleti lehetőségre?

18 évvel ezelőtt találkoztam az ENERGY termékekkel, Mészáros Márta, a szegedi klub vezetője hívott meg egy kecskeméti egészségnapra, ahol Dr. Barta Gizella tartott egy nagyon érdekes előadást. Úgy gondoltam, ha csak a fele igaz annak, amit mondott, már az is nagyon jó, és mindjárt beregisztráltam. A Pentagram® termékek szirupos változatát vettük meg, nagyon jóízűek voltak. Elkezdtük fogyasztani, és meglepően gyorsan értünk el pozitív eredményeket. Mivel akkor már gyógynövény-szaküzletet vezettem, kézenfekvő volt, hogy a termékeket oda is bevigyelem. Klienseim, vásárlóim nagyon sok jó tapasztalatról számoltak be, úgy gondoltam, hogy érdemes lesz tovább is foglalkozni ezekkel a termékekkel. Az üzleti része még nem érdekelt, csak a termékek és a tapasztalatok.

Miben látod az ENERGY rendszerének előnyeit?

2012 szeptemberében vettem át a klubot, a működő gyógynövénybolt

keretein belül. Így lett Fitotéka gyógynövény és ENERGY Klub. Akkor már végzett természetgyógyászként dolgoztam. Azóta is egyre nő az érdeklődők száma, úgy látom, hogy egyre nagyobb az igény a tiszta, jó minőségű étrend-kiegészítők iránt. Óriási jelentősége van a tiszta gyógynövénytartalom mellett a bioinformációnak és a bioinformációnak, mindkettő egyedülálló formában jelenik meg az ENERGY készítményeiben. Nemcsak a testre hat, hanem az energetikai rendszert is harmonizálja, valamint a finomabb rezgésekkel a betegségek okaira is hatnak az információs mezőben. Nincs másik ilyen termékcsalád, ebben is egyedülállóak. Nagyon örülök neki, hogy egyre több ember ismeri ezt fel.

Miért érzed ezt a munkát küldetésének?

Teljesen egyértelmű, hogy az emberek segítése és megelőzésre nevelése a küldetésem, hiszen 23 éve gyógynövényboltot vezetek, és nagyon sok pozitív visszajelzést kapok. Ezek adnak energiát a további munkámhoz. Szerencsés embernek érzem magam, hiszen kevesen mondhatják el, hogy a munkájuk a hobbijuk is egyszerre.

Milyen szolgáltatásokkal, eseményekkel gazdagítjátok a közösségi életet?

Köszönjük az ENERGY magyarországi cégének, hogy helyi szinten biztosítja a feltételeket a szakmai előadásokhoz. Külön köszönjük Czimeth István színvonalas és igen érdekes előadásait, melyeken sokat tanulhatunk. Öt évvel ezelőtt volt tanácsadó alapképzésünk, tervezük, hogy idén június 13-20-27-én alaptanfolyamot szervezünk az új tanácsadóknak és az ismétlőknek is. A klubban

egyébként ingyenes bioazonosítási állapotfelméréssel és tanácsadással segítjük a hozzánk betérő érdeklődőket. A fitotéka és a klub egész napos nyitvatartással várja a régi és új klubtagokat, tanácsadókat. Én és Tündi kolléganőm is, aki szintén természetgyógyász, fitoterapeuta, nagyon szeretjük és szívből ajánljuk az ENERGY termékeket.

Mi volt a legnagyobb sikered az ENERGY készítményeivel?

Szerencsére igazán sok nagy sikerem van. A legnagyobbak közül most az jutott eszembe, amikor több hónap várakozás, kísérlet, konzultáció után már majdnem feladták a fiatalok, akik babát szerettek volna, de sajnos nem sikerült. Tartottam bennük a lelket, mondtam nekik, hogy még egy picit szedjék tovább mindketten az ENERGY termékeket, legyenek türelmesek, majd meghozzák az eredményt. Egyszer csak jött a telefon, hogy pozitív a terhességi teszt. Nagyon örültünk, de mondtam, hogy várjuk meg az orvosi vizsgálatot is. Megint jött a telefon, rögtön a nőgyógyásztól telefonált a hölgy, hogy áldott állapotban van. Nagy volt az öröm, de még nagyobb, amikor egészségesen megszületett a baba.

Melyik termék a kedvenced?

Hát ez nagyon jó kérdés! Egytől egyig mind, mert mindegyik termék hozott már pozitív visszajelzést. A kiskutyám is kapott már gyógynövénykivonatot és meggyógyult. A családom apraja-nagyja szed valamilyen ENERGY készítményt, alkalmanként vagy rendszeresen. Ennek is köszönhetően 5 éves kisunokám még nem szedett antibiotikumot, mert amióta óvodába jár, szedi a VIRONAL-t (kis szünetekkel) és, ha szükséges volt, akkor ANNONA cseppet is kapott.

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST 4. KLUB	Február 21., péntek, 17.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Fókuszban a felső légúti betegségek, és azok kezelési lehetőségei ENERGY termékekkel. A Víz elem spiritualitása.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. (kaputel.: 51)	Koritz Edit, 06/20/504-1250, energybuda@energyklub.hu
BUDAPEST 5. KLUB	Február 25., kedd, 17.30 óra	ELŐADÁS / Németh Imre klubvezető: Gyulladások a szervezetünkben, és ezek okozói. Az ENERGY termékek szerepe a gyulladások megszüntetésében.	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Imréné Éva és Németh Imre, 06/20/9310-806, energy.belvaros@energyklub.hu
	Február 28., szombat, 9.30-16.00 óra	EGYNAPOS, TANFOLYAMI JELLEGŰ TOVÁBBKÉPZÉS, TÉRÍTÉSSEL / Németh Imréné Éva fitoterapeuta természetgyógyász, klubvezető: ENERGY házipatika a gyakorlatban.		
GYŐRI KLUB	Február 5., szerda, 18.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Fókuszban a felső légúti betegségek, és azok kezelési lehetőségei ENERGY termékekkel. A Víz elem spiritualitása.	Győr, Szent István út 12/3. fsz. 4.	Zsilák Judit, 06/30/560-4405 gyor@energyklub.hu
KECSKEMÉTI KLUB	Február 7., péntek, 16.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Fókuszban a felső légúti betegségek, és azok kezelési lehetőségei ENERGY termékekkel. A Víz elem spiritualitása.	Kecskemét, Klapka u. 11-13., Gabona Székház oktatóterme	Mészárosné Lauter Erzsébet, 06/76/324-444, kecskemet@energyklub.hu
KESZTHELYI KLUB	Február 26., szerda, 17.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Fókuszban a felső légúti betegségek, és azok kezelési lehetőségei ENERGY termékekkel. A Víz elem spiritualitása.	Keszthely, Szabadság u. 20., Hotel Kristály oktatóterme	Sárvári Balázs, Gyenese Ibolya, 06/30/560-7785, 06/30/747-3068 keszthely@energyklub.hu
NYÍREGYHÁZI KLUB	Február 12., szerda, 17.00 óra	ELŐADÁS / Ráczné Simon Zsuzsa fitoterapeuta, ENERGY szakoktató: A pajzsmirigy működésének zavarai, alul- és felülműködés. Autoimmun folyamatok, azok felismerése, tünetei. Az ENERGY termékek szerepe az egyensúly visszaállításában.	Nyíregyháza, Sóstói út 2-4., Egészség- ügyi Főiskolai kar, A épü- let, 1. em., tanterem	Fitos Sándor, 06/20/427-5869, nyiregyhaza@energyklub.hu
SIÓFOKI KLUB	Február 13., csütörtök, 18.00 óra	ELŐADÁS / Ángyán Józsefné természetgyógyász: ENERGY terméktapasztalat a női hormonális zavarokról.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
	Február 27., csütörtök, 17.00 óra	ELŐADÁS / Dr. Faragó Csilla: Gyulladásos betegségek természetes kiegészítő kezelései, méregtelenítési lehetőségek.		
SOPRONI KLUB	Február 29., szombat, 10.00-12.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Fókuszban a felső légúti betegségek, és azok kezelési lehetőségei ENERGY termékekkel. A Víz elem spiritualitása.	Sopron, Vörösmarty u. 8., Egészség ház oktatóterme	Pinezits Viktória, 06/20/446-0196, sopron@energyklub.hu
SZEGED 2. KLUB	Február 1-2, szombat és vasárnap, február 8., szombat, 9.00-16.00 óra	ALAPKÉPZÉS / Czimeth István természetgyógyász: 30 óras kötelező tananyag. Információ és jelentkezés Mészáros Márta klubvezetőnél.	Szeged, Csongrádi sugárút 39.	Mészáros Márta 06/30/289-3208, szeged.meszaros@energyklub.hu
SZENTESI KLUB	Február 21., péntek, 13.30 óra	ELŐADÁS / Dr. Rideg Róbert természetgyógyász fitoterapeuta, ENERGY szakoktató: A cukorbetegség megelőzése, kiegészítő kezelése ENERGY készítményekkel.	Nagyszénás, Szabadság utca 8., Gondozási Központ, Idősek Klubja	Fábján Júlia, 06/30/955-0485, szentes@energyklub.hu
	Február 28., péntek, 17.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Fókuszban a felső légúti betegségek, és azok kezelési lehetőségei ENERGY termékekkel. A Víz elem spiritualitása.	Szentes, Kossuth u. 33-35., Szentes Városi Könyvtár, I. em., előadóterem	
SZÉKES-FEHÉRVÁRI KLUB	Február 1., szombat, 8.50- 14.00 óra	KONFERENCIA / Fertig Miklós: A meridiánok egy mozgásterapeuta szemszögéből, <i>Kelemen Lívia:</i> Egyensúly a változókorban is, <i>Klujber Katalin:</i> A lélek jelzései és az egészség visszaállításának módjai.	Székesfehérvár, Ady Endre u. 19-21. NOVOTEL Hotel	Ostorháziné János Ibolya, 06/20/568-1759, szekesfehervar@energyklub.hu
VESZPRÉMI KLUB		ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Fókuszban a felső légúti betegségek, és azok kezelési lehetőségei ENERGY termékekkel. A Víz elem spiritualitása.	Veszprém, Diófa u. 3., ZöldLak oktatóterem	Vértes Andrea, Török Tamás, 06/30/994-2009, veszprem@energyklub.hu

BUDAPEST 2. KLUB

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

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

Minden hétfőn és csütörtökön 10:00-15:00 óra között ingyenes termékválasztó, candidaszűrés.

ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiagnosztika, 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 állapotfelmérés. Lehetőség van továbbá konzultációra, valamint lelki gondozásra.

További info: Koritz Edit, (20) 504-1250,

energybuda@energyklub.hu

Nyitvatartás: hétfő-csütörtök 10.00-18.00 óráig,

péntekenként 10.00-17.00 óráig.

BUDAPEST 5. KLUB

ENERGY Belvárosi Klub,

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

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

ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállítása. Állapotfelmérés, testelemzés. Fito-

terápiás szaktanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése, mérés, harmonizálás.

Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: **Puhl Andrea** fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY tanácsadó. Pedagógiai szaktanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: **Németh Enikő** tanító, tehetségefejlesztő 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 a fenti programokra, további információ:

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

energy.belvaros@gmail.com,

energy.belvaros@energyklub.hu

Nyitvatartás: K-P 12.00-20.00 óráig, szombaton

10.00-15.30 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.

Február 24-én, hétfőn 14:00-16:00 óráig: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk.

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

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.

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, 06/30/169-0016

szolnokegeszsegghaz@gmail.com

ZALAEGRSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

feb. 10-én (hétfő), 17-18 óra: U-sin módszer

feb. 11-én (kedd), 17-18 óra: Parazita szűrés

feb. 12-én (szerda), 17-18 óra: Allergiás megbetegedések

feb. 17-én (hétfő), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? - Földelés

feb. 18-án (kedd), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés

feb. 19-én (szerda), 17-18 óra:

Személyes terméktanácsadás

feb. 24-én (hétfő), 17-18 óra: Mozgásszervi panaszok

feb. 25-én (kedd), 17-18 óra: Belső gyermek

feb. 26-án (szerda), 17-18 óra:

Gerinc állapot felmérés és szűrés

A programok a résztvevők számára ingyenesek.

A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető.

Érdeklődni lehet: 70/60-777-03 vagy

mara.energy@gmail.com és www.maraboszi.hu

ELŐZETES

BUDAPEST 4. KLUB

A Budai klubban **TANÁCSADÓ ALAPKÉPZÉS** lesz 2020. május 16. és 23., *szombati napokon, 9.00-18.00 óráig.*

A képzés formája: intenzív képzés.

Helyszín: 1027 Budapest, Horváth u. 19-23. (kapukód 51.).

BUDAPEST 5. KLUB

TANÁCSADÓ KÉPZÉS lesz a Belvárosi klubban 2020. március 7., 14., 21., 28., *szombati napokon.* Jelentkezés február 29-ig, részletek a klubban, a klub elérhetőségein.

Helyszín: 1085 Budapest, Baross u. 8., fsz. 1. (kaputel.: 12.).

BALATONFÜREDI KLUB

ALAPSZINTŰ TANÁCSADÓI SZAKMAI KÉPZÉS indul a balatonfüredi klubban az ENERGYMagyarország Kft. szakmai programjának keretein belül.

Szeretettel várok minden regisztrált ENERGY klubtagot és tanácsadót, aki bővítené ismereteit az alábbi témakörökben:

- » a Hagyományos Kínai Orvoslás (HKO) alapelvei,
- » a Pentagram® regeneráció, az ENERGY filozófiája,
- » az ENERGY készítmények összetétele, hatásmechanizmusa, bioinformáció ismertetése,
- » az ENERGY készítmények hatékony alkalmazása.

Helyszín: Balatonfüredi ENERGY klub – Biotitok Gyógytéma, Balatonfüred, Kossuth u. 19.

Időpont: 2020. március 7., 14., 21. (szombat), 13.00-17.00 óra.

Jelentkezési határidő: 2020. február 29.

Jelentkezés, további információ:

Kelemen Lívia klubvezető,

06/20/595 3062.

MISKOLC

2020. március 1., 8., 22., vasárnapokon **ALAPSZINTŰ TANÁCSADÓI KÉPZÉS** lesz Miskolcon, **Dr. Czímeth István** vezetésével.

Szeretettel várjuk az ENERGY tanácsadók és klubtagok jelentkezését, 2020. január 6-tól február 21-ig.

További információ: **Ficzere János** 30/856-3365, ficus.58@gmail.com

* * *

2020. július 18-22. között autóbusszos, ötnapos ERDÉLYI KIRÁNDULÁST szervezünk, Kazincbarcika, Miskolc, Tiszaújváros, Debrecen felszállási lehetőségekkel.

Főbb látnivalók: Nagykároly, Nagybánya, Barcánfalva, Máramarosi havasok, Felsővízszó, Borsafüred, Lóhavas-vízesés, Isten széke, Gyilkos-tó, Békás-szoros, Parajd, Szováta.

Mindazoknak, akik mottónkat – *Túra és kultúra Erdélyben* – átérzik és megélik!

További információ: **Ficzere János** 30/856-3365, ficus.58@gmail.com



Fókuszban a pajzsmirigy

Hashimoto-thyreoiditis

A Hashimoto-thyreoiditis egy olyan autoimmun betegség, melynek során az immunrendszer a pajzsmirigyet támadja, annak krónikus gyulladását idézve elő, ami gyakran a szerv alulműködésével jár együtt. Az állapot során a fehérvérsejtek a pajzsmirigy fehérjéi ellen antitesteket termelnek, így azt folyamatosan károsítják.



A probléma többségében a női nemet érinti, így valószínű, hogy a genetikai hajlamon túl hormonális okai is vannak a kialakulásának. Olykor igen hosszú időbe telik, mire diagnosztizálják a betegséget, mivel általános tünetei miatt nehéz felismerni, melyek igen változatos formában jelennek meg. Az orvos által előírt hormonterápia mellett gyógykészítményekkel is támogatjuk a szervezetet a betegség elleni küzdelemben. Elsősorban az ómega-3-6-9 zsírsavak, a vitaminok és az ásványi anyagok pótlása, ill. az életminőséget negatívan befolyásoló tünetek csökkentése fontos a Hashimoto-thyreoiditisben szenvedők számára.

AZ ENERGY TERMÉKEK KIEMELKEDŐ HATÁSAI

A RENOL a méregtelenítés mellett az ízületi- és izomfájdalmak esetén is hatásos szer. Energiával tölti fel a kimerült, fáradt szervezetet. Hajhullás ellen is kiváló, emellett segít csökkenteni a kialakult ödémákat. Lelki szinten többek

között a depresszió, félelmek, az ellazulásra való képtelenség és a hidegtől való irtózás hatásos ellenszere.

A KOROLEN az a készítmény, ami akkor is bevethető, amikor már minden más módszer csődöt mondott. Ezért alkalmazzák nehezen befolyásolható testi-lelki állapotokban. Segíti az agyi és a perifériás vérellátást, a vérképzést, növeli az erek rugalmasságát. Előnyösen hat stressz, krónikus fáradtság, depresszió, lelki problémák, általános kimerültség, alvászavar esetén. Általános nyugtató hatással bír. Sejtvédő, antioxidáns hatású, támogatja a hormonrendszer és az idegrendszer működését.

A VITAMARIN kapszula segítséget nyújt szív- és érrendszeri problémák esetén, kiválóan alkalmazható magas vérnyomás, aritmia esetén, emellett csökkenti a koleszterin- és vérsziszintet, támogatja a testsúlycsökkenést. A VITAMARIN előnyösen hat továbbá az agyműködésre, javítja az emlékezőképességet, és segítséget nyújt szorongás vagy depresszió esetén. Gazdag ómega-3 zsírsavakban, A- és D-vitaminban.

A REVITAE kapszula segít megszüntetni a fáradtságot, kimerültséget, javítja

az érrendszer és a szövetek állapotát, valamint a vér összetételét. Előnyösen befolyásolja a kedélyállapotot, megkönnyíti az elalvást és segít nyugodt alvást biztosítani. Támogatja a belső elválasztású mirigyek működését.

A FYTOMINERAL-ban található létfontosságú ásványi anyagok és nyomelemek segítik a szervezetet, az egyes sejtek és a belső elválasztású mirigyek, köztük a pajzsmirigy működését. Bizonyított tény, hogy a Hashimoto-terápiában fontos szerepe van a vitamin-, ásványi-anyag- és nyomelempótlásnak.

A FLAVOCEL tableta magas C-vitamin tartalma mellett antioxidáns hatású bioflavonoidokat tartalmaz, melyek megkötik a káros szabadgyököket és gátolják a káros sejtszaporodást, így támogatva a sejtek épségét. Immunmoduláns és gyulladáscsökkentő hatása miatt a Hashimoto-kór elleni küzdelem fontos része. Támogatja az érrendszert, jótékonyan befolyásolja az erek átteresztőképességét. Fontos szerepe van a vas felszívódásának segítésében, így a vérképzésben is. Közreműködik a fehérjék anyagcseréjében, javítja a mellékvesehormonok és a kollagén termelését,

valamint a kötőszövetek képzését, regenerálódását. Kiválóan alkalmas a gyengeség és a fáradtság megszűntetésére. Felgyorsítja a nehézfémek kiürülését a szervezetből.

Az ORGANIC SEA BERRY olaj támogatja a szervezet védekezőképességét, antidepresszáns és stresszellenes hatású, segítséget nyújt szív és érrendszeri problémák esetén. Természetes vitamin (A, B₁, B₂, B₆, D, E, F, K, P), folsav és esszenciális zsírsav tartalma miatt a terápia fontos eleme.

A RELAXIN segít megbirkózni a stressz káros hatásaival, nyugtató, elalvást és nyugodt alvást segítő hatású, hozzájárul a szorongás és a depresszió megelőzéséhez, hatékony segítség ezek kezelésében. Csillapítja a pánikrohamot, segít rátalálni a lelki békére és kiegyensúlyozottságra. Javítja a szervezet kognitív funkcióit, így a koncentrációs és memóriazavarok esetén is hathatós segítség. Nagy előnye a hagyományos nyugtatókkal szemben, hogy sem függőséget, sem bágyadtságot nem okoz, és nincsenek nemkívánatos mellékhatásai sem.

Az ORGANIC BARLEY JUICE (por és tablettá) támogatja az anyagcserét, gátolja a szervezet elsavasodását, nagy segítség energiahiány esetén. Csillapítja a külső és belső gyulladásokat, javítja a vér minőségét, támogatja a vörös-

vértestek képzését valamint a szövetek oxigénellátását. Hozzájárul a vércukorszint normalizálásához, jótékonyan hat a hormonrendszerre. Hosszú távon alkalmazva javítja a lelki-érzelmi állapotot, és gyorsítja a reakciókat, élénkíti, frissíti a szervezetet, javítja az általános kondíciót.

Az ORGANIC GOJI por rendkívül erős antioxidáns, erőt ad, támogatja az immunrendszer működését, javítja a veseműködést, óvja a májat és az idegrendszert. Gyorsítja az anyagcserét, ezáltal támogatja a súlyvesztést, valamint segít megszüntetni a székrekedést. Élénkíti az elmét, javítja az asszociációs képességet és a koncentrációt.

A CYTOVITAL krém helyi alkalmazása jótékonyan hat a pajzsmirigy működésére.

A szelén is fontos hatással bír a pajzsmirigy egészséges működése szempontjából, így Hashimoto-thyreoiditis esetén lényeges a szedése. A Pentagram® termékek közül egyszerre csak egyféle készítmény szedése javasolt. Személyre szóló tanácsadást az ENERGY klubokban vagy tanácsadójánál kaphat.

ÉLET HASHIMOTO-BETEGSÉGGEL

Ahogy az egészséges szervezetnél, úgy a betegség során is fontos a kiegyen-

súlyozott, minőségi alapanyagokat, elegendő mennyiségű makro- és mikrotápanyagokat tartalmazó étrend összeállítása. A Hashimoto-thyreoiditis-ben szenvedőknek fokozottan figyelni kell a gyulladásokat elősegítő élelmiszerek fogyasztásának csökkentésére. Ilyenek a finomított élelmiszerek, lisztek, cukrok, tejtermékek. Csökkenteni kell a szénhidrátfogyasztást, előnyben részesítendő a teljes kiőrlésű, ill. gluténmentes gabonák. Több zöldséget és gyümölcsöt javasolt fogyasztani (nyersen, salátaként, turmix, smoothie formájában, főzve, sütve, párolva). A transzzsírok (pl. hidrogénezett növényi olajok, bizonyos állati zsíradékok) fogyasztása is elősegíti a szervezet gyulladásos folyamatait, emellett növeli a káros LDL, és csökkenti a jótékony hatású HDL koleszterin szintjét. Emeli a gyulladásos fehérjék szintjét a vérben, ezáltal növeli az érfalkárosodás, a vérrögképződés és trombózis veszélyét, ezért fogyasztásukat mellőzni kell. Transzzsírokat tartalmaznak például a következő termékek: ropik, kekszek, chipsek, nápolyik, margarinok, tartós muffinok és egyéb csomagolt sütemények, fánk, szaloncukrok, négercsók, csokifigurák, töltelikes csokoládék, pattogatott kukorica, mélyhűtött pékáruk és pizzák, leves-



A HASHIMOTO-THYREOIDITIS LEGGYAKORIBB SZIMPTÓMAI:

- » hidegérzékenység, fázás;
- » alacsony testhőmérséklet;
- » ödéma (vizenyős duzzanatok leggyakrabban a szemhéjakon, az arcon és a végtagokon);
- » gyakori krákogás, köhécseles, magas hang (hangszálödéma);
- » depresszió, motivációszegénység, pánikrohamok;
- » „gombóc a torokban” érzés, nyomásérzés a nyakban vagy nyakon, fojtogatásérzés;
- » izomgyengeség, izomgörcsök;
- » száraz, törékeny bőr, viszketés, a beteg alig, vagy egyáltalán nem izzad;
- » száraz nyálkahártya;
- » törékeny haj és köröm;
- » hajhullás;
- » erős hízás;
- » emésztési zavarok, székrekedés;
- » libidócsökkenés;
- » menstruációzavarok;
- » ízületi fájdalmak;
- » koncentrációzavar;
- » fáradtság;
- » memóriazavar;
- » vas és B₁₂ vitamin felszívódási zavar.

kockák és levesporok, salátaöntetek, egyes látványpékségek termékei, gyorséttermi ételek, kávéfehérítő porok.

HOGYAN TÁPLÁLKOZZUNK?

- » Kerülni kell a bő olajban, zsírban sült ételeket. Helyettük kevés, minőségi olajon (pl. olíva, szezám, moggyoró) pároljuk, grillezzük, süssük az alapanyagokat.
- » Halat, sovány húsokat heti kétszer javasolt fogyasztani. Zöldségekkel változatosan és ízletesen lehet elkészíteni ezeket az ételeket. Kitűnő fehérjeforrások még a hüvelyesek (bab, lencse, borsó), emellett a köles, hajdina, quinoa, zab és az olajos magvak is.
- » A köretként, egytálételként fogyasztott zöldségek készülhetnek serpenyőben, sütőben, grillen, párolás-

sal, vagy nyersen, salátaként is lehet őket fogyasztani. A friss zöldségek illatos, ezerízü köretté varázsolják a legegyszerűbb zöldségeket is.

- » Többszöri (5-6) kis mennyiségű étkezés javasolt.
- » Kerülni kell a mesterséges színezékeket, ízfokozókat, tartósítószeret tartalmazó félkész- vagy készételeket, cukros, mesterséges anyagokat tartalmazó italokat, helyettük friss, szezonális alapanyagokból készült ételeket, tiszta vizet és gyógyteát javasolt fogyasztani.
- » A kávé, alkohol, energitalok fogyasztása és a dohányzás kimonodottan káros a pajzsmirigy (és általában a szervezet) számára.
- » Az ENERGY zöld élelmiszerei rengeteg fontos makro- és mikrotápanyaghoz juttatják a szervezetet, emellett

kellemes ízviláguknak köszönhetően változatos, színes kiegészítői a napi étkezéseknek.

FONTOS A MOZGÁS

Az egészséges táplálkozás mellett kiemelkedő fontosságú a rendszeres testmozgás. Javasolt napi minimum fél óra eltöltése a friss levegőn pl. séta, kerékpározás vagy nordic walking formájában. De ugyanilyen jótékony hatású az úszás, táncos gyakorlatok végzése, zumba, meridiántorna, chi kung, jóga, pilates is. Segítenek átmozgatni a szervezetet, csökkentik a stresszt, feltöltik energiával.

MRÁV ZSUZSANNA
ENERGY tanácsadó
Siófok, Innsbruck

VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI

TANÁCSADÁS A NETEN

Ebben a rovatunkban az internetes tanácsadás kérdéseiből és válaszaiból tallózunk, némi szerkesztéssel és rövidítéssel. A válaszokat – amelyek dr. Gulyás Gertrúd háziornostól és Ráczné Simon Zsuzsanna fitoterapeuta természetgyógyásztól származnak – dőlt betűvel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a www.energyklub.hu honlapon.



DR. GULYÁS GERTRÚD

9 éves kislányomnál szeretnék egy téli, immunerősítő kúrát csinálni. Mivel pár éve átesett mononucleosison, azt javasolták, hogy kezdjük a CISTUS INCANUS cseppekkel, 2x2 csepp adagban. Ezt kapja most. Jelenleg kicsit náthás. Kérdésem, hogy a CISTUS mellé kapjon-e valamit? A másik kérdés az én problémámmal kapcsolatos: erősen megritkult a hajam a szoptatások alatt. Ennek már jó pár éve, de nem nőtt vissza az elvesztett hajmennyiség. Főként a fejtetőn feltűnő a hiány. Gyakran tapasztalok kisfokú ödémásodást a szemem alatt. Van olyan termék, amivel érdemes próbálkozni (veseerősítés, stb.)?

A CISTUS INCANUS jó választás 2x2 csepp adagban, mellé a FLAVOCEL (napi 1x1) még jó lenne. Fontos a megfelelő orrtisztítás, tengervizes orrsprayvel. Az Ön esetében a RENOL Pentagram® terméket tanácsolnám, három hét alkalmazás, egy hét szünet ritmusban, napi 2-3 x 2-3 cseppszámmal. Két kúrát javaslok. Emellé az ORGANIC SACHA INCHI olajat ajánlom, jó gyulladáscsökkentő, és ez a hatóanyag is pozitívan hat a szervezet vízháztartására. Adagja napi 1 teáskanálnyi. A RAW AGUAJE porra hívnám még fel a figyelmét, ami ötször több A-vitamint tartalmaz, mint pl. a sárgarépa, így a haj, a köröm és a bőr állapotára jótékony. Napi 1 teáskanálnyi por vízben vagy joghurtban feloldva az adagja.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Érdeklődni szeretnék, hogy van-e a RELAXIN-nak bármilyen mellékhatása? Erős szorongásom miatt keztem el fogyasztani 3 hete a terméket, de erősödtek a tünetek. 2x8 cseppelel kezdtem. 2 nap után abbahagytam, majd most 2 napja újra megpróbáltam 2x5 cseppelel, de megint felerősödtek a tüneteim. Mit ajánl?

Az ENERGY készítményei átmenetileg felerősíthetik az alapprobléma tüneteit. Véleményem szerint Ön igen magas dózisban kezdte szedni a RELAXIN cseppelel. Próbálja meg egy hétig 3x1 cseppelel, majd emelje hetente egy-egy cseppelel az adagot. Az egy hét szünet után tartsa a 3x3 cseppelel vagy emelheti, ha szükséges 3x4 cseppelelre. Itt fokozottan érvényes, hogy a kevesebb több! Ajánlom még figyelmébe a VITAMARIN halolaj kapszulát, és a KOROLEN csepp kúraszerű szedését is (1-2 x 1-3 cseppelel).

Terápiás módszerek (1.)

Moxa

Ez a technika, amelyet hőterápiának vagy melegítési terápiának is nevezünk, a hagyományos kínai orvoslás egyik ősrégi gyógyító módszere. A lényege, hogy a terapeuta fekete ürműves, ún. moxaszivarral melegíti bőrkontakt nélkül az akupunktúrás pontokat a testen, aminek hatására a szervezet beindítja öngyógyító folyamatait.



A szívart kb. 1 cm-es távolságban kell tartani vagy mozgatni a bőr fölött. A szivarnak nem lenne szabad égetnie a bőrt, a páciensnek kellemes meleget kell éreznie az alkalmazás területén. Napjainkban egyre elterjedtebbek az ún. karbonizált moxapálcák, amelyek nem parázslanak, nem füstölnek, és nem hagynak jellegzetes illatot maguk után.

A MOXATERÁPIA ALKALMAZÁSA

A moxaterápia bármilyen egészségi probléma esetén kiválóan alkalmazható, elsősorban az akupunktúrás pontok felett, vagy ott, ahol a fájdalom összpontosul. Ez a terápia az akupunktúra remek alternatívája lehet azoknál a felnőtteknél és gyerekeknél, akik nehezen tűrik a fájdalmat vagy félnek a tűtől. A moxaterápia egy stimulációs kezelés, ahol a hő a stimuláns.

A hő, azaz a meleg létfontosságú számunkra. Ha hiány lép fel belőle, akár meg is halhatunk. Az élet ezzel szemben a meleg. Ezért beszélék mindig a pácienseim lelkére, hogy tartsák magukat, főleg a lábaikat melegen. Sokszor látom, hogy klienseim otthon papucs nélkül mászkálnak a hideg kőburkolaton vagy padlón. A talpon található a vese energetikai pályájának 1. pontja, és a reflexológiából tudjuk, hogy a húgyvezeték a „lúdtalpon” sugárzik kifelé. A lúdtalpat azért

tettem idézőjelbe, mert nem a talpacson felépítésével kapcsolatos problémáról van szó, hanem arról hogy a szervek reflexzónái megduzzadnak. Rengeteg olyan emberrel találkozom, akik ízületi fájdalomra, szűnni nem akaró torokgyulladásra, megfázásra panaszkodnak. Mindig igyekszem olyan módszereket és kezeléseket javasolni, amelyeket egyedül is alkalmazni tudnak, azaz a moxaterápiát és az ENERGY készítményeit. A páciensek többsége a gyógynövényeket választja, mert azokkal kevesebb a teendő. Ám egy-egy súlyosabb meghűlés esetén a moxaterápia kiváló lehet, és alkalmazását érdemes az ENERGY készítmények használatával kombinálni.

Az ősi kínaiak pontosan tudták, mit kell tenniük, ha valaki a kellesénél gyorsabban öregedett és energiahányban szenvedett. A köldök alatt 3 ujjnyira található *Qi-Hai* (energia tengere) pontot, valamint a térdkalács alatt 4 ujjnyira levő *Zu-San-Li* (a jang tengere) pontot stimulálták moxa módszerrel.

MIKOR KEZELHETÜNK MOXA MÓDSZERREL?

Moxakezelést ideális esetben a délelőtti órákban végezzünk. Este, ha lehet, ne alkalmazzuk, mert energiákkal dolgozunk, amelyek nyugalmi állapotban vannak, és nem kéne aktiválódniuk. Az

akut betegségeket egy napos szünetek beiktatásával kezeljük. A krónikus betegségeket naponta akár 3 kezeléssel is gyógyíthatjuk. Egy pont kezeléséhez rendszerint 5 perc is elegendő. 10 alkalom után tartsunk egy hét szünetet. Krónikus betegségeknél több ciklus elvégzése javasolt.

Ezt a módszert azért is szeretem, mert bárki alkalmazhatja saját magán, vagy megkérheti egy családtagját, esetleg közeli ismerősét is, hogy segítsen a módszer alkalmazásában. Daganatos megbetegedéseknél 2 hónapon át naponta kell alkalmazni a terápiát 20-30 percen keresztül a gerinc mentén. A bepirosodott pontokat ki kell hagyni. Majd ezt követően is folytatni kell a kezelést, hetente 2x10 percre. Egészségmegőrzéshez vagy akár súlyosabb problémákban is használhatjuk a boka környéki pontokat (húgyhólyag és vese meridián). A pontos alkalmazást és az egyes lépéseket rárajzolhatjuk pl. a páciens lábára (vagy készíthet róla fényképet is), hogy otthon hibátlanul alkalmazhassa a módszert. Bízom benne, hogy ezek az információk elősegítik a kíméletes, mindenki számára elérhető, bárhol alkalmazható és mellékhatásoktól mentes moxaterápia széles körben való elterjedését.

DANA ŠVESTKOVÁ

CISTUS INCANUS és GREPOFIT

Melyiket válasszam?

Talán nincs is olyan ember a Földön, akit a vírusok a szezon kellős közepén teljes mértékig elkerülnének. Habár mindnyájan erre vágnánk, egy vírushatás ilyenkor teljesen megszokott dolog. Ezért jó, ha több lehetőség közül választhatunk, amikor szeretnénk a fertőzés lefolyását minél inkább lerövidíteni, illetve a tüneteket hatékonyan enyhíteni.



Nézzük most meg az ENERGY azon készítményeit, amelyek hatékony segítséget nyújtanak ebben.

A CISTUS INCANUS használata elsősorban vírusok, baktériumok és gombák okozta fertőzések kezelésében javasolt. Főleg felső légúti gyulladásokban tudjuk nagy előnnyel alkalmazni, még akkor is, ha az elhúzódó, komplikációkkal kísért, kiújuló vagy éppen rezisztens az antibiotikumokra. A CISTUS mindemellett növeli a szervezet védekezőképességét,

erős antioxidáns és méregtelenítő hatásokkal rendelkezik.

A GREPOFIT jelenleg négyféle változatban áll rendelkezésre: belső használatra kapszula és cseppek (*drops*), helyi, külső, célzott alkalmazásra pedig spray és a NOSOL AQUA orrspray. Minden GREPOFIT készítmény kiválóan alkalmazható megelőzésben, és fertőző betegségek kiegészítő kezelésében. Elsősorban megfázás, légúti panaszok, vírushatások, influenza, torokgyulla-

dás, hörghurut és ezek kísérő tüneteinek (torokfájás, köhögés, rekedtség, nátha) gyógyításában, enyhítésében hasznosíthatók. A GREPOFIT készítményeket bizonyos mértékig az összetételük, a hatáskifejtésük gyorsasága, intenzitása és helye különbözteti meg egymástól.

CISTUS INCANUS

A CISTUS INCANUS olyan szoliter készítmény, mely csak egyetlen növény, a *Cistus incanus* (lat.) leveleinek koncentrált

kivonatát tartalmazza. A *Cistus incanus*, magyarul bodorrózsa, Észak-Afrika Földközi-tengerhez közeli vidékein húzódo sziklás hegyoldalokon él. A növény kivonata koncentrált mennyiségben tartalmaz antioxidánsokat és polifenolokat, amelyek megakadályozzák, hogy a vírusok bejussanak a sejtekbe, és ott szaporodásnak induljanak. Ezáltal hatékony védelmet nyújt betegségekben és a megelőzésben egyaránt, illetve jelentősen növeli szervezet védekezőképességét. Elsősorban a polifenoloknak köszönhető kivételes antioxidáns hatásai jóval erősebbek, mint a C- és E-vitaminé együttvéve, azaz a *Cistus* tekintetben mérföldekkel megelőzi a citromot, a zöld teát vagy akár a vörösbort. Ez a tulajdonsága a szív- és érrendszeri, valamint az onkológiai betegségek kialakulásának megelőzésében is segítséget nyújthat. A CISTUS a szervezet számára fontos ásványi anyagokat (magnézium, kalcium, cink, vas) tartalmaz, méregtelenítő hatású, és ennek köszönhetően segíti az olyan nehézfémek eltávolítását a testből, mint pl. az ólom vagy a kadmium.

A készítmény adagolása: naponta 1-3 x 2-7 csepp egy pohár vízben elkeverve, fél órával étkezés előtt vagy után.

GREPOFIT

A GREPOFIT kapszula grépfrútmag-, echinacea-, hibiszkusz- és zsályakivonatot tartalmaz. A grépfrútmagkivonatnak köszönhetően rendkívül erős antibiotikus hatásai vannak. Megakadályozza a baktériumok szaporodását, és nemcsak a mikrobákkal, hanem a vírusokkal és gombákkal is felveszi a harcot. Nagyobb adagokban bizonyos parazitákkal szemben is hatékony lehet. A készítményt légúti fertőzésekben alkalmazzuk, és kifejezetten jótékony hatással lehet ingerlő, száraz köhögés csillapításában. Görcsoldó, gyulladásgátló és fertőtlenítő hatásainak köszönhetően kiválóan alkalmazható bélgyulladások, gyomor- gyulladás, nőgyógyászati gyulladások és húgyúti fertőzések kezelésében.

A kapszulákat naponta 2-2-1 adagban ajánlott szedni, akut esetben naponta maximum 6 x 2-3 kapszula szedhető. A GREPOFIT kapszula lassabban, de hosszabb ideig érzeteti hatását. Éppen

ezért ajánlott a használatukat a GREPOFIT DROPS egyidejű alkalmazásával kiegészíteni, méghozzá az akut megbetegedés első tüneteinek megjelenésétől kezdődően.

GREPOFIT DROPS

A GREPOFIT csepp a kapszulához hasonlóan tartalmazza a fenti gyógynövénykivonatokat. Előnye, hogy gyorsan felszívódik. Gyakorlatilag azonnal hat, amint kapcsolatba kerül a szájüreg nyálkahártyájával. A bélrendszeren keresztülhaladva is kivételes a felszívódóképessége. Mivel alkoholos kivonatról van szó, a készítmény stabilizálásához, tartósításához más anyagra nincs is szükség. Alkalmazását a betegség első tüneteinek megjelenésekor ajánlott megkezdeni. Akut fázisban 1-2 órás szünetekkel is alkalmazható. Adagolása rendszerint naponta 3 x 9-15 csepp. Tekintettel a készítmény alkoholtartalmára (25%), a termék kisgyermekeknek, terhes és szoptató kismamáknak, epilepsziában és görcsös állapotokban szenvedőknek nem ajánlott.

AZ EGYIK ERŐTEJES, A MÁSIK GYORS

A természetes flavonoidoknak köszönhetően, amelyek védik a szervezet sejtjeit a szabad gyökök káros hatásaival szemben, mind a GREPOFIT kapszula, mind a GREPOFIT DROPS segít megővni a légutak nyálkahártyáit és az erek belső falát is. Ezáltal segítenek megelőzni a vérrögök képződését az erekben, csökkentvén ezzel az infarktus és az agyvérzés kialakulásának esélyét. A két készítmény összetétele és felhasználási területe tehát hasonló, ám a kapszula lassabban, de intenzívebben és hosszabban hat, ám a csepp gyorsabban fejti ki hatását.

GREPOFIT SPRAY

A GREPOFIT SPRAY több, az emberi szervezet működésére jótékonyan ható, természetes eredetű anyagot tartalmaz: grépfrútmag, fokhagyma, echinacea, propolisz-kivonat, allantoin és mentol. Felhasználása elsősorban külsőleg, céltzottan történik, főleg a bőrön és az ajkakon, herpesz, sömör, vagy az ínyn, a nyelven, a szájüreg nyálkahártyáin megjelenő fájdalmas afták, esetleg fájó fog vagy ínny esetében. Átmenetileg enyhíti a fájdalmat is. Segíti a kellemetlen szájíz megszüntetését, felfrissíti a lehetet. A GREPOFIT SPRAY egyik előnye a kis kiserelése, így bárhova magunkkal vihetjük, és kényelmesen alkalmazhatjuk. Rendszerint naponta 2-4 célzott fújás meghozza a várt megkönnyebülést. Általában azokon a területeken alkalmazzuk, ahol a vírusok és baktériumok a leggyakrabban jutnak be az emberi szervezetbe, azaz a szájüreg és a felső légutak nyálkahártyáin, illetve a problémás bőrfelületeken.

GREPOFIT NOSOL AQUA

A *Podhájska* termálforrás egyedülálló vizét, orvosi zsálya, bajkáli csucsóka, grépfrút kivonatát, továbbá mirtusz illóolajat és hialuronsavat tartalmaz. Ezek a természetes eredetű anyagok nyugtatják az orrüreg gyulladt nyálkahártyáit, fertőtlenítenek és hidratálnak, csillapítják a viszketést. A GREPOFIT NOSOL-ból akár naponta többször, szükség szerint is lehet fújni egy-egy pumpanyomást, mindkét orrnyílásba. A készítmény alkalmazása nátha, duzzadt és gyulladt orrnyálkahártya, bedugult vagy viszkető orr esetén javasolt. Használata olyankor is ajánlott, amikor hosszú ideig tartózkodunk klimatizált helyiségekben.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Fém Patkány, a változások éve

A kínai asztrológia immár 5000 éves sorselemzési módszerének alapja a taoista filozófia 5 elem tana, csakúgy, mint a Hagyományos Kínai Orvoslásé. Ez az 5 elem sorban a Fa, a Tűz, a Föld, A Fém és a Víz. Figyelembe véve, hogy mindegyiknek van jang és jin minősége is, máris tízféle öselemet kapunk. Ezek hordozzák a horoszkópban az égi üzenetet, azt, amit mindenképp meg kell tapasztalnunk.



Az elemek alatt helyezkednek el az állat-övi jegyek, melyek inkább a viselkedésünket írják le. Ám ezen mindig van lehetőségünk változtatni. A köztudatban az állatjegyek terjedtek el inkább, de a teljes képet az elem, és alatta az állatjegy együtt adja. 12 állatjeggyel dolgozunk, csakúgy, mint a nyugati asztrológia, de ezek más időpontban indulnak, és más üzeneteket hordoznak. A kínai asztrológiában nem a holdnaptárt vesszük figyelembe, hanem a Hsia naptárt, ami a Nap mozgásán alapul. A holdnaptár szerint 2020-ban január 25-én indul a kínai új év, míg a Hsia naptár szerint minden évben február 4-én.

JANG FÉM PATKÁNY

Tehát idén február 4-én indul a jang Fém Patkány éve. A jang Fémhez a kínai asztrológiában a harcos képe kapcsolódik. Nem a fotelben ülő tábornoké, hanem azé a harcosé, aki karddal a kezében vezeti a többieket a csatába. Hogyan tudjuk ezt értelmezni a XXI. században?

2020-ban azt tapasztalhatjuk, hogy keményen meg tudunk küzdeni a céljainkért. Amit eddig halogattunk, vagy nem volt kedvünk megcsinálni, de fontos az életünkben, most elérhetővé válik. Lesz erőnk küzdeni érte! Általában véve mindenki kicsit harciasabb lesz emiatt. Akkor lehet gond, ha valakinek nincs célja, és

csak össze-vissza vagdalkozik. Ezért azt javaslom, hogy szánjunk egy kis időt megmost, az év elején arra, hogy végiggondoljuk, mi az, ami értéket képvisel az életünkben, mi az, amit szeretnénk elérni. Ezeket írjuk össze, és tartsuk szem előtt. Ha megvan a cél, akkor az erőt, amit a harcos energiája ad nekünk, a megfelelő irányban fel tudjuk használni.

A FÉM ELEM

A Fém elemhez tartozik a védelem, így az immunrendszerünket erősítő gyógynövények és készítmények elsődleges szerepet kapnak. Érdeemes sokat lenni kint a természetben, a friss levegőn, és ezt mozgással összekötni. A Hagyományos Kínai Orvoslásban a Fémhez a tüdő, a vagtagbél, az orr és a bőr kapcsolódik, így, ha kibillenünk az egyensúlyunkból, ezeken a területeken jelentkezhetnek tünetek. A harcos gyengesége pont az, hogy nem meri a gyengeségét kimutatni. Ő mindig erős-

nek akar látszani, pedig valójában nem mindig az. A 2020-as év tanítása, hogy merjük kimutatni, ha elgyengültünk, elfáradtunk. Ilyenkor szánjunk időt a pihenésre, és ami a legfontosabb: kérjünk segítséget a barátainktól. Tervezzük be ne csak a céljainkat, hanem a pihenésünket is. Segíthet a feltöltődésben egy levendulaolajos esti fürdő, egy talpmasszázs lefekvés előtt, vagy az ENERGY készítményei közül a RELAXIN.

A PATKÁNY ÉVE

Eddig az égi üzenetről volt szó, a Fémről. A jang Fém alatt viszont a Patkány helyezkedik el, aki az első az állatok sorában. Ez azt is jelenti, hogy új 12 éves ciklus indul most a kínai asztrológiában. Valaminek a lezárásához értünk januárban, és új energiákkal, új feladatokkal fogunk szembesülni a következő 12 évben. A Patkány évében megkapjuk a Patkány energiáját, ami a Víz elemhez kötődik minden erősségével és gyen-

A Patkány évében megkapjuk a Patkány energiáját,
ami a Víz elemhez kötődik minden erősségével és
gyengeségével együtt.

geségével együtt. A Patkány rendkívül okos, intelligens, nagyon céltudatos, becsvágyó és jó szervezőképességekkel bír. Könnyen barátkozik, flörtöl, társasági ember. Ugyanakkor eléggé érzékeny, érzelmileg hullámzó és, ha rossz passzban van, erősen kritikus is tud lenni.

Idén azt tapasztalhatjuk, hogy váratlan szituációkban ügyesen felmérjük a lehetőségeket, és le is csapunk rájuk. Céljaink érdekében szorgalmasan dolgozunk, de legyünk óvatosak, és vegyük figyelembe a környezetünk igényeit is, máskülönben ránk süthetik, hogy törtetőek vagyunk.

A tisztesség és a becsületesség kulcsfontosságúak lesznek 2020-ban. Igyekezzünk ezt szem előtt tartani, és várjuk el mi is a környezetunktől!

ÉRZELMI HULLÁMZÁS

Érzelmi életünkre most hullámvastól vár. Egyszer az egekbe szökhet lelkese-désünk, máskor pedig mélyre süllyedhet a hangulatunk, ám ez ellen tudunk tenni. Ha ilyet tapasztalunk, próbáljunk rendszeresen jógázni, gyakoroljuk a tai chit, meditáljunk, vagy menjünk el bármilyen foglalkozásra, ahol kicsit el tudunk mélyülni magunkban. A rendszeresség kulcsfontosságú ahhoz, hogy érzelmi stabilitásunkat meg tudjuk őrizni. A gyógynövények közül segíthet a macskagyökértea vagy az orbáncfűolaj. Mindkettő támogatja az érzelmi stabilitást, de az utóbbi fényérzékenységet okoz, így ha napra megyünk, kerülendő az alkalmazása. Az ENERGY termék

közül hatékonyan segíthet a RENOL, a STIMARAL vagy a GYNEX is.

Támaszunk jelent, ha van egy társunk, akiben megbízhatunk, akire számíthatunk. Ha nincs párunk, a Patkány évében jó esélyünk lesz rá, hogy találkozzunk valakivel, akivel kölcsönösen megdobogtatjuk egymás szívét.

Összességében a változások évére számíthatunk 2020-ban. Ha stabilitásra vágyunk, ezt kívül keresve nem biztos, hogy sikerrel járunk. Önmagunkban viszont biztosan megtaláljuk.

BALÁZS TÜNDE
ENERGY tanácsadó, kínai
asztrológus, természetes
gyógymódok szakértő

A GYNEX fantasztikus!

Minden jel szerint probléma lehet a hasnyálmirigyemmel, mert folyton csak GYNEX-et szopogatnék. Ez a készítmény már jó néhány esetben bizonyított, most ezek közül következtek néhány.

A 24 éves hölgy mint *au pair* dolgozik az Egyesült Államokban. Éveken át használt fogamzásgátló tablettákat, de úgy döntött, hogy szedésüket abbahagyja. Csakhogy ezután elmaradt a menstruációja, és amikor egyszer hazalátogatott, és elment egy nőgyógyászati vizsgálatra, hormonkezelést javasoltak neki, mert az orvos szerint fennállt a meddőség kialakulásának veszélye. Ez a hír nagyon nyugtalanította. Visszautazása előtt nem sokkal tudomást szerzett az ENERGY készítményekről. Első alkalommal a GYNEX-re esett a választás. Még számomra is megdöbbentő volt a hír, miszerint már az első kúra után visszatért a hölgy menstruációja. A teljes üvegcsé tartalmának elfogyasztása után menstruációja rendszeres és problémamentes lett.

50 éves hölgy páciensem elment az éves nőgyógyászati szűrésre. Ott azt közölték vele, hogy méhének nyálkahártyája már olyan állapotban van, hogy hormonális kezelésre van szüksége.

A hölgy ezt nem szeretne volna, keringési problémái is voltak, de a nőgyógyász annyira megijesztette, hogy vállalta a hormonális gyógymód kockázatait. Már az első hét után erősen vérezni kezdett, ezért a hormonok szedését abbahagyta, ám a vérzés még három héten át tartott. Egy hét szünet után ismét vérezni kezdett (újból három hétig), és végül nőgyógyászati küretet javasoltak neki. Véletlenül hallott a GYNEX-ről, melynek egy hetes használata után a vérzése megszűnt, ő pedig kezdett jobban lenni, tele energiával. A GYNEX olyannyira meggyőzte, hogy elhatározta, kipróbál több ENERGY készítményt is!

28 éves páciensem azt hitte, hogy meddő. Több évnyi fogamzásgátló használat után úgy döntött, hogy a gyógyszerek szedését abbahagyja. Nem menstruált, nem tudott teherbe esni, de ennek ellenére nem akarta végigcsinálni a javasolt hormonkezelést. Inkább más utat választott. Első látogatása alkalmával a RENOL-t választottuk, majd ehhez jött még a FYTOMINERAL, végül a GYNEX került sorra. Szervezete működésének harmonizálása több mint egy évig tartott, ám az oly régóta várt kislánya most 2 éves.

MIROSLAVA RYCHETSKÁ,
Brno



Cékla, a szuperélelmiszer

A cékla hazánkban évekig a kevésbé kedvelt zöldségek kategóriájába tartozott. Fogyasztottuk ugyan savanyúság formájában, de a családi ebédek készítésekor nem igazán gondoltunk rá. Pedig a cékla az egyik legegészségesebb zöldségfajta, amellet, hogy nagyon finom!

MITŐL VÖRÖS A CÉKLA?

A cékla intenzív színe a *betalainoktól* származik, melyek növényi pigmentek. Két fő csoportjuk van, a *betacianidok* és a *betaxantinok*. A betacianidok közül a *betanin* az, ami cékla vörös színéért felelős. Ne aggódjunk, amikor céklafogyasztás után pirosas szín jelenik meg a vizeletben, székletben, ugyanis ez a színyanyag kiválasztódhat (*betacyaninuria*) ily módon. Kutatások szerint a betalainok igen erős antioxidánsok, melyek segítenek a szervezetünk optimális működésében, például a megfelelő koleszterin-anyagcserében. Védelmet nyújthatnak az LDL-koleszterin (a hírhedt „rossz” koleszterin) olyan elváltozásai ellen, melyeknek érelmeszesedéshez, trombózishoz vagy akár stroke-hoz vezethetnek. A betalainok érzékenyek a hő-, fény- és pH-változásokra, így a céklát érdemes hideg, sötét helyen tárolni, és minél többször nyersen fogyasztani. (A szerk.)

EGYSZER VOLT, HOL NEM VOLT

A cékla egy gyökérszöldség, mely eredendően a Földközi-tenger és Észak-Afrika vidékeiről származik. A cékla Földünk egyik legidősebb terménye – a róla szóló első ismert feljegyzések megközelítőleg 3000 évesek, és Babilóniából származnak. Már az ókori rómaiak is használták, nekik köszönhetően terjedt el egész Európában. Ám a szóban forgó zöldségfajta mindenhol kedvelt, ázsiai országokban és Amerikában ugyanúgy, mint Európában. Számtalan nemzeti konyhában szolgál a legkülönbözőbb ételek alapanyagaként, levéből italok, és élelmiszeripari festékanyagok készülnek. Gumója és zseme levelei is fogyaszthatók, amelyekből kiváló saláták készíthetők. Különböző színváltozatokban találkozhatunk vele, létezik sárga, narancssárga, fehér vagy szép, rózsaszín csíkos cékla is.

MIÉRT EGYÜNK CÉKLÁT?

A céklában számtalan egészséges tápanyag található. Legyen szó akár a C-vitaminról, akár a B-vitaminok csoportjáról, a karotinról, vagy az állapotos kismamák és a magzat megfelelő fejlődése számára oly fontos folsavról, a különböző ásványi anyagokról (kálium, nátrium, magnézium, cink, szilícium, vas, szelén, kalcium), de akár a szervezet számára nélkülözhetetlen nyomelemekről, mint amilyen a cézium vagy a rubídium. *Betanin* és *betacianin* antioxidánsokat is tartalmaz, amelyek állítólag gátolják az érlelmeszesedést, tágítják az ereket és megerősítik a hajszálereket. A cékla

segít csökkenteni a vérnyomást, pozitív hatással van az agy és az immunrendszer működésére, javítja a látást és javítja a bőr minőségét. Támogatja a sejtek növekedését, regenerálja a sejtmagokat és serkenti a vörösvérsejtek termelődését.

KIVÁLÓ MÉREGTELENÍTŐ

A cékla hatalmas segítséget nyújt méregtelenítő és tisztító kúrákban. Magas rostanyag tartalmának köszönhetően ugyanis támogatja a kiválasztást, a gyomor- és májműködést, valamint az epetermelést, miközben vizelethajtó hatása is egyben. Képes semlegesíteni a káros anyagokat, illetve felgyorsítja azok kiürülését a szervezetből.

FIGYELEM!

Oxálsav tartalma miatt a céklát csak óvatosan szabad fogyasztani azoknak, akik hajlamosak a húgykövek vagy vesekövek képződésére. A cukorbetegeknek is csínján kell bánniuk vele, mert magas a cukortartalma.

MIT KÉSZÍTSÜNK BELŐLE?

Nyers állapotban ideális lehet pl. salátákba – lereszelve, leveles zöldségekkel, reszelt tormával, citromos öntettel összekeverve. Savanyúsággént keverjük bele bátran szendvicsskrémekbe, elég csak lereszteni és összekeverni friss sajttal. Pár csepp olívaolajjal meg is süthetjük, majd kecskesajttal, dióval vagy fenyőmaggal együtt előételként tálalhatjuk. Tegyük bele levesekbe, pürékbe, pároljuk össze hússal. Kombinálhatjuk babbal, lencsével, de készíthetünk belőle fényűző vegán burgereket is. Kiválóan

passzol kakaós vagy csokoládés süteményekhez. Ha szeretik a smoothie-kat és a zöldségleveket, nyert ügyük van, mert a céklalé ideális, energiapótló frissítő. Próbálják ki a sárgaréppával és gyömbérrel gazdagított céklalevet is.

FINOMSÁG

Minden túlzás nélkül állíthatom, hogy a céklát gyerekkorom óta imádom. Még savanyúság formájában is odavagyok érte. Pikánsan édeskés íze egyszerűen ellenállhatatlan! Mindenbe beleteszem, amibe csak lehet: szendvicsskrémekbe, levesekbe, tészatászkába, de hússok alá is. Ezt egyébként a cikk végén található receptjeim is bizonyítják. Az őszi Méregtelenítő kúrák alatt szívesen hasznosítom a levét, melynek fogyasztásakor, bevalom, kicsit *Báthory Erzsébetnek* érzem magam... Egy szó, mint száz, a cékla a legnagyobb favoritom a zöldségek között.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ



ORGANIC BETA POWDER

Az ENERGY ORGANIC BETA készítménye teljesen tiszta, felhasználóbarát formában nyújtja a cékla esszenciáját. Nagy koncentrációban tartalmazza a főleg francia ökológiai gazdaságokban termesztett *Maritima* alfajaként számon tartott vörös cékla (*Beta vulgaris*) kivonatát. A cékla rendkívül hatékonyan élénkíti az emberi szervezet működését. Képes „pótolni azt, ami szükséges, és megjelölni azt, ami fölösleges”. Egy teáskanálnyi ORGANIC BETA hatóanyag-tartalma három-négy pohár céklalének felel meg. (A szerk.)





CARPACCIO SÜLT CÉKLÁBÓL (4 ADAG)

HOZZÁVALÓK: 2 nagyobb cékla, olívaolaj, durva szemű só, frissen őrölt feketebors, citromlé, dió vagy fenyőmag.

Öntet: natúr joghurt, túró, cottage típusú sajt, esetleg kecskesajt, fűszerek ízlés szerint (só, bors, metélőhagyma, petrezselyem, medvehagyma).

ELKÉSZÍTÉS: A céklát alaposan megmossuk, majd felitatjuk róla a nedveséget. Rátesszük alufóliára, megsózzuk, megborsozzuk, lecsepegtetjük egy pár csepp olívaolajjal és becsomagoljuk a fóliába. Ha több céklát sütünk, mindegyiket külön fóliába csomagoljuk. Betesszük egy tepsibe, és a céklák méretétől függően 1-1,5 órán át, 190 °C-on sütjük. Közben elkészítjük az öntetet, amit megsózzunk, megborsozunk és belekeverjük a fűszereket. A sütési idő lejártá után kivesszük a céklákat a sütőből, az alufóliát óvatosan kihajtogatjuk és villával ellenőrizzük, hogy a cékla kellően megpuhult-e. Hagyjuk kihűlni, majd meghámozzuk és vékony szeletekre vágjuk. Citromlevet és olívaolajat csöpögtetünk rá. Öntettel és diófélékkel tálaljuk.

PÁROLT MARHASZELETEK CÉKLÁVAL ÉS TÖKPÜRÉVEL

HOZZÁVALÓK: 500 g marha hátszín, 500 g cékla, 2 db lilahagyma, 3-4 gerezd fokhagyma, 3 babérlevél, 5 szem szegfűbors, rozmarin és kakukkfű ízlés szerint, 0,5 l vörösbor, 1 liter húsalaplé, olívaolaj, só, bors.

Püré: 4 nagyobb burgonya, 1/2 felkockázott hokkaido tök, 1/2 mokkás kanál köménymag, 0,2 l főzőtejszín, 4 evőkanál vaj, só, feketebors.

ELKÉSZÍTÉS: A húst és a megtisztított céklát felkockázzuk, a hagymát és a fokhagymát apróra vágjuk. Olívaolajon megpirítjuk a hagymát, hozzáadjuk a fűszereket, a húst és a céklát. Az egészet alaposan összepirítjuk, majd beleteszük a fokhagymát, sózzuk, borsozzuk és nyakon öntjük a borral. Várunk 5 percet, hogy az alkohol elpárologjon belőle, majd felöntjük a húsalaplével. Addig pároljuk, amíg a hús megpuhul.

Eközben elkészítjük a pürét. Megtisztítjuk a burgonyákat és a tököt, nagyobb kockákra vágjuk, és sós, köménymagos vízben feltesszük főni. Amint a burgonya és a tök megpuhult, leöntjük a vizet, hozzáadjuk a főzőtejszínt és a vajat. Botmixerrel finom pürévé mixeljük, feketeborssal ízesítjük.

CÉKLÁS BROWNIE

HOZZÁVALÓK: 1 db cékla, 1 bögre köles- vagy rizsliszt, 1/2 bögre kókuszreszelék, 1/4 bögre minőségi kakaópor, 4 evőkanál datolyaszirup, 1/4 kávéskanál só, 1/2 bögre nádcukor, 5 evőkanál hidegen sajtolt kókuszolaj (vagy vaj), 1/2 bögre növényi tej (vagy tehéntej), 2 evőkanál chiamag, 2 evőkanál lenmag + 1/4 bögre víz (vagy 2 tojás), 2 kávéskanál szójababkarbóna, 100 g min. 70%-os csokoládé, chili ízlés szerint.

ELKÉSZÍTÉS: A chiamagot tejbe áztatjuk. A lenmagokat a vízzel együtt kásává turmixoljuk, ami majd szépen egyben tartja a süteményünket. A céklát meghámozzuk és finomra reszeljük. 90 g csokoládét vízgőz felett felolvasztunk (a maradékot feldaraboljuk és félretesszük) a zsiradékkal és a cukorral együtt. Ha a masszánk már szép sima, hozzáadjuk a tejes chiamagot. Egy nagyobb tálban összekeverjük a lisztet, a kókuszot (ha nem szeretik a kókuszot, használjanak másfél bögre lisztet), a kakaót, a sót és a szójababkarbónát. Ha ezzel megvagyunk, hozzáöntjük a csokoládés masszánkat, és kikeverjük a tésztát. Belekeverjük a csokoládédarabokat és a reszelt céklát. Chilivel ízesíthetjük, ha pikánsabb verzióra vágyunk. Egy tortaformát vagy egy kisebb tepsit sütőpapírral kibélelünk. Beleöntjük a tésztát és elegyengetjük. 180 °C-on kb. 20-25 percig sütjük.



Muskátdió, azaz szerecsendió

Magasra növő, terebélyes ágrendszerű, örökzöld, illatos fa, amelyről a szerecsendió nevű fűszer származik. A népies nevén muskátdió nemcsak ellenállhatatlan illatú, de egyúttal érdekes múlttal, értékes hatásokkal is rendelkezik.

A szerecsendió sorsa összefonódik egy másik fűszernövénnyel, a szegfűszeggel. Mindkét fűszer az Indonéz szigetvilágban honos faj, a Maluku-szigetek (Fűszer-szigetek) trópusi esőerdeiből származik. A középkor hajnalán arab és indiai kereskedők kezdték szállítani e különleges fűszereket, míg Vasco da Gama a XV. században felfedezvén a Maluku-szigeteket, elhozta őket Európába.

MI MICSODA?

A szerecsendió, azaz *Myristica fragrans* (*M. aromatica*) 15 méteres magasságot is elérő, kúp alakú lombkoronával rendelkező, örökzöld fa, amely minden részében illatos. Akár 12 cm hosszú, fénylő, sötétzöld, bőrös levelei nem hullanak. A fa elültetése után kb. 10 évvel nyílnak először a ritka fürtökbe rendeződő sárgás hímvirágai, illetve a levélhónaljban található termős virágai. A kb. 5 cm-es, gyümölcshúsban gazdag, csonthéjas termése az őszibarackra emlékeztet. Ahogy érik, úgy lesz a színe egyre barnább, míg 2-4 részre szét nem hullik. Legbelül rejlik élénkvrös magköpenybe, ún. szerecsendió-virágba burkolt, hosszanti irányban barázdált, masszív termése, a szürkés szerecsendió. A termés betakarítása egész évben zajlik. Egy átlagos szerecsendiófa évente kb. 2 kg szerecsendiót és 0,5 kg szerecsendió-virágot ad.

A SZERELEM ILLATA

A növényben található illóolajok (a szerecsendió-virágban a minőségtől függően kb. 17%, a dióban kb. 8%), főleg a *miriszticin* biztosítja nem csak a növény illatát és ízét, hanem hatásait is. A szerecsendió emellett keményítőt, fehérjét és 25-35% olajat, ún. szerecsendióvaját is tartalmaz, melyet a kozmetikai ipar szappanok, parfümök, szájvizek, stb. előállításánál hasznosít.

A szerecsendió egyfajta vágyszerkentő természetes szer. A távol-keleti gyógy módok a baktericid hatásait is nagyra becsülik. Ezért a legkülönbözőbb eredetű gyulladások kezelésére javasolja, a hörghuruttól kezdve, a hasnyálmirigy- vagy vesegyulladásokon keresztül egészen a reumáig, vagy a kellemetlen szájszagig. A legtöbb fűszernövényhez hasonlóan, a szerecsendió is növeli az étvágyat, segíti az emésztést. Az *Ájurvéda* stressz és álmatlanság elleni nyugtatószerként is használja.

A SZERECSENDIÓ ADAGOLÁSA

A szerecsendió és a virága belsőleg (por, főzet – főleg emésztésre és belső gyulladásokra), külsőleg (kenőcs – reumára és hörghurutra) egyaránt használatos. Más gyógynövényekkel is kombinálható. Nagyon fontos az adagolás betartása! Általában egy csipetnyi vagy 2 késhegynyi ajánlott belőle, naponta 2-3x. A sze-

recsendió illóolajában található miriszticin nagy adagokban (por formában 5 g-nál több) hallucinációt, rosszulletet, görcsöket, delíriummal és kómás, akár több napig tartó alvással kísért mérgezést okozhat. A szerecsendió használatát (a konyhában is) az állapotos kismáknak kerülni kell.

ÉDES PONT A VÉGÉRE

A szerecsendiónak és virágának hasonló az íze, illata és a hatása is. A szerecsendió-virág kicsit lágyabb, kesernyés ízű, míg a dió enyhén edesebb. A szerecsendió kellemes illata és fűszeres íze napjainkban nem csupán az ázsiai konyhára jellemző ízvilág. A legkülönbözőbb ételek és italok elkészítésénél találkozhatunk vele szerte a világon. Kellemes aromáját egész biztosan felismerik a rajongói. Gyakran találkozhatunk vele zöldség-ételekben, levesekben, szószokban, felvágottakban. Likőrök hagyományos összetevője. Hatásai alkoholban csak fel erősödnek, úgyhogy boldog, vidáman édes, szeretetteljes, egészséges farsangi időszakot kívánunk mindenkinek!

Írta:

VLADIMÍR VONÁSEK

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



A kanadai tőzegáfonya kivételes ereje

ORGANIC CRANBERRY JUICE POWDER ÉS OIL

KANADA ÉRINTETLEN VADONJÁBÓL SZÁRMAZÓ, FELÜLMÚLHATATLAN TISZTASÁGÚ ÉS HATÉKONYSÁGÚ ALAPANYAGBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK.

Jótekönyon hatnak a húgyutak egészségére, csillapítják a húgyúti és nemi szervek, továbbá az emésztőrendszer gyulladásait, segítik a nyálkahártyák gyógyulását, táplálják és óvják a bőrt.

