

# vitae

2011/12

[www.energyklub.hu](http://www.energyklub.hu)

## Óda a Korolenhez

Mikor vegyük elő – terméktapasztalatok

## A lélek és az epehólyag

Takács Mária cikke

## Karácsonyi receptjeink

Édes és sós sütemények

# MAROSI ZOLTÁN ÜNNEPI ÜDVÖZLETE EREDMÉNYES ÉVET ZÁRUNK



*Kedves ENERGY klubtagok, kedves Kollégák!*  
Ismét közeleg az év vége, a munkát lassan felváltja az örömteli ünneplés forgataga, a pihe-nés napjai. Az ENERGY „családja” is megpihen, és ezt ismét jó érzésekkel tehetjük meg, mert eredményes évet zárunk. Továbbra is meg kellett küzdenünk a sikerekért, mégis sikerült mindenkit – a munkában megfáradt embereket, az egészségi problémákkal küszködőket, a sportolókat, az időseket – egyaránt elérnünk az egyedülálló ENERGY termékekkel.

Nagy öröm számunkra, hogy egyre többen érdeklődnek tiszta, természetes alapanyagokat tartalmazó készítményeink iránt, egyre nagyobb számban igénylik és értékelik fogyasztóink a magas minőséget, azt a segítséget, amit az ENERGY nyújt minden fogyasztója számára szerte Európában!

Fogyasztóinknak köszönöm, hogy továbbra is az ENERGY készítményeit választják. Köszönettel tartozom az ENERGY Klubok vezetőinek, szakoktatóinknak és tanácsadóinknak az eredményes

és sok esetben áldozatos munkáért!

Szeretettel kívánok mindenkinek meghitt, áldott karácsonyi ünnepeket, és kívánom, hogy az elkövetkezendő különleges 2012. esztendő mindannyiunk életébe hozzon pozitív változást, sikereket és harmóniát!

**Marosi Zoltán**  
ügyvezető igazgató, ENERGY Magyarország

## ÚJDONSÁG: KIRÁLYDINNYE TEA

**A királydinnyét (*Tribulus terrestris*) az elmúlt évszázadokban a legkülönbözőbb kultúrák használták. A görögök vizelethajtóként és vágyfokozóként, az észak-amerikai indiánok gyulladáscsökkentő gyógyszerként, a hagyományos kínai orvoslásban máj-, vese- és szív-, illetve érrendszeri betegségek esetén alkalmazták. Manapság elsősorban vágyfokozóként ismerik.**



Az ősi indiai ájurvédikus gyógyászatban pedig nehéz vagy fájdalmas vizeletkiválasztás, ödéma, vese- vagy epekő, hólyaghurut, vesegyulladás, köszvény, reuma, impotencia, meddőség, nehéz légzés, cukorbetegség, idegerősítés, fájdalomcsillapítás

esetén rendeltek, illetve afrodisziakumként, fiatalítási céllal javasolták. Tibetben egyéb összetevőkkel keverve a húgyutak gyógyszereként használták fel.

Az ENERGY most ezt a jótékony és sokoldalú gyógynövényt tea formájában kínálja önöknek.

### VARÁZSLATOS FITOSZTEROLOK

A királydinnye egyéves, tövises terméseket hozó, körben heverő szárú gyógynövény. Eredetileg Kína és Japán homokos, parlagos tengerpartjairól származik. A növény ma már gyakorlatilag az egész világon, forró égövi és mérsékelt éghajlatú tájakon egyaránt megtalálható. Kedveli a laza, homokos talajt, napsütéses, száraz helyeket. A hazánkban uralkodó éghajlaton is kiválóan termesztendő, szaporítható. A növény minden részét vegetációja teljes ideje alatt felhasználhatjuk.

Elismert tudósok kutatásai a múlt század hetvenes éveiben arra hívták fel a figyelmet, hogy a növényi funkciókat növényi hormonok, ún. fitoszterolok irányítják. A feltevések később beigazolódtak, és ma már tudjuk, hogy a fitoszterolok az emberek és az állatok szervezetének működésére egyaránt hatással vannak. A királydinnye minden egyes „porcikájában” megtalálhatók a fitoszterolok. Tartalmaz továbbá szapogéniniket, alkaloidokat, cserzőanyagokat, gyantát, szteroidokat, szacharidokat és számos

más összetevőt, enzimeket, ásványokat, nyom-elemeket (különösen a rügyek).

Javítja a nemi hormonok kiválasztódását. Laboratóriumi vizsgálatok igazolták, hogy a királydinnye – a fogyasztását követő 30 nap elteltével – megnöveli a spermiumok képződésének mennyiségét, élettartamát és mozgékonyágát. Elősegíti a peteérést, megszünteti a menstruációs zavarokat, ezért a meddőségi problémákon is hatékonyan segít. Idősebb korban mindkét nemnél képes enyhíteni a változókor nehéz időszakát.

A gyógyszeripar a múlt század végétől a növényt alapanyagként használja fel. Premenstruációs és postmenopauzális tünetcsoport, valamint férfiaknál az andropauza kezelésére állították elő a Tribestan nevű gyógyszert. A növényből libidóstimuláló, potencianövelő, valamint terméketlenséget kezelő egyéb gyógyszereket is gyártanak.

A királydinnye hatóanyagai a legkiválóbb izomtömeg-növelők közé tartoznak, ezért a sportolók körében is kedvelt gyógynövényé vált. Főként az atléták és a nagy állóképességet igénylő sportolók, súlyemelők között népszerű.

Csökkenti a vér koleszterinszintjét, jótékonyan hat az emésztésre és a szervezet vízháztartására. Serkenti a gyomornedvek kiválasztását, a bélmozgást (perisztaltikát), és vizelethajtó hatású. Kiválóan alkalmazható szív- és érrendszeri betegségek, magas vérnyomás, vesebaj és húgyhólyagproblémák kezelésére.

### ELLENJAVALLATOK

A várandósság és a szoptatás időszaka alatt, fiatal életkorban (14 év alattiak) ne fogyasszuk.

Koleszterinszint-csökkentő gyógyszerek (HMG-CoA redukáz gátlók), zsírsavcsere-re ható, triglicerid-csökkentő, valamint fitoszterol tartalmú szerek és omega-3 zsírsavat tartalmazó étrend-kiegészítők fogyasztása esetén célszerű konzultálnia a kezelőorvosával.

Bármely orvosi javaslat alapján szedett gyógyszer szedése és a királydinnye tea elfogyasztása között óvatosságból javasolt 2 óra várakozási idő.

### A TEA ELKÉSZÍTÉSE

Testsúlyunk minden 30 kg-jára számítván 0,5 g szárított növényzárát öntsünk le forrásban lévő vízzel, és hagyjuk 15 percig állni.

Napi maximális adagja: 2-3 g. A zsírsavcsere zavara és/vagy keringési, valamint szívproblémák esetén a tea fogyasztható adagja legfeljebb 1,6 g/nap (2-3 részre osztva).

### NÖVÉNYI VÁGYFOKOZÓ

Mit nyerhetünk a tea rendszeres fogyasztásával? Javulhat a zsírsavcsere, egészséges irányba mozdulhat el a vér LDL-koleszterinszintje, erősödik a szív teljesítménye és a vérkeringés. A tea rendszeres fogyasztása elősegíti, nagymértékben javíthatja a táplálékkal bevitt koleszterin felszívódását, helyes egyensúlyt.

A királydinnye az utóbbi időben elsősorban afrodisziakumként vált ismertté. Férfiaknál kb. harmadával növeli a férfi nemi hormon, a tesztoszteron mennyiségét, nőknél viszont az ösztrogénszintet emeli. Fogyasztása mindkét nemnél jelentősen megnövekedett szexuális vágyhoz (libidóhoz) vezethet. A férfi szervezetében csillapítja a belső nyugtalanság érzését, valamint növeli az izomtömeget, a nőben pedig enyhíti a változókor, klimaxos tüneteket, továbbá csökkenti a testzsír mennyiségét. Jótékony hatásai főleg idősebb férfiak és nők körében bizonyítottak (a betöltött évek számával párhuzamosan ugyanis a nemi hormonok szintje folyamatosan csökken).

Jótékonyan hat a fiatalok szervezetére is, mert – hasonló hatású szerekkel ellentétben – még nagyobb adagban sem tapasztalható semmiféle mellékhatása.

Ezért ha Ön úgy érzi, hogy csökkenni kezd a hormonszintje, főzzön magának és partnerének egy finom királydinnye teát...

Írta:

**Vladimír Vonásek**

Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette:

**Németh Imréné Éva**

# DECEMBERI TERMÉKAJÁNLATUNK

Lassan, de biztosan közeledik az év vége, és indul a karácsonyi roham. Mindenki ajándékok után szaladgál, halat vásárol, takarít, és ki tudja, mi mindent csinál még. A december ezért a nyugodt elmélkedés adventi időszaka helyett rendszerint örült és kimerítő hajszába torkollik. Pedig biztosan érdemes lenne egy pillanatra megállni, bemenni a gyerekekkel a templomba, és megnézni a jászolt, belehallgatni a karácsony előtti koncertekbe, ám a munkát senki nem végzi el helyettünk...

Itt az ideje elgondolkodni azon, mivel tudnánk meg támogatni szervezetünk működését, hogy a meghitt karácsonyi pillanatokot ne influenzával vagy torokgyulladással kelljen ünnepeelnünk. Biztosan segítségünkre lesznek a **B!OMULTIVITAMIN**-ban található vitaminok és antioxidánsok, valamint értékes kiegészítőként szolgálhat a **GERIATRIM**. Az utóbbi segít megújítani a májsejteket, támogatja a máj működését, ezért nem csak energiakészleteink feltöltésére képes, hanem nagyban hozzájárul szervezetünk méregtelenítéséhez is. Mindezt nagyra értékeljük majd a karácsonyi sütemények elfogyasztása után, vagy az ünnepnapokat követően, hiszen ilyenkor rendszerint kevés diétás ételt eszünk.

A zöld élelmiszerekről sem szabad megfeledkezni. A december ugyanis megnyitja az epehólyag pályáját. A **CHLORELLA** rendkívül lassan, szinte észrevétlenül hat, ám ezt folyamatosan teszi, és a karácsonyi hajrában éppen erre van szükségünk.

A téli hónapok okozta fáradtság leküzdésében segít a **FYTO MINERAL**.

A hideg városban való rohangálás árthat a végtagjainknak. A fagyos kezek és lábak, a jeges vádli vagy a hidegtől égő arc biztosan senkit sem derít jó kedvre. Vérkeringésüket hatékonyan serkenthetjük a **RUTICELIT**-tel. Ha pedig netán úgy érezzük, hogy a jövőben több ilyen „bajvívás” is várható az időjárással, akkor készüljünk fel rá a **RUTICELIT** szappannal.

(Joa)



## DRAGS IMUN SZAPPAN BEGYÓGYÍTTJA A SEBEKET

A dél-amerikai Croton lechleri fából származó gyanta kivételes vírus-, baktérium- és gombaelenes hatásai szavatolják a **DRAGS IMUN** vezető helyét a fertőző megbetegedésekkel szemben folytatott küzdelemben.

A **DRAGS IMUN** csepp széles körben ismert arról is, hogy képes elállítani a vérzést, gyógyítani a bőrön ejtett sebeket, a különböző eredetű bőrbántalmakat, csillapítja a rovarcsípések kellemetlen hatását, és enyhíti az allergiás tüneteket a bőrön. A „sárkányvér” ezen előnyös

tulajdonságai megjelennek az **ENERGY** új készítményében, a **DRAGS IMUN SZAPPAN**-ban is. Mit várhatunk tőle?

Vírusellenes hatásainak köszönhetően jótékonyan hat minden vírusos eredetű bőrváltozásra vagy betegségre, beleértve az apróbb szemölcsöket, illetve szemölcs jellegű bőrkinövéseket is.

Csillapítja az irharétegben jelentkező esetleges gyulladásokat. A szappan használata kiütések esetén ugyancsak javasolt – főleg, amikor a kiütések a pirosodás stádiumában vannak, és keményebb állagúak. A sárkányvér jótékony hatásai 1. fokú égési sérülések (bőrpírosodás) során szintén megmutatkoznak. A **DRAGS IMUN SZAPPAN** elősegíti az ilyesfajta sérülések gyógyulását.

Összességében elmondható, hogy a **DRAGS IMUN SZAPPAN** újjávarázsolja a sérült bőrt, és felgyorsítja a hámosodás folyamatát. Szereztünk tehát még egy segítőtságot, amely tökéletesen kiegészíti a **Pentagram®** koncentrátumok és krémek hatásait.

Használata rendkívül egyszerű és kellemes. Lelje meg magát Ön is vele!

AZ **ENERGY** SZAPPANOK A KÖZELGŐ ÜNNEPEKRE VALÓ TEKINTETTEL TETSZETŐS GYŰJTŐCSOMAGOLÁSBAN IS MEGVÁSÁROLHATÓK. LEPJE MEG EZZEL AZ – EGÉSZSÉGET ÉS SZÉPSÉGET ÖTVÖZŐ – AJÁNDÉKKAL SZERETTEIT!

## FIATALODJON CYTOSAN SZAPPANNAL

Ősszel és télen – az egyre hűvösebb napok és az általában egyre rosszabb időjárás hónapjaiban – minden lehetséges eszközt érdemes latba vetnünk szervezetünk védekezőképességének megerősítése céljából, erónk és energiataraléink feltöltésére.

Az erre szolgáló méregtelenítő és regeneráló humát készítmények kínálata idén a **CYTOSAN SZAPPAN**-nal bővült.

Mi mindenre jó? A **CYTOSAN SZAPPAN** elveszi a harcot a fertőző bőrbetegségeket előidéző kórokozókval. Kiválóan alkalmazható legyengült, belső betegségek által terhelt bőrre. Megfiatalítja a bőrt, és segítséget nyújt a szemölcsök eltávolításában. Mélyrehatóan tisztít, ezért a mélyebben fekvő hámszöveteket is ápolja.

Próbálja ki jótékony hatásait, meglátja, hogy valósággal megfiatalodik tőle!

### A TARTALOMBÓL

Kolloid sorozat: kálium, magnézium	4
Lelki bajaink és az epimeridián	5
Tanácsadói válaszok	6
PERALGIN télen?	6
Klubelőadások, egyéb programok	7
Pentagram sorozat: Korolen	8-9
Biotermlal ősszel, télen	10
Fehér árvacsalán	11
Gluténmentes kenyér	12
Receptek karácsonyra	12-13
A cukorbetegség és az <b>ENERGY</b>	13
Segítség négy lábúaknak	14-15
Az év fotói	16

EGÉSZSÉGET, RENGETEG ENERGIÁT,  
JÓ KEDVET, BOLDOGSÁGOT ÉS SOK SIKERT  
KÍVÁN ÖNNEK 2012-RE: AZ **ENERGY** MAGYARORSZÁG

# ÁSVÁNYI ANYAGOK, NYOMELEMEK – KOLLOID KÖTÉSBE (3.)

## ÜTŐS KETTŐS: KÁLÍUM, MAGNÉZIUM

Az ásványi anyagokról és nyomelekekről szóló sorozatunkat erős tandemmel folytatjuk: a káliummal és a magnéziummal. Az összes ásványi anyag közül e kettőnek a legnagyobb az előfordulási aránya az emberi sejtekben. Védik a szervezetet a szív- és érrendszeri, valamint az idegrendszeri és az izomproblémákkal szemben, jelenlétük a legtöbb sejt működéséhez nélkülözhetetlen. Rengeteg friss zöldséget, diót, gyümölcsöt tartalmazó, kiegyensúlyozott étrend esetén is előfordulhat, hogy szervezetünk kevés káliumhoz és magnéziumhoz jut.

### A KÁLÍUM ÉS AZ IDEGINGERÜLETEK

A kálium az emberi test sejtjeinek belsejében található, legfontosabb ásványi anyag. A sejt belüli (intracelluláris) kálium szabad ionként vagy kötésben is előfordul. Kiegyensúlyozza a túlzott nátriumbevitel következményeit, azaz pl. a vízsedést vagy a magas vérnyomást. Jelenléte elengedhetetlen az idegi ingerületek átviteléhez, valamint az izmok megfelelő működéséhez. Részt vesz továbbá a cukoranyagcsereben, a sav-bázis egyensúly és az ozmotikus nyomás szabályozásában, illetve fontos szerepet játszik az agyi oxigénellátásban.

A szervezet megfelelő káliumgazdálkodása alapfeltétele a hibátlan szív működésnek, hiszen ez biztosítja, hogy ne sérüljön a szív rendszeres, ritmikus tevékenysége. Káliumot veseelégtelenségben, megnövekedett kálium vérszint (5 mmol/l felett), és hányás esetén tilos fogyasztani. A kálium szedését cukorbetegknél is szigorú ellenőrzés alatt kell tartani. Túl sok kálium bevétele csökkenti a véralvadásgátló gyógyszerek hatását.

**Előfordulása:** Szárfított füge, avokádó, magok, dió, banán, gabonacsírák, sárgabarack, burgonya, hüvelyesek, petrezselyem, zeller és további gyökérzöldségek.

**Hiánya:** A káliumhiány különböző megnyilvánulásai: sérült ideg- és izomműködés (fáradtság, ernyedt izmok, zavarodottság), emésztőrendszeri problémák, vesepanaszok. A káliumhiány gyakori oka a magnéziumszint csökkenése. A magnézium pótlása (a fiziológiai határig) automatikusan rendbe hozza a káliumszintet is.

**Túltengése:** A magas káliumszint vizelethajtó hatású (a vese növeli a kiválasztott vizelet

mennyiségét). A vesebetegségben szenvedők azonban nem tudnak megszabadulni a túl sok káliumtól, ezért nagyon vigyázniuk kell, nehogy túltengés alakuljon ki. A túl sok kálium izombénulást, szívritmuszavart vagy akár szívleállást is okozhat.

### MAGNÉZIUM: ENZIMEK, SZÍV, IZMOK

A magnézium az egyik legelterjedtebb és legfontosabb elem. Jelentős szerepet játszik az anyagok szerkezetben belüli energetikai átalakulásában, mert számos enzim pótolhatatlan alkotórésze, és gyakorlatilag testünk valamennyi biokémiai és fiziológiai folyamatában részt vesz. Jelenléte nélkülözhetetlen a nukleinsavak metabolizmusában, ekként a genetikai információk átvitelében is.

Stresszellenes, méregtelenítő, allergiaellenes és gyulladáscsökkentő hatású, szabályozza az idegrendszert és az izomtevékenységet, serkenti az enzimeket, nélkülözhetetlen az immunrendszer megfelelő működéséhez. Katalizátorként több kémiai folyamatban is részt vesz, pl. befolyásolja a véralvadás folyamatát, a belek, az epehólyag vagy a húgyhólyag működését. Jelenléte elengedhetetlen az idegi ingerületek átviteléhez és az izomösszehúzódásokhoz. A kalciummal együtt fontos szerepet játszik a megfelelő szív működés és vérkeringés fenntartásában. Napjaink kutatásai bebizonyították, hogy alapvető szerepet játszik a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának megelőzésében, beleértve az érlemezsedést, az infarktust, a magas vérnyomást és a szívrohamot.

Egy felnőtt ember szervezetében nagyjából 20-30 gramm magnézium van, és ennek a fele,



háromnegyede a csontokban és a fogakban található. A fennmaradó mennyiség az izmokban, a májban, a vesében, valamint az idegszövetekben rakódik le. A magnéziumfelszívódás legfőbb területe a vékonybél. A vastagbélből ez az elem csak korlátozottan szívódik fel, és az a kevés is főleg azoknál, akiknek a vékonybél működésük sérült. Felnőtteknél az étellel bevitt magnézium mennyiségének nagyjából 25%-a szívódik fel. Ebből a szempontból nők és férfiak között nincs különbség, és az arány a kor előrehaladásával sem változik.

A szervezet főleg a kiválasztáson keresztül veszíti a magnéziumkészletéből. Lényeges lehet a bőrön keresztüli leadás is, aminek aránya a külső hőmérséklettől függ, és főleg sportolóknál vagy fizikai munkát végzőknél van nagyobb jelentősége.

Megnövekedett a cukorbeteg, a sportoló, a hormonális fogamzásgátlókat szedő nők, az állapotos kismamák, az alkoholt fogyasztók, a stresszes életmódot folytatók és gyakorlatilag minden beteg magnéziumszükséglete, a magnéziumhiány ugyanis minden beteg állapotát rontja.

Ráadásul abból a célból, hogy a szervezet a magnéziumot képes legyen befogadni, kalciummal együtt ajánlott szedni, és nem hiányozhat az E-, a C-, valamint a B<sub>2</sub>- és a B<sub>6</sub>-vitamin sem. (Újabb kutatások alapján valószínűsíthető, hogy a szervezet számára szükséges magnézium beépüléséhez nincs feltétlenül szükség kalcium jelenlétére is – a szerk.)

**Előfordulása:** Teljes kiőrlésű gabonafélék, hüvelyesek, dió, szeszámag, zöld leveles zöldség (a magnézium a klorofill molekula alkotórésze), kakaó, banán, mandula, füge, mák, mogyoró, zabpehely, burgonya.

**Hiánya:** A magnéziumhiány tünetei a következők lehetnek: depresszió, rosszullet, izomgyengeség, izomgörcsök (főleg az alsó végtagokban), megnövekedett lelki és fizikai fáradtság, szívritmuszavar, hajhullás, körömötredés. Magnéziumhiány többféle betegségben megfigyelhető. Például vízajtókkal kezelt, magas vérnyomásban szenvedő betegeknek, alkoholistáknál, májzsugorban szenvedőknél.

**Túltengése:** Nem alakul ki.

Az oldalt írta és összeállította a FYTOMINERAL termékdokumentációja alapján:

Veronika Hanzlíková



# BETEGSÉGEINK LELKI HÁTTERE (I.) DÖNTÉSEINK ÉS AZ EPEHÓLYAG MERIDIÁN

**Az életnek törvényei vannak. Nem az emberek törvényei ezek, hanem az életé, a létezésé. Ha nem tartjuk magunkat hozzájuk, akkor megbomlik az egyensúly köztünk és a létezésünk között – vagyis megbetegszünk. Az egyik ilyen törvény így hangzik: *Azt választom az életben, ami nekem jó!* Ez az epehólyag meridiánban áramló életenergia törvénye.**



Mondhatnánk, hogy hiszen az a természetes, ha mindig azt választjuk, ami nekünk jó! Pedig hányszor halljuk ezt: mit tehettem volna? Nem volt más választásom! S ha kimondjuk ezt, akkor az

a keserűség is benne van a szavak közt, hogy legszívesebben mást választottunk volna.

## NINCS MÁS VÁLASZTÁSOM?

Vajon miért nincs más választásunk? Mert mások (szüleink, barátunk, kedvesünk, főnökünk stb.) ránk kényszerítenek valamit, ami nem is igazán jó nekünk, csak azt gondoljuk, hogy jobb a békesség, s ezért megtesszük? Vagy érzelmi-  
leg túlságosan kötődünk az illetőhöz, s ennek a kapcsolatnak a fenntartása miatt bevállaljuk a számunkra kedvezőtlen tetteket? Vagy azért, mert sosem tudjuk önállóan meghozni a döntéseinket, egyhelyben toporgunk, elodázzuk a döntést mindaddig, amíg a környezetünk megelégteli ezt. Nos, mindegyik esetben mások választottak helyettünk, s ez nem mindig jó nekünk. Vegyük észre: az is egy választás, hogy elfogadom-e azt a szerepet, amit mások szánnak nekem, vagy pedig tudatosan és kellő időben meghozom a döntéseimet, mégpedig úgy, hogy nekem a legjobb eredményt hozzák.

Ez azt is jelenti, hogy akkor vagyunk egyensúlyban önmagunkkal és az univerzummal, ha azt választjuk, ami nekünk jó, és nem azt, ami másnak. Sokan mondják nekem, de hiszen ez önzés! S én mindig bebizonyítom, hogy nem az. Egy gyógyító beszélgetés során ezt ekképp magyaráztam: ha te olyat teszel, amit úgy érzel, hogy meg kell tenned, mert szereted, tiszteled azt az embert, akkor lemondasz a saját érdekeidről mások javára. Ily módon ellentmondás lesz a saját vágyaid és a között, amit valójában mondasz vagy cselekszel. Ez feszültséget kelt benned, negatív érzéseket és gondolatokat szül. A negatív energiát – szomorúságot, letörtségedet, aggodalmadat stb. – kisugárod a környezetedre. Látja, érzi ezt az anyukád, s ő kezd veled együtt érezni. Aggódik, veled szomorkodik, szóval ő is negatív érzelmeket gyárt, és persze ő ugyancsak tovább adja. Negatív energiakör jön létre, amely mindenkit frusztrál. Pusztán abból a jó szándékból keletkezett mindez, hogy te valaki másnak akartál kedvezni, mert úgy gondoltad, hogy ez helyes. Erre mondják, hogy a pokolba vezető út is jó szándékkal van kiköveve.

Nézzük meg, mi történik, ha nem mondasz le a vágyaidról, és azt választod, ami neked jó? Akkor nyilván elégedett vagy, hiszen az történik,

amit szeretnél volna, örülsz neki, csomó pozitív érzés és gondolat születik benned. Hazajössz, megöleled anyukádat, ő pedig majd örül annak, hogy így lát, fülig érő szájjal. Most már ezeket a pozitív érzéseket ragasztod rá, ő pedig nagy örömmel tovább is adja. Ekkor egy pozitív energiakör jön létre, amiben mindenki boldog.

## MIKOR IS VAGY ÖNZŐ?

Nos, akkor valójában mikor is vagy önző?

A negatív kör természetesen megbetegít. Az állandóan gyötrő gondolatok felemészítik az ember erejét, hosszabb távon tüneteket okozva az epehólyag meridián vonalán. Ha javítani szeretnél az egészségi állapotodon, akkor a gondolkodásmódodon is változtatnod kell. Ugyanazzal a gondolkodással csak ugyanahhoz a problémához juthatsz el. Ha ki akarsz lépni a problémádból, akkor meg kell változtatnod a gondolkodásmódodat.

Persze felmerül a kérdés: mi lesz azzal a másik emberrel, aki most hoppon maradt, mert nem neki kedveltünk a döntésünkkel. Az első, amit ilyenkor meg kell gondolnunk: valóban örült volna, igazán jól tettem volna vele, ha megteszem, vagy csak én gondolom úgy, hogy ez neki jó?

Sokszor rosszul szeretnek az emberek. A saját mércéjükkel mérik a jót, nem a másikkal. Holott mindenki számára mást jelent a jó. Ha csak én gondolom, hogy valami a másik embernek jó, az nem biztos, hogy egyezik az illető vágyaival.

Tipikusan ilyesmi történik, amikor a szülő próbál jót tenni a gyerekének. A szülő szerint például az a jó, ha a gyerek ügyvédnek tanul, mert az társadalmi rangot, anyagi elismertséget jelent, és akkor milyen jó lesz a gyerek élete. Közben meg a gyerek színész akar lenni, mert szerinte az a jó, számára a világ ott kezdődik. Szerinted a gyerek úgy érzékeli, hogy az apja igazán szereti, ha egy másik pályára erőlteti?

## A MÁSIK NEM ELLENED DÖNT, HANEM UTÁNAD

Megmondom, mi történik a másik emberrel. Döntési helyzetbe kerül, amikor az élet törvénye szerint neki is azt kell választania, ami számára jó. Viszont már abban az alaphelyzetben fog választani a lehetséges megoldások közül, amely a te választásod eredményét tükrözi. tehát nem ellened dönt – hanem utánad.

Jó kis törvény ez, és persze van még pár ilyen. Azokról majd egy másik alkalommal írok.

Ha a fent leírtakban valaki magára ismer, akkor neki a REGALEN használatát javaslom kétszeres hígításban, pici adagokkal (reggel 1, este pedig 2 csepp). (A hígítások elkészítéséről l. a szerző előző cikkét a *Vitae* novemberi számában – a szerk.)

Van egy másik jól bevált receptem is: STIMARAL és KING KONG együttes használata. Ezt a két cseppet házasítjuk össze egyszeres hígításban. Reggel 2 csepp STIMARAL és 1 csepp KING KONG, este pedig 1 csepp STIMARAL és 2 csepp KING KONG kerül az 1 dl vízbe.

**Takács Mária**  
tanácsadó, Zalaegerszeg



# VÁLASZOLNAK A TERMÉSZETGYÓGYÁSZOK TANÁCSADÁS A NETEN

Ebben a rovatunkban az internetes tanácsadás kérdéseiből és válaszaiból tallózunk, némi szerkesztéssel és rövidítéssel. A természetgyógyásztól, *Kotriczné Szilágyi Judit* kineziológustól és *Ráczné Simon Zsuzsanna* fitoterapeutától származó válaszokat dőlt betűvel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, kérdezhet a [www.energyklub.hu](http://www.energyklub.hu) honlapon.



## KOTRICZNÉ SZILÁGYI JUDIT

Mi nemrég ismerkedtünk meg az ENERGY-vel, és mozgásfejlesztés mellé adtuk tavasszal a majdnem 8 éves kisfiamnak, reggel a halolajat, este a KOROLEN 3 cseppjét, napközben meg a STIMARAL-t. Ő betöltött 33. héten született, egészségesen, azonban TSMT mozgásfejlesztésre jártunk idegrendszeri éretlenség miatt és nagymozgás-fejlesztés céljából, még iskola előtt. Nyáron a felméréskor az idegrendszeri érettsége már rendben volt, nagymozgása még nem tökéletes (ebbe a rövid távú memória és többirányú figyelem, szerialitás is beletartozik).

Most elkezdte az iskolát, minden rendben van, de a figyelménél látok problémákat. Miközben öltözik, elbámészkodik, nem tud több dologra figyelni, lassú. Vannak jobb és rosszabb napjai, nagyon hangulaterber. Az a baj, hogy az ENERGY cseppeknek a szagát nem bírja, bármibe teszem, észreveszi, úgyhogy már csak a halolajat tudom neki adni. A fenti cseppeket nem lehet kapszulával kiváltani? Mit javasol?

*A legfontosabb a halolaj. Ebből 8 éves gyerek kaphat napi 2 db-ot, de ha szükséges, akkor 2x2 db-ot is. Ezt az emelt adagot 3 hétnél nem kell tovább szedni, gyors vitaminfeltöltésre való. A reggel 2 db-ot viszont lehet*

*szedni akár egész évben, kúraszerűen. Beszélje meg a gyerekkel, hogy a cseppek fontosak, segítenek. Ha ennyire nem akarja bevenni a cseppeket, akkor adjon helyette napi 1 db CELITIN kapszulát. Ez is jó hatással van az idegrendszerre, agyra. Szintén kúraszerűen kell alkalmazni.*

\*\*\*

Családunkban most mütöttek egy 55 éves nőt rosszindulatú vastagbél-daganattal. Áttét, szövődmény nincs. Kemóra szüksége lesz az orvosok szerint. Szeretnénk ENERGY termékekkel támogatni gyógyulását, ehhez kérnék segítséget. Mit szedjen, és mennyit?

*Az ő esetében a javaslatom: DRAGS IMUN napi 2x4 csepp. RENOL napi 2x3 csepp. IMUNOSAN napi 2x2 kapszula. Diéta: pár hónapig húsmentesen kellene táplálkoznia. BARLEY italpor napi 1 pohárral. Napi 2 liter víz fogyasztása. Ezeket kemoterápia alatt is lehet szedni. Kemoterápia után CYTOSAN napi 1 db. Addig nem alkalmazhatja ezt a készítményt, amíg kemoterápiára jár. Utána viszont kifejezetten hasznos.*



## RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Barátnőmön szeretnék segíteni. Nyáron sajnos meg kellett szakíttatnia egy terhességét (már van egy 8 éves fiú), és szerintem ennek

folyománya, hogy most depressziós. Igaz, hogy az észérvek a 2. gyerek ellen szóltak, de a lelke mélyén biztosan bántja a dolog. Gondolom, a hormonrendszernek sem tesz jót egy ilyen beavatkozás. Mit javasolhatnék neki, hogy kilábaljon ebből?

*A hormonális hatás fél év után már nem játszik szerepet a depresszió okaként, csak a terhesség megszakadását követő 1-2 hónapig. Javíthatja a barátnője hangulatát a KOROLEN (1-2x2-3-4 csepp), a PERALGIN (1-2x1 kapszula), a GERIATRIM (2x1 kapszula), a STIMARAL (1-2x4-5 csepp), a SPIRON spray. Válasszanak a javasolt termékekből. Fontos a rendszeres, aktív sport! Menjenek el együtt tornázni, jógázni, hastáncolni stb. A mozgás örömhormonokat termel!*

\*\*\*

Legyen kedves tanácsot adni, hogy a papámnak, aki 72 éves és rövidesen prosztata-műtétje lesz, milyen ENERGY terméket adhatok, műtét előtt és műtét után, ami segít. Nincs rákos daganata.

*Jó lenne már a műtét előtt 2-3 héttel elkezdni a VIRONAL szedését (2x3-4 csepp). A műtét után javasolt a CYTOSAN kapszula a bevitt kemikáliák kiűrtésére és a máj támogatására (1-3 napig, 1-2x1). Otthonában folytathatja a VIRONAL szedését, amihez a RENOL (2x1, 2x2, 2x3, 2x4 csepp) társulhat. Sokat segít a sebgyógyulásban a FLAVOCEL, az IMUNOSAN, a SPIRULINA BARLEY is.*

# KÖSZÖNET A PERALGINNAK



Tavaly télen rengeteg hó esett nálunk, sokkal több a szokásosnál, ezért igazán kiélvezhettem a sífutást. Ami leginkább tetszett az egészben: sokkal jobb lett a levegő. Allergiás vagyok (vagy talán csak voltam?) a hidegre, és telente, amikor beköszöntött a hideg idő, bizony alig tudtam felkapaszkodni a domb tetején levő, hozzánk legközelebb eső autóbusszmegállóba.

*Johánková* asszony a blížejovi ENERGY Klubból csak annyit mondott nekem: „Próbálja ki a PERALGIN-t”. Már rengeteg mindent kipróbáltam, ezért nem vártam nagy változást... De mekkora csoda volt számomra, amikor először fel tudtam menni a dombra spray használatával nélkül! Amikor pedig sétálni mentem a kutyával, mindig újra meg újra megkérdeztem magamtól: valóban nem véletlen volt-e az egész, hogy képes voltam erre...

A javulás tartósnak bizonyult. Én pedig végre, több év elteltével ismét síelhettem, új sílécet

vettem, és egyáltalán nem bántam, hogy hosszú volt a tél, remekül kihasználtam:-).

Nagyon szépen köszönöm! Ismét megbizonyosodhattam róla, hogy az ENERGY készítményei kiválóan működnek.

**Blanka Kuklová**  
Vránov



# ENERGY KLUBOK ELŐADÁSAI, RENDEZVÉNYEI

Település	Cím	Időpont	Rendezvény témája, előadó, kapcsolat	Telefon
Budapest 1.	1149 Budapest, Róna u. 47/A.		A programokról érdeklődjön <b>Marosi László</b> klubvezetőnél. info@energyklub.hu, www.energyklub.hu	061/354 0910 061/354 0911
Budapest 4.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.	december 9., péntek, 14-18 óra között	Klubnap: beszélgetés, konzultáció, tapasztalatcsere. Tartja: <b>Czímeth István</b> klubvezető, természetgyógyász, ENERGY szakoktató.  Klubvezető: <b>Czímeth István</b> . További információ és a részvételi szándék bejelentése <b>Koritz Edit</b> nél. E-mail: energybuda@energyklub.hu	+3620/504 1250
Szeged 2.	CSM Ker. és Iparkamara konferenciaterme, Párizsi krt. 8-12.	december 13., kedd, 17.30	<b>Ráczné Simon Zsuzsanna</b> fitoterapeuta, természetgyógyász, ENERGY szaktanácsadó előadása: A női dolgok kezelése, tabutémák, mit rejt a női lélek. További info <b>Mészáros Márta</b> klubvezetőnél.	0630/289 3208
	ENERGY Klub, Nemestakács u. 1.	minden hónap második szerdáján 17	ENERGY klubnap. Tapasztalatcsere, konzultáció.	
Debrecen	Nagy Lajos király tér 1-5., Technika Háza I. em. Nagyterem	december 5., hétfő, 18 óra	<b>Ráczné Simon Zsuzsanna</b> fitoterapeuta, természetgyógyász, ENERGY szaktanácsadó előadása: Az ENERGY készítmények felhasználási tapasztalatai a nőgyógyászatban: menstruációs, hormonális problémák; gyulladások, klimax, terméketlenség, pajzsmirigy elégtelen működése, ösztrogén túlsúly stb. Az előadás után: Ajándékozzon egészséget szeretteinek karácsonyra – tippek, ötletek.  További info: <b>Kovácsné Ambrus Imola</b> klubvezető, természetgyógyász és <b>Kovács László</b> E-mail: info@imolaenergy.hu, web: www.imolaenergy.hu	+3630/458 1757 +3630/329 2149
			<b>Figyelem: december 1–23. között a debreceni Energy Klub bővített nyitva tartással várja a vásárlókat:</b> hétfőnként 12-18., kedden 9-18, szerdán és csütörtökön 9-12, pénteken 9-18, szombaton 9-12 óra között. <b>Ünnepek közötti nyitva tartás:</b> dec. 27., kedd 9-18; dec. 28., szerda 9-12; dec. 29., csütörtök 9-12; december 30., péntek 9-18 óra között. <b>Az új évben az első nyitva tartási nap:</b> január 3., kedd. Nyitás 9 órakor.	
Miskolc	Zsolcai kapu 9-11. I. em. 116.	december 5., hétfő, 15-17 óra	Ingyenes orvosi tanácsadás. Tartja: <b>dr. Hegedűs Ágnes</b> holisztikus orvos. Részvétel előzetes bejelentkezéssel <b>Ficzere János</b> klubvezetőnél.	+3630/856 3365
	Pránaház, Bethlen Gábor u. 3.		Ingyenes mozgásszervi állapotfelmérést és tanácsadást tart <b>Pepich Erika</b> gyógytornász a miskolci ENERGY Klub és a Pránaház közös szervezésében. Bejelentkezés: Pepich Erika, 06/30 318-2155. Bővebb információ: www.pranahaz.hu	+3630/318 2155
Kazincbarcika	Barabás M. u. 56.	minden szerdán 16-18 óra között.	ENERGY klubnapok. Tapasztalatcsere, konzultáció. További információ: <b>Ficzere János</b> klubvezető. fjs8@citromail.hu	+3630/856 3365
Veszprém	Veszprém Megyei Kereskedelmi és Iparkamara, Budapest u. 3.	december 15., csütörtök, 17 óra	<b>Takács Mária</b> ENERGY szaktanácsadó, internetes tanácsadó előadása: Az EGÉSZ-ség törvényei – a mai modern pszichológia és a kínai 5 elem. A Föld és a Fém elem. Érdeklődni, jelentkezni lehet a Padma Ház elérhetőségein: Belvárosi Üzletház, I. emelet (Szeglethy u. 1.), info@padmahaz.hu	+3630/488 4973
Szombathely	MMIK, Ady tér 5.	december 9., péntek, 17.30	<b>Ángyán Józsefné</b> természetgyógyász, kineziológus előadása: ENERGY készítmények és a szervóra. Előadás után ingyenes állapotfelmérés. További info: <b>Nánási Tiborné</b> klubvezető	+3630/534 2560
Pécs	József Attila u. 25.	minden hónap első csüt., 17 óra	ENERGY klubnap. Tapasztalatcsere, konzultáció. További info <b>Molnár Judit</b> klubvezetőnél. energy.pecs@freemail.hu	+3630/253-1050
Budapest 2., Budapest 3., Szeged 1., Szentes, Nyíregyháza, Kalocsa, Kecskemét, Szolnok, Győr, Székesfehérvár, Siófok, Keszthely, Sopron, Zalaegerszeg		Havonta rendszeresen	Klubnapok, aktualitások, előadás, szaktanácsadás, terméktapasztalatok cseréje. További info a klubvezetőknél és az előadóknál: <b>Kis Éva, Nagy Renáta, dr. Szabó Ida, Fábján Julianna, Fitos Sándor, Hargitainé Mónika, Karmazsinné Mária, Németh Istvánné Éva, Kocsis Ilona, Ostorháziné János Ibolya, Ángyán Józsefné, Gyenese Ibolya, Szabó Csilla és Kurucz Tamás, Kozsa Anita.</b>	

Egyéb rendezvényekről érdeklődhet a helyi ENERGY klub vezetőjétől telefonon vagy e-mailben!

### Az Energy országos klubhálózata:

Budapesten: 061/354 0910, +3620/261 2243 – Debrecenben: +3630/458 1757 – Győrben: +3620/395 2688 – Kalocsán és Baján: +3630/326 5828 – Kazincbarcikán: +3630/856 3365 – Kecskeméten: +3630/855 0406 – Keszthelyen: +3630/560 7785 – Miskolcon: +3630/856 3365 – Nagykanizsán: +3670/654 6693 – Nyíregyházán: +3620/427 5869 – Pécsset: +3630/253 1050 – Siófokon: +3620/314 6811 – Sopronban: +3630/830 0344, +3630/372 3429 – Szegeden: +3630/289 3208 és 0662/480 260 – Szentesen: +3630/955 0485 – Székesfehérváron: +3620/568 1759 – Szolnokon: 0656/375 192 – Szombathelyen: +3630/534 2560 – Veszprémben: +3630/488 4973, +3670/703 7489 – Zalaegerszegen: +3630/857 4545

## PENTAGRAM MINDEN ELEMENBEN (2.)

# KOROLEN: EGY MINDENKIÉRT, MINDENKI EGYÉRT

*Dumas három muskétása valószínűleg nem tudta, hogy híres jelmondatukban – „Egy mindenkiért, mindenki egyért” – ezeréves igazságot idéznek, a kölcsönös egymáshoz tartozás törvényét. Ez egy felettebb egyszerű, ám a pentagrammal dolgozók számára különösen fontos dolgot tesz érthetővé: minden elem tartalmazza, magában hordozza a többi elemet is. Ahogy sorozatunk nyitó cikkében dr. Lubomír Chmelář megfogalmazta: „Nyilvánvaló, hogy a pentagram elemeinek rendszere szerint működő készítményekben képviseltetnie kell magát a pentagram valamennyi elemének. Az ENERGY Pentagram® koncentrátumainak ötös fogata: a VIRONAL, a RENOL, a REGALEN, a KOROLEN és a GYNEX teljesíti az említett feltételt. Ezért mondhatjuk, hogy a Pentagram® koncentrátumok mindegyikében megtalálható maga a pentagram.”*



A világ egyik legrégebbi orvosi művében, *A Sárga császár belső könyveiben* olvashatók az alábbi megállapítások:

„Tűz: A Tűz rejtett jelenléte (a további elemekben) a következőképpen néz ki: Ha átfúrjuk a Fát, megjelenik, ha ráütünk a Fémre, megjelenik, ha a Föld köveit csiholjuk, megjelenik. A Vízben levő Tűzről az emberek mit sem tudnak, de az olaj szülhet tüzet, az alkohol szülhet tüzet, a nagy esőzések idején villámok születnek, és a nedvességből kialakulhat forrás. Ezért az öt elem közül egyik sem lehet olyan, amely nem tartalmazza a Tüzet.” (Dr. Vladimír Ando: *Hagyományos kínai orvoslás, 1. rész*).

## MIÉRT A KEDVENCSEM?

**Szeretném megosztani önökkel a tapasztalataimat a KOROLEN-nel kapcsolatban, amely az én legjobb segítőtársam. Ha éjszaka dolgozom, akkor is mindig magammal viszem.**

Korábban egy középiskolában angol nyelvet tanítottam. Ez az időszak rendkívül megerőltető volt számomra, a stressz hatására elkezdett fájni a fejem, és sokszor szédültem. Végül a neurológusnál kötöttem ki. Az orvos a kivizsgálás után gyógyszereket írt föl, amelyek enyhítették ugyan a tüneteimet, de mindig többet és többet kellett bevennem belőlük, hogy hassanak. Nagyjából fél év után rádöbbsentem, milyen helyzetbe kerültem: 35 évesen 3 havonként járok neurológushoz, és folyamatosan gyógyszert szedek. Ez nem megoldás, mondtam magamban.

Segítség után kutatva rátaláltam az ENERGY-re. A KOROLEN szedését javasolták, és a készítmény meg is szüntette a fájdalmaim okát.

Az Energy Pentagram® koncentrátumainak és krémjeinek köszönhetően úgy dolgozhatunk a több ezer éves szövegek bölcsességével, hogy közben a legmodernebb készítményeket használjuk. A Tüzet egyszerűen behelyettesítjük a KOROLEN-nel és a RUTICELIT-tel, és megnézzük, hogy miként nyilvánulnak meg a többi elemekben.

### A FA ÉS A GYENGE MENSTRUÁCIÓ

A Fa elemhez rendelhető a máj, a szem, az epehólyag, az inak. Általában a REGALEN-t javasoljuk az említett szervek működésének befolyásolásához, de olykor jobb szolgálatot tehet a KOROLEN. A máj méregtelenít, de egybegyűjti a menstruációs vért is. Ha menstruációs probléma esetén a REGALEN-t vesszük elő, javíthatjuk vele a májműködést, és ezzel rendbe hozhatjuk a menstruációt.

Az ok azonban nem mindig a májban keresendő. Serdülő lányoknál sokszor a gyenge, rendszertelenül felpislálkozó Tűzről van szó. Azzal pedig a KOROLEN jobban „elboldogul”. Ugyancsak hatékonyabb lesz a szemek „kifénye-

sítésében”, és segítséget nyújthat a rendkívül gyenge epehólyagnak is. A RUTICELIT felbecsülhetetlen szolgálatot tesz akkor, ha gyorsan fel kell melegíteni az ínakat, például egy-egy verseny előtt.

### A FÖLD ÉS A NŐI NEMI SZERVEK ENERGIÁJA

A Föld elemhez tartozik a lép (hasnyálmirigy) és a gyomor. A KOROLEN feladata a Föld jellemzőit tekintve még inkább egyértelmű. A lépnek és a gyomornak melege és nedvességre van szüksége a működéshez. Télen, stresszes környezetben, kedvezőtlen körülmények között lehet az emésztésünk a legegészségesebb, mégsem fog úgy működni, ahogy arra szükségünk volna. Néha úgy érezhetjük, hogy megoldja a gondot egy stampedli szilvapálinka, de ha biztosra akarunk menni, inkább használjuk megelőző céllal a KOROLEN-t.

A Föld hatóköréhez tartoznak még a női nemi szervek. A KOROLEN alkalmazása elegendő Tüzet ad a szervezetnek, ami nélkülözhetetlen a megfelelő női ciklushoz. A nő Tűz nélkül nem képes rendszeresen menstruálni és teherbe esni.

### A FÉM ÉS A GYÖTRŐ KÖHÖGÉS

A Fém elem hatóköre magában foglalja a tüdőt és a vastagbelet. A Tűz a Fém jellemvonásait tekintve, itt lesz a leggyengébb. A Fém ugyanis áthűlést hoz, a Tűz melege pedig hűteni nem tud. Mindazonáltal gyötrő köhögésnél paradox módon éppen a KOROLEN segíthet – csakúgy, mint a hideg hasmenésnél (a széklet ilyenkor nem bűdös, nem tapad hozzá a WC-csészéhez, és az embert rázza a hideg).

### A VÍZ TÚL NAGY HIDEGBEN ELENYÉSZIK

A Vízhez a vese, a csontrendszer, a csontvelő és a húgyhólyag tartozik. A Víz hideget hoz, ám túl nagy hideg esetén elenyésszik, ezért fel kell melegednie. Azaz ilyenkor fel lehet használni a hko éjfél–dél törvényét, pontosan az adott ellenkező elemet, illetve energiaminőséget alkalmazva. És ezzel el is érkezett a Vízhez a Tűz, azaz a KOROLEN és a RUTICELIT.

**Amikor arról döntenek, melyik koncentrátumot választják, képzeljék el, hogy az adott esetben használna-e a meleg. Ha igen, akkor ne habozzanak és vegyék elő a KOROLEN-t, még akkor is, ha a hivatalos ajánlás vagy a különböző táblázatok mást mondanak.**

Danka

Liptovský Mikuláš

E. J.

(Folytatjuk)



# ÓDA A PENTAGRAM® KIRÁLYNŐJÉHEZ

**Akik ismernek, tudják, hogy számomra a KOROLEN az elégedett élet szinonimája. A lelkesedésem valóban megalapozott. Példaként csak két esetet említenék.**

Egy hároméves kisfiúnál viselkedészavarokkal kísért autizmust diagnosztizáltak az orvosok. A Nootropil nevű gyógyszert írták elő neki. A gyereket jól ismerem, és a diagnózissal nem értettem egyet teljes mértékben. A fiú elkezdte szedni a KOROLEN-t, naponta 3x1 csepp adagban. Egészségi állapota olyan látványosan javult, hogy az orvos abbahagyta a Nootropil szedését, és a kisfiú csak a KOROLEN-t kapta tovább.

## NINCS DÜHKITÖRÉS

Óvodába jár, és a viselkedése viszonylag „normális”. Előzetesen azt feltételeztem, hogy dühkitörés, harag esetén a KOROLEN-t kombinálnunk kell majd a REGALEN-nel, de ilyen állapotba a

kisfiú még nem került. Nemrég hasfájásra panaszkodott. Az ENERGY Klubban azt javasolták, hogy hagyja abba a KOROLEN szedését, és 3 hétig csak a GYNEX-et használja.

Két hét eltelte után a szülők kezdték érzékelni, hogy fiuk viselkedése megváltozott, ezért megbeszéltük, hogy befejezzük ugyan a tervezett GYNEX-kúrát, ám ha szükséges, a GYNEX adagját csökkentjük, és azonnal elkezdjük adagolni a KOROLEN-t. A szülők szerint a kisfiú szinte már várja, hogy újra kapja ezt a készítményt.

## DEMENCIÁBAN IS SEGÍTETT

A következő eset teljesen más jellegű. Édesanyám még 79 évesen is fára mászott, és

gyümölcsöt szedett. Ám az aktív hölgyből egy gonosz faág miatt gyakorlatilag egyetlen éjszaka leforgása alatt zavarodott öregasszony vált, és magunkhoz kellett vennünk. A szellemi hanyatlás, a folyamatosan rosszabbodó demencia egy kicsit megtorpan ugyan a pszichiátriai gyógyszerek hatására, ám állapota nem sokat javult.

Kínáltam édesanyámnak az ENERGY készítményeit és a kínai teákat is, de ő ragaszkodott a nyugati orvostudományhoz. Egyik nap észrevettem, hogy elfogyott a gyógyszere – és a mi kis falunkban ez bizony elég nagy problémát jelent. Nem volt mit tenni, elővettem a KOROLEN-t, és „az orvostól kapott gyógyszerként” adtam be neki. Engedelmesen bevette. Hogy meglepődtem, amikor később ő maga kért tőlem még egy üvegnyt. Állítólag korábban soha nem érezte ilyen jól magát. És sürgetett, hogy az orvossal azonnal írassam fel neki a következő adagot. A következő üvegecske KOROLEN-t átadtam neki, de a lelkére kötöttem a helyes adagolás betartását.

Anyukám szinte kivirágzott, sőt néhány hónap elteltével a vérnyomása is annyira rendbe jött, hogy további gyógyszereket is elhagyott az orvos. Élete hátralevő részét elégedett, unokáival szívesen foglalkozó, vidám, tiszta tudatú, sokat mesélő nagymamaként élte le. Francia újságokat olvasott, és kijavította a németben elkövetett hibáimat.

Egy napsütötte augusztusi délután szunyókált egyet ebéd után. Utoljára. Az éjjeliszekrényén ott állt a majdnem teljesen üres KOROLEN-es üveg.

Ezért ne csodálkozzanak, hogy ódat zengek a Pentagram® szerek királynőjéről!

Eva Joachimová  
Mladotice



## A SZÍVGYÓGYÁSZ EZT JAVASOLJA

• **Járhatok-e szívrendellenességgel szoláriumba vagy szaunába? Azt hallottam, hogy mindkettő jót tesz.**

Ha a rendellenesség nem súlyos, illetve a vérkeringés megfelelően kompenzálja, azaz nincs szívleállás, esetleg súlyosabb szívritmuszavar (aritmia) vagy magas vérnyomás, akkor nyugodtan járhat szaunába.

• **Alkalmazhatja édesanyám a CYTOSAN-t (méregtelenítés céljából), ha a szíve (ischaemiás betegség) és a magas vérnyomása miatt gyógyszereket kell szednie? A májtesztjei ugyanis elég rosszak lettek. Cukorbeteg is, kb. 3 hónapja szed erre a betegségére is gyógyszert. Eddig csak diétázni kellett.**

Igen, használhatja a CYTOSAN-t. Azt javaslom, hogy inkább kisebb adagokban szedje, ám hosszú ideig. A legjobb, ha naponta 1 kapszulát szed, mert így nem kell tartania a hiperkalémiától (a vér kórosan megemelkedett káliumszintje). Ha édesanyja naponta egynél több kapszula CYTOSAN-t szedne, akkor gyakrabban kell ellenőrizni a vérében található ásványi anyagok mennyiségét, főleg a nátrium, a kálium és a kloridok szintjét. Három-négy hét után tartson mindig egy hét szünetet, és fogyasszon megfelelő mennyiségű vizet.

• **Férjem szívbillentyű műtéten esett át. A vérnyomására és a koleszterinszintjére ható gyógyszereket szed, Anopyrint kap vérhígításra. Milyen ENERGY készítmények, milyen adagolásban lennének megfelelőek számára?**

Alkalmazhatja hosszú távon a KOROLEN-t (legalább fél évig), naponta 3x4-6 csepp adagban, egy pohár vízzel bevéve. Három hét használat után tartson mindig egy hét szünetet. Szedheti továbbá a VITAMARIN-t 3x2 kapszula, valamint a FLAVOCEL-t napi 2x1 tablettá adagban, étkezés után.

Dr. Július Šípő  
kardiológus



# BIOTERMAL: FELTÖLTŐDÉS ŐSZEL, TÉLEN

A nyirkos, kellemetlen időjárás, a hideg napok beköszöntével rendszerint azzal próbáljuk áthidalni a nehézségeket, hogy minél előbb elkezdünk készülni a karácsonyra, az év végi ünnepekre. Ebben az időszakban is érdemes kihasználnunk az ENERGY természetes készítményeinek gazdag kínálatát, lelkünket és testünket is felfrissíthetjük velük, és bátran kiélvezhetjük az egyre rövidebb napokat.

Ideális felüdülést nyújt a Podhájska termálforrásból származó sóval, a BIOTERMAL-lal készített fürdő. Felmelegíti testünket, serkenti a vérkeringést, megszünteti a fáradtságot, és több olyan betegség kezelésére is jó, amely ilyenkor könnyen súlyosbodhat. Jó tudni, hogy a fürdő elkészítésén kívül a BIOTERMAL-nak több más felhasználási módja is létezik.

A BIOTERMAL harmonizálja a szervezet teljes energetikai rendszerét. A belőle készített regeneráló fürdő jót tesz test és lélek egyensúlyának, a kondíciónknak és a szépségünknek. A só nyugtató, ellazító hatású, csillapítja az izomfáradtságot, tisztítja és revitalizálja a bőrt, és ezzel egy időben eltávolítja belőle a szennyeződések, a túl sok faggyút és a káros anyagokat.

Mindezen túl előnyösen hat felső légúti problémákra, az asztmára és a hörghurtra is. Lítiumot tartalmaz, amely segít a hideg időben általában súlyosbodó köszvény kezelésében, valamint jodidok is vannak benne, amelyek jótékonyan hatnak az alulműködő pajzsmirigyre. A foszfátok és a kalcium segítik a törések gyógyulását, míg a bromidok csillapítják a fájdalmat.

A rendszeres BIOTERMAL-os fürdő beválik a reumában, érrendszeri és ízületi problémákban, illetve gerincbántalmakban szenvedőknek. Stabilizálja továbbá a csontritkulásban, kopásos ízületi betegségekben (arthritis) és ízületi gyulladásban (arthritis) szenvedők állapotát. A sóban található nagy mennyiségű szulfátnak köszönhetően a BIOTERMAL fürdő hatékony

segítséget nyújt ekcéma, bőrkütsések és egyéb bőrbetegségek kezelésében.

## MÉREGTELENÍTÉS SÓS FÜRDŐVEL

A test bőrön keresztüli méregtelenítése az ozmózis jelenségén alapul. Az ozmózis folyamatának kiindulópontja az, hogy a fürdővízben található ionok koncentrációja magasabb a bőrben levő ionok koncentrációjánál. Ez a koncentrációkülönbség „kiúsztatja” a méreganyagokat a testből, és elszállítja a folyadékokat a bőr mélyebb rétegeiből.

A folyadékok így a bőr felszíni rétegeibe kerülnek, emiatt pedig ezek a rétegek sokkal hidratáltabbá válnak. Ezért a sós fürdő száraz bőrűeknek is ajánlott.

Minél nagyobb a fürdővíz ásványi anyag koncentrációja, annál erősebb az ozmotikus nyomás, tehát annál intenzívebb a tisztító hatás. A meleg, sós víz serkenti a vérkeringést, így felgyorsítja a méregtelenítés folyamatát.

## EGYÉB FELHASZNÁLÁSI LEHETŐSÉGEK

A BIOTERMAL-ban található só ellazító és tisztító hatásainak köszönhetően a készítményt a hagyományos fürdő mellett orrzuhanként, toroköblögetésként vagy akár inhalálásra is használhatjuk.



**Fürdő:** egy kádnyi 35–38 °C hőmérsékletű vízben hagyjon feloldódni 1-2 evőkanálnyi BIOTERMAL sót. Alaposan keverje el a vízben, hogy a sókristályok valóban megfelelően feloldódjanak. Fürdés közben se szappant, se tusfürdőt ne használjon. A fürdő után finoman itassa fel a nedvességet a bőréről, de ne dörzsölje frottír törülközővel. A fürdés 10-20 percig tartson, hetente 1-3x alkalommal. Ha a fürdő valamilyen egészségi probléma (érrendszeri vagy bármilyen más) miatt megterhelheti a szervezetét, kérjen előzetes tanácsot az orvosától, hogy javasolja-e a balneoterápiát.

**Orrzuhanycs:** segít fenntartani az orrnyálkahártya fiziológiai tisztító képességét, emellett lehetővé teszi az ún. nyálkahártya immunitás (a fertőzésekkel szembeni védelem elsődleges vonala) optimális működését. Benedesíti az orrüreg és az orrgarat nyálkahártyáit. Elsősorban olyan helyeken használatos, ahol a levegőnek viszonylag alacsony a nedvességtartalma, továbbá ott, ahol központi fűtést használnak, valamint nagy mennyiségű porral szennyezett környezetben.

Az orr öblítéséhez alkalmazzon gyógyszerárban kapható orrzuhanycsot. Még egyszerűbb, ha az öblítéshez kis kannát használunk. Az orrzuhanycshoz 1%-os sóoldatot kell készítenünk (10 g sót oldjunk fel 1 l langyos vízben).

**Toroköblögetés:** Akinek fáj a torka, annak a sóoldatos öblögetés csak jót tehet. A gyulladt nyálkahártya nedvessé válik, a váladék és a baktériumok felszabadulnak, majd kikerülnek onnan. Az öblögetéshez is 1%-os sóoldatot kell használni (10 g sót oldjunk fel 1 l langyos vízben).

**Inhalálás:** A BIOTERMAL-t a felső légutak szabadabbá tétele céljából, illetve orr-, arcüreg- és homloküreg-probléma esetén alkalmazhatjuk inhalálásra. Egy liter, forrásban levő vízbe tegyünk 10 g BIOTERMAL-t, majd kb. 15 percig inhaláljunk.



# FEHÉR ÁRVACSalÁN KICSI, DE HATÁSOS

A fehér árvacsalán (másik nevén holtcsalán, latinul *Lamium album* L.) az erdők, erdei vágások mentén, kerítések tövében, cserjés bozótokban, út menti árkokban, üde gyomtársulásokban megtalálható, csalánra emlékeztető, évelő gyógynövény. A növény egészében véve gyógyító hatású, a népi gyógyászatban ősidők óta ismert, rendkívül közkedvelt gyógynövény.

Az árvacsalánok közé körülbelül 40-50 faj sorolható, amelyek Európa- és Ázsia-szerte szinte mindenhol előfordulnak. A talajjal szemben nem igényesek. A kontinensek felfedezésével, az utazások nyomán, a kalandokat kereső ember átvitte a növényeket a tengeren túlra, a többi kontinensre is.

A *Lamium* nemzetség képviselőjeként a fehér árvacsalán, fehér ajakos virágzatával, jól elkülöníthető rokon fajaitól. Terebélyes gyökérszerű gyógynövény, mely akár 50 cm magasra is megnőhet. Szára négy élű, levelei fűrészesek, kihagyozottak, csipkésen fogazottak, enyhén szőrösek. Májustól szeptemberig a kis fehér, kétajkú virágok álörvökben nyílnak a levelek hónaljában. Számtalan rovar, a méheket is magukhoz vonzzák a hófehér pártás virágok, jó mézélők. Más árvacsalánok, amelyek virágai a sárga árnyalatától a bíborszínig díszelnek, gyógyászati szempontból gyengébb hatásúak vagy teljesen értéktelenek. A gyerekek a fehér árvacsalánt könnyen összetévesztik a gyommal, ám kellemesen tapasztalják, hogy az árvacsalán nem csíp, érintésével nem okoz fájdalmat.

## KÜLSŐLEG IS SOKOLDALÚ

A növény egészében gyógyító hatású. Egyrészt a teljes leveles, virágos hajtások felhasználásával inkább a külsőleg alkalmazott, gyógynövényes fürdőkhez, lemosásokhoz való. Másrészt a fehér, értékes virágzatát főként belső fogyasztásra használhatjuk.

Fehér virágait a virág csészéiből kicsipentve – a hozzánőtt négy porzóval együtt – szedjük. Csak száraz időben gyűjtsük, a virágzás idején. Az így szedett virágok a gyűjtés, a szárítás során se kapjanak nedvességet. Vigyázzva kezeljük, vékony rétegben, szétterítve szárítsuk, hogy az értékes virágok ne nyomódjanak össze, meg-



őrizték fehér vagy enyhén sárgás színűket. A bebarnult, összenyomott virágok értéktelenek, elvesztik hatóanyagait.

Az árvacsalán virágainak leszedése türelmet, szakértelemet igényel: 1 kg hatóanyagú termék begyűjtése akár 100 óráig is eltarthat. Ez megnöveli a gyógynövény értékét.

A fehér árvacsalán hatóanyagai között elsősorban a nyálkát, cserzőanyagokat, szaponinokat, flavonoidokat, glikozidokat (lambid), kolint, illóolajokat, sztakidrin alkaloidát, ásványi anyagokat és nyomelemeket említhetjük.

A népi gyógyászatban ősidők óta ismert, rendkívül közkedvelt gyógynövény. Már az első újkori gyógynövénykalauzok is ajánlják például vérhas gyógyítására, de fülfájás, fagyási sérülések kezelésére is. Egyéb felhasználási lehetőségei között a haj szőkítése is megtalálható (a növény szárában lévő, sárga színezőanyag alkalmas a haj színezésére).

## KIVÁLÓ GYULLADÁSCSÖKKENTŐ

A gyógynövény gyulladáscsökkentő hatásait jól ismerjük. A felső légúti betegségek – főként a száraz, nehezen felszakadó hurutok, ingerköhögés – kezelésében eredményesen alkalmazhatjuk. Hatásait hasonló hatóanyagot tartalmazó gyógynövényekkel erősíthetjük köhögés, nátha, hörghurut (bronchitis), influenza vagy torokgyulladás gyógykezelése esetén.

Vizelethajtó, ezért a magas vérnyomás kiegyensúlyozására is alkalmas. Gyulladáscsökkentő tulajdonságát húgyúti és vesegyulladás esetén, főként baktériumölő, húgyúti fertőtlenítő hatása miatt használhatjuk fel eredményesen.

A női problémák kiegészítő gyógynövénye, a fehérfolyás külső és belső ellenszere, csillapítja az erős menstruációs vérzést, valamint a rendszertelen ciklus helyreállításában alkalmazható teakeverékek alkotórésze. Hatékonyan csillapítja (elsősorban ülőfürdő formájában) a gombás fertőzéseket és a menstruációs panaszokat.

Enyhíti a prosztatabetegségek gyulladással járó folyamatát, valamint a jóindulatú prosztata megnagyobbodással járó vizeletürítési zavarokat. Segíti az érzékeny belek működését (különösen a gyermekeknél), a hurutos gyomor, felfúvódás, hasmenés ellenszere. Rendszeri a renyhe bélműködést, szabályozza a székletürítést, ezért bátran alkalmazhatjuk a szervezet méregtelenítésére, valamint a vér tisztítására szolgáló gyógynövénykeverékekben. Aranyeres panaszoknál ugyancsak hatásosan alkalmazható lemosásra, a végbéltáji gyulladások csökkentésére, ülőfürdőként.

Az árvacsalán virágaiból készített tea nyugtató hatású: feszültség, álmatlanság fellépésekor, nők számára a menstruáció előtt, alatt, illetve



változókorban is javasolt. A nyugtató, feszültségoldó teakeverékek igen fontos összetevője.

Sokoldalúan felhasználható gyógynövény. A tavaszi fiatal, még nem virágzó növények a konyhánkban is fontos szerephez juthatnak: saláták, levelek készítéséhez, vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek pótlására.

Külsőleg elsősorban a bőrápolásban jön szóba. Akne és ekcémás bőr, továbbá bőrbepedések, felszínes bőrgyulladások, apró sérülések, nehezen gyógyuló sebek, korpás fejbőr ápolására használhatjuk fel előnyös tulajdonságait, változatos formában (gyógyfürdő, lemosás, öblítés, gyulladáscsökkentő pakolásként). Alkalmazása során javul a bőr vérellátása, illetve az irritáció megszüntetésével nyugtatja a bőrfelületet.

## HOGYAN KÉSZÍTSÜNK TEÁT, FÜRDŐT

A fehér árvacsalánból készített teának remek íze és kellemes illata van, ezért gyerekek és felnőttek egyaránt szívesen fogyasztják.

A *gyógytea elkészítése* (egy felnőtt adag): egy csapott evőkanálnyi (két kiskanálnyi) szárított virágra ráöntünk 2 dl forrásban levő vizet, majd lefedve 10-15 percig állni hagyjuk, aztán leszűrjük.

A forrázatot naponta 2-3 alkalommal a leírt adagban, lehetőség szerint 20 perccel étkezés előtt fogyasztjuk. Inkább ne édesítsük.

A *külsőleg történő használatához vagy fürdő elkészítéséhez* 20-30 g szárított, teljes növény használunk fel: 3 liter, forrásban levő vízzel készítünk forrázatot, melyet 10-15 percig lefedve áztassunk a hatóanyagok kioldása céljából. A forrázatot szűrjük le, az oldatot öntsük a fürdővízbe.

A fehér árvacsalán nagy mennyiségben tartalmaz szaponinokat, ezért érvényben van az arany szabály: mindent csak mértékkel!

Írta:

**Vladimír Vonásek**

Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette:

**Németh Imréné Éva**

(Az ENERGY termékei közül a GYNEX koncentrátum tartalmaz fehér árvacsalánt.)

# MINDENNAPI KENYERÜNK

Öten vagyunk, ketten a családukból lisztérzékenyek. Megközelítőleg egy éve gluténmentes diétát tartunk. Ugyanúgy főzünk, ahogy eddig, csak a fehér liszttel gluténmentes liszttel váltottuk fel. A legnehezebb a kenyérsütés volt. Csak akkoriban döbbsentem rá, milyen fontos a „mindennapi kenyérünk”. „Hókuszpókusz” módszerrel megalkottam a saját, univerzális gluténmentes kelt tészta receptemet (kenyér, zsemle, kalács stb.)

A sikért útifűmag héjjal (*Psyllium* rosttal) pótoltam, ami megtartja a nedvességet, és a kenyér nem porlad szét. Az olaj (olíva, napraforgó, repce), a burgonyaliszt és a főtt rizs vagy hajdina egyben tartja a kenyeret. Többfajta gluténmentes lisztet keverek össze, mert mindegyik eredeti ízt és színt kölcsönöz a kenyérnek (burgonya, hajdina, kukorica, rizs, szója stb.)

A kenyér a család többi tagjának is nagyon ízlik. Együtt fedezünk fel egyre újabb ízeket. Soha nem



felejték el hozzáadni egy csipetnyi szeretetet, mosolyt és pozitív energiát. Amikor a kenyeret szeretettel sütöm, szinte mindig jól sikerül.

## GLUTÉNMENTES KENYÉR RECEPTJE

1 Szükségünk van 400 g gluténmentes kenyérlisztre (MIX B-t használok), 20 g burgonyalisztre, 80 g hajdinalisztre (vagy kukorica-, szója-, amarántlisztre). A hajdinaliszt lágyabb, és sötétebb színűre varázsolja a kenyeret, a kukoricaliszt szárazabb ugyan, de csodálatos sárga színt ad a kenyérnek. A liszthez hozzáadok egy teáskanálnyi sót, és alaposan összekeverem.

2 500 ml vízbe beleteszek 2 evőkanálnyi *Psyllium*ot, 1 kocka élesztőt, 2 evőkanálnyi cukrot (mézet), 3 evőkanálnyi főtt rizst vagy hajdinát, 5-7 kanál olajat (az olaj fajtájától függően: olívaolajból 5, napraforgóolajból 7 kanálnyit, az utóbbi ugyanis lágyabb), valamint 1 teáskanálnyi sót. A víz helyett használhatunk ásványvizet, tejet vagy joghurtot. A legjobb megoldás azonban, ha az adott mennyiségű vízhez adok hozzá tejet vagy joghurtot. A folyékony hozzávalók össz mennyiségére 500 ml kell hogy legyen.

3 A lisztet folyamatosan keverve (használhatok robotgépet is) hozzáadom a vízhez. Mivel minden gluténmentes liszt egy kicsit más, szereztem kísérletezni és eljátszozni a szilárd és folyékony összetevők arányával. Ez után olajjal megkenem a konyhai simítókanalat (hogy ne ragadjon), és „tesztelem” a tésztát. A tészta nem lehet sem túlságosan kemény, mert akkor a kenyér „tömör és szellőtelen” lesz, sem túlságosan ritka, lágy, mert abban az esetben a kenyér „vizessé” válik. Sok gyakorlás és tapasztalás kell hozzá. Szükség szerint hozzáöntök még egy kis vizet, kb. 50-100 ml-t, és a következő felhasznált liszt fajtája szerint (hajdina, kukorica), hozzáadhatok még egy kis olajat is.

4 A jól megkevert tésztát beteszem a sütőedénybe (kerek vagy szögletes), olajba mártott simítókanállal elsímítom, és kb. 40 percig kelní hagyom az 50 °C hőmérsékletű sütőben. A tészta kétszeresére dagad. Ezt követően kb. 1 óráig sütöm 180 °C-on. Miután megsült, a tetejét átkenem olajos vízzel, és hagyom kihűlni. Amikor kihűlt, elektromos szeletelővel felszelem.

Ez a recept teljes kiőrlésű, tönköly- vagy rozsliszttel is „működik”. Mivel ezeknek a lisztnek alacsony a gluténtartalmuk, hasonlóan dolgozunk velük, mint a gluténmentes liszttel. A tésztába beletehetünk különböző magokat is (napraforgó, szezámmag, dió) – ízlés szerint.

Ne feledje, ha szeretettel süss, mindig sikerül!

Dr. Renáta Gerová

## ÉTEL, ITAL KÍNAI ÖRDÖGCÉRNÁBÓL

### NÉGYSZER MÁSKÉPPEN

A kínai ördögcérna (*Lycium*, goji bogyó) termése a mi konyhánkban is széleskörűen felhasználható. Bátran kísérletezzon vele, kipróbálhatja például egyfajta gyümölcsként. A fantáziának semmi sem szabhat határt. És ami nagyon fontos: mindeközben egészségesen fog étkezni!

Kedvcsinálónként alább közreadunk néhány bevált receptet.

\*\*\*

#### ERŐSÍTŐ ELIXÍR

Hozzávalók: 100 g goji bogyó, 1 liter 40%-os alkohol.

Elkészítése: A goji bogyót beleszórjuk az alkoholba, amit előzőleg jól zárható edénybe öntöttünk. Így együtt eltesszük őket hűvös, sötét helyre. Időnként felrázzuk az üveg tartalmát. Egy-két hónapig állni hagyjuk. Majd étkezések között naponta kétszer fogyasszuk belőle 1-3 evőkanálnyit. A tinktúra tisztítja a vért, serkenti a vérkeringést, erősíti a májat és a vesét, támogatja az immunrendszert és erősíti a látást.

\*\*\*

#### RIZSKÁSA GOJIVAL

Hozzávalók: 100 g rizs (ha lehet sima), 30 g ördögcérna (2-3 adaghoz).

Elkészítése: Hagyományos módon elkészítjük a rizst (a Natural rizst hosszabb ideig, 30 percig kell főzni). A főzési folyamat vége felé hozzá-

adjuk az ördögcérnat, aláöntünk még egy kis vizet vagy gyümölcslevet, hogy közepesen híg kását kapjunk. A mixerbe nyugodtan tehetünk egy kis puha friss gyümölcsöt vagy kompótot.

\*\*\*

#### GOJIS KOKTÉL

Hozzávalók: 1-2 adaghoz számítsunk 50 ml meleg vizet, 50 g goji bogyót, 0,5 l tehén-, szója- vagy rizstejet.

Elkészítése: Az ördögcérnat előzőleg beáztatjuk meleg vízbe (kb. 10 percre). A vízzel együtt beleöntjük a mixerbe, hozzáadjuk a tejet, és alaposan összekeverjük. A koktélt nem kell édesíteniük, mert az ördögcérna kellemesen édes ízű. Tehetünk az italba egy kis fahéjat vagy igazi vaníliát, amelyek nemcsak csodásan illatoznak, hanem át is melegítenek, és segítik az emésztést.

\*\*\*

#### TÖNKÖLY DESSERT GOJIVAL

Hozzávalók: 100 g teljes kiőrlésű tönköly búzadara, kb. 600 ml víz, 90 g rizsital por,

2 kiskanál méz, 1/2 kiskanál őrölt fahéj, 50 g goji (4 adaghoz).

Elkészítése: Beleöntjük egy edénybe a tönköly búzadarát, és vízzel összekeverjük. Külön elkészítjük a rizsitalt, a port leöntjük egy kis vízzel, jól összekeverjük, majd hozzáadjuk a tönkölyhöz. Az egészet felforraljuk, majd csökkentjük a hőfokot, és folyamatos kevergetés mellett, kis lángon még kb. 10 percig főzzük, amíg az egész be nem sűrűsödik. Fahéjjal ízesítjük, esetleg még néhány cseppnyi citromot hozzáadhatunk. A hűlésben levő kásába belekeverjük a mézet és a gojit. Előzőleg hideg vízzel kiöblített üvegpoharakba öntjük. Hagyjuk kihűlni. Kiborítjuk egy tányérra, mentalevelekkel, goji termésekkel, reszelt csokoládéval vagy kókusszal díszítjük, de felszolgálhatjuk közvetlenül az üvegpohárakban is.

\*\*\*

A goji kiválóan illik még párolt zöldséghez, hús alá, tofúhoz vagy rizsfelfújtakba. Persze készíthetünk belőle teát is. És van még egy módja annak, hogy az ördögcérna jótékony hatásait főzés vagy előkészítés nélkül élvezzük, hiszen a GERIATRIM ördögcérna kivonatot is tartalmazó ENERGY készítmény.

Zlataše Knollová

## SÓS ÉS ÉDES

## SÜTEMÉNYEK KARÁCSONYRA

**A gyerekeim örökmozgók. Nem képesek egy helyben megmaradni, állandóan csinálniuk kell valamit. Tavaly, a karácsony előtti időszakban azzal az ötlettel álltak elő, hogy mézeskalácsot szeretnének sütni és díszíteni. Sokáig kutattam a megfelelő recept után, mert mindegyik elérhető útmutató finomlisztet használt. Ráadásul melyik sikérmentes liszt hasonlíthat leginkább a finomliszthez?**

Végül rábukkantam egy 1964-es szakácskönyvre, az megoldotta a dilemmámat. Azt olvastam benne, hogy a mézeskalácshoz a kenyérliszt a legjobb. Így mindannyian, közösen belefogtunk a munkába. Az egész család sütögetett, a konyhát belengte a vanília és a fahéj illata, a rádióból karácsonyi dalok szóltak, egyszerűen tapintani lehetett a levegőben a szeretetet és a pozitív energiát...

## MÉZESKALÁCS

**Hozzávalók:** 600 g sikérmentes liszt (400 g MIX B + 200 g FARINA liszt – kukoricaliszt és kukoricakeményítő elegye), 200 g cukor, 3 tojás, 200 g méz (folyós), 100 g vaj, 100 g darált dió, 1/2 sütőpor, 1 teáskanál őrölt fahéj, 1 teáskanál reszelt citromhéj, szegfűszeg, ánizs, csillagánizs (badián) – mákdarálóban ledarálva vagy mozsárban összetörve (1 teáskanál).

**Elkészítése:** A lisztet, a sütőport, a cukrot, a darált diót és a fűszereket összekeverjük, hozzáadjuk a tojásokat, a mézet és a vajat. Kidolgozzuk a tésztát, majd betesszük 12 órára pihenni a hűtőbe (a legjobb, ha csak a következő napon vesszük ki). A tésztát kinyújtjuk, és formák segítségével kiszaggatjuk. A kiszaggatott formákat rátesszük a sütőpapírral kibélelt tepsibe. Tojással megkenjük a formák tetejét, és elektromos sütőben 10 perc alatt, 200 °C-on készre sütjük. A kihűlt formákat ízlés és fantázia szerint díszítjük habbal, csokoládéval vagy más finomsággal.

**Tojásfehérje hab:** felverünk 1 tojásfehérjét, folyamatosan adagoljuk hozzá a porcukrot (120 g),

és pár csepp citromot. Az így elkészített habot műanyag tasakba öntjük, a tasakon kivágunk egy kis lyukat, és ennek segítségével díszítjük a süteményt. Végül megszórhatjuk egy kis csoki- vagy cukorreszeléssel.

## LINZER

**Hozzávalók:** 700 g sikérmentes liszt (Farina), 250 g vaj, 3 tojás, 250 g cukor, 100 g darált dió, 2 leveseskanálnyi psyllium, 1 evőkanálnyi őrölt fahéj, 1 leveseskanálnyi reszelt citromhéj, lekvár (ízlés szerint).

**Elkészítése:** Összekeverjük az alapanyagokat. Ha a tészta nem akarna összeállni, adjunk hozzá még egy kis vajat. Az elkészített tésztát egy napra állni hagyjuk. Tartalékba is készíthetünk belőle. Kis adagokra szétosztva, betehetjük a fagyasztóba. A kiolvasás után sokkal könnyebb



dolgozni vele (gyurmához hasonlít). Az ügyes gyerek kezecskék könnyen kiszaggatják a formákat. Elektromos sütőben sütjük 10 percig, 180 °C-on. A megsült darabokat megkenjük lekvárral, és az azonos méretűeket egymásra ragasztjuk. Néhány linzer porcukros vanília-szósza mártunk, a többit leöntjük csokoládéval. Megszórhatjuk őket csokireszeléssel is.

## SÓS, VAJAS SÜTI

**Hozzávalók:** 500 g sikérmentes liszt (400 g MIX B + 100 g Farina liszt), 250 g vaj, 20-30 ml víz, 1 leveseskanálnyi psyllium, egy csipet só. Ettől a tésztának semleges íze lesz. Biztos vagyok benne, hogy létezik édes variációja is.

**Elkészítése:** Az összes alapanyagot összekeverjük, és elkészítjük a tésztát, amit legalább egy órára betesszünk pihenni a hűtőbe. Ebből a tésztából is készíthetünk egyszerre többet, és a „felesleget” kis adagokban lefagyaszthatjuk.

A tésztát gyúrás közben kézzel dolgozom el, a tenyeremmel nyomkodom szét – nyújtófára nincs is szükség. És nemcsak a kezemmel dolgozom el, simogatom, hanem mindeközben arra a szeretett személyre gondolok, akinek készül. A formákat válassza ki mindenki a maga ízlése szerint. A kiszaggatott „képeket” beteszem a sütőpapírral kibélelt tepsibe. Tetejüket megkenem egy kis tojással, rászórok mindegyikre egy picike só és szezámagot (mákot, kóménymagot, chilit, pirospaprikát, lenmagot). Elektromos sütőben 10 percig, 180 °C-on készre sütöm.

Kívánom, hogy sütés közben ne hagyja el Önöket a szeretet, a türelem és a fantázia. Az elkészített finomságokat tegyék a karácsonyi asztalra, ha már összejött a család és a barátok. Mindenkinek jó étvágyat kívánok!

(gerová)

## A CUKORBETEGSÉG ÉS AZ ENERGY

Az ENERGY készítményei hathatósan kiegészítik a cukorbetegség (diabétesz) hagyományos gyógymódját. Harmonizálják a szervezet működését, előnyösen hatnak a test ásványi-anyag-gazdálkodására, és jótékonyan befolyásolják az oxidációs, redukációs (redoxi) folyamatokat, amelyek egyébként károsítják az érfalakat, és a súlyos szövődményekhez vezethetnek.

## ALAPKÉSZÍTMÉNYEK

**GYNEX:** hat a hormonrendszerre, és jótékonyan befolyásolja a hasnyálmirigy, a gyomor, valamint az emésztőrendszer további szerveinek működését, egyaránt figyelembe véve azok anyagcsere és hormonális funkcióját. Ezenkívül csökkenti az édesség utáni vágyat. Adagolása: naponta 3x5 csepp.

**BARLEY:** jelentős vitamin-, ásványianyag-, valamint enzimeforrás, erős antioxidáns és gyulladáscsökkentő hatásokkal is büszkélkedhet.

Mindemellett bizonyítottan csökkenti a CRP szintet (C reaktív protein: gyulladást jelző marker). Segítségével megelőzhető a vérrögök kialakulása. Adagolása: naponta 3x1 kiskanálnyi por 2 dl vízben, ideális esetben 20 perccel étkezés előtt.

**FYTOMINERAL:** a sejteken belül zajló biokémiai folyamatokhoz szükséges ásványi anyagok kolloid oldata. A cukoranyagcserében elsősorban a krómnak, a vanádiumnak és a cinknek van nagy szerepe. Adagolása: napi 30 csepp.

## KIEGÉSZÍTŐ TERMÉKEK

**PROBIOSAN:** segíti az emésztést, előnyösen befolyásolja a bélnyálkahártya működését, valamint a belek immunfunkcióját. Adagolása: naponta 2x1 kapszula.

**VITAMARIN:** a telítetlen zsírsavak stabilizálják az érfalakat, ösztönzik az immunrendszer működését, jótékonyan hatnak a sejtmembránokra. Még a génextpressziót is képesek befolyásolni

(génextpresszió: a gének fehérjékre való lefordításának folyamata, amely nélkülözhetetlen minden egyes sejt működéséhez – a szerk.). A VITAMARIN segít megelőzni a diabétesz szövődményeinek kialakulását. Adagolása: naponta 3x2 kapszula.

**FLAVOCEL:** antioxidánsként hat, emellett segít megelőzni a vérrögök képződését. Óvja az érfalakat, ezzel megakadályozza a cukorbetegség legsúlyosabb szövődményeinek kialakulását. Adagolása: naponta 2x1 tableta.



# AZ ENERGY AZ ÁLLATGYÓGYÁSZATBAN

Mind több tanácsadó és termékfogyasztó használja eredményesen az ENERGY készítményeit az állatgyógyászatban. Ez volt a témája a Csehországban működő ENERGY Egyetem nemrég tartott szemináriumának is. Az előadóval, dr. Lubomír Chmelař állatorvossal beszélgettünk a rendezvényen szóba kerülő legfontosabb kérdésekről.



**Az ENERGY készítményei óriási előnyöket kínálnak az állattartóknak. Ezek közül melyeket tartja a legfontosabbnak?**

Az ENERGY készítmények állatgyógyászati alkalmazásának legnagyobb előnye vi-

tathatatlanul az, hogy nincs semmilyen negatív mellékhatásuk. A készítmények „mellékhatásai” mindig pozitív jellegűek. A REGALEN, majd a RENOL segítségével végzett veseregenerálás például megtisztítja a szervezetet a maradék bakteriális fertőzéstől, javítja az állat általános kondícióját, és az öregedés bizonyos tüneteit is megszünteti. A további előnyök közé tartozik a készítmények egyszerű adagolása, valamint a termékek kiválasztásának viszonylag egyszerű folyamata is.

## GYORSABB, EGYSZERŰBB REGENERÁCIÓ

**Miben tér el az állatok regenerációjának folyamata az emberekétől?**

Az állatok regenerációja sokkal egyszerűbb és gyorsabb folyamat. Az állatoknál azonban nekünk kell felismerni a tüneteket. Az állattól

ugyanis nyilvánvalóan nem tudjuk megkérdezni, milyen jellegű fájdalmat érez, pontosan hol fáj, vagy hogy miként éri magát. A tapasztalt állattartók viszont e tekintetben kedvezőbb helyzetben vannak.

**A beteg állat viselkedése és kinézete azért biztosan sok mindent elárul...**

A szervezetben jelentkező bármilyen probléma először az állat viselkedésében tükröződik, ezért nagyon fontos, hogy a viselkedésében bekövetkezett változás okát helyesen ítéljük meg, mert ezzel sokszor megelőzhetjük a súlyosabb probléma kialakulását. Az állat kinézete tulajdonképpen az egyetlen útmutató arra vonatkozóan, hogy azonosítható a probléma forrását, illetve ezt követően kiválaszthatjuk a megfelelő készítményt.

## MILYEN SORRENDEN HALADJUNK

Érdemes a következő sorrendben haladni: vizsgáljuk meg az állat viselkedését, magatartását, testtartását, azt, hogy miképp fekszik le a vackába, vizsgáljuk meg a szőrzetét, bőrét, nyálkahártyáját, a testen jelentkező, esetleg különös eltéréseket. Ez után tapogassuk végig a problémás területet, hallgassuk meg a légzését, figyeljük, hogy nem hallunk-e sípoló, hörögő vagy egyéb szokatlan hangokat. Viszonylag

megbízható vizsgálati módszer a sérült terület hőkisugárzásának érzékelése.

Fontos, hogy az úgynevezett modalitásokat is megfelelően ítéljük meg, vagyis próbáljuk meg csokorba gyűjteni a tüneteket, megállapítva, hogy mi minden javít, illetve súlyosbít az állat állapotán. Hogy a hideg, a meleg, a szárazság, a nedvesség vagy – mondjuk – a nyomás változtat-e rajta, és ha igen, hogyan. Mivel az állatnak nem tehetünk fel kérdéseket, a saját érzékelő- és megfigyelőképességünket kell fejlesztenünk.

## A KOMBINÁLHATÓSÁGNAK NINCSENEK HATÁRAI

**Mi a helyzet a hagyományos gyógyszerek és az ENERGY készítmények együttes szedésével? Vannak-e ellenjavallatok?**

A regeneráló készítmények „szűz” területen, azaz gyógyszerek nélküli szervezetben a leghatékonyabbak. Az állatgyógyászatban megszokott gyógyszerek hatásának kifejtését az ENERGY készítmények biztosan nem akadályozzák, sőt az antibiotikumok hatásait felerősítik. Ugyanakkor kétségtelen, hogy egyes gyógyszerek csökkenthetik a regeneráció eredményességét.

Az immunreakciókat befolyásoló, úgynevezett immunoszuppresszív gyógyszerek mellé nem adható a DRAGS IMUN, illetve további, a nyirokrendszerre, valamint a sejt- és ellenanyag-immunitásra ható készítmények. A regenerációra szolgáló koncentrátumok és az egyéb támogató készítmények kombinálhatóságának különben, tapasztalatunk ez, csak a tanácsadó ismeretei szabhatnak határt.

## AZ ÁLLATGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

• 11 éves kancánknál jelentkező keheesség miatt fordulok Önhöz tanácsért. Istállóváltás után elkezdett köhögni, ami valószínűleg az ingerlő por hatására történt. A slejm felköhögéséhez ACC long készítményt adtunk neki. Ám nagyon örülnék, ha valahogy hosszú távon is tudnék segíteni rajta.

Minden jel szerint a tüdőbe bekerült por miatt kialakult hörghurutról van szó. A KING KONG javítja a csillószőrös hámszövet (epithelium) funkcióját a légutakban. Ez a csillószőrös hámszövet képes megtisztítani a légutakat a portól. Adjon a kancának KING KONG-ot napi 2x1,2ml adagban 3 héten át. Az ACC longot is kaphatja az állat, a két készítmény nem zavarja egymást.

• Van egy majdnem 4 éves yorkshire kutyusom. Már kiskorától kezdve idegesebben viselkedett a sötétben, állandóan ugatott és folyamatosan szaladgált. Az utóbbi időben még idegesebbé vált. Azonnal ugatni kezd, amint hangokat hall a ház elől, és amikor a lépcsőn megyünk lefelé, annyira zaklatottan rohagál, hogy alig tudom magamhoz hívni. Nem ő az egyedüli kutyánk, egy csivával nőtt fel. Két és fél hónapja szereztünk neki még egy játszótársat, ő is yorki (és úgy látom, hogy azóta még idegesebb).

Próbálják ki a STIMARAL-t, amely erősíti az agy ellenőrző-csillapító központjainak működését. A kutyus temperamentuma, magatartási zavara azonban veleszületett is lehet, ilyenkor ezt nem áll módunkban befolyásolni. A STIMARAL-t napi 2x2 csepp adagban adagolja 3 hétig. Ezt követően tartsanak legalább egy hét szünetet. A szünet után adja a készítményt csak 3 napig, ha a kutya ismét idegesen viselkedne.

• Melyik készítmény adását javasolná egy 12 éves (25 kg) nőtény labrador esetében, akinek lépdaganata van?

Kapjon a kutyája CYTOSAN-t, és használják 3 hónapig, szünet nélkül. E mellé javaslok a KROLEN adagolását napi 2x3 csepp adagban, 3 héten át, majd az egy hetes szünetet követően ismételjék meg a kúrát, többször is.



Dr. L. C.

# EGY MEGMENTETT LÓPATA

Van egy 12 éves kancám, *Cirta*, akinek a jobb első lábán fertőzés jelent meg a patájában. A kovácsmesterrel egyeztetve olyan készítményeket kezdtünk el használni, amelyek a patarothadást kezelik. A szaruréteg azonban puhulni kezdett, és a fertőzés továbbterjedt a nyír részekre. Végül a betegség lábdagadásban csúcspontot ért ki.

Az állatorvos azt javasolta, hogy 7 napig közvetlenül a vénába adagoljuk az antibiotikumot. Ezzel párhuzamosan *Cirta* 3 hónapig közvetlenül



a patájába is kapta az antibiotikumot. A lába végig be volt kötve, hogy a kezelés alatt semmilyen szennyeződés ne kerülhessen a patájába.

A kovács és az állatorvos véleménye már a kezdetektől homlokegyenest eltérő volt. A kovácsmester egyáltalán nem értett egyet az antibiotikus kezeléssel. A sérült szarut ki kellett vágnia, és a ló számára ez nagy fájdalommal járt, vérzett is a patája.

Nem tudtam, hogyan tovább, mert az állapota továbbra sem javult. Mindenki tanácsstalan volt, és az a veszély fenyegetett, hogy *Cirtát* el kell altatni.

Egy ismerősöm javaslatára fordultam *Nada Eliášová* asszonyhoz a brnói ENERGY Klubban. Az első vizsgálatkor észlelte ugyan a patagyuladást, de rájött arra is, hogy a gyulladás eredetileg a belekből ered. A *VIRONAL* használatát javasolta a fertőzés megszüntetésére. Mivel *Eliášová* asszony azt is megállapította, hogy a kanca szervezetében alacsony az ásványi anyag tartalom, elkezdtek a *FYTOMINERAL* adagolá-

sát is. Közvetlenül a patájára pedig a *DRAGS IMUN*-t használtuk.

A legnagyobb meglepetésemre már 2 napi alkalmazás után láthatóvá váltak a *DRAGS IMUN* jótékony hatásai. A pata tapintása száraz lett, felszíne pedig gyógyulni kezdett. *Cirta* a *FYTOMINERAL* hatására teljesen megfiatalodott, szőre ismét csodálatosan fénylett. Folyamatosan használtuk a *RENOL*-t (le volt gyengülve a veséje), a *REGALEN*-t (a máj, a hasnyálmirigy és a lép működésének támogatására), valamint a *GERIATRIM*-ot.

Nagyon hálás vagyok *Eliášová* asszonnak a segítségért. A mai napig kikérem a tanácsát, lovam pedig folyamatosan kapja az *ENERGY* készítményeit.

A *GYNEX*-nek köszönhetően *Cirta* vemhes lett. Vemhessége alatt a *FYTOMINERAL* adagolását kiegészítettük *VITAMIN*-nal és *B!OMULTIVITAMIN*-nal.

Nemrég született meg *Cirta* álomszép kiscsikója! Az ellés teljesen simán zajlott le, mi át is aludtuk.

Kimondhatatlanul boldog vagyok!

**Eva Skálová**  
Brno

# REX BÉLFERTŐZÉSE

Minden kutyás számára hasznos és tanulságos lehet a most következő történet, amelynek főhőse hű barátom és legjobb testőröm, *Rex* nevű német juhászmó. Gyakran mesélik, hogy sé táltatás közben a kellelénél több szabadságot adunk a kutyusunknak, aki ilyenkor könnyen talál magának egy nehezen beazonosítható, kellemetlenül illatozó nyamikát, amely nemegyszer csak úgy hemzseg a baktériumoktól. Ezek a „finomságok” bizonyos körülmények között bélfertőzést és kellemetlen hasmenést okozhatnak az állatnak.

Valószínűleg a mi esetünkben is ez történt, mert *Rex* nagy lelkesen odahozta nekem a falatkát, hogy megossa velem. Mivel sejtettem, hogy a kiadós hasmenésnek mi lehet az oka, elég volt 3 napig naponta 3x *DRAGS IMUN*-t, majd 4 napig *PROBIOSAN*-t adnom a kis kedvencemnek. Ha nem sejtettem volna, hogy mi okozta a bajt, valószínűleg még elővettem volna a *CYTOSAN*-t is, hogy segítsen *Rex* szervezetének méregtelenítését.

A kutyák (és ragadozó állatok) esetén ilyenkor támogatom a könnyítő koplálást (ami a természetben élő állatoknál teljesen természetes); az egy napig tartó böjt csak megkönnyíti a kutya emésztőrendszerének munkáját, így szervezetének több energiája marad a baktériumokkal vagy vírusokkal szembeni harchoz. A böjt után nem adom a kutyának azonnal azt, amihez

hozzászokott, hanem sárgarépás rizsleves és kevés zsírmentes húst készítek neki, bár a nyers kutyaeledelket általában támogatom.

Érdemes ilyenkor erős fekete teát főzni a kutyusnak, mert abban rengeteg cserzőanyag található. Arra is oda kell figyelni, hogy az állat elegendő mennyiségű folyadékot igyon. Ezzel a módszerrel és az *ENERGY* készítményeinek segítségével *Rex*szel 3 nap alatt leküzdöttük az erős hasmenést.

Az állatoknál (ragadozóknál) gond nélkül kikúrálható a hasmenés, csak alaposan mérlegelni kell, mennyire súlyos a helyzet. Előfordulhat mérgezés vagy más súlyos állapot, aminek a kezelése már az állatorvosra tartozik. Ilyenkor támogató készítményként használhatjuk az *ENERGY* termékeit, mert azokkal felgyorsíthatjuk az állat lábadozását és teljes gyógyulását.



Remélem, hogy az önök kedvencei hasonló hasmenéssel soha nem találkoznak. De ha mégis, hát ne feledkezzenek meg a természet erejéről és az *ENERGY*-ről.

**Drahomíra Gregorová**  
Rudolfov u Českých Budějovic



VITAE KLUBMAGAZIN

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

Felelős szerkesztő: Kürti Gábor, kurti.gabor@energyklub.hu

Kiadja: Hungary Energy Kft., 1149 Budapest, Róna u. 47/A.

info@energyklub.hu, www.energyklub.hu

Felelős kiadó: Marosi Zoltán ügyvezető igazgató

Nyomdai előkészítés és kivitelezés:

Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu

Megjelenik: 20 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.



# Az idei év képeiben

Nehéz, mégis eredményes évet zár az ENERGY magyarországi leányvállalata, amelynek a rendkívül hátrányosan módosult külső feltételek közepette is sikerült tovább növelnie forgalmát. Lehetetlen persze néhány képben visszaadni mindazt, ami az idén történt az ENERGY háza táján. Mégis igyekszünk felvilágot látni néhány jellemző mozzanatot. 2011-ben is jelen voltunk kiállításokon, rendezvényeken; előadásokkal népszerűsítettük a cég filozófiáját és termékeit; pezsgett a klubélet; és szabadidős programok, kirándulások alkalmával forrott össze még erősebben az Energyszek csapata. Láthatjuk azt is, hogy készítményeink fogyasztását nem lehet elég korán kezdeni. Magától értetődik, hogy Csanádi Marika cicája, Luca sem lóghat ki a sorból...



Klubok kirándulása: Csukar kilátó



Czimeth István, Koritz Edit a TGY kongresszuson



Nem török bele a fogába...



Egy Drags Immun élvező...



Ráczné Simon Zsuzsanna



A soproni klub új otthona



Mezítlábas séta Tabajdon