

vitae

2012/6

www.energy.sk

Receptek fogyókúrához
Mítoszok az egészséges táplálkozásról

Útifűmag-héj
A bélrendszer tisztítója

Vonzza be az energiát!
Feng-shui kiegészítők és talizmánok

Drags Imun és Grepofit spray együtt

A NYÁR ELVÁLASZTHATATLAN PÁROSA

Már mindannyian nagyon jól ismerjük a DRAGS IMUN hatásait. A biztonság kedvéért azért elevenítsük fel a legfontosabb tudnivalókat: erős baktériumellenes, vírusellenes, gombaellenes, antioxidáns és vérzéscsillapító (hemosztatis) hatású, ennek köszönhetően felgyorsítja a sebek, a sérült szövetek és bőr, valamint afták és fekélyek gyógyulását.

Gyakorlati alkalmazása során bizonyítást nyert továbbá, hogy jótékonyan hat krónikus és degeneratív betegségekben. A DRAGS IMUN adagolásának beállítása rendkívül egyszerűen elvégezhető, a használati utasítást követve vagy SUPERTRONIC-kal, illetve bioazonosításos készülékkel végzett mérés segítségével.

„SÁRKÁNY” A SÁRKÁNY ÉVÉBEN

Nézzük meg a hatékonyságot az idei esztendőnek, tehát a Víz Sárkány évének a nyári hónapokra vonatkozó hatásai szempontjából. A Víz relaxációt és regenerációt hoz a testünkbe, de figyelem: olykor pesszimizmust is! A nyári időjárás kellemesen átmelegít minket, ám a problémákon való folytonos rágódás szomorú és melankolikus kedélyállapotot teremthet. Ezért próbáljunk meg minél felszabadultabban viselkedni a mindennapokban.

Keressük a pihenés és a meditáció lehetőségeit, ragadjunk meg mindent, ami eltölt bennünket a melegség és a szabadság érzésével. Vegyünk mély levegőt, telítődjön a tüdők! Váratlan helyzetek és találkozások állnak előttünk.

Idén nyáron a DRAGS IMUN nyújt nekünk biztonságot, megteremti számunkra az otthont. Megvéd attól, hogy az ártalmas külső hatások testi problémákat okozzanak. Kiküszöböli a napsugárzás és a meleg negatív hatásait. Támogatja bennünk a Fém elemet, ami annyit jelent, hogy erősíti, valamint tisztán tartja a tüdő és a vastagbél pályáját. Segítségét nyújt fertőző, hasmenéssel járó, akut megbetegedések esetén, kiválóan alkalmazható megelőzésre is. Leginkább torokgyulladás, hangszálgulladás vagy hörghurut esetén javasolt a használata, annál is inkább, mert ezeket a betegségeket idén sokszor kísérheti magas láz. A DRAGS IMUN pedig, tudjuk, kiváló lázcsillapító. Ugyancsak nagyon jó szolgálatot tehet húgyúti gyulladás és a nemi szervek gombás fertőzése esetén.

Idén nyáron sokkal gyakoribbak lesznek a hangulatingadozások. Azok a hölgyek például,

akik nagy stresszt élnek át, sokkal intenzívebben érzékelhetik majd a menstruáció előtti tünetegyüttes (PMS) vagy a változókor kellemetlen tüneteit. Nekik a DRAGS IMUN és a GYNEX kombinált szedése nyújthat segítséget.

Ebben az időszakban különös figyelmet érdemes fordítanunk a mellkas és a mell területére. Jelentkezhetnek asztmatikus tünetek, napallergia, fejfájás. A szív és az érrendszer idén nyáron igencsak túlterhelt lesz: krónikus meggyengülésük légzési elégtelenséget, magas vérnyomást okozhat. Óvakodjunk a napszúrástól!

Tapasztalataim szerint ilyen esetekben érdemes elővenni a GREPOFIT SPRAY-t, amely – ha a levegőbe fújjuk – kellemesen felfrissíti a környezetet, megkönnyebbülést hoz, és jóleső atmoszférát teremt. A rovarcsípések vagy a nehezen gyógyuló sebek szintén kellemetlen pillanatokat okozhatnak. Ilyenkor a spray és a DRAGS IMUN kombinációja tökéletes megoldást kínál.

ZSEBRE TEHETŐ TÁRS

Az idei év újdonságával, azaz a GREPOFIT SPRAY-vel kapcsolatos tapasztalatok rendkívül jók, főleg a hölgyek körében. Szeretik a

készítmény hatásai mellett kellemes illatát és a megkönnyebbülést is, amit a használata után azonnal érzékelnek.

A GREPOFIT SPRAY egyik legfontosabb tulajdonsága – amelyet az idő előrehaladásával majd mindannyian tesztelhetünk –, hogy képes megtisztítani a teret az erős érzelmektől.

A GREPOFIT SPRAY egyszerre több feladattal is megbirkózik:

- szájjüregi és hangszálgulladás, torokfertőzés
- herpesz, afta vagy nehezen gyógyuló sebek
- horzsolások és kisebb sérülések
- gombás bőrbetegségek
- fertőtlenítő hatású, kiválóan alkalmazható rovarcsípések kezelésére
- segíti a légzést és felfrissíti a levegőt
- fertőtleníti az akut fertőzések környezetét
- remekül alkalmazható tömegközlekedési járműveken
- megtisztítja az érzelmekkel telített környezetet
- megnyugtat, megteremti a béke és az öröm érzését.

A DRAGS IMUN és a GREPOFIT SPRAY együttes használata csakis jót tehet a szervezetünknek.

Ivana Švandelíková

(A GREPOFIT SPRAY-ről további információkat talál összeállításunkban, a 13. oldalon.)



VELÜNK UTÁZIK AZ EGÉSZSÉG ÉS A SZÉPSÉG

Külsőnknek, főleg nyáron, egyre több figyelmet szentelünk. Ehhez elválaszthatatlanul hozzátartoznak a bőrünk és hajunk minőségét befolyásoló készítmények. A Pentagram® samponok új termékcsaládjá a tökéletesen kiegészítő a koncentrátumok, a krémek és a szappanok hatékonyságát, ezért egyre többen kedvelik őket az ENERGY hívei körében.

A samponok természetes összetételüknek köszönhetően kíméletesen ápolják a haját. Nemcsak hajunk minőségét és egészséges kinézetét segítik, hanem mivel az akupunktúrás pontok és reflexzónák energetikai rendszerére is hatnak, jótékonyan befolyásolják szervezetünk kondícióját, lelki békénket és frissességünket.

Közeledik a nyár és vele együtt a nyaralások időszaka is. Ha Ön kipróbálta már vagy azonnal megkedvelte a Pentagram® samponokat, akkor kellemes, harmonizáló hatásairól nyilván nyaralás közben sem szeretne lemondani... Ne hagyja otthon őket!



JÚNIUSI AJÁNLATUNK

A nyaralások időszaka sebesen közeledik, és vele együtt jönnek a gondok is. Hogyan éljük túl a vonzó, ám időnként veszélyes egzotikus örömeiket vagy az ismeretlen kóstolókat? A szenvedés a szállodai szobában biztosan nem szerepel a terveink között...

Sok éves tapasztalataim azt mutatják, hogy először a **DRAGS IMUN**-t kell becsomagolnunk a bőröndbe. Segít, hogy kibéküljünk az ismeretlen ízeket kínáló konyhával és – valljuk be őszintén – az olykor „szokatlan” tisztasággal is.

A **DRAGS IMUN**-nak azonban az idén sokkal nagyobb jelentősége van. Mert a Sárkány, az idei év uralodója felemeli a vizet, és a felszínre hozza az összes szemetet. És ugyan mi lenne alkalmasabb a felszínre úsztatáshoz, mint a szokatlan hely, a szokatlan étel vagy a szokatlan tevékenység? A „kis sárkányt” már az első furcsa érzésnél ajánlatos elövennünk: viszketés a száj körül, herpesz, gennyesedő kis sebek, hasmenés stb. A bajok a légutakban is jelentkezhetnek: torokkaparás, kezdődő köhögés. Ezekkel viszont a **GREPOFIT SPRAY** képes gyorsan elbánni. Ha biztosak akarunk lenni abban, hogy a vírusfertőzés nem támad meg bennünket, akkor csomagoljunk a spray mellé még **GREPOFIT** kapszulát is.

A nyári hónapokban sokkal aktívabbak vagyunk, és ez természetesen intenzívebb fáradtsággal jár. Erőink megújításához módfelett fontos a megfelelő mennyiségű folyadék bevitele, amit kiegészíthetünk egy kis **FYTOMINERAL**-al. A legjobb, ha a **FYTOMINERAL** állandóan velünk van, főleg akkor, ha sokat izzadunk.

A meleg arra kényszerít, hogy a lehető legtöbb ruhadarabot ledobjuk magunkról, ám a tükörképünk nem mindig tölt el boldogsággal – főleg akkor, ha szeretünk sokat csipegetni. Ne csak csokoládé bombont, sósogyorót vagy zsíros chipset rágcslajunk... Mi lenne, ha egyszer-egyszer zöld **CHLORELLA** szemeket nasolgatnánk?



SIKER VESZPRÉMBEN

Nagy sikerrel és értékes előadásokkal rendezte meg az ENERGY Klubnak otthont adó Padma Ház május 5-én az I. Anyák és Nők napját Veszprémben. Az előadó, *Ráczné Simon Zsuzsanna* fitoterapeuta, természetgyógyász a veszprémi közönséget valósággal elbűvölte közvetlenségével. Nagy érdeklődéssel fogadták terméktapasztalatait, tanácsait a női egészség témakörében.



Budapest szívében MEGÚJUL AZ ENERGY KLUB

A Blaha Lujza téren lévő ENERGY Klub június 1-jével új, színvonalas helyiségbe költözik. Új címünk: *1072 Bp., Rákóczi út 44. II. emelet 10., 16-os kapucsengő*. A telefonszám változatlan: +36 20 261-2243. A nyitva tartási időben – hétfőn 12-19, keddtől csütörtökig 10-16:30 és pénteken 10-15 óra között – szeretettel várjuk a vásárlókat. Szolgáltatásaikra, igény szerint, bejelentkezés szükséges!

A *Vitae* következő számában részletesen bemutatjuk klubunk munkatársait és szolgáltatásait. Most csak címszavakban: *Porkoláb Anita* több éves tapasztalati tudásával segítséget nyújt a termékválasztásban és az adagolásban; *Varga*

Judit, ő nem csupán ENERGY tanácsadó, hanem kineziológus és Ma-uri masszőr, valamint szívárványtechnikát alkalmazó terapeuta. *Nagy Enikő* fülakupunktúrás addiktológus, valamint energetikai kezeléseket (pránanadi) végez, továbbá egyebek mellett Bach-virágterápiával és lélekmasszázsral is foglalkozik. Ugyancsak csapatunk tagja *Peregi Borbála* testkezelő, Schüssler-terapeuta, iszap- és agyagterapeuta, aki a fogyasztás, alakformálás területére szakosodott. További információ:

<http://energyklubbudapest.blogspot.com>

Nagy Renáta
klubvezető

A TARTALOMBÓL

Terméktapasztalatok Csehországból	4-5
Tanácsadói válaszok	6
Tippek lisztérzékenyeknek	6
Klubelőadások, más programok	7
Kovácsné Ambrus Imola a fogyókúráról (2.)	8-9
Mítoszok az egészséges táplálkozásról	10
Kolloid sorozat, 9. rész	11
Takács Mária blogja	12
Ne felejtse otthon	13
Kora nyári receptek	14
Feng-shui kiegészítők	15
Gyógynövény-sorozat: psyllium	16

TERMÉKTAPASZTALATOK

Csodálatos keblek

Szeretném önökkel megosztani a CYTOVITAL krémmel kapcsolatos tapasztalataimat. Körülbelül egy évvel ezelőtt olvastam egy cikket a CYTOVITAL használatáról, ahol azt írták, hogy ha szeretnénk szép kebleket, használjuk a krémet ezen a területen is.

Gondoltam, ezt érdemes kipróbálni, és elkezdtem a melleimet naponta kétszer CYTOVITAL-lal kenni, és az óramutató járásával megegyező irányban masszírozni. Az első változásokra már tavaly nyáron felfigyeltem, és ma, egy év elteltével nemcsak abban vagyok biztos, hogy a melleim egy számmal nőttek, hanem rugalmasabbá és mintha „fiatalabbá” is váltak volna.

Ez az én történetem. Arra, hogy a melleim nagyobbak lesznek, annak idején nem is számítottam, de persze nagyon örültem a dolognak.

Az ENERGY valamennyi készítményéért hihetetlenül hálás vagyok.

M. Pospíšilová
Mukařov



Volt, nincs PMS

Szeretném megosztani önökkel egy lány rendkívül érdekes történetét, akivel az anyukája révén találkoztam. Az édesanya, lányának egészségi problémái miatt, már teljesen kétségbe esett.

Bára a túlzott lelki és szellemi megterhelés következtében fejfájásban, erős premenstruációs tünetegyüttesben (PMS) és szociális fóbiában kezdett szenvedni. Meg kellett szakítania a tanulmányait, és ideje nagy részét otthon, a világtól elzárva töltötte.

Az elektroakupunktúra (EAV) mérés óriási terhelést mutatott az idegrendszer, a hormonrendszer, a máj és a szív területén. Bár szeretett volna minél előbb megszabadulni a bajaitól, és megint úgy élni, ahogy kortársai, ezért szívesen együttműködött a terápiában. Eleinte nagy segítséget nyújtott neki a GYNEX, amely harmonizálta hormonrendszere működését. Két hét után elkezdett szedni napi 2x8 csepp STIMARAL-t és napi 3x1 tableta adagban B!OMULTIVITAMIN-t is.

Szépen, folyamatosan kezdett visszatérni az életbe. Elmúltak a rosszulletei, már diszkóba is eljár a barátaival. Szervezetének működését folyamatosan figyeltük. Sikeresen befejezte a szakközépiskolát, és ma már a saját fodrászüzletét vezeti.

A STIMARAL energiával tölti fel a máját és az agyat, segít megoldani a gondokat, illetve elvégezni a kötelességeket. Mindezt úgy teszi, hogy eközben a lehető legkisebb terhelés érje a szívet. Hatásainak köszönhetően be tudjuk fejezni a munkánkat anélkül, hogy közben teljesen kimerülnénk, végül pedig jogos elégedettséget érzünk.



A B!OMULTIVITAMIN támogatja a szervezet regenerálódását, és kiegyensúlyozott módon pótolja a szervezet számára szükséges tápanyagokat. A mellkas és a tüdő területére is igen jótékonyan hat. A méhpempő hozzájárul a női energiák érvényesítéséhez. A készítmény szedése nyomán örömet, könnyedséget és elégedettséget érzünk.

Ivana Švandlíková
Příbram

Mindenkinek az, ami éppen kell

Nálam bevált, hogy a testem maga jelzi, melyik ENERGY készítmény képes szervezetem energiáinak harmonizálására. Mielőtt edzeni megyek vagy fát aprítok, mindig beveszek egy pár csepp KING KONG-ot. A FYTOMINERAL-ért megerőltető munka végeztével nyúlok, legyen szó akár fizikai, akár szellemi tevékenységről.

És így tovább, folytathatnám a sort a végtelenségig. Mindig igyekszem elmagarázni azoknak, akik nem ismerik az ENERGY készítményeit, hogy a termékekben mindig azt



találják meg, amire a szervezetüknek az adott pillanatban éppen szüksége van.

A SPIRON-t állandóan magamnál tartom, vele kapcsolatos egy aranyos történet. Éppen bevásároltam, amikor észrevettem egymást a barátnőmmel, elkezdtünk egymásnak integetni. Azt mondta: „Tudtam, hogy itt vagy valahol, mert már távolról éreztem a gyógynövényeidet”.

A lányom mindig rám gondol a metróban, amikor a SPIRON is vele utazik. A készítmény nálunk otthon ugyancsak kellemes atmoszférát teremt. Egyik kedves barátom, aki a minap nálam járt látogatóban, megkérdezte: „Mi ez az anyali illat?” Ezek után persze a SPIRON ajándékként vele ment haza...

Minden készítmény kiváló ajándék! Köszönet értük. Sok fényt és szeretetet kíván:

Světlna Kamenová
Ohranice



TERMÉKTAPASZTALATOK

Az állatok olyanok, mint a gyerekek

Ahogy a kisgyerekek képesek egy mosollyal nyugtázni a segítséget, úgy az állatok is képesek arra, hogy végtelen szeretettel viszonyozzák jóindulatunkat. A legújabb eset, amikor ismét hálát mondhattam az ENERGY gyógynövény alapú, természetes készítményeinek, nemrégiben történt, miután kis vadászgörényünk ételmérgezést kapott a romlott macskatáp miatt.

Az elernyedt, erőtlen, semmire sem reagáló kis test mindent elárult. Azonnal REGALEN-t adtam neki, 3 cseppet a nyelvére. Tíz perc elteltével pedig 3 csepp FYTOMINERAL-t csepegtettem a szájába, és az egész testét bekentem RUTICELIT-tel. Ezt további két órán át többször megismételtem.

Éjszakára még egyszer bekentem az egész testét RUTICELIT-tel, és láss csodát: reggel, remegő lábakkal ugyan, de már boldogan jött elém. Nagyon örültem a gyors javulásnak, annál is inkább, mert néhány évvel ezelőtt hasonló helyzet alakult ki a nyestemmel, őt azonban nem tudtam „visszahozni”.



A REGALEN sokat segített egy kutyuson is, akinél elégtelen májműködést diagnosztizáltak, és nem volt hajlandó enni. Semmilyen gyógyszer nem segített, viszont a naponta 3x közvetlenül a nyelvre csepegtetett REGALEN visszaadta a kiskutya életkedvét. Ismét rendesen evett, és már nem volt harapós.

Meg szeretném osztani önökkel még a két jó barátom szuka kutyáival történt esetet. Mindkét kutyánál méhgyulladás alakult ki, és mindkettőnél a méh műtéti eltávolítását javasolták az orvosok. Miután a gazdik néhány napig naponta többször, lokálisan alkalmazott CYTOVITAL-lal kengették kedvenceiket, az állatorvosi vizsgálaton kiderült, hogy mindkét kutya állapota javult, és az operáció szükségtelenné vált. Néhány hét múlva egészségesnek nyilvánították őket. Nem tudom, ki örült jobban, a gazdik vagy én.

Mindenesetre az állatok boldogan élnek, nem kellett műtéti beavatkozást végezni rajtuk, és nem kellett őket sokáig gyógyszerrel kezelni.

Higgyék el, ezek a hétköznapi csodák még inkább megerősítik az állatok iránti szeretetemet. Hiszen házi kedvenceink – odaadásukkal és tiszta lelkükkel – olyanok, mint a gyerekek...

Vlastimila Husárová

Dobrá Voda u Českých Budějovic

Mi a zöld serkentőt isszuk

Barátnőm, *Mirka*, egy hetet töltött barátaival az olaszországi hegyekben. Ez idő alatt sikerült megtapasztalnia a GREEN TEA – GABA szinte valamennyi jótékony hatását.

Programja igen kimerítő volt. Napközben síeltek, esténként pedig éjszakába nyúlóan beszélgettek, borozgattak és eszegettek.

Mirka minden reggel főzött magának egy nagy adag zöld teát. Bár kevesebbet aludt, mint szokott, valamint napközben erős fizikai terhelés érte, nem érezte fáradtnak magát. Nem fáj a feje, egyszer sem volt másnapos, nem adódtak emésztési problémái, sőt remek kedvvel, aktívan és frissen töltötte a szabadságát.

Saját tapasztalatból is állíthatom, hogy a GREEN TEA – GABA segít átvészelni a megterhelő időszakokat, amikor rengeteg a munkám, de meg kell őriznem a nyugalmamat és az életerőmet, illetve tisztán kell látnom, hogy jó teljesítményt nyújthassak, viszont ne érzem kimerültnek magam.

Cikkeim írása közben ugyancsak szívesen iszogatom ezt a teát, segítségével könnyebben összpontosítok. A GREEN TEA – GABA energiával tölt fel, megnyitja az utat a titkos tartalékaimhoz, új távlatokat nyit előttem. Végül, de nem utolsósorban elűzi az éhség érzetét, ezért nem kell az írást megszakítanom.

Zlatuše Knollová
Olomouc



Fáradt láb, nehéz futás – már a múlté

Huszonegy éves vagyok, és gyerekkorom óta focizom. Az utóbbi időben egyre gyakrabban fáradt el a lábam. Olyan érzésem volt, mintha ólmot kötöttek volna a vádlimra, és kifejezetten nehezemre esett a futás.

Eszembe jutott, hogy a bátyám barátja energetikai méréseket végez (SUPERTRONIC-kal). Mivel nem volt veszténivalóm, úgy döntöttem, kipróbálom. A mérés alapján a KING KONG használatát javasolta napi 3x5 csepp adagban, 3 héten át.

Amint elkezdtem szedni a készítményt, azonnal jobban éreztem magam: kevésbé fáradtam el, jobban aludtam, volt kedvem futni... Most, a terápia után sokkal aktívabbnak érzem magam, feltöltődtem energiával, a lábammal kapcsolatos probléma pedig teljesen megszűnt.

Joan de Valls
Spanyolország



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 betűkkel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a www.energy.sk honlapon.



KOTRICZNÉ SZILÁGYI JUDIT

37 éves, 3 gyermekes anya vagyok. Első két gyermekem hormonkezelés után fogant, a harmadik spontán volt. Fogamzásgátlót nem merek szedni, spirálom van, amiből nagyon minimális hormon hat helyileg. Volt egy PCO műtétem a középső lányom születése előtt, de mindent összevetve mára már rendszeres a menstruációm, nem vagyok elhízva, nem szőrösödöm, de az arcomon minden peteérés és menstruáció előtt gennyes pattanások jönnek ki. Tudna tanácsot adni, mit tehetek, hogy elmúljanak?

Ezt a fajta gennyes pattanást általában külsőleg a PROTEKTIN vagy a CYTOVITAL krémmel kezeljük. Mivel a pattanások ciklusfüggőek, feltehetően hormonális okuk van. A REGALEN csepp jó hatással szokott lenni erre a problémára. A SPIRULINA BARLEY, a BARLEY italpor, a CHLORELLA bármelyike támogatja a máj munkáját. A máj bontja le ugyanis a fölösleges hormonokat. A napozás is segít. Sok vizet fogyasszon ebben az időszakban, esetleg pár csepp citrommal.



RÁCSNÉ SIMON ZSUZSANNA

KOROLEN-t és RENOL-t szedek. Giardia Lamblia fertőzésem van hónapok óta, és sajnos a természetes szerek nem használtak. Kaptam egy Metronidazol nevű gyógyszert, ami egyfajta antibiotikum protozoonok okozta fertőzésekre. Szedhetem-e ezt a gyógyszert a KOROLEN-nel és a RENOL-lal együtt, vagy abba kell hagynom őket a gyógyszer szedése alatt? Az ENERGY készítményei szedhetők egyszerre antibiotikumokkal, bár ha lehet, a gyógyszeres kezelés idejére függessze fel a cseppek szedését, és a kúra letelte után alkalmazzon egy intenzívebb májérsítő, méregtelenítő és bélfőra regeneráló kúrát.

A férjemnek érszükülete van, és nagyon szeretném, ha segítene, hogy mit szedjen rá, meddig és milyen adagban. Úgy gondolom, hogy elég előrehaladott állapotban van, szinte síkoltozik a szervezete, hogy segíts, annyira mutatják a tünetek is, csak nem tud az orvosnál időről időre megjelenni, mert egész nap dolgozik. És úgy gondolom, hogy jobb is

lenne természetes anyagokkal gyógyulnia, nem pedig gyógyszerekkel, ami még több problémát hozna ki, illetve itt már szerintem valami ütőre van szükség, nem egy egyszerű teára.

Fontos leszögezni, hogy a súlyos érszükület nem az egyéni és távterápiák esete. Elengedhetetlen a rendszeres érszakorvosi ellenőrzés és az alapos állapot-felderítés! Mivel Ön is úgy gondolja, hogy eléggé előrehaladott az állapot, és „itt már valami ütőre van szükség, és nem egyszerű teára”, javasolom a szakorvosi terápiát. A szelíd gyógymódok csak kiegészíthetik az orvosi kezelést, de nem pótolják!

Sajnos a világon semmit nem írt a párja állapotáról (kor, testalkat, táplálkozás, dohányzás, munka, testedzés?), ezért most nem szívesen ajánlanék készítményt, illetve terápiát. Fontos a dohányzás kerülése, az egészséges táplálkozás, a rendszeres testedzés, a szervezetet károsító anyagok mellőzése. Szükséges a beteg számára az omega-3 és omega-6 zsírsavakat tartalmazó halolaj kapszula (VITAMARIN, 2x1), a változatos táplálkozás mellett. Az érszükület kezelésére az orvos is sokféle természetes módot írhat elő, kérje segítségét.

JAVASLATOK LISZTÉRZÉKENYEKNEK



Három éves kislányom fél éve kezdett arra panaszkodni, hogy fáj a hasa, főleg tej fogyasztása után. A vérvétel kimutatta, hogy tejallergiája van, de találtak cöliákia-ellenanyagot is a vérében. Más tünetei, a térképnyelvet leszámítva, még nem voltak. Kérem, adjon tanácsot, hogy a diétán kívül miként segíthetjük emésztőrendszerének működését.

A glutén- és tejmentes diétán kívül a REGALEN adagolásával – naponta 1x2 cseppet 3 héten át, egy hét szünet, majd ismételjék meg a kúrát – segítheti lánya emésztését. Emellett adjon kislányának naponta 1 PROBIOSAN kapszulát. A REGALEN alkalmazásának ideje alatt növeljék a bevitt folyadék mennyiségét.

Még nem biztos, hogy lisztérzékeny vagyok, de a tünetek arra utalnak, hogy valószínűleg erről van szó (fájnak az ízületeim és a csontjaim, rossz az emésztésem, főleg búzából készült termékek fogyasztása után, gyakran felfújodom, büfögök és ég a gyomrom). Mit javasol?

A lisztérzékenység multisztémás autoimmun megbetegedés. Ilyenkor tulajdonképpen az egész szervezet beteg. Nemcsak bélrendszeri, hanem azon kívüli tünetei is vannak. A testnek folyamatos Pentagram® méregtelenítésre van szüksége, az alábbi sorrendben: REGALEN, RENOL, GYNEX, KOROLEN, VIRONAL. Hosszú távon adjuk még a PROBIOSAN-t. A Pentagram® készítmények adagolása lépcsőzetes: az 1. héten naponta 2x3 csepp, a 2. héten 2x5, a 3. héten 2x7 csepp.

Majd tartani kell egy hét szünetet, utána még egyszer végigvinni egy háromhetes kúrát naponta 2x7 csepp adaggal. Ne feledkezzen meg a megfelelő mennyiségű folyadékbevitelről!

Dr. Renáta Gerová



ENERGY KLUBOK ELŐADÁSAI, RENDEZVÉNYEI

Település	Cím	Időpont	Rendezvény témája, előadó, kapcsolat	Telefon
Budapest 4.	ENERGY Klub, 1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.	június 15., péntek, 17 óra	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása (továbbképzés): Az érzékszervek működése és támogatásuk az ENERGY termékeivel. Klubvezető: Czimeth István . További információ és a részvételi szándék bejelentése Koritz Edit nél. A terem korlátozott befogadóképessége miatt a részvételi szándékot telefonon kérjük jelezni! energybuda@energyklub.hu	+3620/504 1250
Debrecen	Nagy Lajos király tér 1-5., Technika Háza I. em. Nagyterem	június 18., hétfő, 18 óra	Laboncz Anna hajanalitikus, természetgyógyász előadása: Hajunk állapota – szervezetünk tükré. Mit árul el a hajvizsgálat? További info Kovácsné Ambrus Imola klubvezető, természetgyógyász és Kovács László , e-mail: info@imolaenergy.hu , web: www.imolaenergy.hu	+3630/458-1757 +3630/329-2149
Miskolc	Zsolcai kapu 9-11. I. em. 116.	június 25., hétfő, 15-17 óra között	Ingyenes orvosi tanácsadás. Tartja: dr. Hegedűs Ágnes holisztikus orvos. Részvétel előzetes bejelentkezéssel Ficzere János klubvezetőnél. További információ: Ficzere János klubvezető. E-mail: fj58@citromail.hu	+3630/856 3365
	Pránaház, Beth- len Gábor u. 3. (Szeles utcából első utca jobbra, a Búza tér mö- gött)		Ingyenes mozgásszervi állapotfelmérést és tanácsadást tart Pepich Erika gyógytornász a miskolci ENERGY Klub és a Pránaház közös szervezésében. Bejelentkezés: Pepich Erika . Bővebb információ: www.pranahaz.hu	+36/30 318-2155
Kazincbar- cika	Barabás M. u. 56.	minden szerdán 16-18 óra között.	ENERGY klubnapok. Tapasztalatcsere, konzultáció. További információ: Ficzere János klubvezető. E-mail: fj58@citromail.hu	+3630/856 3365
Szentes	Kossuth u. 33-35., Városi Könyvtár	június 15., péntek, 18 óra	Dr. Rideg Sándor főorvos, ENERGY szakoktató előadása: Cukorbetegség és szövődeményei. Kialakulása, megelőzése, az orvosi kezelés kiegészítése ENERGY készítményekkel. További információ: Fábján Julia klubvezető. E-mail: metafor@vnet.hu	+3630/955 0485
Keszthely	Fő tér, Kesz- thelyi Balaton Színház	június 5., kedd, 17 óra	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása (továbbképzés): A teákról és az új samponokról részletesen, a méregtelenítés fontossága. További info : Gyenesé Ibolya klubvezetőnél, ibi-bazsa@freemail.hu	+3630/560-7785, +3630/225-4917
Budapest 2., Budapest 3., Sze- ged 1., Szeged 2., Nyíregyháza, Kecskemét, Szolnok, Kalocsa, Baja, Győr, Székesfehérvár, Sió- fok, Veszprém, Sopron, Szom- bathely, Pécs, Zalaegerszeg		Havonta rendszeresen	Klubnapok, aktualitások, előadás, szaktanácsadás, terméktapasztalatok cseréje. További info a klubvezetőknél és az előadóknál: Kis Éva , Nagy Renáta , dr. Szabó Ida , Mészáros Márta , Fitos Sándor , Karmazsinné Mária , Németh Istvánné Éva , Hargitainé Mónika , Kocsis Ilona , Ostorháziné János Ibolya , Ángyán Józsefné , Mezei Tünde , Szabó Csilla és Kurucz Tamás , Nánási Tiborné , Molnár Judit , Kozsa Anita .	

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 – Pécsen: +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

Miért fontos a méregtelenítés?

A FOGYÁS KÉMIÁJA (2.)

Cikksorozatomban előző részében a fogyókúráról és az azt támogató táplálkozásról szoltam. Most, a folytatásban szeretném felhívni a figyelmet a fogyókúra alatti méregtelenítés fontosságára. Amellett, hogy csinosodunk, testünk is tisztul, de ez megterheli a szervezetünket, és bármilyen diétát választunk is (szétválasztó, fehérje stb.) valamilyen szinten egyoldalúan táplálkozunk.



Szervezetünknek nemcsak az aznap bekerült mérgeanyagokat kell feldolgoznia és kivezetnie, hanem a zsírsajtjainkból kiáramló, régebbi eredetű salakanyagokat is. Fogyókúra/méregtelenítés idején gyakran előfordul

hajnalban vádli-izomgörcs. Ez azt jelenti, hogy az ásványianyag-szint csökkent a szervezetünkben. Mivel a mérgeanyagok ásványi anyagokhoz kapcsolódva tudnak távozni, FYTOMINERAL fogyasztásával segítjük elő a méregtelenítést.

LASSÚ ANYAGCSERE, SZÉKREKEDÉS

Kiemelek néhány készítményt, amelyek feltétlenül támogatják a fogyást és a méregtelenítést. A VIRONAL a vastagbelet harmonizálja. Nagyon sok ember szenved székrekedésben, lassú az anyagcsereje. Hiába áramoltatjuk ki a zsírt és a mérgeanyagokat, ha a vastagbélben „dugó” van. A VIRONAL felszámolja a székrekedést, jótékonyan hat a bélrendszer gyulladással állapotában.

Amikor a bélrendszer már átjárhatóvá válik, megtámogathatjuk a méregtelenítő szerveinket. Jól működik az emésztés segítésére: reggel 1 teáskanál lenmag forrázva, hozzá 3 CHLORELLA (algatabletta); ebédre 1 teáskanál mustármag; este 1 teáskanál lenmag forrázva, majd 3 PROBIOSAN kapszula.

A REGALEN segíti a zsírsajtjainkból kiáramló mérgeanyagok gyors távozását. Az emésztőszerveinket aktiválja, segíti, hogy a szerveink

önmagukat is tudják tisztítani. Volt olyan visszajelzés, hogy egy hölgy 20 kg-ot fogyott a REGALEN koncentrátum kúrával, diéta nélkül – csupán az emésztőrendszer működése helyreállításának köszönhetően.

Egy kedves doktornőtől, tanárnőnkől (a természetgyógyász iskolában) származik a következő érdekes példa: képzeljük el, hogy a testünk egy „szeméttelp”, naponta beérkezik egy kamion áru (ízfokozó, színfokozó, stabilizáló, tartósítószer stb.) és kimegy egy kis teherautónyi „szeméttelp”. Negyvenéves korunkra megtelik a szeméttelp. Romlik a látásunk, és elkezdődik a többi egészségügyi probléma. Ezért fontos a szervezet méregtelenítése.

HARMONIZÁLJUK A HORMONRENDSZERT!

Sokan panaszkodnak, hogy felborult a hormonrendszerük, ciklusuk, pajzsmirigyműködésük (a pajzsmirigyhormonok többek között az anyagcseret és az energiaháztartást szabályozzák). Számukra nagy segítség a GYNEX, mely a hasnyálmirigy működését is támogatja – itt termelődik az inzulin, amely felelős a raktározásért. A GYNEX-ben nyomelemként olyan aktív növényi anyagok vannak (pl. a jódtartalmú hólyagmoszat, valamint fitoösztrogének), amelyek jótékonyan befolyásolják az alulműködő pajzsmirigyet, hozzájárulnak harmonikus működésének helyreállításához.

Már kis mennyiségű jódot is sokat jelent a szervezetnek, mert felgyorsítja az anyagcsere, szabályozza a sejtek oxigénfelhasználásának sebességét, segít elégetni a felesleges zsírt. A jódot javítja a haj, a köröm, a hámréteg és a fogak állapotát.



Jódot tartalmaz – a már említett GYNEX mellett – a SPIRULINA BARLEY és a VITAMARIN is. Az elhízás problémája sok esetben összefügg a pajzsmirigy által termelt tiroxin hormon mennyiségével. Ha csökken, akkor túlsúly alakul ki. A BARLEY (zöldárpa), a leglúgosabb élelmiszerek egyikeként, semlegesíti a testfolyadékok savaságát, és ezzel együtt serkenti a pajzsmirigy működését.

A pajzsmirigyhormonokat védi a FLAVOCEL (napi 3x2 tablettával), így feltöltjük a rendszert C-vitaminnal.

AZ EPEKŐ KIALAKULÁSÁNAK MEGELŐZÉSE

A nők esetében gyakoribb az epekövesség. Ezen eseteknek nem elhanyagolható része arra vezethető vissza: a hölgyek gyakran olyan intenzív fogyókúrát folytatnak, hogy ebben az időszakban szinte nulla zsírt visznek be. Gyakori következmény: az epehólyagot nem éri összehúzódást kiváltó reflex, így az epeváladék bent marad az epehólyagban. Az epehólyag nem képes kiürülni, ezért az epeváladék besűrűsödik, megkövesedik. A VITAMARIN kapszulával ezt a problémát elkerülhetjük – reggel ajánlott bevenni.

Emellett a CHLORELLA magába szívja, kivezeti a mérgeanyagokat, a nehézfémeket, és a zöld- (fiatal) árpához hasonlóan lúgosítja a szervezetet. Ha a zöld készítmények alkalmazásával a savas állapotot átfordítjuk lúgosba, akkor a szervezet többé nem tart vissza zsírt a savas mérgező anyagok elraktározására, így a súlyunk is csökken.

Miután már elértük a kívánt súlyt, érdemes SPIRULINA BARLEY-t fogyasztani, mert az feltölti a szervezetet vitaminokkal, ásványi anyagokkal és fenntartja a lúgos állapotot.

A CYTOSAN méregteleníti a szervezetet és tisztítja a vért, regenerálja a májat, segít eltávolítani a szervezetből a nehézfémeket, gombákat (például a Candidát). A bevitt ételekből a tápanyagot már nem a Candida gombák használják fel, hanem a PROBIOSAN-ból „betelepített”, hasznos bélflóra dolgozza fel és teszi elérhetővé szervezetünk számára.



A MÁJ REGENERÁLÁSÁTÓL A MOZGÁSIG

Nincs mindenkinek szüksége minden készítményre! A klubvezetők és az ENERGY-hez kötődő természetgyógyászok segítenek személyre szabottan kiválasztani és megfelelő sorrendbe állítani a készítményeket.

A fogyókúra elengedhetetlen része a mozgás. Az izmaink zsírral táplálkoznak, ezért minél több az izom, annál gyorsabb a fogyás. A diéta után pedig, ha megtartjuk az új és jó szokásunkat, rendszeresen sportolunk, akkor a plusz kilók nem jönnek vissza. A mozgás serkenti a zsírbontó enzimek termelődését és felgyorsítja az anyagcserét.

Fogyáshoz az állóképességet fejlesztő sportokat érdemes választani: gyaloglás, futás, kerékpározás, görkorcsolyázás, úszás. Én a „bébifitneszt” gyakorolom: 14 kg-os kisfiam emelgetése és szaladás utána, valamint a „gardenfitness”, azaz gyomlálás a kertben – ezek igénybe veszik a testemet, de nem igazán zsírregető hatásúak. Legalább heti 3 alkalommal és minimum 30 percig tartó mozgás ajánlott, de az igazi egy óra lenne. Érdemes beépíteni a masszázst is (én a nyirokmasszázst választottam), mert segíti a kitágult bőr regenerálódását, valamint feltöri a cellulitis (narancsbőr) telepeket.

A NYIROKRENDSZER KARBANTARTÁSA

A mindennapi anyagcsere – az égés (tápanyag-felhasználás), a belekből érkező tápanyagok felszívódása – a nyirokrendszerben zajlik. Ha a nyirokeringés lelassul, a sejtek kiszáradnak, életfolyamataik lelassulnak, szöveteinket a saját hulladékunk mérgezi meg. Emiatt a belső környezet savassá válik.

A nyirokot mozgásban, vagyis karban tarthatjuk jó légzéssel, az izmok összehúzásával, vagyis a mozgással. Valamint a hozzáértő szakember által végzett nyirokmasszázsral.

Ha már a bőr regenerálásánál, szépítésénél járunk, nem felejthetjük meg a kozmetikusunkról, aki az arc- és a dekoltázs masszázssal szintén segíti a méregtelenítést, a salakanyag elvezetését, harmonizálja az energiaáramlást.



A masszázs élénkítő, szabadgyök-ellenes hatású, emellett az érfalak átjárhatóságát is javítja. Mellesleg a masszázs után megszépülünk, és persze pár évet azonnal letagadhatunk!

A túlsúlynak lelki oka is lehet. A „bánatháj” kifejezés nem ismeretlen. Ha valami rossz éri az embert, akkor ételbe fojtja bánatát. Vagy a haját egyfajta védelemként építi maga köré, hogy távol tartsa az embereket, az „életet”. Amikor megszületik az elhatározás, hogy életmódot és „életet” változtatunk, akkor nagy segítség lehet a kineziológiai oldás, hogy az okokkal szembe-süljünk, és feldolgozzuk azokat. Így nemcsak a test, hanem a lélek is megkönnyebbül, csak-hogy itt már „több mázsa-s tehertől” szabadul meg az ember.

PÁR JÓ ÖTLET

Végezetül pár pozitív ötlet a fogyás támogatására. A víz programozhatóságát *Masaru Emoto* bebizonyította. Lehet a palack vizünkre (fontos, hogy sokat igyunk!) pozitív szavakat, mondatokat ragasztani. Lássunk néhányat. *Újra xx kg vagyok! Gyors az anyagcserém. Gyorsan fogyok. Újra 38-40-es ruhát hordok! Napról napra csinosabb vagyok!*

Ezeket a pozitív megerősítéseket kis papírra írva kitűzhetjük a hűtőre, tükrökre, így a tudat-alattit programozzuk.

Régi fényképet is kitehetünk magunkról, ahol tetszünk magunknak (kívánság tábla módszer, l. bővebben a *Titok* című könyvben). Én találtam egy olyan fotót, ami egy sikeres fogyókúra után készült, és át is lendített a stagnáló időszakokon. Tehetünk az asztalra táblácskát, amin ez áll: *Ez az étel az egészségemet szolgálja, fogyok tőle 1 kg-ot.* Mindig csak egy kilót kell, aztán még egyet – egészen az álomsúly eléréséig...

Az elért eredmény megtartásában nagy segítséget nyújtanak a zöld élelmiszerek. Ha a szervezetünkben fenntartjuk a lúgos állapotot, akkor a szervezet „megnyugszik”, és nem tartalékol a táplálékunkból zsírt a mérgeanyagok „elcsomagolására”.

A fogyókúrát akkor érdemes elkezdni, ha megszületett a vágy és az elhatározás, hogy búcsút intünk felesleges kilóink nagy részének. Mindegy mennyi idő alatt – az a fontos, hogy kényszer nélkül haladjunk, a saját tempónkban.

Az is nagyon jól működik, ha barátok együtt „fogyóznak”, így átlendítik egymást a stagnáló időszakon (a mi „fogyi csoportunk” 6 fős, összeadva 51 kg-ot adtunk már le január óta).

A mérleget pedig csak fogyó Holdnál szabad komolyan venni.

Végül ismét közreadok egy jó receptet.

HALFILÉ CUKKINIVEL

2-3 szelet halfilét átsütök olívaolajon vagy kókuszszíron.

2-3 db cukkinit összekockázok, megdinsztelek. Madras curry fűszerkeverékkel ízesítem (bio-boltokban kapható).

1 dl tejszínnel a halat a cukkinivel összeforralom, és kölessel tálalom.

Kívánom, hogy sok kilótól szabaduljanak meg, és egészségesebb, boldogabb életet éljenek. Égjen a zsír!

Kovácsné Ambrus Imola
Energy klubvezető, Debrecen
www.imolaenergy.hu

(Vége)



Ásványi anyagok, nyomelemek – koloid formában (9.)

A MOLIBDÉN ÉS A KOBALT NYOMÁBAN

Az ásványi anyagokról és nyomelekekről szóló sorozatunkban, a fémek ismertetését folytatva, a kobalt és a molibdén következnek. Ezek természetes koloid formában található meg a közkedvelt FYTOMINERAL készítményben. A kobalt teszi lehetővé, hogy a B₁₂-vitamin számos enzimet aktiválhasson, így a vérképzésben is fontos szerepe van. A molibdén pedig a vas felszívódásáért felelős enzim része, emellett aktiválja a cukor-, a zsír- és a vasanyagcserében részt vevő enzimeket is.

A kobalt és a molibdén két olyan elem, amelyek kapcsán talán fel is merülhet bennünk a kérdés, hogy egyáltalán a fémekhez kell-e sorolnunk őket. Ám valóban a fémek családjába tartoznak, és a szervezetünkben is van bőven dolguk... Nézzük meg őket kicsit közelebbről.

KOBALT: A B₁₂-VITAMIN HATÁSÁNAK TÁMOGATÓJA

A kobalt a B₁₂-vitamin részeként van jelen az emberi testben. Jelenléte itt azért elengedhetetlen, mert a kobalt teszi lehetővé, hogy a B₁₂-vitamin egy sor enzimet aktiválhasson. Fontos szerepet tölt be továbbá a pajzsmirigy hormonjainak szintézisében, így részt vesz a jó d felhasználásában. Hiánya és túbblete egyaránt pajzsmirigybetegség kialakulásához vezethet. Lényeges feladata van még a vérképzésben – ez a B₁₂-vitamin szerkezetében való jelenlétének köszönhető.

Előfordulása: zöldségek, gabonafélék (első sorban teljes kiőrlésűek), borsó, sör és bor élesztőgombák.

Hiánya: kobalthiány rendkívül ritkán alakul ki az emberi szervezetben. Ennek tünetei: vérszegénység, fogyás, fokozott fáradtság, strúma.

Túltengése: a kobalt túladagolása (táplálkozás útján) gyakorlatilag lehetetlen. Akut kobaltmérgezés esetén roncsolódik a hasnyálmirigy.

MOLIBDÉN: VÉRSZEGÉNYSÉG, POTENCIAZAVAR

A molibdén az emberi szervezet számára pótolhatatlan nyomelem, mivel több fontos enzimet alkotóeleme, többek között a vas felszívódásáért felelős enzim is. Aktiválja a cukor-, a zsír- és a vasanyagcserében részt vevő enzimeket. Használják vérszegénység esetén, és jótékony hatással van a potenciára.

Epileptikus rohamokban, mentális visszamaradottságban és látászavarokban szenvedő kis gyermekek gyógyítását ugyancsak segíti. Ezeket a tüneteket ugyanis egy molibdént tartalmazó vegyület szüneteltől fogva elégtelen működése okozza.

Figyelem: ilyen kezelést kizárólag orvosi felügyelet mellett lehet alkalmazni!

Előfordulása: zöldség- és gabonafélék, hüvelyesek, borsó, tej és tejtermékek, gyümölcsök.

Hiánya: rendkívül ritkán alakul ki az emberi szervezetben. Rendszeresen szív működésben és elégtelen húgysavkiválasztásban nyilvánulhat



meg. Károsodást okozhat továbbá a központi idegrendszerben.

Túltengése: molibdén mérgezés igen ritkán fordul elő. A molibdén túltengése következtében megnövekedhet a húgysav szintje a vérben, ami köszvény kialakulásához vezethet. Ritkán, de előfordulhat az is, hogy molibdén tartalmú készítmények szedése gyomorpanaszokat okoz. Egyes feltételezések szerint túl sok molibdén bevétele csökkenti a vérben található réz és szilícium szintjét.

Egy napi molibdén adag legfeljebb 2 mg lehet.

A FYTOMINERAL termékdokumentációja alapján írta:
Veronika Hanzlíková

(Folytatjuk)

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE A TÖKÉLETES ALAK FELÉ

Ha fogyókúrázni szeretne, mérlegelje, alkalmas-e rá az idő. Amikor sok stressz éri a munkahelyén vagy a magánéletében, halassa el a fogyókúrát, míg a feltételek nem javulnak. Az életmód megváltoztatásához energiára lesz szüksége, és ehhez kiegyensúlyozottnak kell lennie. Ugyancsak nem szabad belekezdeni a fogyókúrába egy héttel a menstruáció előtt, terhesség alatt, vagy ha éppen most hagyott fel a dohányzással.

Gondolja át nyugodtan a stratégiát. Legyen türelmes, alakítsa át az étrendjét úgy, hogy hosszú távon is megfeleljen, sőt ha lehet, állandóvá váljék. Ne feledje, hogy az életmódját fogja megváltoztatni. Nem csupán arról van szó, hogy néhány hétig más tápanyagokat fog bejuttatni a szervezetébe. Az időnkénti eltéréseket bocsássa meg magának, és minél előbb térjen vissza a „fitt étrendjéhez”.

Tisztelje önmagát, és ne hagyja, hogy mások eltérítsék szándékától. Kérjen tanácsot szakemberektől. Segítségképpen most bemutatok kétfajta egészséges menüt.

REGGELI

- **Alma, fehér joghurt**

- **Karalábé bazsalikomos túróval**, szezámmagos rozs knäckebrot (ropogós kenyérlepeny). 1 kis karalábét vékony csíkokra vágunk.

Mártogatós: 3 kanálnyi alacsony zsírtartalmú túró összekeverünk 2 kanálnyi ásványvízzel vagy tejjel. Megsózzuk, megborsozzuk. Belekeverünk egy kanálnyi morzsolt bazsalikomot.

EBÉD

- **Lazac paradicsomágyon natúr rizzsel**

Hozzávalók: 200 g lazac, feketebors, 2 kiskanál citromlé, 2 kiskanál olívaolaj, 2 paradicsom, 1 kiskanálnyi fenyőmag, 1 kiskanál kapri, 4 petrezselyem ágacska.

Elkészítése: A lazacot mindkét oldalról megsózzuk, megborsozzuk, majd citromlével le-

csöpögtetjük. A sütőt 200 °C-ra, a forró levegős sütőt 180 °C-ra előmelegítjük. Egy kis sütőtálat kikenünk olívaolajjal. A paradicsomot megmossuk, majd vastagabb karikákra szeleteljük. Betesszük a sütőtálatba, enyhén megsózzuk, megborsozzuk, majd ráhelyezzük a lazacot. A fenyőmagot és a kapribogyót nagyobb darabokra, a petrezselymet apróra vágjuk. Összekeverjük őket, és megszórkjuk velük a lazacot. A maradék olajjal lecsöpögtetjük, és kb. 15-20 percig sütjük a sütőben. Natúr főtt rizzsel tálaljuk.

- **Borjú gulyás cukkinivel, teljes kiőrlésű tésztával**

Hozzávalók: 200 g borjúcomb, 1 hagyma, 1 gerezd fokhagyma, mogyoróolaj (olíva- vagy repceolaj is megfelel), só, feketebors, kémiailag kezelt citrom reszelt héja, 1/8 l biohúsleves, 1 cukkini (kb. 250 g), 1 kiskanálnyi kakukkfű.

Elkészítése: A húst kb. 3 cm-es kockákra vágjuk, a hagymát félhold alakra szeleteljük, a fokhagymát felvágjuk. Serpenyőben, felhevített olajon 5 percig süssük a húst, majd sózzuk, borsozzuk. Vegyük ki a húst a serpenyőből, és

MÍTOSZOK AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSRÓL

Ha igyekszünk mindent megtenni a tökéletes alakunkért, de valahogy nem akar sikerülni a **dolog, nem biztos, hogy az okot akaraterőnk vagy lehetőségeink hiányában kell keresnünk. A sikertelenségről sokszor téves meggyőződéseink vagy a hagyományos „igazságok” tehetnek, amelyek hatása éppen az ellenkezője lehet...**

Nézzünk meg most néhány elterjedt mítoszt ezek közül.

Ha abbahagyom az evést, sikerül fogynom

Ezt a véleményt nagyon sokszor hallhatjuk, ám sajnos teljesen téves. Ha ugyanis a szervezetbe nem kerül elegendő táplálék, vagyis tápanyag, akkor működésbe lendül az úgynevezett metabolikus csapda. Ennek lényege, hogy a szervezet elkezdí zsír formájában tárolni az energiát – felkészülve a rosszabb időkre –, így nem fogyunk, hanem hízni kezdünk.

Délután 5 után már nem szabad enni

Az étkezések közötti túl hosszú szünet nem kifizetődő, mert anyagcserénk ebben az esetben is takarékos üzemmódra kapcsol, és kevesebb kalóriát éget el, mint amikor többször, kisebb mennyiségű ételt fogyasztunk. Az esti étkezésnek mértékletesnek kell lennie, és az utolsó adagot lefekvés előtt körülbelül 3 órával javasolt elfogyasztani.

A sötét színű pékáru teljes kiőrlésű

Nem törvényszerű, hogy a sötétebb színű pékáru teljes kiőrlésű gabonából készül, sőt rendszerint fehér búzalisztból sütik, és színezőanyagot, pl. karamellt kevernek hozzá. A teljes kiőrlésű pékárunak legalább 6% rostanyagot kell tartalmaznia, és nem kevesebb benne a kalória, mint fehér társaiban. Viszont megvan az előnyös tulajdonsága, hogy több vitamint, ásványi anyagot és rostot tartalmaz. Márpedig éppen a rostanyagoknak köszönhető, hogy a tel-

jes kiőrlésű pékáru inkább eltelt, jobban laktat, ezért fogyasztása után később kerít hatalmába bennünket az éhség.

Fogyókúra esetén a teljes kiőrlésű pékáru is mértékkel kell fogyasztani.

Az alkohol elégeti a zsirokat

Ez a valóságban sajnos épp fordítva van, mert az alkohol energetikailag igencsak kiadós (1 g alkohol nagyjából 29 kJ energiának felel meg). A zsirokat nem égeti el, viszont elősegíti a lerakódásukat.

Az összehasonlítás kedvéért nézzünk meg néhány példát: 100 ml 10 fokos sör 168 kJ-t tartalmaz, a fehér bornál ez az adat 226 kJ, a szilvapálinkánál 925 kJ, a Baileysnél pedig már 2480 kJ! Az alkohol következő negatív hatása, hogy növeli a vágyat a sós, zsíros, kalóriadús ételek iránt. Mindazonáltal meg kell említeni,

hogy az alkoholnak vörösbor formájában előnyös hatásai is vannak, mérsékelt fogyasztás esetén. A vörösborban található reszveratrolnak ugyanis számtalan jótékony hatását mutatták ki: gyulladásgátló, javítja a szív működését, daganatellenes hatású, és segít megakadályozni a vérrögök kialakulását. (Az alkohol ugyanakkor már a legkisebb adagban fogyasztva is tisztítja az agysejteket, és hogy erre kinek van belső igénye, az már választás kérdése – a szerk.)

Ha light termékeket fogyasztok, lefogyok

A light készítmények kevesebb zsírt tartalmaznak ugyan, de a zsírt olyan adalékanyagokkal pótolják, mint pl. a zselatin vagy a keményítő, ezért a light termékek esetében felmerülhet bennünk a kérdés: egyáltalán egészségesebbek-e, mint „nehezebb” társaik. A light italok az energiatartalom csökkentése céljából olyan mesterséges édesítőszeret tartalmaznak, mint amilyen pl. az aszpartám. (Ennek egészségkárosító hatásairól rengeteg információ, tapasztalati beszámoló kering a neten – a szerk.)

Kutatók szerint az aszpartám tartalmú, alacsony kalóriaértékű élelmiszerek folyamatos éhségérzetet generálnak, így kalóriacsökkenésről valójában nem beszélhetünk.



Petra Hamerská

EGÉSZSÉG EGÉSZ NAPRA

a maradék olajon süssük üvegesre a hagymát és a fokhagymát. Tegyük vissza a húst, szórjuk bele a lereszelt citromhéjat, öntsük fel az egészet a húslével, és kb. 30 percig pároljuk.

A cukkinit hosszában vágjuk ketté, majd kb. 1,5 cm-es karikákra szeleteljük. Hús perc után tegyük hozzá a húshoz. Szórjuk meg kakukkfűvel, fedjük le fedővel, és még 10 percig közepes lángon pároljuk. Teljes kiőrlésű, főtt tésztával tálaljuk.



UZSONNA

- Sajt almával
- Babcsíra saláta

Elkészítése: 200 g friss mungobab-csírát keverjük össze 1 kanálnyi citromlével és szójaszósszal, borssal és egy kiskanálnyiogyoróolajjal. Jégсалáta-ágyon tálaljuk.

VACSORA

- Currys karfiol tofival

Hozzávalók: 3 kanál rizsbor, 3 kanál világos szójaszósz, 1 kiskanál római őrölt kömény, 250 g natúr tofu, 1 gerezd fokhagyma, 1 piros chili paprika, 2 kisebb fej hagyma, 30 g kesudió, 1 karfiol (kb. 1 kg), 1 kanál szójaszósz, 1-2 kiskanál curry paszta vagy csípős curry fűszer, 1/8 l zöldséges húslé, só, frissen őrölt feketebors, friss koriander vagy petrezselyem.

Elkészítése: Egy kis tálkában összekeverjük a rizsborral a szójaszósszal és a köménnyel. A tofut felszeleteljük, és beletesszük az elkészített szójaszószos páclébe. Egy nagy lábasban

felforrósítunk 1/2 kanálnyi olajat, megpirítjuk rajta az apróra vágott fokhagymát, chili paprikát, hagymát, kesudiót. Hozzáadjuk a karfiolt, a curry pasztát és a curryt. Az egészet közepes lángon, kb. 2-3 perc alatt összefőzzük. Majd ráöntjük a zöldséges húslét, és hagyjuk felforrni. A lábast lefedjük, és a zöldséget közepes lángon még kb. 10 percig pároljuk.

Figyeljünk, hogy a zöldség ne főjön szét. Vegyük ki a tofut a pácléből, és csöpögtessük le. A páclét öntsük hozzá a karfiolhoz. A maradék olajat forrósítsuk fel egy kisebb serpenyőben, és 5 perc alatt süssük át a tofut mindkét oldalról. A currys karfiolt sózzuk, borsozzuk, majd korianderrel vagy petrezselyemmel megszórjuk.

A sült tofut külön tányérra tesszük. A currys karfiolt basmati rizszel tálalhatjuk.

Ne feledje, hogy a megfelelő kezdet csak az első lépés a karcsúság felé. A karcsú alakot meg is kell őrizni...

Ilona Výtisková

Takács Mária blogjából (3.)

A LELKI HATÁS ÉS A PÉNZTÁRCÁNK



2012. március 7. Mellékhere-gyulladás. Az se rossz... Kezdenek felbátorodni a férfiak a cikkem hatására. Hát akkor induljon a teszt! Valóban heregyulladás esete áll fenn, de ezt a dűlmirigyben (prostatában) megbúvó, féreg típusú parazita okozza. A pasi azt mondja, hogy műteni akarják, azért fordult hozzám, hátha megúszhatja.

CHANCA PIEDRA tea fogyasztását javasolom, 25 napig napi 1,5 litert, előírás szerint elkészítve. Utána még 15 napig napi 0,5 litert.

Azt látom még, hogy állandóan elégedetlen önmagával. Nem tud örülni annak, amit már elért, mert mindig többet akar vagy többet képzel magáról. A gyomormeridiánnál érzékelek elakadást, ezt is érdemes javítani, mert az érzelmi harmóniát támogatja. GYNEX-ből kellene ebéd után 2 cseppet egy kevés vízbe tenni, és meginni. Szünet nélkül, folyamatosan, amíg az üveg el nem fogy.

A SAMPONOK TARTÓS HATÁSA

Ma már harmadszor kérdezik meg tőlem, hogy fodrásznál voltam-e. Pedig nem – csak ENERGY samponnal mosták meg a hajamat 6 nappal ezelőtt. Az 5-ből már 4-et kipróbáltam. Ez is egyfajta Pentagram® regeneráció. Úgy érzem, hogy a hajam elkezdett élni, lélegezni. Erősebb, rugalmasabb, jobb a tartása. Olyan érzs ez, mintha eddig csak parókát hordtam volna, most viszont már a saját hajamat viselem. A lányom már „lennyúlta” az ARTRIN sampont, mert ő Víj jegyű. A fiamnak a CYTOVITAL sampont adtam kölcsön, mert ő serdül. Egy biztos, rosszat nem lehet választani közülük.

2012. március 13. Talán fél éve írt nekem az a fiatal nő, aki most ismét levelet küldött. Ez áll benne: „(Túl)évisi problémáimra szeretnék megoldást. Állandó édességhiányom van, ami már nagyon kezd idegesíteni. Dohányzásos időszakomban is volt ilyen, de mostanra mindennaposá vált, és nagyon kezdem utálni magam ezért. Amíg a KING KONG-ot szedtem, nem éreztem azt, hogy állandóan ennem kell, ezért úgy gondolom, hogy talán ez segíthet, illetve amíg szedtem, addig fizikailag is jobban éreztem magam.”

KING KONG LELKI SZINTEN

Valóban szüksége van még a KING KONG támogatására. Többször is megtapasztaltam, hogy lelki szinten miként működik ez a készítmény. A törékeny lelki alkatú emberek, akik úgy érzik, hogy védtelenek a világ gyarolóságaival szemben, hogy nehezen boldogulnak az életben, gondjaik vannak az emberi és a párkapcsolatok építésében – nos, ők testi szinten próbálják kompenzálni ezt a gyengeséget. Gyakran alakul ki bennük vágy az édesség után. „Rossz a világ, engem mindig csak bántanak, mindenki ellenem van, én soha nem vagyok elég jó – megvizsgálom hát magam egy kis csokival.”

A másik menekülési útvonal az evés: lelki gyengeségét a fizikai test megnövelésével próbálja ellensúlyozni az illető. Körülbástyázza, megvédi magát a kilókkal. Legalábbis azt gondolja, hogy ez beválik.

Találkoztam már ellenkező példával is, amikor kóros soványtság alakult ki, ugyanezen okoknál fogva. Az illető feladta a harcot: jöjjön, aminek jönnie kell...

A KING KONG olyan, mint egy erős karó, amit a gyenge virágszál mellé teszünk. Hozzáköjtük, hogy a szél ne törje el a szárát. Majd, ha megerősödött, akkor elvehetjük a karót. Ha ezen a szinten van szükségünk a KING KONG támogatására, akkor kétszeres hígításban használjuk. Az érzékenyebbek 2x1 cseppet vegyenek be, akik már a javulás útjára léptek, azoknak 2x3 csepp is mehet.

Megerősítő mondat: *Támaszt érzek magam mellett!*

GYÓGYGOMBÁK – NAGY KÜLÖNBSÉG...

2012. március 27. Egy daganatos beteg kérte a segítségemet. Éppen akkor kezdte a kemoterápiát. Kemo alatt nem adhatunk CYTOSAN-t, de IMUNOSAN-t igen. A teszt azt mutatta, hogy még ennél is jobban fell kell vértetni az illető immunrendszerét, hiszen az UNCARIA TOMENTOSA teára is jelzett.

A két készítményt együtt kezdte el szedni, természetesen a tea fogyasztását követően szünetet tartott, utána vette be az IMUNOSAN-t. Amikor elfogyott a teája, újból megnéztem, és másodszor már a LAPACHO fogyasztását javasoltam az IMUNOSAN mellett.

Egyik alkalommal megkérdezte tőlem, mi a véleményem a Varga-féle gyógygombáról, mert szobatársainak nagy része ezt a készítményt használja. Azt válaszoltam, hogy az IMUNOSAN is tartalmaz gyógygombákat, így ugyanazt a hatóanyagot főlőslegesen még egyszer bevinni a szervezetbe. Utánanéztam, ugyanazokat a gombákat tartalmazza a másik termék is. Ám az IMUNOSAN-ban a gombákon kívül sok minden más is van! És nem ilyen borsos az ára... Maradtunk az IMUNOSAN-nál.

MIT IS ISZOL, PAPA?

Következő kérdése az volt, hogy ismerem-e a Cod teát, mert azt is sokan isszák és dicsérik. Nem ismerem. Az ENERGY termékeit ismerem, ebből még mindig tudtam olyat választani, amire a szervezetnek szüksége volt. Na jó, van egyfajta féreg, amire csak a cseresznyemag-kúra hat, de a többi férget általában a LAPACHO vagy a CHANCA PIEDRA irtja. Legfeljebb kristályt javasolok még használni, mert azokat is ismerem. Ha például van egy káros geopatikus sugárzás, azt az ENERGY nem semlegesíti, de a kristályok között lehet találni olyat, amelyik igen. Például az obszidián. No, majd egyszer erről is írok.

Szóval a Cod teánál elakadtunk... – aztán a következő alkalommal a beteg felesége lelkenedezve újságolja, hogy utánanézett a dolgoknak, és mondta is a férjének: „Te, Papa! Hiszen Te is iszol a Cod teát!” „Dehogyan iszol!” „ellenkezett a férj. Mégiscsak az asszonynak lett igaza, én is utána néztem. A Cod tea nem más, mint az UNCARIA és a LAPACHO tea keveréke. Weboldala büszkén hirdeti, hogy ez a tea Dél-Amerikából származó növényekből van, gondolhatjuk hát, milyen különleges. Egy dolog nem tetszik nekem ezen az oldalon. Az információ, hogy egy havi adag ára 19 700 forint... ”

Takács Mária

ENERGY tanácsadó, Zalaegerszeg
<http://energyklubsopron.blog.hu/>



GREPOFIT SPRAY: NE HAGYJA OTTHON!

Az új GREPOFIT SPRAY, amely az idei évtől gazdagítja az ENERGY termékínálatát, gyorsan biztos helyet vívott ki magának otthoni és úti patikánkban egyaránt. Érdemes mindenhová magunkkal vinnünk, hiszen a betegség első tüneteinek – torokfájás, szárazság érzése, torokkaparás, köhögési inger – észlelésekor máris bevethetjük.



A spray forma egyik nagy előnye, hogy könnyen és egyszerűen alkalmazható azokon a területen, ahol a vírusok és baktériumok a leggyakrabban jutnak be az emberi szervezetbe, azaz a szájüreg és a felső légutak nyálkahártyáin. Azonnal vegyük elő, amint érzékelni kezdjük az első tüneteket. Adagolása: rendszerint napi 2-4 fújás a szájba, a torokba vagy a problematikus helyekre, például az ínyre, a nyelvre stb.

Alkalmazhatjuk megelőzőképpen vagy az influenza, gégegyulladás, vírusfertőzés és megfázás kiegészítő kezelésében, továbbá torokfájdalom csillapítására és Streptococcus okozta torokgyulladás, hörghurut és tüdőgyulladás esetén. Az utóbbi 3 betegségnél, ha bakteriális eredetűek, rendszerint nem tudjuk elkerülni az antibiotikumok használatát, ám a GREPOFIT SPRAY-nek ilyenkor is megvan a maga helye a gyógyításban, mert nyugtatja és gyógyítja a

szájüreg és a légutak nyálkahártyáit, valamint csillapítja a köhögést. Bátran alkalmazható antibiotikumokkal egy időben, mivel szinergikusan hatnak, azaz kölcsönösen támogatják egymást.

Mentoltartalmának köszönhetően segít elnyomni a gége-, fogíny- és nyálkahártya-gyulladás, továbbá fogprobléma, nyelődcső- vagy

gyomorbetegség okozta, kellemetlen szájszagot. Csillapítja a herpesz és az afta miatt érzett fájdalmat.

Praktikus, toll formájú csomagolása könnyen belefér minden női retikülbe, férfi mellényzsebbe vagy úti poggyászába. Hordjuk mindig magunknál, és használjuk napközben, utazásaink alkalmával, munkahelyünkön vagy társaságban. Ily módon mindig kéznél van, bármikor elővehetjük, amikor csak szükséges (az első tünetek jelentkezésekor).

Dr. Július Sipoš

ÖSSZETÉTELE

A GREPOFIT SPRAY hatékony, természetes anyagok kombinációját tartalmazza: elsősorban grépfrútmag-, fokhagyma-, kasvirág-, propolisz-kivonatot, allantoint és mentolt.

A *gépfrútmag* antibiotikumként működik, azaz megakadályozza a baktériumok szaporodását, és felveszi a harcot a vírusokkal és a gombákkal.

Bioflavonoidokat is tartalmaz, amelyek segítenek megtisztítani a szervezetet és a nyálkahártyákat, így azok ellenálló-képessége növekszik.

A *fokhagyma* kivonat allicint tartalmaz, amely hatékony vírus-, baktérium-, gomba- és parazitaölő anyag. Jelentős mértékben támogatja a szervezet védekezőképességét.

A *bíbor kasvirág* kivonata ugyancsak természetes antibiotikumként hat. Hat a vírusokra, csillapítja az influenza, valamint a megfázásos betegségek tüneteit, a köhögést, a fájdalmat és a lázat. Lerövidíti a betegség lefolyását, és erősíti a legyengült immunrendszert.

A *propolisz* a méhek szorgos munkája nyomán keletkező, természetes anyag. Faviszt, fagyantát, növényi balzsamokat, virágport és esszenciális olajokat tartalmaz. Elpusztítja a baktériumokat a szájüreg nyálkahártyáján, valamint segít megszüntetni az aftát és a fogínygyulladást. Érzéstelenítő és fertőtlenítő hatásainak köszönhetően helyileg csillapítja a nyálkahártyák fájdalmát és gyulladását.

Az *allantoin* bizonyos gyógynövényekben, például a fekete nadálytőben is megtalálható. Nyugtatja, regenerálja a szájüreg és az orrgarat nyálkahártyáját, mindemellett gyulladásgátló hatása is van.

A *mentol* a borsmentában található illóolaj egyik összetevője. Jelentős fertőtlenítő (antiszeptikus) hatású, ezért jótékonyan hat szájüregi és felső légúti gyulladás esetén. Ráadásul kellemesen hűsíti és felfrissíti a leheletet.

FÚJTAK A HERPESZEMNEK!

Azon emberek közé tartozom, akik alkalomadtán helyet teremtenek a herpesz vírusnak. Az utóbbi évek életmódváltása erre ritkábban nyújtott lehetőséget. Erős immunrendszer mellett a vírus csak szunnyad, de amint rést talál a pajzson, előtör. Most sem volt ez másképp.

Ilyen formában azonban már régen láttam megnyilvánulni. Szájam jobb sarkából kiindulva, kb. 3 cm-es átmérőjű körben jelent meg egyik reggelre a viszkető bőrpír. Gondoltam, időben elcsíptem, és mivel évek óta alkalmazok mindenféle ENERGY terméket, kinyitottam a fiolákat rejtő szekrény ajtaját, hogy felmérjem a lehetőségeimet. A kedvenc DRAGS IMUN üvegcsémért nyúltam volna, de sajnos üresen díszelgett a polcon. A GREPOFIT kapszulám is pár hete elfogyott.

Mit volt mit tenni, készítettem egy kellemes BALNEOL-os fürdőt, elmerültem sötét hullámaiban, és átgondoltam: miért jutottam ilyen helyzetbe, és hogyan tovább. Az évek alatt, amikor herpesz volt dolgom, sokféle kenőcs és praktika előkerült. Kezdetben a hagyományos acyklovir alapú krém, majd a fahéj- és a teaolaj kapott lehetőséget, de igazán hatékonynak a grépfrút-mag kivonatát találtam. És akkor eszembe jutott, hogy az ENERGY szórófejes palackba zárta a magvacskák csodálatos erejét! Vettem

a kabátom, színes sálát csavartam a nyakam és a szám köré, hogy a Nap és illetéktelen tekintetek ne lássák a növekvő hólyagocskákat, és beszaladtam az ENERGY Klubba. Tanácsadóm azonnal csomagolta a GREPOFIT SPRAY-t és a DRAGS IMUN-t, valamint az elmaradhatatlan CYTOVITAL krémet, mert Föld jegyűként mindig tartok otthon ebből a varázslatos kenőcsből.

Az arany fényű DRAGS IMUN-ból napi 3x9 cseppet vettem be, 3 cseppeles hígításban vattakoronggal át is töröltem a területet. A spray-t naponta 4-szer fújtam, bár bevallom őszintén, néha többször is, ugyanis az a frissítő érzés, ami a „puffokat” követte, szinte leírhatatlan. A menta ereje lehűtötte a területet, ráadásul teljes mértékben a tisztaság érzését biztosította. Herpesznél a tünetek megjelenése után az első 3 nap a legveszélyesebb, ugyanis a kifakadó hólyagocskák fertőznek. A látvány sem semmi... – főleg ekkora felületen, de az első pár nap elkeseredettségét lassan fölváltotta a jókedv és a lelkesedés. A gyógyulási folyamat ugyanis

felgyorsult, az ötödik napra pedig védőréteg képződött a sérült bőrfelületen, ami csak akkor fáj, ha nevettem. Nevetésből pedig akadt bőven, barátaim társaságában ugyanis erre mindig akad lehetőség...

A teljes gyógyulásig a varosodás megjelenése szinte elkerülhetetlen. A száj környékén ez elég „érdekes” folyamat, mert evés, ivás, nevetés, ásítás alkalmával a bőr könnyen sérül, húzódik, reped. És ekkor jött a CYTOVITAL krém. Vékony rétegben kentem föl, leginkább éjszakára. Minden reggelre egyre kevesebb lett a seb, és végre feltűntek a gyógyult részek!

Rég nem volt dolgom a testem ilyen mértékű üzenetével, tudati folyamataim megnyilvánulásával. Ha a lélek háborog, az anyagi szinten is formát ölt. Egy rosszul működő kuktában is felgyülemlik a feszültség, aztán ha szabad utat kap, szinte kirobban belőle a gőz. És ez a folyamat jó, bárhogya is nézzük. Mert oldódik, és törekszik a kiegyenlítésre.

Hálás köszönet az ENERGY bölcs termékeiért, hogy segítségemre voltak mind a külső, mind a belső folyamatok megélésében.

Horváth Edit
Budapest

ITT A NYÁR A TÁNYÉRUNKON

Nem az számít, hogy Krétán, Horvátországban vagy Orfún nyaralunk-e. Az a fontos, hogy ott legyünk, ahol jól érezzük magunkat, illetve ahol ki tudjuk használni mindazt, amit a nyár felkínál nekünk. A nyárhoz, a nyaraláshoz hozzá tartozik a nassolás. Ezért együnk könnyedén, olcsón, egészségesen és jó étvágyal.

A kirándulások alkalmával gyűjthetünk például az erdőben gombát, és főzhetünk belőle a telken egy remek ebédet. Szedjük a kertben egy kis cukkinit, és főzzünk egy vitamindús levest, vagy grillezzük meg a cukkinit egy kis padlizsánnal. Eperből és gyógynövényekből keverjük frissítő koktélt, az egresből pedig süssünk édes meglepetést a menü végére. Terítsünk meg a mezőn, az erkélyen vagy a kertben. A nyár „itt van a tányérunkon”.

CUKKINI LEVES

Hozzávalók: 1 db nagyobb cukkini, 2-3 közepes burgonya, 1 kisebb hagyma, tejföl, 1-2 kanál olívaolaj, 1 kiskanál curry vagy fehér bors, petrezselyem, lestyán, só.

Elkészítése: A hagymát üvegesre sütjük az olívaolajon. Hozzáadjuk a kockákra vágott burgonyát és cukkinit. Megszórjuk curryvel és sóval, majd leöntjük vízzel úgy, hogy a víz szintje körülbelül 1 centiméterrel legyen a zöldség fölött (hogy a leves ne legyen túlságosan híg). Puhára főzzük a zöldséget, majd a lábas teljes tartalmát botmixerrel finomra mixeljük, és beletesszük a tejfölt, valamint a fűszereket. Még egy kicsit összefőzzük, majd tálalhatunk.



SPAGETTI GOMBAMÁRTÁSSAL

Hozzávalók: 400 g vargányagomba, 2 apróra vágott hagyma, 2 kanál vaj vagy olaj, 200 ml tejszín, 100 ml tejföl, 2 babérlevél, 6 golyócska szegfűbors, só, bors.

Elkészítése: A gombát megtisztítjuk, és felvágjuk. A lábasban vajon vagy olajon üvegesre pirítjuk a hagymát. Beletesszük a gombát, és 5 percig pároljuk. Párolás közben kevergetjük, hogy a gomba oda ne égjen. Hozzáöntjük a

tejszín, beletesszük a babérleveleket, a szegfűborsot, megsózzuk, megborsozzuk. Időnkénti kevergetés mellett további 5 percig pároljuk. Még mielőtt levonnánk a lábast a tűzről, keverjük hozzá a tejfölt, és az egészet főzzük össze. Spagettivel vagy gnocchival tálaljuk. Apróra vágott petrezselyemmel díszítjük.

Tipp: A szósz elkészítésekor tejszín helyett használhatunk tejet is.



SALÁTA BALZSAM DRESSZINGGEL

Hozzávalók: 160 ml olívaolaj, 80 ml balszamecet, 1 gerezd fokhagyma három részre vágva.

Elkészítése: Az olajat és az ecetet, valamint a fokhagymát tegyük egy légmentesen záródó edénybe. Hagyjuk egy óráig állni, majd a fokhagymát vegyük ki. A dresszingt keverjük össze.

Fogyasztható fejes salátával, paradicsommal, olívbogyóval és feta sajttal együtt.

EPERKOKTÉL BAZSALIKOMMAL

Hozzávalók: 2-4 kanál nádcukor, 2-4 kanál citromlé, 250 g eper, 1 liter ásványvíz, egy köteg bazsalikom (menta, citromfű).

Elkészítése: A cukor nagy részét összekeverjük a citromlével. A megmosott epret összeturmixoljuk, hozzáadjuk az édesített citromlét, valamint néhány levél bazsalikomot (helyettesíthetjük mentával), majd az egészet összeturmixoljuk (rövid ideig). Vágjuk fel a bazsalikomot (mentát, citromfűvet), majd szórjuk meg a maradék cukorral, és mozsárban dolgozzuk össze. Ezt követően hígítsuk fel a koktélt: az egres és a bazsalikomos (mentás, citromfűves) darát osszuk szét a koktélpoharakba, majd öntsük fel ásványvízzel. Azonnal tálaljuk, amíg a koktél tetejét díszíti a hab.



EGRES TORTA

Hozzávalók:

Tészta: 175 g vaj, 150 g nádcukor, 1 narancs kifacsart leve, 2 tojás, 150 g liszt, sütőpor, 200 g egres.

Karamellizált mandula: 25 g vaj, 50 g mandulabél, 25 g nádcukor.

Elkészítése: A sütőt 180 °C-ra előmelegítjük. Kézi vagy gépi habverő segítségével finom krémet keverünk a vajból és a cukorból. Hozzáöntjük a kifacsart narancslé felét, valamint a tojásokat. A masszából egységes krémet keverünk. A krémhez fokozatosan hozzáadjuk a lisztet és a sütőport. Lassan összekeverjük. A tésztát beleöntjük a vajjal kikent és durva liszttel vagy zsemlemorzssával megszórt tortaformába, majd 15 percig sütjük az előmelegített sütőben. A torta tetejét megszórjuk egy kis egressel, és további 15 percig sütjük.

Eközben egy lábasban felolvasztjuk a vajat a karamellhez, hozzáadjuk a cukrot, a megmaradt narancslévet és a mandulabélét. Körülbelül 5 percig melegítjük. Az így kapott masszát szétkenjük a torta tetején, és újabb 15 percig sütjük.

Tipp: Egres helyett használhatunk ribizlit is, és a tortát díszíthetjük tejjel.

Élvezék ki a nyár minden ízét!

Ilona Výtisková



FENG-SHUI kiegészítők és talizmánok (4.)

A feng-shui kiegészítőkről szóló, márciusban indított sorozatunkat folytatva, ez alkalommal elsőként a kínai filozófiával és kultúrával szorosan összefonódott sárkányról lesz szó. Emellett olvashatnak még a jin és a jang között hídát képező szivárványról, valamint a személyes gazdagsággal kecsegtető Buddha szimbólumként értelmezett korsóról és erszényről is.

SÁRKÁNY

A kínai filozófia és kultúra olyan szorosan összefonódott a sárkánnyal, mint egyetlen más állattal sem. A sárkánnyal mindenhol találkozhatunk: kendőkön, kancsókön és csészéken, ruhákon vagy dekorációkon. A kínai újév alkalmával



rengeteg ember bújik egy óriási sárkánymaszk alá, lehetővé téve e mesebeli élőlény számára, hogy teljes szépségében és nagyságában végigszáguldjon a városban.

Minden embernek megvan a maga sárkánya, amely őrangyalaként vigyáz rá. A sárkány feladatait a hétköznapi életben átveszi a bal agyfélteke. A hagyomány szerint a halál után a sárkány viszi el a hátán a megboldogult lelkét a magasabb szférákba, hogy ott folytathassa boldog életét.

A feng-shui szerint a sárkány a Kelet állata, a Fa elemhez és a zöld színhez tartozik. A Kelet a fellegek felé vezető irány, ahol az álmok valósággá válnak. Ki ne álmodott volna még olyasmit, amit szeretne megvalósítani?

A szerencse sárkányát bárhol elhelyezheti a lakáson belül, mert bármelyik zóna optimalizálására képes. A sárkány erejét azonban leginkább keleten lehet kihasználni. Rádásul ha a sárkány összefonódik a felkelő nap energiájával, hatása

eléri a maximumot. A keleti ablakokra festett sárkány motívuma maximális mértékben közvetíti a Kelet energiáját. Ez az erő segít a nagy tettek véghezvitelében, és felkelti bennünk az egészséges becsvágyat, aminek köszönhetően képesek leszünk elérni céljainkat.



hogy a szivárvány a feng-shuiban hasonló kötődések kicsücsösödését, illetve egygyé olvadásukat jelképezi. Megmutatja nekünk, miként válhat lehetségessé a lehetetlen...

Az ókori Kínában a szivárvány jelentette a hidat a jin és a jang között. Csak a szivárványban való összeolvadásukkal jöhetett létre a harmadik energia, az új emberi élet. A szivárvány a fény három spektrális színét hordozza magában, és minél fényesebbek ezek a színek, annál erősebb lehet az új energia. Ezért aztán a feng-shui hangjáték rendszerint nagyon színes és fényes.

Azok a kristályok, amelyek képesek a lakásba szivárványt varázsolni, ugyancsak hidat építenek a jin és a jang energiája között. Ugyanez vonatkozik minden olyan tárgyra – függőkre és képekre –, amelyek a szivárvány színeiben pompáznak.

KORSÓ ÉS ERSZÉNY

Teli korsók és erszények képét számos amuletten, szobrocskán vagy képen felfedezhetjük. Bőséget, gazdagságot és jólétet szimbolizálnak. Ezek a jelképek gyakran összefüggnek Buddhával, aki a személyes gazdagságot hozza el nekünk.

Buddha készít fel minket a belső gazdagságtól a külső gazdagságig vezető útra is. E szimbólumokkal kiválóan aktiválhatók azok a zónák, amelyek a bőség és a tisztelet megszerzésére szolgálnak.

Miroslav Hubáček

(Brigitte Gärtner: *Feng Shui Glücksbringer című könyve alapján*)



A fiatal sárkány megadja nekünk a szükséges impulzusokat, az öreg és bölcs sárkány pedig öröködi felettünk, és figyeli szándékainkat, hogy megővön minket a bajtól és a megfontolatlan lépéseinktől.

SZIVÁRVÁNY

A szivárvány csodálatos égi jelenség, amelynek látványa mindig boldoggá teszi az embert. Egyelőre nem sikerült az embernek lehozni a földre vagy megtalálni az elejét, illetve a végét. A szivárvány egyszer csak megjelenik, elvárásol minket, majd oly gyorsan eltűnik, ahogyan jött. Csak akkor látjuk, ha a nap átsüt az esőn.

A szivárvány nem más, mint két elem kicsücsösödése: ezek a megsemmisülés ciklusában összekapcsolódva létrehozhatnak egy új, harmadik energiát. Amikor a Tűz találkozik a Vízrel (a napsugarak az esővel), a földön pára, az égen pedig szivárvány keletkezik. Nem csoda tehát,



VITAE KLUBMAGAZIN

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.
Felelős szerkesztő: Kürti Gábor, kurti.gabor@energy.sk
Kiadja: Hungary Energy Kft., 1149 Budapest, Róna u. 47/A.
www.energy.sk

Nyomdai előkészítés és kivitelezés:
Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu
Megjelenik: 12 000 példányban.
A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.





Psyllium (útifűmag-héj)

A ROSTANYAGOK TÁRHÁZA

A psyllium manapság az egészség és a szépség világában divatos, hiszen az egészséges és szép test kulcsa az egészséges emésztés. Neve olyan titokzatosan hangzik, mintha egy középkori elixír volna. Használata jóval régebbi időkre nyúlik vissza. A psyllium két ősrégi útifűfajta vékony maghéja, amelyek áldásos hatása van az emésztésre.

Vigyázat: az útifűként említett növényt ne tévesszük össze a *Plantaginaceae* család számtottvő, gyógyászati szempontból is jelentős fajjaival (*Plantago lanceolata* L. – Lándzsás útifű, *Plantago major* L. – Nagylevelű útifű). Világszerte 250-féle fajt tartanak számon.

EGYSZERŰSÉGBEN AZ ERŐ

Az indiai bolhafű (*Plantago psyllium*) és az egyptomi útifű (*Plantago ovata* – szanszkrit nevén, Isabgolként is ismert) használatát az ájurvédikus orvostudomány már több ezer éve ismeri és ajánlja. A psyllium napjainkban a gyors-éttermek világában ünnepli diadalmas visszatérését. Az *isabgol* a napot és a meleget kedvelő gyógynövény, a talajt és a csapadék mennyiségét illetően igénytelen. A Földközi-tenger vidékén, Ausztrália, Pakisztán és India sztyeppéin és felsivatagain érzi jól magát.

Az útifű évelő gyógynövény, amelynek szárai a föld feletti pihés levelei közül körülbelül 40 cm magasra nőnek. Oldalgökeireinek terebélyes rendszere lehetővé teszi, hogy a növény rendkívül száraz talajban is megteremjen. Az egész növény világos szürke vagy barna, apró, szinte észrevétlen kalászvirágzatú. Kis magjai (1000 db mag súlya kb. 2 gramm) a psyllium magburkában, vékony héjában rejtőznek.

SOKOLDALÚ SEGÍTSÉG

A psyllium magjának mintegy 30%-át erősen nedvszívó és -felvő növényi nyálka teszi ki. Gyógyhatását az adja, hogy a nagy mennyiségű (nyálkában oldódó) rostanyag, amelynek abszorpció (vízfelvő) képessége rendkívül nagy, képes arra, hogy térfogatát akár a tízszeresére is megnövelje és elpépesedjen.

Néhány gramm psyllium és sok víz hatására egyfajta gél jön létre a gyomorban, amely nem szívódik fel, hanem tovább vándorol onnan.

Hasmenés esetén magába szívja az emésztőrendszer fölös folyadékmennyiségét, ezzel helyreállítja a normál mennyiségű székletet.

Székrekedés fennállásakor megnöveli a széklet mennyiségét a bélrendszerben (a felszívott víztartalom lágyítja a székletet), valamint nyomást gyakorolva a bélfalra, fokozza a perisztaltikus mozgást.

Az útifű rendbe hozza emésztésünket, és mivel a rostanyag már a gyomrunkban nagy térfogatot vesz fel, ezzel csökkenti az éhségérzetet. A vizes gél óvja a bélrendszer falát, egyben csökkenti a tápanyagok felszívódását.

CSAK NYERHETÜNK VELE

Különösen hasznos ez a tulajdonsága – főleg, ami a cukrok és a zsírok felszívódását illeti. A psyllium bizonyítottan mérsékli a vér koleszterinszintjét, ezzel pedig a szívinfarktusok kockázata is csökken.

Orvosi kutatások igazolták, hogy a psyllium javít az aranyeres panaszokon, betegségeken, illetve megakadályozza a fájdalmas vérzést. Ennek köszönhetően csökkenti a vastagbél érlemeszedésének, valamint daganatos megbetegedésének a kockázatát.

A rostanyag felszívja a modern táplálékainkból származó, káros vegyi és adalékanyagokat, ezzel hatékony segítséget nyújt szervezetünk teljes megtisztításában, a mérgeanyagok kivetésében.

Napjainkban a természetes szuper rostanyag iránt világszerte óriási az érdeklődés, főként a gazdagabb, egészségtelen étkezési szokásoknak hódoló lakosság körében.

A psylliumot egyre inkább nyereséges üzletágak használják fel. Az útifű terméshozama 278 kg/ha. Az USA mint legnagyobb fogyasztó évente több mint 10 ezer tonna psylliumot vásárol Indiától.

Megtalálhatjuk az útifűmagot a székrekedés és a magas vérnyomás ellen kifejlesztett gyógyszerek összetevői között, valamint a fogyást elősegítő készítményekben és a gabonapelyhekben.

Széleskörű felhasználását mutatja, hogy a gyógyászaton kívül korábban enyv készítéséhez, ruha keményítéséhez is felhasználták. Ma sűrítőként és stabilizátorként fagylaltok, csokoládék és desszertek alkotóeleme.

FONTOS A BŐSÉGES FOLYADÉKBEVITEL

Állateledelekben is megtalálható, hiszen azoknak a házi állatoknak is szükségük van rostanyagra, amelyek a nagyüzemi állattenyésztés körülményei között soha életükben nem láttak fűvet.

Az útifű használatának ideje alatt – a székrekedés és egyéb problémák megelőzése céljából – nagyon fontos, hogy megfelelő mennyiségű vizet fogyassunk (5 gramm psylliumra legalább 1 pohár víz jusson)!

Ha Ön fogyni szeretne, legalább 3/4 órával étkezés előtt vegye be az útifűvet.

Abban az esetben, ha szeretné kitisztítani szervezetét, eltávolítva a lerakódott salak- és mérgeanyagokat, 3/4 órával étkezés után vegye be a psylliumot, és biztosítsa a folyamatos, megfelelő mennyiségű vízfogyasztást.

Allergiás reakció (enyhe) esetén, vagy ha rendszeresen gyógyszereket kell szednie, kérje ki orvosa tanácsát!

Figyelem! Két év alatti gyermekek, valamint várandós és szoptató anyukák számára használata nem ajánlott.

Az egészséghez és a szépséghez az út az egészséges táplálkozásra és a jó emésztésre keresztül vezet. Az útifű helyes használatával ez az út mindenképpen rövidebb lesz.

Írta:

Vladimír Vonásek

Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette:

Németh Imréné Éva