

vitae

2012/10

www.energy.sk

Újdonság: Cytosan Fomentum gél
Összeállításunk a humátokról

A vírusoknak esélyük se legyen
Erősítsük meg az immunrendszert

Önök milyen klubmagazint szeretnének?
Kérdőív olvasóinknak

Takács Mária blogjából (6.)

Samponok, krémek, túlzott izzadás

2012. június 11. Valaki a samponokkal kapcsolatban tett fel nekem kérdést, de úgy érzem, hogy ez közérdekű információ, ezért megosztom.

„A zöld színű sampont (PROTEKTIN – a szerk.) vásároltam meg magamnak, és most az a problémám, hogy borzasztóan száraz a hajam. A fodrász szerint a sampontól van. Szerinte a természetes samponok szárítják a haját. Erről szeretném kérni a véleményed.”



Sajnos ez így igaz! Én is megtapasztaltam ezt, és leírtam, hogy még hajszárítás előtt hajolajjal kezeltük a hajamat. A fodrászom hümmögött is, hogy az lenne az igazi, ha a samponhoz való balszam is létezne. Én mindegyik sampont kipróbáltam, és mindegyik szárította a hajamat valamilyen szinten. Az enyémet a CYTOVITAL szárította legkevésbé, de úgy gondolom, hogy ez egyénileg változó lehet. Engem egyébként nem zavar, számomra ez a kisebbik rossz. Az sokkal jobban zavar, amikor zsírosodik a hajam.

Sajnos az ENERGY még nem forgalmaz hajra való balszámot vagy olajat, így magadnak kell felfedezned a hajadnak leginkább tetsző, ápoló készítményt. Egyet viszont biztatásképpen elmondhatok: rendszeres használat esetén ez a szárító hatás egyre kevésbé érvényesül. A fodrászom szerint hozzászokik a haj, megtanulja beépíteni, hasznosítani ezeket az anyagokat, és egyre kevésbé reagál a változásra. Túlságosan hozzászoktunk a vegyszeres hajmosó készítményekhez. Le is lehet szokni róluk. 😊

MINDENT KRÉMEKKEL OLD MEG

2012. június 13. Van egy barátnőm, aki lelkes használója a krémeknek. Amíg mások cseppekben és bogyókban gondolkodnak, addig ő mindent a krémekkel próbál megoldani. Az ő példája is azt mutatja, hogy a krémek komoly tünetekkel is képesek elbánni. Íme, a levél, amit ma kaptam tőle: „Gondoltam, megírom, hogy a CYTOVITAL krémet használok 1 hónapja, méhszájsebre, ugyanis volt egy pici. Reggel este bekentem vele a hasam alját, a méh és a petefészkek fölött, és a vérezgetés, pici fájás és a jobb oldali petefészkek-gyulladásom is megszűnt! A doki éppen gyógyszert akart írni, de mivel az ultrahang már semmit nem mutatott, nem kellett sem gyógyszer, sem egyéb kezelés. Nagyon jó a CYTOVITAL, a biztonság kedvéért még 1 hónapig használni fogom, mert még a hasam bőre is kisimult tőle!”

HA ERŐSEN IZZAD...

2012. július 9. Melegben természetes dolog, hogy izzadunk, ám itt is van egy mérték, amikor azt mondjuk, hogy ez már túlzás. Ha pedig hűvösebb időben is bőségesen távoznak a test-

nedvek, és ezt erőteljes szag kíséri, akkor már valóban tennünk kell valamit. Lássuk, hogy mit!

A következő panasz érkezett levélben: „Rettenetesen bűdösen izzadok! Amúgy is izzadós vagyok, meg éjjel is folyik rólam a víz, ez még nem is lenne baj, de nagyon bűdi, ami iszonyatos kellemetlen – ezt nyilván nem kell ragoznom. Az életmódomról (táplálkozásomról) annyit, hogy tojás-hal-tejtermék evő „vega” vagyok, és most tanulok cukrászsnak, szóval minden napra jut valami édesség... Amúgy meg nem tudok lefogyni, kb. 10 kilót szeretnék, és ez (is) borzasztóan zavar... Az ENERGY honlap tanácsadásán javasolta valaki a BARLEY kúrát, végigcsináltam, semmi.”



A teszt azt mutatta, hogy a mirigyrendszer nem működik normálisan, ezen kell javítani. KIRÁLYDINNYE TEÁT javasoltam. Mivel ez a tea a zsíryanycserét felgyorsítja, mellékhatásként testsúlycsökkenés is felléphet. Napi 6 dl teát írtam elő, legalább 4 héten át. A visszajelzés ma érkezett: „Az első időben nem tapasztaltam javulást. Aztán jött a hűvösebb idő, és azóta azt mondhatom (a menstruáció előtti időszakot leszámítva), hogy szinte jó illatú vagyok, bármennyire is izzadok!”

A mirigyrendszer tisztítása nem egyszerű feladat, mert kevés készítmény alkalmas rá, és mindenképp lassú folyamatnak nézünk elébe. CYTOSAN INOVUM-mal érdemes még kiegészíteni ezt a kúrát, ha a KIRÁLYDINNYE TEÁVAL sikerült beindítani a folyamatot. Napi 2x1 kapszulát javaslok a 4 dl tea mellé, legalább 5 héten át.

Mentálisan is rásegíthetünk a folyamatra. Amikor már nyugalomban van a testünk, és nem

kell semmi másra figyelni, akkor mondjuk a következőt: kérem a Mahatma energiát, hogy járja át a testemet és tisztítsa meg a mirigyrendszeremet. Aztán csak figyeljünk, hogy mit érzünk. Ez az energia mindig a lábfejnél lép be, és a fejtetőn fejezi be az aktivitást. Ha először nem érzünk semmit, ne csüggedjünk, mert akkor is biztosan megtörténik a tisztítás. Ezt nem lehet elrontani. Kérjük naponta ezt az energiát, mert nem kerül semmibe, és ennyit igazán megtehetünk önmagunkért.

GYANTÁZÁSTÓL BAKTÉRIUMFERTŐZÉS?

A nyári meleg miatt ott is felszaporodtak a baci, ahol máskor nem kell tartanunk tőlük. A hölgy mindkét hónaljában hatalmas piros foltok éktelenkedtek. Az égő, viszkető fájdalmat a DROSERIN KRÉM csak részben enyhítette, ezért keresett fel. A teszt egyértelműen baktérium jelenlétét mutatta, és a CYTOSAN INOVUM-ra reagált a legintenzívebben, így hát 5 napig szedtem vele reggel 1, este 2 kapszulás adagolásban. Szépen el is tűntek a foltok.

A következő hölgynek már nem csak a hónaljában, hanem a combján, a bikinivonal közelében is keletkeztek ugyanilyen piros foltok. Mindkét hölgy kozmetikussal gyantáztatta a hónalját, a második hölgy a fazont is. A kiütések ezt követően jelentkeztek. Általában a gyantapatront nem egy emberre használják, hanem több embernél is ugyanazzal a fejjel kenik fel a gyantát. A patronokat csak melegítik, de nem főzik ki a gyantát úgy, mint régen. Gyantázás előtt és után sem alkalmaznak fertőtlenítést.

A hajlatokban mindenképpen érdemes lenne a kezelés után fertőtleníteni, mert ezekben a lágy részekben hamar táptalajra lelnek a kórokozók, főleg úgy, hogy a gyantázás hatására megnyílnak a pórusok. Egy SPIRON spray mindig belefért a táskánkba, amellyel könnyen és gyorsan elvégezhetjük a fertőtlenítés műveletét. Ezer ok van arra, miért érdemes magunknál SPIRON-t tartani, hát jusson eszünkbe ez is.

Takács Mária

ENERGY klubvezető, Zalaegerszeg
www.maraboszi.hu

A TARTALOMBÓL

Esélytelen vírusok	4-5
Netes tanácsok	6
Klubprogramok	7
A csodálatos humátok	8-9
Klubkörkép-sorozat: Győr, Pécs	10-11
Cikksorozat az 5 elemről: Föld	12-13
Állítsd meg a stresszt (2.)	14
Kell a mozgás, 3. rész	15
Kínai kúszómagnólia	16

Októberi ajánlatunk

Néhány napsütötte, melegebb nap még felidézi bennünk a nyári emlékeket, de az örömteli tűnődést szép lassan felváltja a munkanapok nyers valósága. Az őszt gyakran nehezen viseljük, de az október testünk és lelkünk számára egyaránt kimondhatatlanul fontos hónap.

A Fém korszaka (augusztus, szeptember) után, amelynek feladata szervezetünk felkészítése a télre, színre lép a Föld októberi időszaka. Ennek a periódusnak egyetlen célja van: elvégezni a leltárt, eltávolítani mindent, ami megakadályozza az egészséges életet, emellett megerősíteni a védekezőképességünket.

A hónap uralkodója a *Kutya*, aki segít, hogy végre elhatározzuk, rábírjuk magunkat, és belekezdjük a tisztításba. A hónaptól való megszabadulás nemcsak a testünk, hanem a lelkünk számára is felettebb fontos.

A Föld időszaka segít átvészelni a változásokat, de a biztonság kedvéért elővehetjük a VITAMARIN-t. Ha úgy érezzük, hogy semmi kedvünk a változásokhoz, amit egyszerű lelki kimerültség is okozhat, hívjuk segítségül a KOROLEN-t. Ha nem tudjuk, hol is kezdjük, nyúljunk a STIMARAL után, amely támogatja az elmét. Az említett három készítmény semmivel össze nem hasonlítható hatásai külön-külön vagy akár így, kombinációban, együttesen szedve segítenek lelkünket olyannyira megerősíteni, hogy könnyedén megbirkózzunk a tél eljövetelével, illetve a munkahelyi terheléssel. És mindezt depresszió és különféle gyógyszerek nélkül tehetjük meg, miközben embertársaink nagy része erre nem képes.



A tiszta testhez azonban tiszta léleknek kell párosulnia. A Föld időszakához illik a CYTOSAN, sőt már egy ideje választhatjuk a CYTOSAN INOVUM-ot, legújabbán pedig a CYTOSAN FOMENTUM GÉL-t is.

A testi, lelki és szellemi leltár, illetve az azt követő selejtezés még egy jó dolgot hoz magával: felszabadítja a *wei qi* védelmi energia erőit. Erre pedig az őszi, erőpróbáló időben *kutya nagy szükségünk* lesz. **(Joj)**

KLUBHÍREK: KECSKEMÉT, ZALAEGRSZEG

ÚJ HELYEN, ÚJ ARCOKKAL
Kecskeméten új helyen és új vezetővel várja a tagokat az ENERGY Klub. Címe: *Fitotéka Gyógynövényszaküzlet, Kecskemét, Hornyik János krt.*
2. Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 9-18, szombaton 9-12 óra között. Klubvezető: *Mészárosné Lauter Erzsébet*. Kapcsolat: fitoteka@freemail.hu, +36 76/324-4444.
Zalaegerszegen új ENERGY Klub nyílt, amely számos érdekes, tartalmas programot, bemé-

réseket, előadásokat kínál. Címe: *Zalaegerszeg, Mártírok u. 17.* Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 13.30 és 18.30 között. Szolgáltatások: ENERGY termékek értékesítése, ingyenes termékteszt, Immunotic, Orgon sugárzó és bioenergetikai kezelések. Aktuális programok: www.maraboszi.hu
A klubot *Takács Mária* természetgyógyász vezeti, akit a *Vitae*-ben megjelenő cikkei és blogja alapján is már sokan ismernek. Elérhetőségek: mara.energy@gmail.com, +36 70/60-777-03.

JÖN A CYTOSAN FOMENTUM GÉL

A korábban jól ismert CYTOSAN FOMENTUM humát készítményt az ENERGY kínálatában az őszi során felváltja egy újdonság: a CYTOSAN FOMENTUM GÉL. Nagy előnye, hogy egyszerűen használható, mivel gél állagú. Többé nem kell vízzel hígítani, és ez sokkal nagyobb komfortérzetet nyújt a felhasználónak a termék alkalmazása során. Próbálja ki Ön is!
Részletesen olvashat az új ternékről a humátokról szóló összeállításunkban, a 8-9. oldalon.

KÉRDŐÍV: ÖNÖK MILYEN KLUBMAGAZINT SZERETNÉNEK?

Tisztelt Olvasóink, kedves ENERGY klubtagok!
Úgy érezzük, itt az ideje, hogy megkérdezzük a véleményüket arról, mi tetszik és mi nem a klubmagazinunkban. Önök szerint milyen legyen az a *Vitae*, amit még szívesebben a kezükbe vesznek, hogyan változzon a klubmagazin tartalma, kivitele? Természetesen egyéb javaslataikra, ötleteikre ugyancsak kíváncsiak vagyunk.

Kérjük, hogy – a megadott lehetőségek közül *aláhúzással* válassztva vagy véleményüket leírva – töltsék ki az alábbi kérdőívet, és válaszaikat juttassák el abba az ENERGY klubba, ahol vásárolni szoktak. A kérdőívet fénymásolatban is kitölthetik, ha az újságból nem szeretnék kivágni, illetve pdf-ben letölthetik a cég honlapjáról, az *Aktuális* menüpontból.

A beküldési határidő: 2012. október 15.
Válaszaikat feldolgozzuk, összesítjük, majd az eredményekről Önöket is tájékoztatjuk a *Vitae*-ben. Segítségüket előre is köszönjük!

I. Mely témákról szeretne több információt a *Vitae*-ben?

1. Termékek hatásának, használatának ismertetése, tanácsok.
2. Gyógynövények.
3. Felhasználók terméktapasztalatai.
4. Klubélet, részletesebb beszámolók a klubeseményekről, rendezvényekről.
5. Interjúk, beszélgetések az ENERGY-ben kiemelkedő munkát végző tanácsadókkal, szakelődökkel.

II. Mely témákról szeretne kevesebbet olvasni?

III. Tetszik-e Önnek a szövegek és a képek jelenlegi aránya?

1. Több szöveget és kevesebb képet szeretnék.
2. Kevesebb szöveg, több kép jobban tetszene.
3. Örülnek a sok kisebb képnek.
4. Jó a jelenlegi arány.

IV. A klubmagazinnal kapcsolatos egyéb véleménye, javaslatai:

.....

.....

.....

Név:

Aláírás:

Az immunrendszer erősítésének abc-je

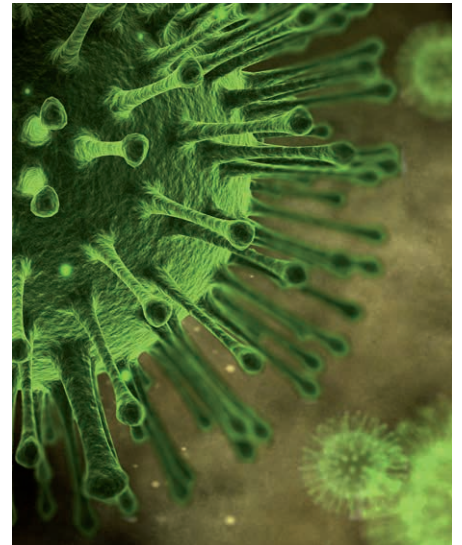
A légúti fertőzések és a megfázásos betegségek megelőzésében döntő szerepe van az immunrendszer megerősítésének. Ezt edzéssel, sportolással, friss levegőn tartózkodással, a személyes higiéné alapszabályainak megtartásával, valamint környezetünk higiénijának ápolásával érhetjük el.

Lényeges a rendszeres, kiegyensúlyozott étrend is, amely legyen egészséges, tartalmazzon elegendő C-vitamint, zöldséget, gyümölcsöt, citrusfélét. Fontos továbbá, hogy megfelelő mennyiségű folyadékot vegyünk magunkhoz, és kerüljük a káros szenvedélyeket, főleg a dohányzást, beleértve más füstjének a belélegzését is.

A megfázásos betegségek és a légúti fertőzések elkerülése végett, illetve a szervezet ellenálló-képességének megerősítése céljából használjuk az ENERGY természetes készítményeit:

- ❖ A kapszula és a spray formájában kapható GREPOFIT grépfrútmag-kivonatot tartalmaz, amely vírusellenes, baktériumellenes és gombaölő hatású. Hatékonyan képes megszüntetni az ingerköhögést, illetve csillapítja a garatfájdalmat.
- ❖ Az alap Pentagram® készítmények közé tartozó VIRONAL erősíti az immunrendszert, és segíti a szervezetet az akut vírusos és bakteriális eredetű gyulladások leküzdésében.

- ❖ A DROSERIN bioinformációs krém (illetve az azonos nevű, glicerines szappan) jótékonyan hat a orrmelléküregekre, a torokra, a hörgőkre és a tüdőre.
- ❖ A C-vitamint, bioflavonoidokat és szudáni hibizkuszt tartalmazó FLAVOCEL támogatja az immunrendszer működését, antimikrobiális hatású, antioxidánsként védi a sejteket.
- ❖ Az IMUNOSAN serkenti a szervezet védekezőképességét.
- ❖ A DRAGS IMUN a *Croton lechleri* fa gyantáját tartalmazó, természetes készítmény. Nemcsak a gyakran támadó vírusok és baktériumok ellen hatékony, hanem bizonyított antimikrobiális hatása révén sokkal szélesebb körben hat. A készítmény gyakorlatilag bármelyik fertőző betegségben alkalmazható.
- ❖ A zöld élelmiszerek csoportjából minden készítményt nyugodt szívvel ajánlok (BARLEY, SPIRULINA BARLEY és CHLORELLA). Klorofill, természetes vitamin, antioxidáns, ásványi



anyag és enzim tartalmuknak köszönhetően gyógyítanak és támogatnak bennünket.

- ❖ A LAPACHO tea vírusellenes hatású, és erősíti az immunitást.

Dr. Július Šipoš
kardiológus

Ősi keleti bogyó véd a diabéteszes vakságtól

A Sydney-i Egyetem kutatói azt állítják, hogy a tibeti goji bogyóval, más néven farkasbogyóval (vagyis az ENERGY-nél is megvásárolható LYCIUM-mal – a szerk.) kezelhető a hosszan fennálló cukorbetegség (diabétesz) okozta vakság. Az egyetem gyógyszerész karának kutatói *in vitro* kísérletekkel vizsgálták a bogyó lehetséges hatását. A kutatást vezető Basil Roufogalis elmondta, hogy a gyümölcs rengeteg taurint tartalmaz, amelynek rendkívüli antioxidáns, gyulladáscsökkentő és immunserkentő tulajdonságai vannak, és a retinának is védelmet nyújthat.



a PPAR-gamma nevű sejtmagreceptor fehérvérjé. Ez a fehérje lényeges szerepet játszik az ideghártya (recehártya vagy retina) sejteinek szabályozásában. A felfedezés utat nyitott a gyümölcs és PPAR-gamma receptor aktiváló hatásának további vizsgálata előtt.

A következő kísérletekben a tiszta taurin és egy taurinban gazdag farkasbogyó kivonat hatását vizsgálták a magas vércukorszintnek kitett retinasejtekre. Kiderült, hogy a bogyó védelmet nyújt a magas glükózkoncentráció okozta sejt-

halállal szemben az ideghártyában. A kutatók arra is kíváncsiak voltak, milyen hatást gyakorol a farkasbogyó kivonata és a belőle kivont tiszta taurin a vér–retina gát barrier sejteire. Az eredmények azt mutatták, hogy a tiszta taurin és a farkasbogyó kivonat egyaránt védelmet nyújtott az ideghártyának a vér–retina gát megnövekedett átjárhatóságával szemben azzal, hogy befolyásolta a PPAR-gamma receptor működését, ezáltal segítve az ideghártya védelmét biztosító barrier epitheliális sejteket.

Roufogalis professzor azt reméli, hogy a diabéteszes retinopátia kezelésével kapcsolatos ígéretes eredmények mihamarabb humán klinikai kísérletekhez vezetnek.

(Forrás: *Natúr-sziget*, <http://www.natursziget.com/nagyvilag/20120612-osi-keleti-bogyo-ved-a-diabetesz-vaksagtol>)



„A diabéteszes retinopátia a cukorbetegség körében kialakuló vakság leggyakoribb kóroka. Az 1-es és 2-es típusú cukorbetegségben szenvedők közel 60 százalékában alakul ki hiperglikémia, mely állapot károsíthatja a retina sejtjeit”, magyarázta Roufogalis professzor. „Általában az történik, hogy a szemben lévő fehérvérjé oxidálódik, a magas vércukorszint pedig a retinasejtek elhalását okozza. Ráadásul új, sérülékeny vérerek nőhetnek a retinában, amelyek látásvesztést okozhatnak.”

A kutatók először azt mutatták ki, hogy a farkasbogyó és annak taurintartalma aktiválja

A vírusoknak esélyük sem marad

A nyár után itt az ősz. A természetben ez a betakarítás, az ember életében pedig átvitt értelemben a számvetés időszaka. Ez azonban egyáltalán nem vonatkozik az iskolásokra, a diákokra és a pedagógusokra, akiknek a „szezon” csak néhány hete kezdődött. Bár sokan kipihentek, napbarnítottak, és erővel teltek, előfordulhat, hogy néhányuknál nehézségeket okozott a tanévkezdés, amire pl. influenzával reagáltak. A betegség azután sikeresen továbbterjedhet szinte mindenkire. Ezért hasznos, ha felkészülünk, hogy ne érjenek meglepetések: gondoljunk a betegségmegelőzésre, a prevencióra!



Az ENERGY társaság a légúti betegségek idénye előtt többféle immunerősítő készítményt ajánl az Önök figyelmébe. Ezek között különös megbecsülésre érdemes a VIRONAL és a FLAVOCEL.

ALAPKÉSZÍTMÉNYÜNK, A VIRONAL

A VIRONAL – a Pentagram® többi koncentrátumához hasonlóan – hatékony méregtelenítő, antioxidáns és regeneráló készítmény. Ezért igen fontos, hogy szedése alatt odafigyeljünk a megfelelő mennyiségű folyadékbevitelre. Igyunk vizet vagy könnyű gyógyteákat, esetleg néhány csepp FYTOMINERAL-lal dúsított vizet (az ásványvizek helyett).

A VIRONAL segít abban, hogy megelőzzük a cseppfertőzést, valamint a vírusok és baktériumok hatását a tömegközlekedési eszközökön, az iskolában, a kulturális intézményekben stb. Már kialakult betegségek esetén ugyancsak hatékony segítséget nyújt, legyen szó az alábbiak bármelyikéről: megfázás, torokgyulladás, influenza, láz, torokfájás, köhögés, arc- vagy homloküreg-gyulladás, hörghurut vagy tüdőgyulladás. Antibiotikumokkal egy időben szintén alkalmazható.

Előnyösen hat a bőrre, amely megfázás esetén kicsit „nyúzott”, ezért könnyedén kaput nyit más fertőzéseknek. Jótékony hatással van továbbá a nyirokrendszerre, megkönnyíti az emésztést,

segítséget nyújt gyomorfekély, hasmenés és Crohn-betegség esetén. A VIRONAL gyógynövénykivonatokat, illóolajokat és növényekből, valamint ásványokból (pl. jászpis és antimon) származó bioinformációkat tartalmaz. Harmonizálja a tüdőt, a vastagbél, a lép és a hármás melegítő energetikai pályáját.

Lelki szempontból a tüdő a szabad, nagy lélegzetvétel eszköze, amely teret ad nekünk. A vastagbél pedig segít elszakadni a már átélt, felesleges, régi dolgoktól.

ÚJ ÍZESÍTÉSŰ FLAVOCEL

A FLAVOCEL hatásai sok tekintetben meg- egyeznek a VIRONAL esetében megismertekkel. Ez a készítmény ugyancsak vírusellenes, antioxidáns és sebgyógyító hatású. Ezen túlmenően gyulladásgátló, továbbá erősíti az immunrendszert.

Enyhe vizelet- és hashajtó, aminek következtében jótékonyan hat a vesék, a húgyutak, a húgyhólyag, a prosztata, valamint a bélrendszer állapotára és működésére. A VIRONAL-tól eltérően a FLAVOCEL hatóanyagait tablettá formájában állnak rendelkezésünkre. A tablettá összetevőinek palettáján pedig nemrégiben megjelent a sztívia is. A sztívia ellensúlyozza a FLAVOCEL-ben található szudáni hibiszkusz és a C-vitamin savanykás ízét, mivel kalóriamentes, természetes és hatékony édesítő. Így segít kialakítani a telítettség érzését, csillapítja az édesség utáni vágyat, támogatja az anyagcserét, valamint a zsírok elégetését, energiát ad, és nagyobb teljesítményre sarkall.



Az indiánok, aki rendszeresen rágszálják a sztívia leveleit, élvezik a növény baktériumellenes hatásait, és szinte soha nem szenvednek a fogszuvasodástól. A sztívia külsőleg ugyancsak előnyösen hat: tisztítja a mitesszeres, pattanásos bőrt, kisimítja a ráncokat, és gyorsítja a hegese- dést. Az említett gyógynövény hozzáadásával a FLAVOCEL egyedülálló ízre és kivételes hatásokra tett szert.

A SOKOLDALÚ SPIRON – MINDIG LEGYEN A TÁSKÁBAN

Önökkel is megesett már, hogy olyan villamoson, autóbusszon vagy más járművön utaztak, ahol a közvetlen közelükben intenzíven köhögött, tüsszögött valaki? Esetleg alig várták már azt a bizonyos koncertet vagy színházi előadást, de az Önök mellett ülő állandóan fújta az orrát? Ha így történt, akkor valószínűleg arra gondoltak: „na, ezt most biztosan elkapom”.

Ilyen esetekre jó, ha van nálunk SPIRON. Már a kinézete, a változatos színei is jó kedvre derítene- nek... És ugye, ismerős a mondas: „boldogság, fél egészség” (néha egész is). Ez a csodálatos készítmény harcostársnak, légfrissítőnek és kommunikációs eszköznek egyszerre és egyaránt méltán minősíthető.

Gondosan összeválogatott illóolaj-tartalmának köszönhetően tisztítja a levegőt, segít ellensúlyozni a cseppfertőzést, továbbá erősíti a szervezet baktériumokkal és vírusokkal szembeni ellenálló-képességét. A citromfűkivonat ráadásul egzotikus jelleget ad a készítménynek, és élesíti az elmét. A készítményben levő szantálfa-olaj érzékiséget és titokzatosságot kölcsönöz, a levendula segíti a nyugodt elalvást, a lucfenyő és a tuja kivonata pedig szabadabb teszi a légutakat.

A mirtusz fertőtleníti a dohányfüsttel teli helyiségeket, a menta felfrissít és élénkít, az eukaliptusz támogatja a szív működését, a kámfor pedig harmonizálja a szervezet működését. A tömjén serkenti a kommunikációt, és „rendet tesz” bennünk.

Nem mellékes az sem, hogy a SPIRON-nal optimális környezetet teremthetünk fontos tárgyalások előtt. Képes ugyanis baráti atmoszférát létrehozni, és a kötetlen baráti beszélgetések alkalmával ugyancsak segít feloldódni. Mivel a gyógynövénykivonat kombinációja igen intenzív hatású, tartsák magukat ahhoz a szabályhoz, hogy a kevesebb több. Nem kell túl sokat fújunk belőle, mert akkor olyan környezetet teremtünk, amelyben nehezebben lehet lélegezni.

Ha megtanuljuk érzéssel és tisztelettel használni a SPIRON-t, nemcsak önmagunkat találjuk meg, hanem értékes barátságokra is szert teszünk.

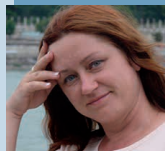


Zlataše Knollová

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, felteheti kérdését a www.energy.sk honlapon.



KOTRICZNÉ SZILÁGYI JUDIT

Mostanában rám törő légszomjjal küzdök, és lehetséges okának a stresszt tartom. Sajnos sokat idegeskedem, még ha nem is veszem mindig észre. Gyógynövényboltban a STIMARAL-t ajánlották. Ön szerint segít a stressz leküzdésében is?

Kérem, hogy keressen fel egy orvost, aki segít eldönteni, hogy stressz vagy más áll a panaszok hátterében. Ha nincs tüdő- vagy más orvosi probléma, akkor lehet természetes módszert választani, de az Ön esetében nem a STIMARAL-t ajánlanám, hanem a PERALGIN-t (3x1 kapszula) és a KOROLEN-t (3x2 csepp). A stressz leküzdésében segít, ha rájön, vajon mi okozhatja, és a megoldáson gondolkodik. A stressz feladat. Ha szükséges, kineziológushoz is elmehet, aki tud segíteni. Amit nem ajánlok: nyugtató.

Ma este kezdem el a CHLORELLA szedését, de korábban már szedtem vitaminokat: A-vitamint, B-vitamin komplexet, cinket. Nem baj, ha a CHLORELLA mellett szedem ezeket a vitaminokat?

Ha szüksége van extra adag vitaminra, mellette a CHLORELLA-t is lehet szedni.

Nem akadályozzák egymás felszívódását. Az ENERGY készítmények nagy előnye, hogy gyógyszerek, vitaminok mellett is lehet fogyasztani őket. Arra kell csak figyelni, hogy ne azonos anyagtartalmú készítményt szedjünk.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

27 hetes kismama vagyok, és a kérdésem az, hogy a SPIRULINA BARLEY szedhető-e terhesség alatt (a határon lévő vércukorszint kiegyensúlyozására elsősorban), valamint melyik szerrel növelhetném a vas hasznosulását a szervezetben? FYTOMINERAL?

Szedhető a SPIRULINA terhesség alatt is. Javasolt még a FYTOMINERAL, a VITAMARIN és a FLAVOCEL.

Édesapám veseelgtelenségben szenved, a veséi 30-40 százalékban működnek. A RENOL készítményről kérek véleményt: használhatja-e vagy nem? Esetleg mi az, ami még az ő esetében hasznos lehet?

Szedheti az édesapja a RENOL-t, de csak óvatosan és kis adagban (1-2x1-2-3 csepp). Kiegészítésnek javasolható, hogy az ARTRIN krémmel (2 cm-es csikban) a vesék területét

lefelé simító mozdulatokkal naponta kétszer kenje be.

Fogamzásgátló abbahagyása után a hátam pattanásossá vált. Kb. 6 hónapja nem szedem a gyógyszert, előtte 5 évig folyamatosan szedtem. A gyógyszeresedés elkezdése előtt nem voltak pattanásaim, max. a menstruáció ideje alatt 1-2 jött ki az arcomon. Tanácstalan vagyok, vettem rá különböző gyógyszeres kezelési lehetőségeket, de nem igazán segítettek. Valamit javítottak, de még mindig elég pattanásos a hátam, és máshol nincsenek pattanások.

Csoda, hogy a fogamzásgátló mesterséges, nagy adag hormonja, ilyen sokáig szedve, csak pattanásokat okozott. Jó volna, ha elsősorban belsőleg kezdene fokozott tisztítókurába. Javasolom a CYTOSAN INOVUM kapszula szedését naponta 2x1, valamint a REGALEN cseppet (2x1cseppről hetente egy cseppel emelve 2x7cseppig).

A kúra ideje 3x3hét, mivel fontos a 3 hét szedés, 1 hét szünet szedési ritmus betartása! Kiegészítésnek javasolom a SPIRULINA BARLEY tablettát (2-3x2). Külsőleg ajánlott AUDIRON cseppel bekenni esténként a problematikus részeket, és napoztatni minél többet!

A gyermekgyógyász javasolja

Fiamnak (4. osztályos) állandó problémái vannak az iskolában a tollbamondásokkal, főleg ami a diakritikus jeleket (ékezeteket) illeti. Állítólag nem tanulási zavarról van szó. Nem minden szónál hagyja le a diakritikus jeleket, csak néha. Inkább összpontosítási probléma. Tudna ajánlani nekünk valamit az ENERGY készítményei közül, ami segítené a koncentrációt és támogatná az agyműködést?

Fia számára a KOROLEN és a CELITIN az ideális kombináció. Adagolásuk: KOROLEN 1. héten naponta 1x3 csepp, 2-3. héten naponta 2x3 csepp. Majd tartसानak egy hét szünetet, és utána ismételjék meg a 3 hetes kúrát napi 2x3 csepp adaggal. Ne feledkezzenek meg a megfelelő mennyiségű folyadékbevitelről! Mindehhez szedjen a kislány naponta 1x1 kapszula CELITIN-t.

Hétéves kislánynak hároméves kora óta van ticke – vokális és motorikus egyaránt, váltakozva. Milyen készítményt ajánlana?

A legmegfelelőbb a KOROLEN lesz: 1. héten 0-0-3 csepp, 2-3. héten 3-0-4 csepp. Majd következnek 1 hét szünet, utána pedig ismételjék meg a 3 hetes kúrát 3-0-4 adagolással. Figyeljenek a megfelelő mennyiségű folyadékbevitelre! Esténként fújják be a gyerek párnáját egy kis adag SPIRON-nal.

Kislányom (7 éves) migrénben szenved (havonta többször). Mondhatni, hogy ez a betegség születése óta kínozza. Vákuumos technikával született. Tudna tanácsot adni, hogyan segíthetné rajta?

Kislánya számára a GYNEX a legmegfelelőbb készítmény, majd ha azt már mind elhasználta, következnek a KOROLEN. Az 1. héten 1-0-2 csepp, a 2. és a 3. héten 2-0-3 csepp adagolásban. Egy hét szünet után folytassák a ciklust, amíg a készítmény el nem fogy. Kislánya igyon megfelelő mennyiségű folyadékot! Reverz reakció esetén csökkentsék az adagokat, de ne hagyják abba a készítmények használatát.

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.	október 12., péntek, 17 óra	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása (továbbképzés): Fókuszban a memória, az agy, az idegrendszer segítése az ENERGY étrend-kiegészítővel. Bővebben a KOROLEN, STIMARAL, VITAMARIN, CELITIN és a KÍNAI ÖRDÖGCÉRNA alkalmazásáról. További információ és a részvételi szándék bejelentése Koritz Editnél . E-mail: energybuda@energyklub.hu	+3620/504 1250
Szeged 2.	Csongrád Megyei Iparkamara, Párizsi krt. 8-12.	október 12., péntek, 18 óra	Dr. Rideg Sándor főorvos, ENERGY szakoktató előadása: A zsiranyagcsere zavarai, érelmeszesedés, koleszterinproblémák megoldása ENERGY készítményekkel. További info Mészáros Márta klubvezetőnél, m-marta@invitel.hu	+3630/289-3208
Szeged	Ifjúsági ház, Felső Tisza-part 2.	október 20., szombat, 15.30- 16.30 között	Csanádi Mária természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az 5 elem tana. Meridiángyógyászat az ENERGY termékeivel.	+3670/551-9720 +3630/983-6222
		október 21., vasárnap, 14-15 óra között	Csanádi Mária természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Alkati gyengéink hatása az élet virágára. További info a Szegedi Egészségnapok szervezőitől: Guth Éva és Székely Zsolt .	
Kiskunfélegyháza	Petőfi Sándor Városi Könyvtár, Szent János tér 9.	október 4., csütörtök, 17 óra	Daróczi Zoltán természetgyógyász, minisztériumi vizsgabiztos, ENERGY szakoktató előadása: Lehetőségek a szépkor édesítésére az ENERGY-vel. Immunrendszerünk hatékony védelme az őszi-téli időszakban. További info: Szalmáriné Valika természetgyógyász, Kiskunfélegyháza.	+3620 226-4000
Miskolc	Zsolcai kapu 9-11. I. em. 116.	október 8., hétfő, 15-17 óra között	Ingyenes számítógépes állapotfelmérés és orvosi tanácsadás. Tartja: dr. Hegedűs Ágnes holisztikus orvos. Előzetes bejelentkezés és további információ Ficzere János klubvezetőnél. E-mail: fj58@citromail.hu	+3630/856 3365
	Erzsébet Fürdő, Körelőadó-terem, Erzsébet tér 4.	október 19., péntek, 17 óra	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Fókuszban a memória, az agy, az idegrendszer segítése az ENERGY étrend-kiegészítővel. Bővebben a KOROLEN, STIMARAL, VITAMARIN, CELITIN és a KÍNAI ÖRDÖGCÉRNA alkalmazásáról. Felkészülés a télre, az immunrendszer erősítése.	
	Pránaház, Bethlen Gábor u. 3.		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	+3630/318-2155
Szolnok	Borostyán Művelődési Ház, Szapáry u. 23.	október 8., hétfő, 18 óra	Dr. Rideg Sándor főorvos, ENERGY szakoktató előadása: A hagyományos kínai orvoslás alapjai, különös tekintettel az ENERGY termékekre. További információ: Németh Istvánné Éva klubvezető.	+3656/375-192
Baja	Malom Étterem, Szegedi u.2.	október 8., hétfő, 17.30	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Fókuszban a memória, az agy, az idegrendszer segítése az ENERGY étrend-kiegészítővel. Bővebben a KOROLEN, STIMARAL, VITAMARIN, CELITIN és a KÍNAI ÖRDÖGCÉRNA alkalmazásáról. További info: Hargitainé Mónika klubvezetőnél, hargitainemoni@freemail.hu	+3678/462-018, +3630/ 326-5828
Székesfehérvár	Fejér M. Ker. és Ipark. Gazdaság Háza, Hosszúsé- tátér 4-6.	október 24., szerda, 18 óra	Dr. Rideg Sándor főorvos, ENERGY szakoktató előadása: A hagyományos kínai orvoslás alapjai, az 5 elem tana, különös tekintettel az ENERGY termékekre. További info Ostórháziné Jánosi Ibolya klubvezetőnél, janosi.ibolya@gmail.com	+3620/568-1759
Keszthely	Hotel Kristály, Lovassy u. 20.	október 30., kedd, 17 óra	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Fókuszban a memória, az agy, az idegrendszer segítése az ENERGY étrend-kiegészítővel. Bővebben a KOROLEN, STIMARAL, VITAMARIN, CELITIN és a KÍNAI ÖRDÖGCÉRNA alkalmazásáról. Felkészülés a télre, az immunrendszer erősítése. További info: Gyenesé Ibolya klubvezető, ibi-bazsa@freemail.hu.	+3630/560-7785 +3630/225-4917
Budapest 2., Budapest 3., Debrecen, Szeged 2., Szentés, Nyíregyháza, Kazincbarcika, Győr, Veszprém, Pécs, Zalaegerszeg		Havonta rendszeresen	Klubnapok, aktualitások, előadás, szakoktató, terméktapasztalatok cseréje. További info a klubvezetőknél és az előadóknál: Kis Éva, Nagy Renáta, Kovács László, Mészáros Márta, Fábján Julianna, Fitos Sándor, Ficzere János, Kocsis Ilona, Mezei Tünde, Molnár Judit, Takács Mária.	

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

Az Energy országos klubhálózata:

Budapest: 061/354 0910, +3620/261 2243 – Debrecenben: +3630/458 1757 – Győrben: +3620/395 2688 – Kalocsán és Baján: +3630/326 5828 – Kazincbarcika: +3630/856 3365 – Kecskeméten: +36 76/324-4444 – Keszthelyen: +3630/560 7785 – Miskolcon: +3630/856 3365 – Nyíregyházán: +3620/427 5869 – Pécsen: +3630/253 1050 – Siófokon: +3620/314 6811 – 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: +36 70/60-777-03

A humátoknál nincs jobb

A tőzeg csodálatos hatásai

Napjainkban sokan panaszkodnak arra, hogy a jelenkor óriási igényeket támaszt velük szemben: nemcsak a bonyolult munkahelyi feladatok megoldása, hanem a fizikai ellenálló-képesség terén is. Hogy képesek legyünk ezt a megerőltető élettempót elviselni, testi és lelki egészségünket megőrizni, erősíteniünk kell immunrendszerünket. Ebben sokat segíthetnek a humátok.



A tőzeg kihasználásának története a régmúlt időkbe nyúlik vissza, ám a tőzeg ma is a figyelem középpontjában áll. Napjainkban leginkább az foglalkoztatja a szakembereket, hogyan lehetne minél hatékonyabban felhasználni (akár külsőleg, akár belsőleg) a tőzegkivonatokat, azaz a humátokat, amelyek jelentős mértékben tisztítják a szervezetet.

MI MINDENRE KÉPES A TŐZEG?

Nem csak tisztítanak, elbánnak a genetikai károsodást okozó, különféle mutagénekkel: sugárzások, dohányzás, kémiai anyagok, gyógyszerek, bizonyos veszélyes vírusok hatásaival (ún. onkovírusok). A humátok magukhoz kötik a nehézfémeket, a toxinokat, a szerves vagy akár szervetlen eredetű anyagokat, és ezeket később mindenféle kockázat nélkül kiválasztják a szervezetből. Elsősorban a bélrendszert óvják, megakadályozzák, hogy a káros anyagok az emésztőrendszerből bekerüljenek a vérkeringésbe. Antioxidáns hatásúak, mintegy „rábírvá” a szabad gyököket arra, hogy „kiégjenek”.

Az eddigi kísérletek eredményei egyértelműen bizonyítják, hogy a humátok használata előnyös és szükségszerű. A humin anyagok a legerősebb immunrendszer-szabályozók (immunomodulátorok) közé tartoznak, és több területen is képesek megóvni egészségünket.

Összefoglalva tehát a humátok:

- megszüntetik a gyulladást, és csillapítják a fájdalmat;
- méregtelenítik a szervezetet;
- megakadályozzák bizonyos mikroorganizmusok növekedését: Streptococcus, Staphylococcus, Enterococcus, Candida albicans stb.;

- gátolják a daganatos betegségek kialakulását, lassítják egyes daganatfélék terjedését, befolyásolják meghatározott sejtcsoportok osztódását;
- serkentik a fehérvérsejtek aktivitását;
- alkalmazásukkal megelőzhető a szív- és érrendszeri betegségek kialakulása;
- jótékonyan hatnak a mozgásszervekre, segítséget nyújtanak ízületi problémák gyógyításában;
- védenek a káros sugárzásoktól.

Hatásaiknak köszönhetően a humátok sikeresen alkalmazhatók a gyomor- és a nyombélfekély, illetve az emésztőrendszer további gyulladásos betegségei gyógyításában. Regenerálják a májműködést a fertőző vagy toxikus májbetegség után. Segítenek ismétlődő herpeszvírus-fertőzés esetén, és kiválóan használhatók különböző bőrbetegségekre.

Lassítják bizonyos típusú daganatos sejtek növekedését, hígítják a vért, segítik a vérrögök és a véraláfutások feloldódását, mérséklük az összeszenővések kockázatát. Hatékonyan támogatják a női, hormonális eredetű problémák kezelését, jótékonyan hatnak a mozgásszervekre, főleg ízületi kopás és deformálódás esetén.

Talán nem is létezik más tökéletes, természetes anyag, amely ilyen széles körben hatna az emberi szervezetre.

KÉT KÚRA: TAVASSZAL ÉS ŐSZEL

Tisztító kúra formájában évente legalább kétszer végezzünk méregtelenítést az ENERGY humát készítményeinek segítségével.

Válasszuk elsőnek a CYTOSAN-t, amely szilimarinnal gazdagított kálium-humátot és borostyánkősavat tartalmaz. A CYTOSAN szé-

les körben ható, regeneráló készítmény, amely méregteleníti a sejteket és a szerveket. Erős immunserkentő, alkalmazásával eltávolíthatók a gombák és a vírusok. Nem tartalmaz tartósítószeret, szintetikus színezőanyagokat és cukrot!

Házi kedvenceinknek (bármelyik állatfajhoz tartoznak) ugyancsak adhatjuk a CYTOSAN-t, leguniverzálisabb készítményként megtámogathatjuk vele szervezetük működését. Semlegesíti vagy eltávolítja az emésztőrendszerben, illetve egyéb szövetekben felhalmozódott toxinokat. Segítséget nyújt mozgásszervi betegségek, ízületi vagy csontbántalmak esetén, lassítja a dagados sejtek növekedését, és megakadályozza az áttétek kialakulását.

A sorban következő, hasonló hatású készítmény a CYTOSAN INOVUM. Ez ligno-humátot kívül kálium-humátot, továbbá szilimarint, borostyánkősavat és zöld teát is tartalmaz (nem szívódik fel, hanem magához köti a káros anyagokat, és kiválasztódik a szervezetből). Ezért elsősorban az emésztőrendszer méregtelenítésére való. Egyéb felhasználásági területei a CYTOSAN-éhoz hasonlóak.

MINDENNAPOS KÜLSŐ MÉREGTELENÍTÉS

Az ENERGY termékpalettáján, a humát készítmények sorában a legújabb szint a most forgalomba kerülő CYTOSAN FOMENTUM GÉL képviseli, amely külső alkalmazásra szolgál. A CYTOSAN FOMENTUM GÉL-ben levő anyagok képesek mélyen a szövetekbe hatolni, és ott magukhoz kötik a salakanyagokat, ezzel elősegítve a sejtek megújulását és védelmét.

Ezeket a tulajdonságokat mosakodás vagy fürdés közben a bőr védelmére és megfiatalítására (arc maszkok) használhatjuk. A CYTOSAN FOMENTUM GÉL-ből készített pakolásokat az arcon kívül a hátra, izmokra, ízületekre, sérült (horzsolások, ödéma, váraláfutás, sérülések) vagy károsodott (pl. UV sugárzás, sugárkezelés) bőrfelületre tehetjük. A gélt könnyedén elkenjük a bőrön, és hagyjuk 20 percig hatni, majd vízzel mossuk le. A folyamatot többször is megismételhetjük. (Erről az újdonságról külön, részletesebben is írunk – a szerk.)

A CYTOSAN SZAPPAN bioinformációs, természetes, kálium-humát tartalmú glicerinszappan, amely jótékonyan hat a fertőző bőrbetegségekre. A humin anyagoknak köszönhetően a bőrből távoznak a káros lerakódások, ezzel megújulhat

AKCIÓS TERMÉKEK

Ebben a hónapban a klubtagok az akciós termékek sorában is találkozhatnak a humát tartalmú készítményekkel. Ismerkedjen meg Ön is különleges ajánlatunkkal kedvenc klubjában!

Egészséges, frissítő fürdő

▶ a bőr természetes funkciója. A szappan kiváló szolgálatot tesz, ha sérült a bőrfelszín alatti réteg, támogatja a betegség miatt gyengébb bőr regenerálódását, megfiatalítja az öregedő, kiszáradt bőrt, és mélyrehatóan tisztít.

KÉNYEZTETÉS FELSŐFOKON

A BALNEOL fürdőolaj számtalan humin anyagot tartalmaz, amelyeknek köszönhetően a test és a fürdő közege között anyagcsere lép fel. A készítményben található ricinusolaj védő filmréteget hoz létre a bőrön, az illóolajok pedig jótékonyan hatnak a központi idegrendszerre és a tüdőre. A fürdő aromatikusan, nem habzik és rendkívül koncentrált (elég 1/2 kupaknyit beletenni belőle a vízbe, vagyis 5 ml-t egy kád vízbe).

Hetente 1-3x alkalmazható, az egészségi állapottól függően, ha semmi nem tiltja a balneoterápiát. Testünknek teljesen, nyakig kellene elmerülnie a 32-36 Celsius-fokos vízben, és

legfeljebb 10-20 percig szabad a kádban tartózkodni. (Magas vérnyomásban és szívbetegségben szenvedőknek óvatosság, a kezelőorvossal való előzetes konzultáció ajánlott, és ha fürdenek, legfeljebb a szív vonaláig merüljenek el a vízben – a szerk.)

A fürdő regenerálja a testet, az ízületeket, a bőrt, oldja az izomgörcsöket, nyugtatja a nyirokrendszert és elsősorban az idegrendszert. Elősegíti a vérálfutások felszívódását.

IGYUNK SOKAT

Igen fontos a megfelelő mennyiségű folyadék-fogyasztás. A hétköznapi életben is elegendő vizet kell innunk, ám a tisztító kúrák alkalmával még többre van szükségünk, ezért erre nagyon figyeljünk oda! Soha nem lenne szabad szomjagnak lennünk, tehát igyunk folyamatosan, egész nap! Ha a szervezet elegendő vízhez jut, akkor a vizelet színtelen, és ez már jó jel. Fogyasszunk



friss vizet, néhány csepp FYTOMINERAL-lal dúsítva, vagy igyunk zöld teát, illetve különböző tisztító gyógyteákat.

A test és a lélek közötti harmóniára mindenki vágyik, ez elengedhetetlen az egészséghez. Ezért használjuk ki ezeket a csodálatos készítményeket a méregtelenítéshez, a regenerációhoz, a pihenéshez és a megfiatalodáshoz. Váeljunk segítségükkel egészségesebbé, szebbé és boldogabbá.

Iva Koutná

Cytosan fomentum gél – egyszerű alkalmazás

A korábban jól ismert CYTOSAN FOMENTUM humát készítményt az ENERGY kínálatában **összel felváltja egy újdonság: a CYTOSAN FOMENTUM GÉL. A készítmény nagy előnye, hogy egyszerűen használható, mivel gél állagú. Már nem kell vízzel hígítani, és ez sokkal nagyobb komfortérzetet nyújt a felhasználóknak a termék alkalmazása során.**

A CYTOSAN FOMENTUM GÉL magas molekulaszámú kálium-humátot, kálium-lignohumátot, borostyánkősavat és szilimarint tartalmaz. Ápolja, méregteleníti és regenerálja a szervezetet. Az említett folyamatok a salakanyagok bőrön keresztül történő leadásán, valamint a hatóanyagok bőrön át megvalósuló felszívódásán alapulnak. A gélben levő anyagok képesek mélyen behatolni a szövetekbe, és ott magukhoz kötik a salakanyagokat. A CYTOSAN FOMENTUM GÉL – a Pentagram® krémekkel karöltve – segíti a sejtek megtisztulását, megújulását, és támogatja védelmüket.

Testünk még a legfegyelmesebb életvitel mellett is „elhasználódik”, salakanyagokkal telítődik. Ez a toxikus terhelés gyorsítja az

öregedést, fokozza a betegségekkel szembeni fogékonyságot, és megrövidíti az életet. Ezért az emberi szervezet rendszeres méregtelenítésének szükségességét vitathatatlan ténynek tekinthetjük.

MI MINDENRE HASZNÁLHATJUK?

Alább összefoglaljuk a CYTOSAN FOMENTUM GÉL felhasználási területeit.

- jótékonyan hat baktérium-, vírus- és gombafertőzések esetén;
- a bőrön át segít megszüntetni a belső szervek gyulladásait;
- segíti a sebek gyógyulását: ödéma, vérálfutás, horzsolások, sérülések, műtéti sebek;
- segíti a szövetek vérellátását, megszünteti a fáradtságot, és megkönnyebbülést hoz a túleröltötött izmoknak;
- jótékonyan hat a mozgásszervek állapotára, segít ízületi problémák, gyulladások, fájdalom esetén;
- véd az UV sugárzás és a szabad gyökök ellen, lassítja a sejtek öregedésének folyamatát;
- jótékonyan hat a bőrre, és jól alkalmazható bőrbetegségek (herpesz, ekcéma, kiütések, akne, viszkető bőrfertőzések) kezelésében;
- segíthet túl erős és rendszertelen menstruáció esetén;
- alkalmazható daganatos megbetegedések kiegészítő kezelésére, valamint a sugárterápia alkalmazásakor fellépő mellékhatások enyhítésére;
- méregteleníti a szervezetet, stabilizálja a szervezet egészségének működését;

- külsőleg maszk vagy pakolás formájában használható (pl. gerincre, izmokra, ízületekre, ardra, nyakra és fejre).

TOVÁBBI LEHETSÉGES ALKALMAZÁSA

Foggyulladás:

A fájó fog és a legközelebbi nyirokcsomó feletti bőrfelületet kenjük be CYTOSAN FOMENTUM GÉL-lel. Hagyjuk 20 percig hatni, majd mossuk le vízzel, és vastagon kenjük be ARTRIN KRÉM-mel. Amikor a krém be barnult, mossuk le vízzel, majd kenjük be ismét a területet. Fájdalom esetén ismételjük meg a folyamatot többször egy nap, óránként, egészen addig, amíg a fájdalom nem csillapodik.

Fájdalmas menstruáció:

A méh és a lágyék fölötti bőrfelületet kenjük be CYTOSAN FOMENTUM GÉL-lel (a köldöktől a lágyék felé haladva). Hagyjuk 20 percig hatni, majd mossuk le vízzel, és vastagon kenjük be CYTOVITALLAL KRÉM-mel. Egy óra elteltével mossuk le a krémet, majd kenjük be újra a területet krémmel (óránként). A teljes folyamatot 10 óránként ismételjük meg újra.



Győr: csodás életszakasz kezdődött

Az első prezentációt Szilágyi Judittól hallottam 2000 tavaszán. Akkor az nem volt kétséges, hogy regisztrálok. Azt viszont nem sejtettem, hogy ezzel életem csodákkal teli szakasza kezdődött el.

Kezdetben a termékek bővültek el. Eleinte magamon, családomon és kedves ismerőseimen teszteltem, hogy mindaz a sok szép, amit leírnak, mennyire igaz. Érdekes tapasztalatok születtek.

Az egyik alanya én magam lettem. Gyerekkoromban többször volt vesemedence- és hólyaggyulladásom. Aki megélt ilyet, tudja, hogy nem felejthető „élmény”. Épp a RENOL-lal kezdtem ismerkedni, amikor a korábbi emlékeim ismét felidéződtek. Gondoltam: „Semmi gond, ez csak a beígért reverz tünet. Az igaz, hogy csökkenti kellene a napi bevételt, én inkább a másik irányba megyek, akkor talán gyorsabban túl leszek a nehezen.”



Egy hét után már kétségeim voltak, hogy helyesen tettem-e... Ugyanis a magas láz kivételével az összes tünetet produkáltam. Megfordult a fejemben, hogy orvoshoz kellene fordulnom. „Nem! Inkább KOROLEN-t szedek.”, győztem meg magam. Két nap múlva ragyogó tiszta vizelet és tünetmentes állapot jelezte az eredményt.

A másik „bizonyoságtétel” szintén ebből az időből származik. A család egyik férfiújának eléggé stresszes volt az élete, és ezt még megsokszorozta azzal, hogy nem tudta jól kezelni. Az egész család szenvedett emiatt. Azt már nem tudom, miért ajánlottam a GYNEX-et. Két-három hét után a neje csodálkozva újságolta, hogy „mellékhatásként” sokkal higgadtabb lett élete párja. Nem robban rögtön, ha valami apróságba ütközik.

Ehhez hasonló tapasztalatok birtokában lettem igazán kíváncsi. Azt már láttam, hogy „működnek” a szerek. Érteni szerettem volna, hogyan. Most már úgy vélem, a hivatalos ismertető anyagok kulcsként működtek nálam az egyre újabb ismeretek felé nyíló ajtókhöz. Minden kinyitott ajtó azóta is továbbiakhoz vezet.

A kubvezetést nem sokkal a regisztráció után ajánlotta

fel Marosi Zoltán. Akkor a kíváncsiságon, lelkesedésem és elegendő szabadidőn kívül mással nem büszkélkedhettem. Ezek mégis átszegtették a kezdeti nehézségeken, a gyarapodó tapasztalatok pedig a továbblépést segítették, és teszik ezt a mai napig. ETI-vizsgát téve, SCIO biofeedback és SVT terapeuta képesítést szerezve, sok-sok szakkönyvet olvasva tovább gyarapodott az a tudás, amiből az ENERGY termékek ajánlásakor meríthetek.

Az értékesítés mellett a szerek személyre szabott kiválasztásában, az alkalmazás módjában, valamint a táplálkozással, életvitellel kapcsolatosan is kapnak/kaphatnak ajánlást a klubba betérők. Az sem ritka, hogy telefonon, e-mailben kérnek tanácsot.

Vég Elvira reflexológus és Barabás Ildikó masszőr, természetgyógyászok, Malasits Nóra asztrológus, Zsilák Judit gerincjoga és pilates edző személyében további speciális segítséget is igénybe lehet venni. Mindannyian jól képzett szakemberek és lelkes ENERGY tanácsadók.

Úgy gondolom, mire az összes ENERGY klub bemutatkozik a klubmagazinban, világossá válik, hogy mindannyian „másképp vagyunk egyformák.” Nem eladjuk, hanem személyre szabottan ajánljuk a termékeket. Az egészség megőrzését és az ezért vállalt felelősséget saját példánkon keresztül is közvetítjük a legtágabb környezetünknek.

Kocsis Ilona

Energy klubvezető, Győr
ilona.kocsis@t-online.hu
+36 96/335-650, +36 20/395-2688

Ásványi anyagok, nyomelemek – kolloid formában (11.) Nikkel, alumínium

Az ásványi anyagokról és nyomelemekről szóló sorozatunkban, a fémek ismertetését folytatva, a nikkel és az alumínium következnek. Ezek természetes kolloid formában található meg a közkezdelt FYTOMINERAL készítményben. Hatásukról nincs túl sok ismeretünk, de a kutatók valószínűnek tartják, hogy az alumínium közrejátszik az Alzheimer-kór kialakulásában.

TERMÉKENYSÉGI PROBLÉMÁK

A nikkel pontos biokémiai funkciója az emlősök szervezetében egyelőre nem ismeretes. Szerepet játszik a folsav, a B₁₂-vitamin, a vas és a cink anyagcseréjében.

Előfordulása: Csokoládé, dió, bab, borsó.

Hiánya: A nikkelhiány tünetei rendkívül ritkán fordulnak elő: növekedési zavarok, termékenységi problémák.

Túltengése: A táplálék révén nem kerülhet annyi nikkel a szervezetünkbe, hogy ránk nézve veszélyes mennyiségű legyen.

ELŐIDÉZI AZ ALZHEIMER-KÓRT?

Az alumínium fiziológiai jelentősége az emberi szervezetben ugyancsak tisztázásra vár. Az emberi testben körülbelül 35 mg alumínium található, és jelenléte minden egyes szervben kimutatható. Az eredeti formájú alumíniumot

illetően felmerült a gyanú, hogy hozzájárul az Alzheimer-kór kialakulásához.

Az élelmiszerekben található természetes alumínium mennyisége nem jelent veszélyt az egészséges népességre, mert az ily módon bevitt alumínium szinte teljes egészében kiválasztódik a vizelettel. Bizonyos alumíniumvegyületeket adalékanyagként hasznosítanak, pl. sütőporokban vagy az asztali sóban, hogy a sószemcsék ne tapadjanak össze.

Előfordulása: A növényi eredetű élelmiszerekben több alumínium van jelen, mint az állati eredetűekben.

Nagyon magas alumíniumkoncentráció található a tealevelekben és néhány fűszernövényben (bazsalikom, babérlevél, kakukkfű). További természetes koncentrációjú alumíniumot tartalmazó élelmiszerek: a héjában sült burgonya, a spenót vagy a szilvale.



Hiánya: Nem ismeretes, mert az alumínium gyakorlatilag mindenhol megtalálható, és hiányát még kísérletekkel sem sikerült előidézni.

Túltengése: Mivel az Alzheimer-kórban szenvedőknel magasabb koncentrációban találtak alumíniumot az agyban, feltételezhető, hogy az alumíniumtúltengés korai elbutulást (demenciát) idézhet elő, akár már az 50. életév környékén.

(Mindenesetre a fentiek fényében is javasolt, hogy tartózkodjunk az alumínium edények használatától – a szerk.)

A FYTOMINERAL termékdokumentációja alapján összeállította:
Veronika Hanzlíková

Pécs: képesek vagyunk eljutni a testi-lelki harmóniához

Pécsi klubunkból többen már 11 éve ajánljuk az ENERGY termékeket. Megismerkedésünk ezekkel a hatékony készítményekkel mindannyiunknak esetében személyes problémával indult.

Göloncsér Ágnes: „Béna karommal 8 hétig jártam 6 orvosnál, a gyógyszerektől gyomorfekélyem lett. **Brett Anikó** egy csehországi ENERGY mérésrel mentett meg!”

Nagyon sokat tanultunk Anikótól, havonta 4 napot töltött Pécsen, s közben gyógyultunk. Az ő szervezésében mi négyen, pécsiek tanultunk az országban először mérni SUPERTRONIC-kal Brnóban: **Göloncsér Ágnes**, **Csordás Ágota** zeneterapeuta, **Madari Gabi** és e sorok írója. Mindannyian tanítók, segítők vagyunk, sok éves tapasztalattal.

Kialakult csapat teszi színessé a segítő lehetőségeket. Akkor és abban tudunk segíteni a hozzánk fordulóknak, amikor őszinte szándékkal szeretnének változtatni az életükön. Vagy azért, mert belekerültek egy élethelyzetbe – és ez már testi tüneteket is magával hoz –, s nem tudják, hogyan jöjjenek ki belőle. Vagy csak egyszerűen nem érzik jól magukat a bőrükben, s nem tudják miért, vagy „csupán” szeretnék megérteni, hogy mi történik bennük-velük.

Ehhez komplex módon mindannyiunknak több eszköz van a kezében.

Petro Petronella természetgyógyász: „Használom az új germán medicinát, a kineziológiát, az asztrológia karma részével 26 éve foglalkozom, jógát oktatok. A radiesztezia és a kronobiológia szintén óriási segítség.”

Wolfné Kordik Brigitta gyógymasszőr: „Egészségnapon kezdődött: ez az, amiben hinni tudok! S az elmúlt évek tapasztalatai igazolásul szolgálnak.”

Benkő Tibor természetgyógyász, gyógymasszőr: „A masszázss mellett testgyertya, energetikai kezelés, Schüssler-sók, valamint a belső utazás okfeltáró lehetőségét tudom ajánlani.”

Solymár Erzsébet: „Talpreflexológiával, Bachvirágterápiával, Schüssler-sókkal segíttem a fizikai és lelki egészségéért hozzám fordulókat.”

Unyi Mária: „A holistic pulsing (lélekmaszszáz) csodálatos erejével segíttek a hozzám fordulóknak a stressz, a feszültség feloldásában. Én is **Judit** hatására kezdtem el mélyebben fog-

lalkozni a természetgyógyászattal és a hagyományos kínai orvoslással, 3-1-2 meridiántorna foglalkozásokat tartok.”

Várhegyiné Pfeiffer Judit, kineziológia (Three in One Concepts) oktató: „Négyféle kineziológiai rendszerrel, mediációs (konfliktuskezelési) technikákkal ötvözve, állapotfelmérés lehetőségével várom a hozzám látogatókat.”

Sercheli Angelika: „A rekonstrukciós kineziológiával segíték a hozzám fordulóknak a szabad és tudatos döntéseken alapuló, harmonikus élet megteremtésében és fenntartásában. Mit is jelent ez? Újra összeállítani, újra felépíteni részeinkre szakadt önmagunkat, mert egységbe csak akkor rendeződhetünk, ha minden a helyére kerül bennünk: a jelen életbeli, az előző nemzedékekből eredő és az inkarnációs múltunk.”

Csoportos fejlődés lehetősége is adott az említett két terapeuta tréningjein.

Dr. Fábrián Rozália és **dr. Ivanova Enikő** igen nagy segítséget nyújtanak szaktudásukkal, tapasztalatukkal.

Mára sokunk számára egyértelművé vált, hogy testi-lelki szinten képesek vagyunk a harmóniára és megfiatalodik a testünk, rátalálhatunk valódi önmagunkra, ha ezt tűzzük ki célul. Ehhez az ENERGY kiváló termékei és szakemberei hatékony segítséget adnak.

Szeretettel várunk mindenkit egészségnapon, tanfolyamainkon, egyéni gyógyító beszélgetésen.

Molnár Judit
természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Pécs
energy.pecs@freemail.hu,
+36 30/253-1050



Czimeth István előadását hallgatják a klubban.

OKTÓBER 20., BUDAPEST: SZAKMAI KONFERENCIA

Az Energy Magyarország Kft. egész napos, emelt szintű szakmai konferenciát szervez. Az eseményre várjuk ENERGY tanácsadók, orvosok, természetgyógyászok, védőnők, más egészségügyi dolgozók jelentkezését.

Időpont: 2012. október 20., 10 órától 18 óráig.

Helyszín: Danubius Hotel Arena, 1148 Budapest, Ifjúság útja 1-3.

Előadók: **Ráczné Simon Zsuzsanna**, természetgyógyász, ENERGY vezető szaktanácsadó, **dr. Hegedűs Ágnes** reuma-fizioterapeuta szakorvos, holisztikus orvos, **dr. Rideg Sándor** pszichiáter, neurológus, addiktológus szakorvos, **Czimeth István** felnőttoktatási szakértő, fitoterapeuta, természetgyógyász vizsgáztató és szakértő, ENERGY szakoktató.

A konferenciát megnyitja: **Marosi Zoltán**, az Energy Magyarország Kft. ügyvezető igazgatója.

Részvételi díj: 3000 Ft + áfa. A résztvevők számára étkezést biztosítunk (vegetáriánusok számára is).

A korlátozott létszám miatt kérjük, hogy jelentkezését – a részvételi díj befizetésével – mielőbb véglegesítse bármelyik ENERGY klubban.

Ételeink titkai az 5 elem tana alapján (3.)

Fém elem: támogató, serkentő élelmiszerek, csípős, pikáns íz

A Fém elemhez tartozó íz a csípős-fűszeres, pikáns. A csípős íz legfőbb erényei közül elsőként a baktériumölő hatást emelem ki. (Mégfázáskor többek között ezért érdemes hagymát, tormát, retket enni.) Nem elhanyagolható az energiák felpezsdítése ennél a csoportnál. Ha nagyon kívánjuk ezt az ízt, szinte biztosak lehetünk abban, hogy kevés bennünk a Tüdő és a Vastagbél energiája. A Tüdőt a csípős íz támogatja, de csak mértékletesen fogyasztva! A túlzásba vitt csípős íz kiszáradhatja a Tüdőt.



Csípős ételek: torma, gyömbér, póréhagyma, fokhagyma, bors, fekete bors, fehér bors, vodka, chili, curry és egyéb markáns fűszerek stb.

A Vastagbél jó működésének és tisztításának legfontosabb élelmiszerei a gabonafélék. (Az egyes elemek és szervek elnevezésének nagy kezdőbetűje arra utal, hogy a szövegben mindenütt a hagyományos kínai orvoslás fogalomkörét használjuk – a szerk.) Különösen előnyös tulajdonságuk, hogy nem termelnek nyálkát a szervezetben. Természetesen egyben kiváló rostforrások is, ezért a gabonafélék fogyasztása különösen ajánlott.

A VASTAGBÉL ERŐSÍTÉSE

A Vastagbél erősítésére szolgálnak a zöldségfélék, illetve a rostos táplálék is. A cellulóz – amely a szénhidrát nagyon tömör formája, a zöldség- és gyümölcsfélék alapanyaga – remekül serkenti a belek működését. A rost arra való, hogy meggyorsítsa a tápanyag mozgását a vastagbélben. Ha nem fogyasztunk növényi rostokat, a Vastagbél pangani, stagnálni kezd, és már jönnek is a betegségek.

A magas víztartalmú élelmiszereken kívül fontos, hogy megfelelő mennyiségű, a kémhatás (pH) szempontjából semleges vagy lúgos táplálékot is fogyasszunk. Erre a célra kifejezetten előnyös a BARLEY, a CHLORELLA, a SPIRULINA BARLEY és a PROBIOSAN készítmény. A köles gluténmentes, lúgos. Nyersen is igen jótékony hatásúak a zöldségek, bőségesen fogyasszunk belőlük. Különösen ajánlott még a karfiol, a zeller, a kukorica, az uborka, a füge, a méz, a fejjessaláta és a vörshagyma. Az avokádó, a csírázó magvak és a hüvelyesek kitűnő, magas tápértékű élelmiszerek.

A fehér, lepedékes nyelv tipikusan árulkodik a Tüdő–Vastagbél problémáról.

A Vastagbélnél nem túl kedvezően hatnak a tej és a tejtermékek, sokan érzékenyek is rájuk. Ha viszont nem vagyunk érzékenyek a tejtermékekre, akkor vegyük figyelembe, hogy az élő, természetes joghurt kitűnő utánpótlást biztosít a bélrendszerben tenyésző, értékes Acidophilus baktériumoknak. A PROBIOSAN készítmény segít az optimális bélflóra kialakításában.

A kakaó, a tea és a kávé koffeintartalma bélpanaszokat, gyomorfekélyt, emésztési zavarokat

okozhat. Ezenkívül a csokoládé, az üdítőital és az alkohol egyaránt vízajtó hatású, miattuk sok ásványi anyag, nyomelem is távozik a szervezetből. Pótoljuk őket FYTOMINERAL-lal!

Aki hajlamos székrekedésre, jobban teszi, ha mérsékli az állati eredetű fehérjék fogyasztását, mert azok lassítják a belek táplálékotvábbító folyamatát. Az étrend ilyenkor leginkább zöldségből és rizsből álljon, a hús csak kis kiegészítő legyen. Nagyon jó eredményt sikerült elérni a CHLORELLA napi egyszeri 5 tablettás adagolásával.

HASZNOS GYÓGYNÖVÉNYEK ÉS FŰSZEREK

A Fém elem szempontjából hasznos gyógynövények és fűszerek:

- Köztudomású a fokhagyma vértisztító hatása, ám az kevésbé ismert, hogy csökkenti a felgyült nyálka mennyiségét. A gyömbérről is elmondható ugyanez: segít megszabadulni a felesleges nyálkától.
- A bazsalikom, a borsmenta, a ginszeng ugyancsak jót tesz a Tüdő működésének. A bazsalikom székrekedés ellen is hasznos.
- Serkenti a veritékezést a fahéj, a koriander, a friss gyömbér, a rozmarin és a majoránna.
- A lenmag és a lenmagolaj fontos telítetlen zsírsavakat tartalmaz, egyúttal kiváló kenőanyag is: segít a gyulladt belek meggyógyításában, illetve székrekedés esetén.
- A kurkuma kiváló béltisztító hatású.
- A zabnyák tisztítja, nyugtatja és gyógyítja a beleket, bélgyulladás esetén különösen hasznos.
- A forralt borba szegfűszeg és fahéj kerül. Nem véletlenül isszuk ezt télen!

Segítő fűszerek: bazsalikom, borsmenta, fahéj, szegfűszeg, szerecsendió, kardamom, koriander, rozmarin, fodormenta, majoránna, ginszeng, mustár, vízitorma, mustár, szársa, kapor, édeskömény, babérlevél és csillagánizs.

Hasznos zöldségek: karfiol, retek, jégcsapretek, sárgarépa, gomba, olajbogyó, hagyma, fokhagyma, fehérrépa, zöldhagyma, kínai kel, padlizsán, zeller, hagymafélék, karalábé.

Ajánlott gyümölcsök: körte, banán, mandarin, eper, gesztenye, alma, sárgabarack.

Magok: fenyőmag, makadám dió, földimogyoró, dió.

Gabonák: barna rizs, zab, árpa.

Hüvelyesek: szójabab, fehérbab.

RECEPTAJÁNLAT: PADLIZSÁNKRÉM

Hozzávalók: 1-2 db padlizsán, 3-4 gerezd fokhagyma, 1-2 csipet só, lila hagyma, olívaolaj, mustár, ízlés szerint őrölt feketebors.

Elkészítése: A padlizsánt kb. 1 órán át 180-200 Celsius-fokon, tepsiben megsütöm. (Erdélyben nyílt lángon sűtik, ekkor különös, kellemes, füstös ízzel gazdagodik, fakéssel vágják fel, mert fémkéssel vágva-tisztítva elszíneződik és ízt kap.) Amikor puhára sűlt, lehúzom a héját, és a húsát kézi robotgéppel átpasszírozom, hogy krémes állagú legyen. Ezután hozzáadom az apró kockákra vágott vörshagymát és fokhagymát, hozzáteszem az olajat, 2-3 mokkáskánál mustárt, sót és ízlés szerint fűszereket.

Fogyasztását javasolom vacsorára és reggelire, pirítóásra kenve.

Benkő Tibor

természetgyógyász, ENERGY Klub, Pécs
(Folytatjuk)



Út a vagyontól, a sikertől, – az önmegvalósításig

A Fém a formavétel, sűrűsödés, koncentráció, tapasztalatgyűjtés, gyakorlatszerzés, segítségnyújtás, segítségvárás, másokra számítás, barátkozás és befelé fordulás fázisa – jellemző rá a tisztaság. Nem véletlenül lett a színe a fehér, ezüst, halványiszürke – ebből képes erőt meríteni.



Éhajlati tényezője a szárazság. Például az asztmások, allergiások nem szeretik a száraz levegőt, ezért párástíznak. Nagyon jól teszik nekik a tengerparti, tiszta levegő. Javasolom számukra a BIOTERMAL fürdőszó használatát.

Az évszakok közül a Fém időszaka az ősz, a búcsú a nyártól, a nappaltól, tehát ez a visszahúzódás, a hanyatlás időszaka, az emberéletben az alkony, az időskor, a bölcsesség ideje. A megfigyelések szerint nem öregszen meg, ha

- ❖ nem félünk az öregségtől;
- ❖ sikerül megőrizni a jó hangulatunkat;
- ❖ leghatásosabb szépitőszerként a mosolyt és a jószágot alkalmazzuk;
- ❖ a „jól megérdemelt nyugalom” helyett gondoskodunk arról, hogy folyamatosan legyen értelmes elfoglaltságunk;
- ❖ megfigyeljük a természetet, mert az is arra tanít, hogy nincs elmúlás, csupán megújulás.

A FÉM-EMBER JELLEMZŐI

Milyen is a Fém elemű ember? Önálló, határozott, kitartó, erős önfegyelem, kemény akaratú és pontosság jellemzi. Éles eszű, józan ítélőképességű, ám sokszor túl sokáig mérlegel, ami a bizonytalanságából adódik. Mivel tökéletességre törekszik, képtelen megfelelni az önmagával szemben támasztott várakozásoknak, ebből adódik, hogy önértékelési gondokkal küzd. Gondoljunk arra, hogy ilyen esetben segíthetünk a Fém elem erősítésével, ami történhet GYNEX-szel, hiszen a Föld elem táplálja a Fém-et, és KOROLEN-nel is. Gyakran zárkóztak, hűvösnek és tartózkodónak tartjuk a Fém elemű embereket, de ha közel férköztünk a szívükhöz, ha biztonságban érzik magukat, akkor megnyílnak és megmutatják mélyebb érzéseiket.

A magyar nyelv nem véletlenül mondja a szomorú emberre, hogy „lóg az orra”. A túlzott szomorúság testhelyzete az összegörnyedt vállak, a beesett mellkas. Ez a testhelyzet megátalja a tüdőt feladata végrehajtásában, ami betegséghez vezethet. De fordítva is igaz. A tüdőbetegek testtartása görnyedt.

Az elemhez tartozó hangulat, ha gyenge a Fém fázisa: a szomorúság, melankólia, búskomorság, bánat, gyász, depresszió. Jellemzője, hogy az ilyen ember nem képes túllépni a viszályzó, hátráltató érzelmeken. Nála viszont a STIMARAL csodákra képes! *Optimális esetben*

a Fém-embernek az öröm a jellemzője, ami a lélek oxigénje.

Ahogy a szén-dioxidot és az egyéb mérgező anyagokat a tüdő kilégzéssel kibocsátja a testből, ugyanígy nem szabad megengednünk, hogy bennünk rekedjenek a bánat, a szomorúság érzelmek. Ha sokáig ebben az érzelmi állapotban maradunk, akkor ténylegesen megbetegedhet a testünk! Ilyenkor a VIRONAL és a KOROLEN szenzációsan hatékony az ENERGY palettájáról.

A MENNYEI CSI SZEREPE

A tüdő hozza be szervezetünkbe a „mennyei csit”, amely inspirációt ad az életünknek. Ha az energiaáramlás gyenge, elfog bennünket az apátia, az életuntság. Ösztönzés, inspiráció híján nem látjuk értelmét az életünknek. Ezzel is magyarázható a különböző légzéstechnikák és a sport jótékony hatása.

Békülj meg a múlttal, hogy ne rontsd el vele a jelent! Az élet túl rövid ahhoz, hogy gyűlölködésre időt pazarolj. Szabadulj meg attól, ami nem hasznos, nem szép vagy nem örömteli! Akármilyen jó vagy rossz egy helyzet, 100%-ig biztos lehetsz benne, hogy meg fog változni! Csak a változás az, ami biztosan elkövetkezik. Higgy a csodákban! És ne felejtse el, hogy a mély lélegzet nyugtatja a kedélyt. Próbáld ki!

Ahogy a Fém értéket jelent a Föld számára (arany és ezüst és más ásványok), a bennünk található Fém elem jelenti az önértékelésünket. *Mindenki tud valamit, amit ő tud a legjobban.* Ezért érkezett a Földre. Mindannyiunkban működik egy sajátos és felbecsülhetetlenül értékes teremtő erő.

Így amikor a Fém energiánk kibillen az egyensúlyából, nem látjuk értékeinket; és kárpótlásul olyasmit keresünk, ami növelheti: beosztás, pénz, hatalom, hódítások. Önmagában egyik sem jó vagy rossz, de az ezekre irányuló hajszánk valójában a Fém egyensúlyzavarának a megnyilvánulása. Ráadásul miután megszereztük magunknak a vágyott dolgokat, továbbra

is elégedetlenek maradunk. A Fém-egyensúlyhiányos ember külső tiszteletre, elismerésre vágyik, mert nincs tisztában a belső értékeivel. Ezeknek az embereknek nehezükre esik az elengedés, saját értéküket ugyanis „dolgokhoz” kötik: teljesítmény, kapcsolatok, gyűjtemények, vagyontárgyak sorakoznak náluk...

VALÓBAN: KI ÉS MI VAGYOK?

Tegyünk fel magunknak néhány kérdést:

- ❖ *Az vagyok, amim van?* A vagyonommal azonosítom magam? A hangsúly: a több mintegy mantrává válik.
- ❖ *Az vagyok, amit teszek?* Eredmény: „Élen kell lennem.” A siker vagyok, amit elértem? A versengés megélése.
- ❖ *Az vagyok, amit mások gondolnak rólam?* Következmény: megfelelési vágy.
- ❖ *Önmegvalósító ember vagyok?* A belső utazásban ezt forrásélménynek nevezzük, *Az ambíciótól az értelemig* című filmben pedig ezt jelenti a kvantumpillanat. Pszichológiai fogalmat alkalmazva, a Maslow-féle csúcselménnyről van szó.

„...Az önmegvalósítás... pillanatait Maslow csúcselményeknek nevezi. A csúcselmény egy olyan élmény, melyet boldogság és kielégültség jellemez – a tökély és a cél elérésének egy időleges, nem mások ellen irányuló és nem én-centrikus állapota. A csúcselmények változó intenzitással és különböző kontextusokban jelenhetnek meg: lehet például kreatív tevékenység, a természetben való gyönyörködés, másokkal való intim kapcsolat, szülői élmény, esztétikai élmény vagy a sportolás öröme ... teljesség, tökély, életerő, egyediség, erőfeszítméntesség, elégedettség, szépség, jószág és az igazság értékei.” (Csibra Gergely)

Az elnevezések különbözőek, a tartalomban azonban megegyeznek. Éld meg, és minden más lesz azután! A döntés hatalma Nálad van...

Molnár Judit

természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Pécs
energy.pecs@freemail.hu,
+36 30/253-1050



Stressz, a modern idők betegsége – és hogyan élhetünk együtt vele (2.)

Az idei év senkiben sem hagyott kétséget afelől, hogy valóban egyfajta törésvonalat jelent, és rendkívül megerőltető. Az őszi kezdetén ismét rengeteg kötelességünk és feladatunk van, ezek szellemi, lelki és fizikai állapotunkat egyaránt igénybe veszik. Lássuk tehát, mi mindent tehetünk azért, hogy elégedettek legyünk, élvezhessük az életet, és ne csak a túlélés legyen a programunk. A szeptemberi lapszámunkban leírtak folytatásaként ezúttal nézzük meg, mit jelent szervezetünknek a helyes étrend, a különféle masszázások és illóolajok alkalmazása, továbbá a meditáció.

Amikor stresszben élünk, bizonyos tápanyagok gyorsabban „fognak” a szervezetünkben. Ilyenkor több B-vitaminra van szükségünk (az idegrendszer számára).

ÉTREND

B-vitaminokat találunk a leveles zöldségekben, a burgonyában, a gyümölcsben, a barna rizsben, a tojásban, élesztővel készült termékekben, továbbá a magyóróban, növényi magvakban, csírákban, aszalt gyümölcsben stb. C-vitamin szükségletünk is nagyobb ilyenkor, kielégíthetjük a következő élelmiszerek fogyasztásával: csipkebogyó, fekete ribizli, citrusfélék, homoktövis, paprika, petrezselyem szára, kelbimbó. A C-vitamin növeli szervezetünk ellenálló-képességét a fertőző betegségekkel szemben, elősegíti a gyorsabb hegeseződést, erősíti az immunrendszert. Ugyanezen okokból fontos a cink is, amit megtalálunk a májban, a vörös húsban, a tojássárgájában, a sajtokban, a tenger gyümölcseiben, a rákban, a teljes kiőrlésű gabonában, a magyóróban. Az ENERGY termékek alkalmazásával támogathatjuk szervezetünk megfelelő működését: FYTOMINERAL-lal, FLAVOCEL-lel, BIOMULTIVITAMIN-nal, VITAMARIN-nal.

Az összetett cukrok energiát adnak, és nyugtatják az elmét. Megtaláljuk őket a kenyérben, a rizsben, a hüvelyes zöldségekben, a zabpelyhekben, a tésztafélékben és a burgonyában, valamint a zöld élelmiszerekben: BARLEY, SPIRULINA BARLEY, CHLORELLA. Ezen készítmények egy napi adagja 2 fej brokkoli elfogyasztásának felel meg.

Együnk fűszerezett, édes vagy keserű ízű élelmiszereket, pekándiót és közönséges diót,

húst, fekete ribizlit, brokkolit, zöldbabot, burgonyát, teljes kiőrlésű kenyeret, tojást, narancsot, görögdiómagot, és igyunk sok vizet.

A csokoládé jót tesz a lelkünknek. (Jó minőségű, legalább 70%-os kakaótartalmú csokoládéra gondolok.) Jótékonyan hat az egészségre: nyugtat, csökkenti a vérnyomást, a szívbetegségek és a depresszió kialakulásának kockázatát, mérsékli a fáradtságot, támogatja a boldogsághormonok (endorfinok) kiválasztását.

FÜRDŐK

A BIOTERMAL természetes fürdőszó, olyan ásványianyag-tartalommal, amely vetekszik a Holt-tengerből származó só ásványi anyag tartalmával. Fürdővizünkbe egy mogyorónyi Pentagram® krémet is beletehetünk, és relaxálhatunk kb. 20 percig.

A BALNEOL humin anyagokat, ricinusolajat és többféle illóolajat tartalmazó, bioinformációs aromaterápiás fürdővel kényeztet bennünket; pakolások, borogatások készítéséhez is felhasználhatjuk.

Segít görcsök és ekcéma esetén, serkenti a vérkeringést, és javítja a közérzetet. Elég hetente 1-3x 1/2 kupaknyit (5 ml) beleönteni a vízbe. A legjobb, ha a fürdőt reggel vagy este készítjük el magunknak. Szív- és érrendszeri problémákban szenvedők a balneoterápia alkalmazása előtt kérjék ki kezelőorvosuk véleményét.

Stresszoldásra kiválóan alkalmasak a regeneráló masszázások, amelyekhez felhasználhatjuk az olajos alappal (mink, olíva, csarab) összekeverhető ENERGY Pentagram® krémet. Az aromaterápiás masszázshoz az ENERGY bármelyik krémjét felhasználhatjuk.



Az arc hathatós regenerálásához használjuk a CYTOVITAL krémet vastagabb rétegben, és 15-20 percig hagyjuk az arc bőrön, amíg be nem barnul egy kicsit, majd vízzel mossuk le. Utána ismét, de ezúttal már vékony rétegben vigyük fel az arc bőrre, vagy használjuk valamelyik kedvenc arckrémünket.

A mindennapos mosakodás szinte már kisebb rituálévá kezd válni az új természetes, növényi Pentagram® szappanoknak köszönhetően. Testápoláshoz használjuk az antioxidáns hatású CARALOTION-t, amely véd, hidratál, hipoallergén és gyorsan beszívódik.

KRÉMEK, AROMATERÁPIA

A krémetek a haj regenerálására is felhasználhatjuk: tegyük egy mogyorónyi krémet a tenyerünkbe, képezzünk belőle egy kis kását, majd vigyük fel a hajunkra. Hagyjuk 5 percig hatni, ezt követően vízzel öblítsük le. Tökéletes relaxációt érhetünk el a Pentagram® samponok használatával. Ezek segítenek elűzni a haragot, a fáradtságot, a gondokat, a szorongást, a szomorúságot és a kétségeket.

Aromaterápiához az aromalámpánkba vagy a fürdővizünkbe csepptességünk borsikafű, levendula vagy citromfű olajat. Az illóolajokat szaunázás közben is használhatjuk.

A SPIRON otthon és a munkahelyen egyaránt maximális nyugalmat teremt. Segít fejfájás, neurasthenia vagy akár köhögés, hörghurut, influenza, gyenge immunitás esetén. Támogatja a nyugodt alvást.

Zene, éneklés, álmodozás, elmélkedés – választák közülük azt, ami Önöknek a legkedvesebb.

Majd ha este leülnek a karosszékbe, ne kezdjenek pánikolni, hogy nincs semmire idejük, és nem tudnak semmit befejezni, hogy nem látnak mindent világosan. Főzzenek maguknak mondjuk egy orbáncfű teát, lélegezzenek mélyeket, és a következő napokon próbáljanak többet törődni lelki nyugalmukkal – ugyanúgy, mint a testi egészségükkel, mert ez a kettő kéz a kézben jár, és az egyiket a másiktól elválasztani nem lehet.

Iva Koutná
(Vége)



Ép testben... – avagy újítsuk meg energiánkat (3.)

A törzs erősítő gyakorlatai

Előző két írásomban kitértem a megfelelő táplálékkiegészítők melletti, szükséges testmozgásra. Olyan gyakorlásmódot javasoltam, mely kis helyen s gyakorlatilag anyagi ráfordítás nélkül végezhető. A kezdeti bemelegítő és a lábformáló gyakorlatok után lássuk hát a törzs erősítő gyakorlatait.



Törzsünk tartásáért két nagy izom az eredendő felelős: az egyenes hasizom és a mély hátizom. (Persze ez egy nagy rendszer, melynek most csak két fontos elemét emeltem ki, de tudni kell, hogy

a törzs és a csípő izmain kívül a lábak, sőt még a talp izmai is komoly részt vállalnak a feladatban.)

IZMOS HAS, EGÉSZSÉGES GERINC

A két, általam legfontosabbnak vélt terület edzése elengedhetetlen. A nem megfelelően karbantartott hasizom nemcsak esztétikai szempontból jelent gondot (nagy has). A hasizmok megnyúlása ugyanis a csípő statikáját is megbontja, s a gerinc ágyéki szakasza ezáltal ún. lordotikus tartást vesz fel (a has előredomborodik, a derék homorúbb lesz). Ez komoly gerincpanaszokhoz vezethet.

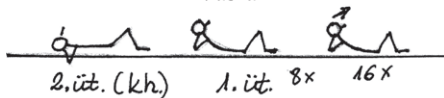
A hátizmok gyengesége szintén nem szép látvány (kerek hát szindróma; ún. kyphotikus tartás). Erre különösen ügyelni kell gyermekkorban, hisz a csontok növekedésével nem mindig tart lépést a gerinc tartó ereje. Ilyenkor először ún. hanyag tartás alakul ki (ennek semmi köze a hagyományos értelemben vett hanyagsághoz), majd ha ez rögzül: kialakul a kyphosis. Ez pedig már nem pusztán esztétikai vagy statikai probléma. A hát görbülésével ugyanis összenyomódnak a mellkasi szervek (szív, tüdő), amelyek így nehezebben tudnak működni. Ez keringési rendellenességekhez vezethet.

Néhány egyszerű gyakorlat rendszeres elvégzésével mindez könnyen megelőzhető.

A hasizom fejlesztéséhez szükséged lesz egy polifoam szivacsra, vagy más vékony, de puha alátételre. Feküdj rá hanyattfekvésbe. A lábadat húzd fel annyira, hogy a talpad teljes felületével a talajra simuljon. Kis terpeszben tartva a legkényelmesebb.

A karodat lazán, szétnyitott könyökkel helyezd tarkóra. Fontos, hogy a gyakorlat végzése

1. ábra



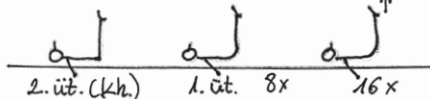
során se húzd előre a könyököd – ne görbítsd be erőteljesen a nyakad, mert az kisebb sérülésekhez vezethet.

Ebben a helyzetben, szinte egyenes törzszel (szándékosan ne görbítsd a hátad) emelkedj fel addig, míg a lapockád kicsit elhagyja a talajt. Mindezt nyugodt, lassú tempóban, s ugyanígy vissza. A már jól ismert módon ismételd ezt 8-16-szor a zene üteme szerint. Ennek végén, szünet beiktatása nélkül tartsd meg törzsed a megemelt helyzetben, és ott húzz rá egészen piciket, a hasizom megfeszítésével (könyök továbbra is marad szétnyitva) 16-32x.

Ezt a sorozatot ismételd meg eleinte 2x, majd ahogy jobban bírod, 3-4x, vagy akár többször is, egymás után. (1. ábra)

A HASIZOM ALSÓ RÉSZÉNEK FEJLESZTÉSE

2. ábra



Az előbb ismertetett gyakorlat a has felső szakaszának erősítésére való. Az alsó rész fejlesztéséhez maradj hanyattfekvésben.

Kicsit lazíts, majd amikor készen állsz: emeld fel kb. derékszögben mindkét lábadat. Két kezdet elhelyezheted a test mellett, vagy lehet tarkón is, de ha úgy könnyebb, tenyeredd lefelé helyezd a popsid alá. A feladat látszólag egyszerű, de nem könnyű. Két lábadat emeld fel a csípő megemelésével.

Akkor jó a végrehajtás, ha a lábaid nem mozognak sem előre, sem hátra, csak függőlegesen. Inkább kevesebbet végezz (elsőre 8-nál nem kell több), mintsem hogy rosszul csináld. A kicsi emeléseknél pedig tartsd meg a megemelt helyzetet és próbáld meg mindig picit feljebb emelni a lábaidat pár centivel, 16x. Ha nem megy, inkább hagyd abba, és majd lassan, ahogy erősödik ez a terület, ismételheted többet, a már leírt sorozatokkal. (2. ábra)

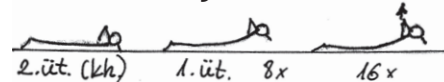
Amikor befejezted: nyújtózkodj egy nagyot hanyattfekvésben.

A MÉLY HÁTIZOM EDZÉSE

A mély hátizom erősítéséhez fordulj át hasonfekvésbe. Lábadat összehárva simítsd

a talajra, csípődet kicsit billentsd előre (fenekedet szorítsd össze picit), hogy megelőzzük a derékból induló emelést. Karjaidat ismét helyezd lazán tarkóra, fejed homlokoddal lefelé pihenjen a talajon.

3. ábra



Lassan emeld meg a törzsed, de csak kb. 20-25 cm-re a talajtól. Szükségtelen és káros is lehet a szép, tornászos magasba emelés. Ez ugyanis komoly terhet ró a derékra, s a háti szakaszon nem erősíti jobban a mély hátizmot, ami pedig a fontosabb feladat. Közben ügyelj arra, hogy a láb maradjon a földre szorítva. Ugyanolyan lassan helyezd vissza. Ezt végezd el 8x-16x.

Az alap emelés után jöhet az aprózás. Megtartva az emelt helyzetet, könyöködet pár centnyit húzogasd fel 16-32x. A teljes kört ismételd meg 2-3-4x... (3. ábra)

E kicsi ráhúzásoknál már belép a széles hátizom, ami kifejezetten jótékony hatást gyakorol a helyes testtartásra, mivel valamelyest hátrahúzza a vállakat, s a két hátizom erősítésével a túloldalon nyúlnak a mellizmok. Az esetlegesen beszűkülte mellizmok kíméletes nyújtása elengedhetetlen része a helyes testtartás kialakításának.

Az erősítés végén ülésben húzd fel a lábad, s karold át. Ebben a helyzetben maradj pár másodpercet, hisz a hátizmoknak is kell a pihenő...

Erőfeszítéseid jutalma jóleső izomfáradtság érzése lesz, s a tudat, hogy ismét tettél valamit egészséged megőrzéséért.

Csak így tovább – folytatjuk legközelebb a popsi, a kar és ezzel együtt a mellizmok erősítésével.

Egészségedre! 😊

Solymosi Anna
testnevelő tanár
(Folytatjuk)



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: 30 000 példányban.
A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.





Kínai kúszóagnólia

Sokoldalú serkentő hatás

A kínai kúszóagnólia (*Schisandra chinensis*) a Távol-Keletről származik. Elsősorban a vadászok kedvelték, mert a több napos vadászatra elég volt egy marék életbogyót vinni, a hatalmas élelmi-szerkeszletek helyett. Fás lián, amely néhol 12 méter magasra is felkúszik, és a kegyetlen fagyokat (akár -35°C) is képes átvészelni, túlélni. Gyógyhatásait ősidők óta nagy becsben tartja az emberiség.

Napjainkban Kínában, Japánban, Koreában és Oroszországban termesztik. Ezen országok tudósai alapos tudományos vizsgálat alá vetették a növényt, és az eredmények alapján elmondható, hogy olyan serkentőszerről van szó, amely bizonyítottan növeli a teljesítőképességet és a kitartást.

Termésének különleges íze miatt Kínában *wu wei zine*, vagyis az 5 íz növényének, ötízű bogyónak is hívják. A hagyományos kínai orvoslás (hko) szerint mindegyik íz az 5 elem valamelyikének felel meg, és az elemhez tartozó szervek működését befolyásolja.

ÖT ILLATOS ÍZ

A kúszóagnólia lombhullató, cserjés, kellemesen illatozó, világoszöld levelű, fás lián. Tavasszal, amikor kinyílnak krémfehér, olykor rózsaszín virágai, a levegő megtelik a citromra emlékeztető illóolaj illatával. Világos vörös bogyótermése külsőre hasonlít a ribizliéhez, de az íze sokkal savanyúbb. A kínai kúszóagnólia nem túl termékeny, bogyótermése kicsi, és nincs sok belőle, de még a lombhullatás után is díszítik a növényt bogyótermései. Mint a szőlőt, e növény terméseit is bátran betakaríthatjuk az első fagyok után.

A napos, de egyúttal nedves területeket kedveli, így például a vegyes erdők szélét. Dísznövényként vagy gyógynövényként nálunk is termesztethető, ám legfeljebb 6 méter magasra kúszik fel. Tőosztással eredményesen szaporítható. Savanyú terméseire azonban sokáig kell várni. A növény az első három évben igen lassan növekszik, csak ezt követően kezd el virágozni, majd a későbbi években hoz termést.

Ha természetien szeretnénk, nem szabad megfeledkeznünk a támaszról, amelyen elkezdhet felfelé kúszni (drót, kötél, létra stb.); a legjobb erre a célra a védett, déli fekvésű fal. A tavaszi fagyok elleni védelemről ne feledkezzünk meg, és vigyázzunk, hogy a gyökere ne száradjon ki.

MINT A GINSENG

A kúszóagnólia a hko-ban ugyanolyan értékesnek számít, mint a ginszeng, amivel gyakran összehasonlítják, sőt kombinálják is. Az életbogyó illóolajokat, gyantát, 3/4 részben savakat, valamint nagy mennyiségű C- és E-vitamint tartalmaz. Növényi fitoszterol tartalmát illetően hatásosabb, mint a ginszeng. A növény legfőbb saját hatóanyaga azonban a magjaiban található *schisandrin*, amely az ún. adaptogén anyagok csoportjába tartozik, vagyis erősíti a szervezet ellenálló-képességét megnövekedett terhelés esetén. Jótékony hatása minden területen érvényesül. Úgy hat az emberi szervezetre, mint egy erős kínai tea: *serkenti a központi idegrendszert, a szív és a tüdő működését, növeli a szellemi és a fizikai aktivitást, depresszióellenes, ugyanakkor elősegíti a nyugodt alvást*. A kínai kúszóagnóliát nagy sikerrel alkalmazzák a krónikus fáradtság tünetegyüttes (CFS) kezelésében.

SZINTE MINDENRE JÓ

Ázsiában a kúszóagnóliát sokoldalúan használják: a tüdő, a vese, a máj, a bél betegségeire, továbbá az immunrendszer erősítésére, emellett alkalmazzák természetes potencianövelőként, illetve a nők csökkent szexuális vágyának fokozására.

A tudományos kutatások a növény minden csodálatos gyógyhatását sorra visszaigazolják.

Legfontosabb tulajdonsága minden kétséget kizáróan az antioxidáns hatása: védi az ereket, az idegeket, segít megelőzni a daganatos betegségek kialakulását, erősíti az immunrendszert, felgyorsítja a hegesedést. A gyógynövény bizonyítottan segíti a máj regenerációját, illetve védi a májat (akár a májgyulladás szemben is). Támogatja a gyomor működését, véd a fertőzésektől, a vírusoktól, a cukorbetegségtől, az asztmától, a reumás megbetegedésektől, csillapítja a lázat és a fájdalmat. Csökkenti a koleszterinszintet, élesíti a látást, javítja a hallást.

Bár a kínai kúszóagnóliának nincs nemkívánatos mellékhatása, magas vérnyomás betegség esetén elővigyázatosságot igényel a használata!

ISKOLAKEZDÉS TÁJÁN IDEÁLIS

A hatóanyagok a növény egészében megtalálhatók, így gyógyító célokra az egész növény felhasználható. Teát, tinktúrát készíthetünk a növény leveleiből, terméséből, sőt akár a gyökereiből, kérgéből is. Néhány friss levél elfogyasztása csillapítja a napszúrás okozta kellemetlen tüneteket. A növény termését, fűszeres íze miatt, előszeretettel keverik lekvárokhoz, kompótokhoz, szirupokhoz, likőrökhöz, és süteményekbe is beleteszik. A kínai kúszóagnólia több teakeverékben is megtalálható.

Az ENERGY termékpalettáján a STIMARAL képviseli ezt a kivételes szint. A készítményben található kúszóagnólia – más kiváló összetevőkkel együtt – az őszi iskolakezdés időszakában igencsak tesz jót velünk: serkenti a fizikai és lelki energiáinkat, márpedig ezekre ilyenkor mindenkinek szüksége van.

Írta:
Vladimír Vonásek

Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette:
Németh Irmén Éva