vitae

2018. május

A vashiány és a nők

Mikrobiom:
csodálatos belvilágunk

Teljesen megújult
az ENERGY weboldala



www.energy.sk

Egy igazi szuperétel: HAWAII SPIRULINA

Divatossá váltak az ún. szuperételek, amelyek erős antioxidáns hatásúak. Nos, akkor én is divatozom, mert egy ideje rendszeresen fogyasztom a Spirulina algát tabletta formájában. Ez az alga is a szuperételek közé sorolandó. Mesélek róla egy kicsit, hátha Ön is kedvet kap hozzá.



Gondolom, hogy a Spirulina azért is került be a látómezőbe, mert rendkívül gazdag vitaminokban (A-, B-, C-, E-vitamin), ásványi anyagokban (vas, réz, króm, nátrium, magnézium, cink stb.) és igazi „fehérjebomba". No, én éppen ezek miatt kezdtem el fogyasztani.

Viszont nagyon alacsony a kalóriatartalma, keményítőt és zsírt is keveset tartalmaz. A benne található zsírok esszenciális zsírsavként vannak jelen, és ezek jót tesznek a szívünknek és az érrendszerünknek. Véleményem szerint a Spirulinára nem is terápiás szerként kellene tekinteni, hanem sokkal inkább élelmiszerként, amely szerves része a mindennapi táplálkozásunknak.

Mint mindennél, ennél az algánál sem mindegy, milyen minőségűt fogyasztunk. Kutatók szerint a világ legtisztább, legjobb minőségű Spirulina algája a Hawaii-szigeteknél lévő vizekben él. Nem véletlenül esett az én választásom éppen az ENERGY cég HAWAII SPIRULINA készítményére, mert ez onnan származik.

A Spirulina alga növeli a szervezet teljesítőképességét, és terhelés után gyorsan regenerálja a testet. Mindezen kívül hatékonyan segíti a szervezetet, hogy könnyebben alkalmazkodjék a változó körülményekhez.

Most pontról pontra leírom, milyen esetekben ajánlom a Spirulinát:

» segíti az emésztést, így könnyebben tartható a számunkra megfelelő testsúly
» javítja a bél mikroflóráját
» magas fehérjetartalma támogatja az izomzat természetes felépítését
» különösen jó választás nagy munkahelyi terhelés, stressz és megerőltető sportteljesítmény esetén
» hozzájárul a vércukorszint megfelelő szintjének stabilizálásához
» a benne lévő ásványi anyagokat, vitaminokat és tápanyagokat a szervezet könnyen és jól tudja hasznosítani
» hatékonyan támogatja a szervezet védekezőképességét
» serkenti a nyirokrendszer működését
» lassítja az öregedést és a szervezet „leépülését"
» felgyorsítja a sebek gyógyulását
» mivel sok vasat tartalmaz, elősegíti a vörösvértestek képződését, emeli a hemoglobin szintet, így jótékonyan hat az oxigénszállításra; ennek köszönhetően mérsékli a fáradtságot és a kimerültséget
» hatékonyan lebontja a méreganyagokat, és természetes úton kiválasztja őket a szervezetből
» nem utolsósorban pedig támogatja az agyműködést és javítja a koncentrációt is.

Mondandóm végén álljanak itt a saját tapasztalataim: amióta fogyasztom a Spirulinát, sok-sok energiám van. Elhiheti, hogy egy 9 hónapos örökmozgó kisfiú mellett erre valóban szükségem van. Rendben működik az emésztőrendszerem, szép a bőröm, nem voltam beteg (az igazsághoz hozzá tartozik, hogy szerencsére nem vagyok betegeskedő típus) és jó a vérképem.

Nos, mit szól hozzá? Lehet, hogy hamarosan Ön is elmondhat hasonló pozitív tapasztalatokat magáról? Válassza a HAWAII SPIRULINA-t!

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, Balatonfüred



Májusi ajánlatunk

Májusban leginkább nyári melegben lesz részünk. Már a hónap elején kapunk egy kis ízelítőt a nyárból, és május közepén, valamint 25-e környékén valódi kánikulára számíthatunk. A táblázatok május 20. táján hűvösebb kék színben pompáznak ugyan, ám az év ötödik hava bátran pályázhatna az *esztendő legmelegebb hónapja* címére.

Éppen ezért igyekezzünk minden tőlünk telhetőt megtenni avégett, hogy az év egyik legszebb időszakát igazán élvezhessük. Májusban a KOROLEN és a VITAMARIN kombinációja tehet értünk a legtöbbet. A KOROLEN örömöt, munkakedvet és aktivitás iránti vágyat hoz az életünkbe, amit a VITAMARIN elegánsan megtámogat és kiegészít a stabilitás és az elégedettség érzésével. Ennek köszönhetően semmiről sem kell majd lemondanunk, és bátran élvezhetjük az életet!

A hosszú tél nyomot hagyott arcbőrünkön, és imitt-amott előtünedezhet egy-egy piros hajszálér. Ne tétovázzunk, azonnal kenjük be RUTICELIT krémmel. A gyengéd RUTICELIT-es masszázs a visszeres bőr számára valóságos áldás, mindennapos szertartás lehetne.

Ne feledkezzünk meg a BEAUTY kozmetikumokról sem! Természetes hatóanyag-összetételüknek köszönhetően a legérzékenyebb bőrűeknek sincs mitől tartaniuk. Az arcápolási rutint kezdjük a VISAGE REJUVE arcmaszk használatával. A maszk simává és feszessé varázsolja a bőrt, feltölti a ráncokat, és üde megjelenést biztosít.

Ennek pedig éppen itt az ideje!

EVA JOACHIMOVÁ



TARTALOM

Vérszegénység fiatal nőknél . . . 4
Tejfehérje allergia 6
Tanácsok a Chlorella fogyasztásához 7
Napozzunk okosan. 8
Terméktapasztalatok 9
Ha hígítani kell a vért 10
Klubprogramok 12
Ambrózia és cékla 14
Az emberi mikrobiom 16
Remek gyógyító módszer: su jok 18
Szétválasztó diéta 20
Gyógynövények: kerek repkény 22
Tanácsadás a neten 23

vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

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

Kiadja: Energy Magyarország Kft. 1011 Budapest, Corvin tér 10. www.energy.sk

Tervezés, előkészítés: Digitaltosh Stúdió

Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu

Megjelenik: 11 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.

Vashiány és a fiatal nők vérszegénysége

A termékeny korban levő fiatal nők többsége vashiányban szenved. A jelenség oka a (gyakran intenzív vérzéssel járó) rendszeres menstruáció, valamint a terhesség és a szülés következtében fellépő jelentős vasveszteség.



Ha a hölgyek ezzel párhuzamosan kevés vastartalmú ételt fogyasztanak, akkor vérszegénység alakul ki, mert a vas a vörösvérsejtek, pontosabban a hemoglobin (vörös vérfesték) legfőbb építőköve. Ebben az esetben beszélünk vashiány okozta vérszegénységről, orvosi szakkifejezéssel élve: sideropeniás anémiáról.

A BETEGSÉG KIALAKULÁSÁNAK OKAI

A vérszegénység leggyakoribb oka fiatal nők esetében a vérveszteség okozta vashiány. Mivel a hemoglobin felel a tüdőből származó oxigénnek a szövetek és szervek felé történő szállításáról, ha a mennyisége egy minimális szint alá csökken – ami nők esetében 120 g/l –, fel kell készülni a vérszegénység klinikai tüneteinek megjelenésére. Ezeket a tüneteket hipoxia, vagyis a szervezet elégtelen oxigénellátása okozza.

A betegség tüneteinek súlyossága az anémia mértékétől, valamint attól függ, hogy milyen gyorsan megy végbe a vérveszteség. Ez szülés után rendszerint nagyobb mértékű, ezért a vérszegénység tünetei is súlyosabbak, illetve gyorsabban törnek elő. Ha a vérveszteség, azaz a hemoglobinveszteség és ezáltal a vasveszteség lassabb folyamat, például csak az erősebb vagy gyakoribb menstruáció okozza, akkor a tünetek eleinte nem markánsak. A szervezet ugyanis képes arra, hogy bekapcsoljon más, ún. kompenzációs mechanizmusokat (pl. bizonyos szervekben felhalmozott vértartalékok felhasználásával, a vérkeringés felgyorsításával, a szívfrekvencia fokozásával, a légzés felgyorsításával stb.), és így alkalmazkodik a kialakult helyzethez.

TÜNETEK

A nők által leggyakrabban érzékelt, szubjektív tünetek a következők: szapora szívverés, gyorsan jelentkező fáradtságérzet, kimerültség, a fizikai és szellemi teljesítmény csökkenése, esetleg fejfájás, rosszullét és alvászavar. Jelentkezhet továbbá gyengeség, gyakrabban fellépő betegségek, fülzúgás, tompább látás, túlzott mértékű hajhullás, ujjzsibbadás, valamint túlérzékenység a hideggel szemben. Tapasztalható még bőrsápadtság, valamint sokszor olyan emésztési problémák, mint pl. az étvágytalanság, égő érzés a nyelven, székrekedés vagy hasmenés, gyakori puffadás.

Az orvos a vizsgálat során általános sápadtságot állapít meg – főleg a szájnyálkahártyán és az ajkaknál. A körömágyakat és a tenyeret is alaposan meg kell nézni, mert itt a sápadtság mindig sokkal inkább szembetűnő. Szapora pulzus (tachikardia) és olykor hőemelkedés ugyancsak a betegség kísérőtünetei közé tartozik.

HOGYAN SEGÍT AZ ENERGY?

A vashiány hatékony megelőzése – nem csak a vas rendszeres, nagymértékű vesztesége esetén – a teljes értékű, kiegyensúlyozott táplálkozás, megfelelő mennyiségű zöldség és ún. zöld élelmiszerek, azaz étrend-kiegészítők fogyasztása. Hathatós segítséget nyújthat a zöldárpa-kivonat, vagyis a BARLEY JUICE rendszeres fogyasztása.

Ez a készítmény természetes eredetű vas, ásványi anyagok, vitaminok és



Ez a készítmény természetes eredetű vas, ásványi anyagok, vitaminok és enzimek gazdag forrása.

enzimek gazdag forrása. Mivel alapanyagának termesztése és a végtermék előállítása ökológiai módszerekkel történik, a BARLEY JUICE semmiféle hozzáadott vegyi anyagot nem tartalmaz. Vannak benne viszont további, a szervezet számára fontos tápanyagok, antioxidánsok, enzimek, aminosavak, klorofill és növényi fehérjék, amelyeket a testünk maradéktalanul fel tud használni a szövetek egészséges növekedéséhez és regenerációjához.

Jótékonyan befolyásolja a szervezet méregtelenítését, támogatja az emésztést, csökkenti a daganatos megbetegedések kialakulásának veszélyét, felgyorsítja a sebgyógyulást, a bőr és a nyálkahártyák regenerálódását. Gátat szab a gyulladásoknak és a fertőzéseknek. Támogatja a hemoglobintermelést, ezáltal javítja a vérképet, erősíti a kondíciót, jótékonyan hat a hormonrendszerre, nyugtatja a lelket, erősíti a szellemet és csökkenti a reakcióidőt. Várandós és szoptató kismamák is használhatják.

Ajánlott adagolása: 1 kávéskanál naponta 1-3x egy pohár vízben elkeverve, ideális esetben reggelente, éhgyomorra, kb. 30 perccel étkezés előtt vagy 2 tabletta naponta 1-3-szor bevéve. Vashiány okozta vérszegénység esetén kifejezetten javasolt a BARLEY használata. Fontos szempont, hogy odafigyeljünk a megfelelő mennyiségű folyadék fogyasztására is.

Hasonló hatásai vannak a SPIRULINA BARLEY kombinált készítménynek, amely a zöldárpa-kivonat mellett édesvízi Spirulina algát *(Arthrospira platensis)* is tartalmaz. Ez az alga szintén páratlanul gazdag vas-, növényi fehérje-, béta-karotin-, B_{12}-vitamin- és egyéb ásványianyag-, valamint tápanyagforrás. A SPIRULINA BARLEY felhasználása a BARLEY-éhoz hasonló, és mivel sokkal több béta-karotint tartalmaz, a bőr védelmére ugyancsak szedhető, hiszen óv az UV-sugarak okozta napégéstől.

A SPIRULINA BARLEY is arra ösztönzi a szervezetet, hogy optimális módon hasznosítsa energiakészleteit, ezért a készítmény remek segítséget nyújt fogyókúrában. Jótékonyan hat a hasnyálmirigy működésére, segít normalizálni a vér glükózszintjét, ezért cukorbetegek is fogyaszthatják. *Ajánlott adagolása:* naponta 2x2 tabletta rendszerint éhgyomorra, illetve étkezés előtt kb. fél órával. Ha valakinek a BARLEY-val való kombinált forma nem felelne meg, fogyassza a SPIRULINA-t önmagában. A HAWAII SPIRULINA általános adagolása naponta 1-3x2 tabletta, vagy por formájában naponta 1-3x1 teáskanálnyi SPIRULINA, egy pohár vízben elkeverve.

Az ORGANIC BETA magas koncentrációjú céklakivonat, amely a hemoglobin szintéziséhez elengedhetetlen, nagy mennyiségű és a szervezet számára könnyen felhasználható vastartalmának köszönhetően támogatja a vérképzést. Mindemellett gazdag B- és C-vitamin-, ásványi anyag-, növényi színezék- és folsavforrás. Hathatósan támogatja az immunrendszer működését és a szervezet méregtelenítését.

Adagolása: naponta 1-2x1 teáskanálnyi, egy pohár vízben elkeverve.

A vérképzés támogatására (akár vashiányból, akár más okból eredő vérszegénységről van szó) javasolt továbbá a KOROLEN gyógynövény-koncentrátum alkalmazása.

Adagolása: naponta 2-3x4-6 csepp, egy pohár vízben elkeverve, kb. fél órával étkezés előtt.

Ugyancsak jótékonyan hat a vérképzésre a vitaminokban, ásványi anyagokban, nyomelemekben és antioxidánsokban gazdag ORGANIC GOJI és RAW AMBROSIA.

DR. J. Š.



Tejfehérje allergia: mit tehetünk?



Manapság minden második ember allergiás vagy érzékeny valamilyen élelmiszerre, élelmiszerek egy csoportjára. Előkelő helyet foglal el köztük a tejfehérje allergia. Kézenfekvő, hogy ha allergiások vagyunk a tejfehérjére, akkor kerüljük a tejtermékek vagy tejterméket tartalmazó élelmiszerek fogyasztását. De vajon mit tehetünk még?



A következő levelet kaptam. „Egyik ismerősöm járt Önnél, és ő ajánlotta magát. Tavaly novemberben derült ki, hogy tejfehérje allergiám van. Azóta diétázom. Az arcomon jelentkeztek pattanásszerű sebek, amik be voltak gyulladva. 5 hónapon át tartó diéta után már »csak« hegek vannak. Új sebek nem keletkeztek. A hegek eltüntetésében tudna-e segíteni?"

Íme a válaszom.

Igazából a tejfehérje allergia és a bőrtünet is ugyanarra az okra vezethető vissza: reflux dolgozik a háttérben. A refluxról már sokat írtam korábban, nem ismételném. A lényeg az, hogy ha a májban fertőzés van, akkor egyrészt nem termelődnek olyan enzimek, amik a tejfehérje feldolgozását megoldanák, vagy nem olyan mértékben termelődnek, esetleg nem megfelelő minőségben. Másrészt a máj által kiválasztott epesav sem megfelelő. A refluxra különösen jellemző, hogy csak kevés epesav jut a vékonybélbe, mert egy része sajnos a gyomorba kerül.

A fertőzés fajtájától függ, hogy éppen melyik ételcsoport emésztéséhez hiányoznak a feltételek. A különböző ételallergiák kiváltó okaként, éppen ezért, gyakran a refluxot lehet megjelölni. Az allergia megszüntetéséhez azonban nem elegendő, ha csak a belekkel foglalkozunk és diétázunk.

A lényeg az, hogy ha a májban fertőzés van, akkor egyrészt nem termelődnek olyan enzimek, amik a tejfehérje feldolgozását megoldanák, vagy nem olyan mértékben termelődnek, esetleg nem megfelelő minőségben.

A fertőzésnek sem az a természete, hogy egyre kisebb helyen nyilvánul meg, hanem éppen terjeszkedésre törekszik. Így az a diéta, ami korábban hatásos volt, később már nem lesz elég a tünetek visszaszorításához.

A kérdés ebben az esetben az volt, hogy mit kezdjünk a hátra maradt sebekkel az arcon. A sebek gyógyítására az ENERGY egyik új, sokoldalúan használható terméket ajánlottam, a SACHA INCHI (inka mogyoró) olajat. Javasoltam, hogy ezzel kenje be az arcát, majd fújja le a VISAGE WATER arctonikkal, és gyengéden masszírozza be az egészet. Ezt legalább naponta egyszer, az esti fürdés után végezze el, de ha teheti, akkor reggel ismételje meg.

Igazából számomra az a megnyugtató, ha az okot is kezeljük, ezért javasoltam a refluxra PERALGIN-ból szedni 26 napig 3x2 kapszulát, majd még 14 napig 2x2-t, mellette pedig kőtörőfű-teából inni 26 napig napi 1 litert. A SACHA INCHI régi sebeket, gyermekkori himlőfoltokat, növekedési csíkokat is képes eltüntetni. Olyan, mintha újrastrukturálná a bőrt. Természetesen nemcsak a hegekkel teszi ezt, hanem az egészséges bőrrel is, így

kozmetikai célokra szintén használhatjuk.

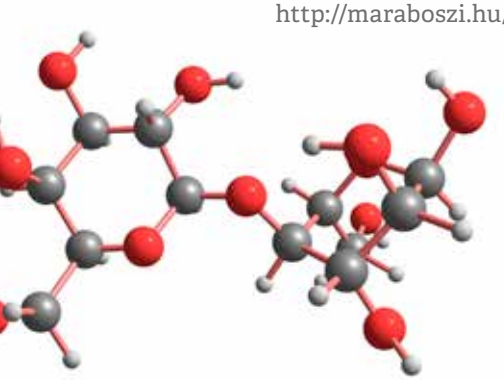
Kevés vízzel is be lehet masszírozni, de persze a VISAGE WATER hatékonyabb. Azért, mert egy harmadkori hőforrás magas ásványi anyag tartalmú vizéből készült, így a bőr újjáépítését ásványi anyagokkal tudja fokozni. Az is megfelelő, ha a SACHA INCHI olajból a kedvenc arckrémünkhöz vagy a testápolónkba teszünk pár cseppet.

A hajunk se maradjon ki a jóból: hajmosáskor tegyünk pár cseppet a samponhoz, lágy és fényes lesz tőle a hajunk. Hajvasalás előtt feltétlenül tegyünk ebből az olajból a hajra, de hajvégápolónak is kiváló. Belsőleg ugyancsak sokat segít nekünk ez az ómega-3, -6-, 9 esszenciális zsírsavakat tartalmazó olaj. Idegrendszeri problémáknál, magas koleszterin és/vagy triglicerid szintnél, vércukor- és vérnyomásproblémáknál ajánlom elsősorban. Általános jó hatással van a belek állapotára és a mirigyrendszer működésére.

És íme a visszajelzés a levélírótól.

„Üdvözlöm! Végeztem a kezeléssel, amit ajánlott, a teát megittam, a PERALGIN kapszulákat bevettem, az inkamogyoró-olajat és az arcvizet a mai napig használom. Igen sokat javult az arcom, aminek nagyon örülök! Már nem kell elfednem semmiféle barnító krémmel. A diétát tartom ezentúl is, már megszoktam, hogy megvonom magamtól azokat az ételeket, amik tejterméket tartalmaznak. Hálás vagyok, hogy így segített interneten, látatlanban!"

TAKÁCS MÁRIA
természetgyógyász, ENERGY klubvezető, Zalaegerszeg
http://maraboszi.hu/



Tanácsok a zöld élelmiszerek használatához

Chlorella: igen tiszta, nagyon hatékony

Gyakran érkeznek hozzánk kérdések az ORGANIC CHLORELLA termesztésére vonatkozóan, illetve sokan kíváncsiak az ORGANIC CHLORELLA és a piacon kapható egyéb Chlorella készítmények összehasonlító elemzésére is.

Mivel fogyasztóinknak csakis a legjobb minőségű zöld élelmiszereket szeretnénk kínálni, az alapanyagokat a Föld legtisztább területeiről válogatjuk össze. Meggyőződésünk, hogy a termékek tisztasága és hatékonysága tekintetében nem találnak jobb készítményeket a piacon. Ám ha ez mégis megtörténne, akkor készen állunk arra, hogy megtérítsük Önöknek a kiadásaikat.

Az ORGANIC CHLORELLA Tajvan szigetéről származik, a Föld egyetlen olyan területéről, ahol színtiszta Chlorella található.

A Chlorellát kétféle módon lehet termeszteni. Az egyik az ún. *heterotróf módszer*, amelynél a termesztés zárt bioreaktorban történik. Növekedési katalizátorként ebben az esetben vagy szacharóz, vagy glükóz, valamint szén-dioxid tölt be fontos szerepet. Az alga növekedéséhez rövidebb idő szükséges, és a kifejlett növény több zsírt tartalmaz. A napsugárzás megvonása miatt kevésbé zöld, és szinte teljes mértékben hiányzik belőle a klorofill.

A másik termesztési módszer az ún. *autotróf eljárás*. A Chlorella ebben az esetben nyitott helyen fejlődik, és mindent magába szív, illetve befogad a környezetéből. Ha az a terület, ahol az alga növekszik, tiszta, akkor a növény által nyújtott előnyök még nagyobbak. Az alga növekedését a napsugárzás teszi lehetővé. A Chlorella ennek köszönhetően nagy mennyiségben tartalmaz klorofillt és különböző tápanyagokat.

Az ENERGY ez utóbbi termesztési módszert választotta. Mindemellett mi garantáljuk az ORGANIC avagy BIO minőséget, amit tanúsítvánnyal is alá tudunk támasztani. Úgy véljük, hogy ez a két dolog (a Föld legtisztább származási területe és a BIO tanúsítvány) termékünk minőségének és tisztaságának legnagyobb garanciája.

Egy szabadalmaztatott technológiának köszönhetően ráadásul az ORGANIC CHLORELLA-ban lévő növény sejtfalai dezintegráltak, ami több mint 80%-kal növeli a készítmény emészthetőségét – és ez átlagosan kétszer több, mint a piacon kapható egyéb Chlorella készítmények esetében.





Engedje, hogy a fény körberagyogja!

Bevallom, nem használok napozókrémeket.. Ez nem azt jelenti, hogy nem járok ki a szabadba, éppen ellenkezőleg. Meg vagyok győződve arról, hogy a napfény ugyanolyan fontos tápanyag számunkra, mint az ásványi anyagok és a vitaminok.

Nem értem, miért kellene bizonyos UVA-, UVB- vagy PABA-szűrők által meghatározott hullámhosszoktól megfosztanom magam, illetve miért lenne jó, ha ezekkel szegényebbé tennem a napi fénykoktélomat. Az UV-sugárzás a kozmetikai cégek foglyává vált, akik a félelem sötétségébe taszították, mert igazán nagy összegek ebből folynak a pénztárcájukba.

A kozmetikai cégek valahogy elfelejtik megemlíteni, hogy az UV-sugárzás természetes úton támogatja az immunrendszer működését, illetve hogy rengeteg pénzt és egészségügyi problémát megtakaríthatnánk magunknak, ha meghatározott időt rendszeresen kint töltenénk a napon. De ezeket nem közlik velünk. Az ugyanis ingyen lenne...

ÉLETÜNK NAPJA

Mi mást várunk egész télen? Miért ünnepeljük a napfordulókat, ha nem a Nap miatt?

Egész világunk a Nap vonzásában jött létre. Nélküle semmi sem lenne a Földön. Nem léteznének növények, nem működne a fotoszintézis, így nem lenne oxigén a légkörben. Persze Nap nélkül vizet sem találnánk sehol folyékony állapotban, és így tovább...

FOTONOK GOLYÓZÁPORÁBAN

Mindazonáltal elfogadom, hogy a fotoszintézis is gyakorlatilag egyfajta reakció a napsugárzás roncsoló hatásaira. A Nap ereje hatalmas, és jóból is megárt a sok. A Nap minden másodpercben annyi energiát sugároz ki magából, hogy ha összegyűjtenénk, az biztosítaná az egész világ energiaszükségletét ezer évre.

Ha ezzel tisztában vagyunk, akkor már egész másképpen megyünk ki a napra. Érezzük a tiszteletet iránta. Igen, ennek az „elektromágneses robbanó töltetnek" egy részétől megvéd a mi zseniális légkörünk. Ne de mi a helyzet a maradékkal?

A látható frekvenciák, az ultraibolya-, az ultravörös- és a radiosugárzás eljut a Föld felszínére. Az ókori Görögországban *Héliosznak*, Egyiptomban *Rának*, Rómában pedig *Solnak* hívott Isten egyik fotont lövi ki a másik után már 4,6 milliárd éve.

A Nap éppen most van a fénykorában, élete derekán. Még vagy 5-7 milliárd év, és kis vörös törpe lesz belőle, majd elnyel minket. Úgyhogy élvezzük a jelenlétét, amíg itt van.

AMI SOK, AZ SOK

Napfénnyel már az ókorban is gyógyítottak, erre a célra emelték azokat a csodálatos templomokat, amelyek közül az egyik legismertebb pl. a görög Heliopolis városában működött. A napfény tehát hatékony gyógyszer, de ahogy az lenni szokott, egyben erős méreg is. Tény, hogy nem nagy művészet leégni a napon. Az elektromágneses sugárzás visszafordíthatatlan károkat okozhat sejtjeinkben, ha túl nagy adag energia éri őket.

A FELVILÁGOSULT CYTOSAN

És ekkor lép színre a CYTOSAN. Valóságos mester, aki nem csupán arra képes, hogy elbánjon a túl sok energiával, hanem az esetleg sérült sejtek regenerálására is képes. A humin



anyagok hatalmas felületű makromolekulái elnyelik a többlet elektromágneses sugárzást, a borostyánkősav pedig támogatja a sejtek öngyógyító folyamatait, illetve felgyorsítja a regenerálódásukat. Az elnyelt elektromágneses sugarak mindettől „kezes bárányokká" válnak.

Ezért nem kenegetem magam különféle naptejekkel, viszont ha hosszabb időt készülök napon tölteni, beveszek 2 kapszula CYTOSAN-t, és tudom, hogy a bőröm nem fog leégni. Ezt több éves tesztelés után bátran ki merem jelenteni, mert a CYTOSAN-os „védőtakaró" még soha nem okozott csalódást.

Végleg búcsút mondtam a napallergiának és a rákvörös bőrnek. A CYTOSAN belső használata abszolút vízálló, az általa létrehozott szűrőt nem lehet csak úgy lemosni, ráadásul jótékonyan hat az egész szervezetem működésére. És ami a legfontosabb: csak a többletet, tehát a felesleget nyeli el, de amire a testemnek szüksége van, azt meg is kapja a napocskától.

TEREZA VIKTOROVÁ

Az ENERGY-vel „összejött" a baba

Hihetetlenül boldog vagyok, és ezt a boldogságot szeretném veletek is megosztani, kedves ENERGY-s barátaim! Több éven át sokféle készítményt használtam már, és a termékeket minden esetben kizárólag személyes tapasztalatom alapján ajánlom a hozzám közel állóknak.

A lányom tavaly nyáron a bizalmába avatott, elmondta, hogy a férjével kisbabát szeretnének, de „nem akar összejönni". Csehországban élnek, tőlünk 12 órányi autóútra. A lányomnak GYNEX-et, VITAMARIN-t, FYTOMINERAL-t és CYTOVITAL-t rendeltem, a vőmnek pedig KING KONG-ot vittem.

Korábban már mindketten használták az ENERGY készítményeit, így megbíztak bennük. Egyik hétvégén átadtam nekik a készítményeket, és elmagyaráztam, hogyan szedjék őket. Nagyon örültek, de a problémájuk hátteréről nem beszélgettünk, mert nem akartam zavarba hozni őket.

A lányom tavasszal felhívott: „Anya! Nagymama leszel!" A GYNEX szedését abbahagyta, de a többi készítményt tovább szedte. Terhessége gond mentes volt, és meg is született a kis *Miško*.

A kórházban gond adódott a szoptatással, tejből volt ugyan elég a lányomnak, de a kis Miško valahogy nem tudott „rácuppanni" a mellbimbóra. A lányom persze nem adta fel, miközben kétségbeesve próbált rájönni a kudarc okára. Újdonsült nagymamaként igazán boldognak éreztem magam, de a lányomat aggodalmak közepette látogattam meg. Fáradtnak, szomorúnak, kétségbeesettnek láttam, és nagyon félt, hogy nem fog megbirkózni a fia felnevelésével. Mindeközben persze ő is örült, hogy végre láthat engem.

A táskámban ott lapult a RELAXIN. Csak 2 cseppet adtam belőle neki, hiszen nem tudtam, adhatok-e egyáltalán, mert szoptatott. Személyes tapasztalatból azonban régóta tudom, hogy néha érdemes a kisebbik rosszat választanunk...

Három nap múlva a lányom mosolygós, boldog anyukaként állt előttem, a kis Miško gondozásával sem volt többé gondja, és a szoptatás problémája is megoldódott. Tanácsomra elkezdte még szedni az ORGANIC BETA-t és az ORGANIC SEA BERRY-t. A székletével kapcsolatos problémákat pedig helyrehozta a PROBIOSAN. (A kórházban használt kúpok nem segítettek azon, hogy véres volt a széklete.)

Alig kéthetes ott-tartózkodás után gyönyörű, boldog családtól vettem búcsút. Elutazásomkor a lányom visszaadta a RELAXIN-t, amit csak néhány napig szedett, mondván, hogy „már nincs rá szüksége". Én viszont biztattam, hogy tartsa csak meg, mert a pici nemsokára oltásokat kap, aztán elkezdenek nőni a fogacskái, ezért lehet, hogy még szüksége lesz rá.

A kis Miško most 2 hónapos, szépen fejlődik, csak örömet ad az édesanyjának.

JANA ŠURMANEKOVÁ
Parchovany, Szlovákia





Vérhígítás warfarinnal és az ENERGY készítmények

Tanácsadó orvosként gyakran találkozom a warfarin és az ENERGY készítmények együttes használatára vonatkozó kérdésekkel. Persze az ilyen típusú – táplálkozással és életvitellel kapcsolatos – kérdéseket a kezelőorvosoknak kellene megválaszolniuk a „warfarinizált" betegeiknek, még a gyógykezelés elrendelése előtt. A valóságban azonban ez gyakran másként történik.

Sokszor megesik, hogy ebben a témakörben nemcsak a betegek, hanem egyes egészségügyi dolgozók sem látnak teljesen tisztán, ezért úgy vélem, érdemes a problémát egy kicsit mélyebben megvizsgálnunk.

A VÉRALVADÁS GÁTLÁSA

Először is nézzük meg röviden, mi az a véralvadásgátló (antikoaguláns) gyógykezelés, amire a warfarint fel szokták írni. Ezzel a terápiával „hígítjuk a vért", pontosabban gátoljuk az alvadását, hogy az erre hajlamos betegeknél megelőzzük a vérrögök kialakulását a szívben és az erekben.

Elsősorban rendszertelen szívműködésben, pitvarfibrillációban szenvedő szívbetegeknél kerül sor erre. Egyfajta szívritmuszavarról van szó, amelynek során a szívpitvar rendszertelenül remeg – ahelyett, hogy rendszeres, szinergikus izom-összehúzódásokat hozna létre. Ilyen esetekben megnő az ún. fali trombusok, azaz a szívpitvar belső falain megjelenő vérrögök kialakulásának veszélye. Ezek a vérrögök később leválhatnak a falról, és elzáródást (embóliát) okozhatnak a létfontosságú szervek ereiben, ami akár halálhoz is vezethet.

Ide tartoznak továbbá a szívbillentyű-problémában szenvedő, a műbillentyűvel élő, az érgyulladáson és trombózison, valamint vénás tromboembólián, tüdőembólián átesett páciensek, illetve a véralvadási zavarokban, ún. trombofiliában szenvedő betegek. Ha az érintett betegek megfelelő antikoaguláns kezelést kapnak, akkor a tromboembólia kialakulásának kockázata a minimumra csökken.

A kezelés hatékonyságát folyamatos vértesztekkel ellenőrzi a kezelőorvos. Napjainkban elsősorban az INR érték a mérvadó, amelynek alapján a gyógyszerek adagolása személyre szabható. Az INR a legtöbb beteg esetében 2,0–3,0 (illetve 2,5–3,5) között mozog. Ha a kimutatható gyógyszeradag a vérben alacsony (az INR 2,0 alatt van), akkor a kezelés hatástalan, és fennáll a trombózis veszélye. Viszont ha a gyógyszeradag túlságosan magas (az INR értéke 3,0, illetve 3,5 fölötti), megnő a vérzés veszélye, ami szintén szövődményekhez vezethet. Ezért warfarinos kezeléskor elkerülhetetlen a rendszeres orvosi felülvizsgálat. Vérteszt segítségével 3-4 hetenként ellenőrizni kell az INR értékeket – és ennek megfelelően, szükség esetén módosítani a beteg gyógyszeradagját.

LEVELES ZÖLDSÉG: IGEN VAGY NEM?

A warfarin-nátrium olyan véralvadásgátló gyógyszer, amely gátolja az alvadási faktorok K-vitamin-függő szintézisét. Ez annyit jelent, hogy a véralvadásgátló hatása a véralvadás élettani mechanizmusában fontos szerepet betöltő K-vitamin hatásainak háttérbe szorítása révén érvényesül. Ezért a warfarint szedőknek csökkenteniük kell a K-vitamin-tartalmú ételek fogyasztását, mert a K-vitamin csökkentheti vagy akár semlegesítheti is a warfarin hatását. Ilyenkor tehát főleg a klorofillban, ezáltal K-vitaminban is gazdag leveles zöldségfélék (spenót, fejes saláta, káposzta, kelkáposzta, brokkoli) fogyasztását ajánlott mérsékelni. Bizonyos javaslatok szerint az érintetteknek minden zöld színű, leveles zöldséget, sőt az olajbogyót, az olivaolajat és a zöld teát is teljesen kerülniük kellene.

A gyakorlat azonban azt mutatja, hogy a leveles zöldségfélék kisebb mennyiségben (pl. köretként) fogyaszthatók, ám warfarinos kezelés esetében fontos, hogy a beteg étrendje kiegyensúlyozott legyen, ne változtasson túl gyakran vagy túl nagy mértékben az étkezési szokásain, hogy a warfarin adagja beállítható legyen.

Lássunk egy szélsőséges példát: ha valaki egy-két napig vegetáriánus étrenden él, ám utána pár napig csak húst és tésztaféléket fogyaszt, a warfarin adagja egyszerűen beállíthatatlan lesz. Ám ha a beteg kiegyensúlyozottan táplálkozik, a véralvadásgátló gyógyszer megfelelően hatékony adagja gond nélkül beállítható.

A warfarin hatását egyes gyógyszerek is befolyásolhatják (pl. fájdalomcsillapítók, lázcsillapítók, gyulladásgátlók, antibiotikumok). Ezek fokozhatják a hatását és növelhetik a vérzésveszélyt.

Az eddigiekből kitűnik, és a tapasztalataim is alátámasztják, hogy az ENERGY készítményei szedhetők a warfarin adagolásával egy időben. Ám minden esetben az INR érték a döntő, amelynek 2,0-3,0 (illetve 3,5) határértékek között kell mozognia. Ezt a gyógyszeradag beállításával az ENERGY készítmények használata esetén is elérhetjük.

ÚJ GENERÁCIÓS GYÓGYSZEREK

Napjainkban a warfarinon kívül már más véralvadásgátló gyógyszerek is hozzáférhetők a piacon, amelyek működési elve eltér a warfarinétól, ezért esetükben nem kell korlátozni a K-vitamin-tartalmú ételek fogyasztását. Sőt, ha az érintett új generációs gyógyszert kap, akkor az INR értékek folyamatos ellenőrzése sem szükséges, így a betegeknek nem kell rendszeres felülvizsgálatra járniuk.

Az új antikoagulánsok (non-vitamin K antagonist oral anticoagulants) képesek teljes mértékben kiváltani a warfarint, ám az egészségbiztosító ezeket a gyógyszereket nem minden esetben támogatja. Napjainkban a warfarinról egyre több beteget állítanak át ezekre az gyógyszerekre, hiszen használatuk sokkal egyszerűbb és kényelmesebb megoldás, ráadásul a zöldségfogyasztásukat sem kell korlátozniuk.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ
kardiológus

Zöld élelmiszerekkel a túlsúly ellen



Az utóbbi időben egyre több ember szenved a túlsúlytól vagy akár a kóros elhízástól. Ez a téma inkább a nőket érinti. Kevesen tudják, hogy ezen a téren az anyagcsere is fontos szerepet tölt be. A nők ebben a tekintetben hátrányban vannak, mert az anyagcseréjük 5-10%-kal lassabb, mint a férfiaké. Nehezebben égetik el a zsírokat, így náluk hamarabb felmerül a túlsúly veszélye.

A hölgyek az ENERGY zöld élelmiszereinek megjelenésével óriási lehetőséghez jutottak e probléma megoldásában – legyen szó akár az ORGANIC GOJI, az ORGANIC MATCHA vagy a már sokak által ismert ORGANIC BARLEY JUICE nyújtotta segítségről.

Az említett három, por alakú készítmény közül az ORGANIC MATCHA talán azért vált a hölgyek kedvencévé, mert a zöld tea eleve részét képezte a mindennapi étrendjüknek, és annak koncentráltabb, por formája néhány hét használat után meghozza számukra a hőn áhított eredményt. Nemcsak az anyagcseréjük gyorsult fel, hanem fokozódott szervezetükben a zsírok elégetése is, amit a mérleg és a testkerület mérése egyaránt igazolt.

Személy szerint nemcsak emiatt javasolom a zöld élelmiszerek felvételét az étrendünkbe, hanem azért is, mert jótékony hatásaik mellett változatosabbá teszik a mindennapi táplálkozásunkat.

PAVEL ZÍTEK
Plzeň





Klubprogramok

BUDAPEST 2. KLUB

ENERGY Klub Zugló, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.
Nice Hajgyógyászat
Minden hétfőn és csütörtökön 10-15 óra között ingyenes termékbemérés, Candida- és penészgombaszűrés. Minden pénteken *ingyenes* rádióhullámú frekvenciakezelés: krónikus fáradtság / mellékvese kondicionálás, őszüléskezelés. Minden kedden *kedvezményes* rádióhullámú frekvenciakezelés: allergiakezelés.
Minden 25 ezer Ft feletti vásárlónk egy terápiás eszközt kap ajándékba, melynek segítségével energetikai szinten a panaszok okaira lehet hatni.
ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK:
Mikrokamerás hajvizsgálat és speciális skalpdiagnosztika; biorezonanciás góckutatás, állapotfelmérés; allergia és ételérzékenység mérés és terápia; ekcémaszűrés és terápia; hormonegyensúly-tanácsadás műszeres méréssel; rákmegelőző szűrés és terápia; Fscan mérés a kóros/kórokozó frekvenciák pontos kimutatására; ásványi anyag-, nyomelem-, vitaminhiány kimutatása.
KEZELÉSEK:
Rádióhullámú frekvenciakezelés RPZ 14 plazmagenerátorral: hormonegyensúly optimalizálás, hajproblémák, fejbőrpanaszok, bőrproblémák kezelése. Kórokozók elleni kezelés, egyéb problémák. Anti-aging program, komplex és látványos megoldások + rádióhullámú frekvenciakezelés: minden pénteken 11-12 óra között. Díja: 5000 Ft.
Előzetes bejelentkezés szükséges:
info@nicehajgyogyaszat.hu,
Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,
Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.
Honlapunk: www.nicehajgyogyaszat.hu

BUDAPEST 4. KLUB

Energy Klub Buda,
1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.
május 25., péntek, 17 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Tűz elem misztériuma és mélyebb összefüggései a hko szerint.
A klubban folyamatosan igénybe vehető a díjmentes energetikai állapotfelmérés. Lehetőség van továbbá Bach-virágterápiás konzultációra, valamint lelki gondozásra.
További info: **Koritz Edit**, (20) 504-1250,
energybuda@energyklub.hu

BUDAPEST 5. KLUB

Energy Belváros Klub, 1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1., kaputel.: 12.
(2 percre a Kálvin tértől).
május 12., szombat, 9.30 és 16 óra között
EGYNAPOS TOVÁBBKÉPZÉS TÉRÍTÉSSEL, TANÁCSADÓKNAK, KLUBTAGOKNAK.
Energy HÁZIPATIKA. Mit mivel, mikor, hogyan használjunk. Termékek és kombinációik, személyre szóló adagok beállításának lehetőségei.
Vezeti: **Németh Imréné Éva** fitoterapeuta természetgyógyász, klubvezető.
BELÉPŐ ÚJ KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSSEL
Meridiánok mérése Meridimer készülékkel (időpont-egyeztetéssel). A javasolt termékek személyre igazítása, adagolások beállítása.
TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK, TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK:
Keleti arcdiagnosztika, terápiás javaslattal. Állapotfelmérés Magnetspace testelemző készülékkel. Fitoterápiás szaktanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése, mérés, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége Sensitiv Imago készülékkel, termékjavaslattal és személyre szóló adagolás beállításával.
Homeopátiás szaktanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: **dr. Sebő Zsuzsanna** homeopátiás orvos, gyermekorvos, mentőorvos, a Natúrsziget portál homeopátiás szerkesztőjének és számos népszerű cikknek a szerzője.
Hormonegyensúly tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: **Puhl Andrea** természetgyógyász.
Jelentkezés az energy.belvaros@gmail.com címen vagy a klubban és elérhetőségein.
Szerdánként két csoportban, 16.30 és 18.30 órai kezdéssel: Mozdulj-lazulj! Rendezvényünk keretében rendhagyó jóga **Juhász Irén** irányításával, hogy jól érezzük magunkat.
Bejelentkezés, további információ: **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetőknél.
Telefon: +36/20-9310-806,
energy.belvaros@gmail.com,
a honlapunkon: http://energybelvaros.hu/
és a Facebookon is.
Figyelem! Május 1-jén és május 22–26. között a klub zárva tart.

KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.
minden kedden 15-18 óra között: klubnap.
További info: **Ficzere János** klubvezető,
tel.: 0630/856-3365.
Figyelem! Szabadság miatt május 14-18. között a klub zárva lesz.

MISKOLC

Zsolcai kapu 9-11. I. em.
május 9., szerda, 15-17 óra között
A miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes.** Előzetes bejelentkezés és további info: **Ficzere János** klubvezető, 0630/856-3365.
Figyelem! Szabadság miatt május 14–18. között a klub zárva lesz.

NYÍREGYHÁZA

Egészségügyi Főiskolai Kar oktatóterme, Sóstói út 2-4., A épület, 1. emelet
május 9., szerda, 17 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Fa elemből kiinduló betegségek. Alternatív megoldási lehetőségek az ENERGY étrend-kiegészítőivel.
További info: **Fitos Sándor** klubvezető, 0620/427-5869, fits58@gmail.com,
www.nyirenergy.hu

SIÓFOK

ENERGY klub, Wesselényi u. 19.
Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető előadásai:
május 10., csütörtök, 18 óra
A szív és a keringési rendszer működése és szerepe a szervezetünkben. Támogatása ENERGY termékekkel.
május 24., csütörtök, 18 óra
A vékonybél működése és szerepe a szervezetünkben. Támogatása ENERGY termékekkel.
További info: **Ángyán Józsefné** klubvezető,
(20) 314-6811, margagitika@gmail.com

SZENTES

Horváth Mihály út 4., 1. emeleti oktatóterem
május 6., 13., 27, mindegyik vasárnap, 9-16 óra között
Alapképzés 30 órában, vezeti: **Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató.
További info: **Fábján Julia** klubvezető, 0630/955-0485, metafor@vnet.hu

SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterem, Arany János út 23.
május 8., kedd, 17 óra
Klubdélután, **dr. Kissné Veress Erzsébet** természetgyógyász előadása: A Fém elem és a hozzá tartozó minőségek.
május 15., kedd, 16 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Fókuszban a hormonrendszer betegségei. Alternatív megoldások az ENERGY étrend-kiegészítőivel. (Az áprilisra tervezett, betegség miatt elmaradt előadás pótlása.)
május 29., kedd, 17 óra
Klubdélután, **dr. Kissné Veress Erzsébet** természetgyógyász előadása: A Víz elem és a hozzá tartozó minőségek.
Továbbra is igénybe lehet venni az állapotfelmérést, melyet **dr. Kissné Veres Erzsébet** természetgyógyász végez, díjazás ellenében. Ingyenesen kérhető az egyénre szabott tanácsadás, ENERGY termékek ajánlásával.
Az Egészségházban különböző szolgáltatások találhatók: masszázsok, orvosi rendelések, kineziológia, energiagyógyászat. E szolgáltatásokhoz időpont-egyeztetés szükséges.
További információ: **Németh Istvánné Éva** klubvezető, 0656/375-192, 0630/292-8399, szolnokegeszseghaz@gmail.com, www.szolnokegeszseghaz.hu

VESZPRÉM

ZöldLak, Diófa utca 3.
május 28., hétfő, 17 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Fókuszban a hormonrendszer betegségei. Alternatív megoldások az ENERGY étrend-kiegészítőivel.
További info: **Török Tamás** klubvezető, 06 30 994-2009, 06 30 482-3233, facebook.com/HarmoniahazGyogynoveny

ZALAEGERSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.
május 8-án (kedd), 17-18: Hormonszűrés.
május 9-én (szerda), 17-18: Tavaszi nagytakarítás.
május 14-én (hétfő), 17-18:
Mit tehetsz magadért? – Földelés.
május 15-én (kedd), 17-18:
Személyes terméktanácsadás.
május 16-án (szerda), 17-18:
Kertem, kincsem meditáció.
május 22-én (kedd), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Bekapcsolás.
május 23-án (szerda), 17-18: Pajzsmirigyszűrés.
május 28-án (hétfő), 17-18: Belső gyermek.
május 29-én (kedd), 17-18: Hajproblémák szűrése.
május 30-án (szerda), 17-18: Parazitaszűrés.
A meghirdetett programokat az ENERGY Klub tagjai és hozzátartozóik vehetik igénybe. A programok a résztvevők számára ingyenesek.
A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető.
Érdeklődni: 70/60-777-03 vagy mara.energy@gmail.com, www.maraboszi.hu



Május 5-én, Budapesten

Szakmai konferencia

Május 5-én, szombaton 10-16 óra között – hagyományainkhoz híven ismét – szakmai konferenciát tartunk. A rendezvény címe: *Az inzulinrezisztencia kezelése természetesen – anyagcsere-problémák és hormonrendszerünk kapcsolata.* A helyszín: Danubius Hotel Flamenco, 1113 Budapest, Tas vezér u. 3-7. (a Kosztolányi Dezső térnél).

Az ENERGY Magyarország Kft. rendezésében sorra kerülő konferencia első előadója *dr. Benkő Éva* orvos, inzulinrezisztencia szakértő lesz, aki az inzulinrezisztencia természetes kezelési módszereiről beszél majd. Kétrészes előadását követően *Ráczné Simon Zsuzsanna* természetgyógyász, az ENERGY szakoktatója lép a mikrofonhoz, Anyagcsere-problémák és hormonrendszerünk kapcsolata címmel tart kétrészes előadást. Az előadások sorát *Czimeth István* természetgyógyász, az ENERGY szakoktatója zárja, témája: Anyagcsere-problémák az ENERGY szemszögéből.

A részvételi szándékot bármelyik ENERGY klubban be lehet jelenteni, valamint jelezhető az info@energyklub.hu e-mail címen vagy a +36-1-354-0910 telefonszámon. A részvétel díja bruttó 5000 Ft, és ez az összeg magában foglalja az étkezést is.

Két kitűnő élelmiszer: méhkenyér és cékla

Bolygónkon egészen kivételes növényfajok élnek. Ezeket már az ókorban is hasznosították az emberek a népi gyógyászatban. És ugyan mi más hathatna jótékonyabban az emberi szervezet működésére, mint a természet kincsei, amelyek áldását több ezer éves gyakorlat igazolta. Most éppen két ilyen ékkőre, az ambróziára és a céklára szeretnénk felhívni a figyelmüket.

Az ambrózia – más néven méhkenyér – a görög mitológia szerint „az istenek eledele" volt. Az emberek már az ókorban a legkülönbözőbb nyavalyák gyógyítására és a test fiatalítására, valamint megszépítésére használták. Az ókori Kínában „mindent gyógyító" anyagként tisztelték. És minden bizonnyal már akkor tudták, hogy miért.

Orosz, román és francia tudósok kutatásai szerint az ambrózia tökéletes, holisztikus élelmiszer, mert mindent tartalmaz, amire a szervezetünknek szüksége van a túléléshez.

AMBRÓZIA: A JÖVŐ ÉLELMISZERE

Tökéletes emészthetőségének köszönhetően testünk néhány gramm ambróziából több tápanyaghoz jut, mint néhány kilónyi átlagos táplálékból. Az ambrózia a természet által valaha alkotott legkomplexebb „termék", egyfajta „enzim-multivitamin-ásványi anyag-antioxidáns". Negyven százalékban tartalmaz fehérjéket (az esszenciálisakat is beleértve), van benne A-provitamin, B-vitaminok (1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 12), C-, E- és K-vitamin, rutin és 27-féle ásványi anyag: így kalcium, foszfor, vas, mangán, nátrium, cink, szelén stb. Összesen *5 ezernél is több enzimet és koenzimet* rejt magában. Lássuk, hogy mi mindenben lehet a segítségünkre.

Az ambrózia a természet által valaha alkotott legkomplexebb „termék", egyfajta „enzim-multivitamin-ásványi anyag-antioxidáns".

» Javítja a vérképzést, gyógyítja a vérszegénységet (anémiát). Egy teáskanálnyi ambrózia reggelente fogyasztva képes egy hónap leforgása alatt megközelítőleg 800 ezerrel növeli a vörösvérsejtszámot.

» Támogatja a máj és az epehólyag működését, segít a mérgező salakanyagok eltávolításában az emberi szervezetből.

» Jótékonyan hat emésztési zavarokban, megújítja a bélrendszer mikroflóráját antibiotikumok használata után, megoldást nyújthat krónikus székrekedésben, és táplálja az alultáplált testet. Áldásos hatású a hasnyálmirigyre, serkenti a hasnyálmirigy emésztőenzimjeinek termelését (ezáltal hozzájárul az emésztési problémák és a daganatos betegségek megelőzéséhez).

» Segítséget nyújt húgyúti gyulladás, vesekő, prosztatapanaszok esetén, valamint menstruációs problémákban.

» Megerősíti a tüdőt, megkönnyebbülést hoz allergiás és légzési betegségekben.

» Támogatja a méhnyálkahártya képződését. Ez azért nagyon fontos, mert a méh nyálkahártyája a változókor előtt hajlamos olyan degenerációra, amely méhkaparáshoz vagy műtéthez, illetve fiatalabb korban meddőséghez vezethet.

» Felgyorsítja a műtétek vagy betegségek utáni lábadozást, segíti a sebek és az égési sérülések gyógyulását. Fokozott fáradtság, továbbá megnövekedett szellemi vagy



fizikai terhelés esetén kifejezetten ajánlott. Sportolóknál növeli a teljesítőképességet.

» És ami a hagyományos kínai orvoslás szerint egészen rendkívüli: feltölti a jint és a vesék esszenciáit. A születésünkkor kapott életenergiánkat ugyanis a veséinkben tároljuk, így elmondható, hogy az ambrózia eme esszencia kiegészítésével hozzájárul életünk meghosszabbításához.

CÉKLA: AZ EGÉSZSÉG ELFELEDETT KÚTJA

Mindnyájan ismerjük, de csak kevesen vesszük komolyan. A cékla a Római Birodalom tehetős patríciusainak ugyanúgy kedvelt eledele volt, mint a szegényebb rétegek képviselőinek. Története tehát egészen az ókorig nyúlik vissza.

Ha valamennyi gyógyító tulajdonságát papírra szeretnénk vetni, több oldalra lenne szükségünk. Az emberek sokszor nem tudják, miként készíthetnének céklából finom ételt, ezért inkább savanyúság formájában vásárolják. Annak azonban már nem sok köze van az egészséghez.

Viszont jó hírrel szolgálhatunk Önök számára: egyetlen teáskanálnyi ORGANIC BETA-val megadhatnak szervezetüknek mindent, amit 3-4 pohárnyi, nehéz munkával kipréselt céklalével vinnének be a testükbe. Az ENERGY céklája ráadásul ökológiai farmokról származik, így kiérdemelte a BIO tanúsítványt.

A cékla – gazdag ásványi anyag tartalmának köszönhetően – kiegyenlíti a szervezet sav–bázis egyensúlyát. Találunk benne béta-karotint, C-, B_2-, B_9-vitaminokat, továbbá antioxidáns E-vitamint, káliumot, kalciumot, vasat, magnéziumot, szilíciumot, rezet, értékes jódot, szelént, mangánt. Pektint is tartalmaz, amely csökkenti a vér LDL-koleszterinszintjét és javítja a bélmozgást.

A béta-karotin mellett betainban és betaninban is gazdag. A *betain* felveszi a harcot a daganatos megbetegedésekkel, és ezzel egy időben támogatja a májműködést. A *betanin* megerősíti az érfalakat, aminek köszönhetően segít megelőzni a különböző vérzések és véraláfutások kialakulását. Állítólag bakteriosztatikus hatása is van, így megakadályozza a veszélyes baktériumok szaporodását.

A céklalé vérszegénységben szenvedőknek és daganatos betegeknek is adható, hiszen segíti a szervezet méregtelenítését. Sokszor ajánlott még állapotos kismamáknak, mivel támogatja a magzat egészséges fejlődését, és hozzájárul az esetleges rendellenességek megelőzéséhez.

A céklában lakozik tehát az erő. A testünkben levő toxinok és baktériumok nem fognak ugyan repesni a boldogságtól, ha ORGANIC BETA-t fogyasztunk, szervezetünk sejtjei viszont valósággal „ugrálni fognak örömükben".

ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ



HOGYAN KÉSZÜL AZ AMBRÓZIA?

Az ambróziát a méhek virágporból készítik. Ez a legfontosabb táplálékforrásuk. A virágporszemcsék különböző formájúak, ellenálló burok veszi őket körül, és viszonylag emészthetetlenek. A méhek a virágpor begyűjtésekor a nyálmirigyek által kiválasztott anyag, a nektár, illetve a méz segítségével párnácskákat alakítanak ki belőlük, amelyeket a kis kosárkájukban (pollenzacskójukban) elszállítanak a kaptárba. Ott pedig felhalmozzák őket a viaszsejtekben.

A kis párnácskákkal kitömködik a lépek egyes sejtjeit, mindegyiket 2/3-ad részig, majd leöntik mézzel. Itt pedig – levegő jelenléte nélkül – az enzimek, a probiotikus baktériumok és az erjesztőgombák hathatós közreműködésével beindul a fermentáció (erjedés): a virágporszemcsék burka szétesik, így a belőle származó tápanyagok később könnyen felhasználhatóvá válnak.

A természet alkímiája rendkívül értékes nyersanyag létrejöttét teszi lehetővé, amelyet mi „méhkenyérnek", „pergának" vagy „ambróziának" nevezünk.



Ha a cékla valamennyi gyógyító tulajdonságát papírra szeretnénk vetni, több oldalra lenne szükségünk

Titokzatos belső világunk, a mikrobiom

Az utóbbi évtized orvosi kutatásainak nagy felfedezettje a bélflóra. Bár már az ókorban is tudták, hogy a betegségek a belekben kezdődnek, manapság ezt újra felfedezték. Ma már biztosak lehetünk benne, hogy a bélflóra DNS-e, a mikrobiom sokkal inkább „befolyásolja" a betegségeinket, mint a saját DNS-ünk.



A szervezetben lakó baktériumok, vírusok, gombák és többsejtű paraziták összessége a *mikrobióta*, ezek 90%-a a belekben él. Számuk elérheti a saját testünket felépítő sejtjeink számának a *tízszeresét*, genetikai állományuk DNS-e pedig, amit *mikrobiomnak* nevezünk, pedig akár a 300-szorosa (!) is lehet a miénknek. A bélflóra azon túl, hogy segít a táplálék emésztésében és felszívódásában, elengedhetetlen szerepet tölt be bizonyos vitaminok és hormonszerű anyagok termelésében.

A BÉL–AGY TENGELY

Az egyedfejlődés kezdetétől a bélrendszer és az agy szoros kapcsolatban áll egymással, és ez a kölcsönös kapcsolat egész életünk során megmarad. Olyannyira, hogy már *bél–agy tengelyről* beszélhetünk. Ezt újabban az immunrendszerrel is kiegészítik, és a szervezetben a szerepüket egyenrangúnak tartják. Mivel immunrendszerünk 80%-a a belekben található, nem kétséges, hogy a kóros bélflóra *(dysbacteriosis)* és a következményes, elhúzódó bélgyulladás jelentősen csökkenti a szervezet ellenálló képességét, így nagyszámú betegség kialakulásában játszik szerepet. Ezek közül csak néhányat emelnék most ki: *allergiák, bőrkiütések, asztma, magas vérnyomás, cukorbetegség, krónikus bélbetegségek.*

A legújabb kutatások a *dysbiosisra* vezetik vissza az eddig ismeretlen eredetűnek tartott központi idegrendszeri betegségeket is: depresszió, autizmus, sclerosis multiplex (SM), Alzheimer-kór, gyermekkori magatartászavarok (ADHD).

FŐ BŰNÖS A KRÓNIKUS BÉLGYULLADÁS

A napjainkban egyre gyakrabban előforduló ún. civilizációs betegségek is új értelmet kapnak. *Kialakulásukban a krónikus bélgyulladás következtében a vérkeringésbe jutott baktériumfal toxikus anyagai játsszák a legfontosabb szerepet.* Hatásukra a szervezetben krónikus gyulladásos folyamatok zajlanak, megbetegítve az erek falát, az idegsejteket, a különböző szerveket.

A bélflóra átadása tradicionálisan a születéskor történik. A modern orvostudomány a szülés során a fertőtlenítő szerek alkalmazásával, a császármetszések gyakoriságának növelésével és már a korai életkorban adott antibiotikumokkal megakadályozza az egészséges bélflóra kialakulását. Ehhez még az is hozzájárul, hogy egyre több csecsemő tápszeres táplálásban részesül.

A statisztikák nagyon szomorúak, *a császármetszéssel született gyerekeknél az allergia 5-ször, a magatartászavar 3-szor és az autizmus 2-szer gyakoribb. Emellett a cukorbetegség 70%-kal, az elhízás 50%-kal, a lisztérzékenység pedig 80%-kal emelkedett.*

A dysbacteriosis a gyerekeknél ma már nagyon gyakori, ők többet betegebbek, és nehezebben is gyógyulnak. Állapotukon a feleslegesen adott antibiotikumok csak rontanak.

AZ ENERGY HELYREÁLLÍTÓ SZEREPE

Hogyan segíthetünk az ENERGY készítményeivel? A PROBIOSAN és a PROBIOSAN INOVUM segíti a normál bélflóra kialakulását. A krónikus gyulladást enyhíthetjük CYTOSAN és VITAMARIN kapszulák, valamint NIGELLA SATIVA és SACHA INCHI terápiás olajok adásával. A zöld növények és a rostok táplálják a jótékony baktériumokat, így bármelyik zöld élelmiszer kedvezően befolyásolja az egészségünket, váltogatásuk pedig tovább fokozza jótékony hatásukat.

Az egészség megóvása a szájunkban kezdődik. A fogínytasakokban megbújó, ún. *dentopatogének* gyakran az



egész bélrendszerben megtelepszenek, és onnan bejutnak a különféle szervekbe. A RELAXIN kettős támadáspontját kihasználhatjuk, hiszen ez a készítmény a stressz hatásainak mérséklésével erősíti a bélflórát, és lefekvés előtt a szájba cseppentve segít elpusztítani a kórokozókat. A CISTUS INCANUS adagolásával ezt a hatást megerősíthetjük.

Fontos, hogy figyeljünk a táplálkozásunkra! A bölcs ember nem az egóját, hanem a bélflóráját eteti, vagyis 80%-ban zöldeket és 20%-ban zsiradékot fogyaszt. Emellett nélkülözhetetlen a testmozgás, a helyes gondolkozás és előnyös a kertészkedés.

JÖN AZ EPIGENETIKUS ORVOSLÁS

Az ipari jelleget öltött növénytermesztésben használt gyomirtó, gombaölő és rovarirtó szerek kiölik a talajból a föld baktériumflórájának nagy részét. Az ilyen módon termelt növények információi nem támogatják a bélflóra változatosságát. Minél több fajta baktérium lakik bennünk, annál egészségesebb a bélflóránk.

Egy új tudományág van kialakulóban, amelynek *epigenetikus orvoslás* a neve. A betegségeket a táplálkozás és az életszemlélet, valamint a káros szokások megváltoztatásán keresztül gyógyítja. Ez jó hír, hiszen így bárki lehet a saját epigenetikus orvosa!

DR. TÓTH EDIT
gyermekgyógyász főorvos,
Szentes



Életünk zöldekkel



A zöld élelmiszerek hatásait felhasználhatjuk az „idő öregedéséből” eredő problémák kezeléséhez. Az Univerzum áprilisban elhozta számunkra a Föld elem időszakát, és ezzel rendkívül érdekes lehetőségeket nyitott meg előttünk: visszatérhetünk azokhoz az eredeti energiáinkhoz, amelyeket a földi létünkhöz választottunk, és amelyek optimálisak számunkra.

Ehhez a visszatéréshez a RAW AMBROSIA illik a legjobban. Szervezetünk nagyra fogja értékelni a hormonrendszerre kifejtett hatásait, mert hormonjaink sokszor szenvednek a tavasz átható, szenvedélyes energiáitól. A készítmény hatásait tökéletesen kiegészíti a nem kevésbé értékes ORGANIC BETA, a hazánkban emberemlékezet óta nagyra tartott cékla. Képes felvenni a harcot számos egészségi problémával, egyben pótolja azt, amiből éppen hiányt szenvedünk.

Lássunk egy remek receptet.

TAVASZI SZENDVICSKRÉM ORGANIC BETA-VAL

Hozzávalók: 1 doboz krémsajt, 2-3 evőkanál tejföl, 1 teáskanál ORGANIC BETA, 1 kis gerezd átnyomott fokhagyma, só, friss fűszernövények (lehet petrezselyem, rukkola, salátalevél).

Elkészítése: A fűszernövényeken kívül mindent összekeverünk. A kikevert szendvicskrémmel megkenjük a teljes kiőrlésű kenyérszeleteket vagy más pékárut, majd fűszernövényekkel, rukkolával, esetleg salátalevéllel díszítjük.

Jó étvágyat és egészségükre!

EVA JOACHIMOVÁ





Su jok: az emberi test a tenyerünkben

Testünk egy apró, finomra hangolt világegyetem, amelyben minden mindennel összefügg. Egész szervezetünk működését megfigyelhetjük a tenyerünkön, a talpunkon, a szemünkön, a fülünkön... A talpakon és a kézfejeken található különböző pontokon keresztül befolyásolhatjuk a fej, a törzs vagy akár a végtagok egyes részeit. Ha megtanulunk dolgozni ezekkel a pontokkal, akkor saját magunkon és a szeretteinken is segíthetünk.

Pillantsunk most be a su jok módszer rejtelmeibe. E gyógymód egyik legnagyobb előnye, hogy könnyen megtanulható és még könnyebben alkalmazható. A su jok módszer olyan krónikus problémákat is képes gyógyítani, amelyeket a hagyományos nyugati orvoslás sokszor kezelhetetlennek minősít.

A su jok gyökerei a hagyományos kínai orvoslásig (hko) és az ősi koreai orvoslásig nyúlnak vissza. (A su jok magyarul annyit tesz: kéz láb – *A szerk.*) A módszer feltalálója és kidolgozója *Park Jae Woo,* a szöuli egyetem professzora, aki a su jokot nagy sikerrel alkalmazta Ukrajnában a csernobili atomerőmű-katasztrófa következtében sugárbetegségben szenvedő betegeknél. Európában ennek hírére hatalmas érdeklődés támadt a módszer iránt, amely hamarosan az egész világot meghódította.

A SU JOK ALAPELVEI

A su jok módszer abból indul ki, hogy a kézfejeken és a lábfejeken az emberi test szerveinek, illetve meghatározott részeinek megfelelő helyek, pontok találhatók. A kezeket és a lábakat tehát egyfajta kapunak, különleges vezérlőpultnak tekinti, és a végtagokon keresztül a legkülönfélébb betegségeket gyógyítja. A folyamat rendkívül egyszerű. Ha a testben valami elromlik, a szervezet erről a „hibáról" jelet küld a kézfejekbe és a lábfejekbe, és a probléma a végtagokon fájdalmas pontok formájában jelenik meg. Ezeknek a pontoknak megváltozik az elektromágneses töltése, sőt néha szemölcs vagy folt jelenik meg rajtuk.

A su jok az 5 elem működésével is összefüggésbe hozható. A kéz- vagy a lábfejeken kitapintjuk a fájó pontokat, és ha azokat kezelni kezdjük, ezzel egyfajta jelzést küldünk a beteg területnek, hogy indítsa be az öngyógyító folyamatokat. Természetesen fontos, hogy a megfelelő pontot találjuk meg.

Ha sikerült azonosítanunk, akkor hathatunk rá pontnyomással, különleges mágnesekkel, ragaszthatunk rá ösztönző anyagokat (pl. növényi magvakat), illetve beszínezhetjük vagy akár melegíthetjük is őket. Nagy segítségünkre szolgál, hogy a kézfejet 5 ujj alkotja, és közülük minden egyes ujj megfelel egy konkrét elemnek. Ha csak egyetlen egy ujjal dolgozunk, akkor sokkal intenzívebben tudjuk ösztönözni az adott probléma harmonizálásának folyamatát.

MIKOR SEGÍTHET?

A su jok rengeteg területen ösztönözheti a gyógyulást. Itt nincs is lehetőség rá, hogy valamennyit felsoroljuk, ezért csak néhányat említünk meg: ízületi fájdalom vagy gyulladás, asztma, magas vagy alacsony vérnyomás, magas koleszterinszint, cukorbetegség, veseproblémák, kóros elhízás, migrén, álmatlanság, depresszió, térd- és hátfájás, menstruációs problémák, továbbá megtermékenyítéssel vagy megtermékenyüléssel kapcsolatos nehézségek, bénulás, végtag ödéma, sőt akár a szer-

vezet egészének tonizálása. Rendkívül érdekes például, hogy a su jok módszer alkalmazása képes azonnal véget vetni az epilepsziás rohamnak.

A hozzám forduló betegeknek szívesen elmagyarázom az ún. *su jok masszírozó gyűrűk* hatásait (ezek apró, gyűrű formájú spirálok). A gyűrűnek az ujjon való végiggörgetésével aktiválhatjuk a szervezet működését, az ujjak ily módon történő masszírozásával feloldhatjuk az energetikai pályák (a csi) blokkjait. A su jok használatával jótékonyan befolyásolhatjuk egész testünk állapotát. A gyűrű segítségével megszüntethetjük például a stresszt és a fáradtságot, javíthatjuk a mozgásszervek állapotát és a vérkeringést. Használhatunk a befolyásolni kívánt elem színével megegyező gyűrűt, így annak aktiválásával felgyorsíthatjuk a helyes működés visszaállításának folyamatát.

HOGYAN HASZNÁLJUK

Az egyes pontokat körkörös mozdulatokkal masszírozzuk 1-2 percig vagy addig, amíg a fájdalom meg nem szűnik. Akut probléma esetén fejtsünk ki enyhe nyomást a pontokra – ehhez bármilyen éles tárgyat felhasználhatunk, így a körmünket vagy fogpiszkálót, faágat stb. Krónikus problémák esetén a pontot egymás után többször, intenzíven és gyorsan stimuláljuk, akár naponta 3-szor is.

Rendkívül erős, hatékony kombináció lehet, ha az adott területet vagy pontot először alaposan átmasszírozzuk, majd 24 órás időtartamra növényi magot (pl. hajdina-, búza-, tök- vagy almamag, illetve babszem) ragasztunk rá. Ilyenkor is ajánlott olyan magot választani, amely színében harmonizál az aktiválandó elem színével.

A TERÁPIA ELŐNYEI

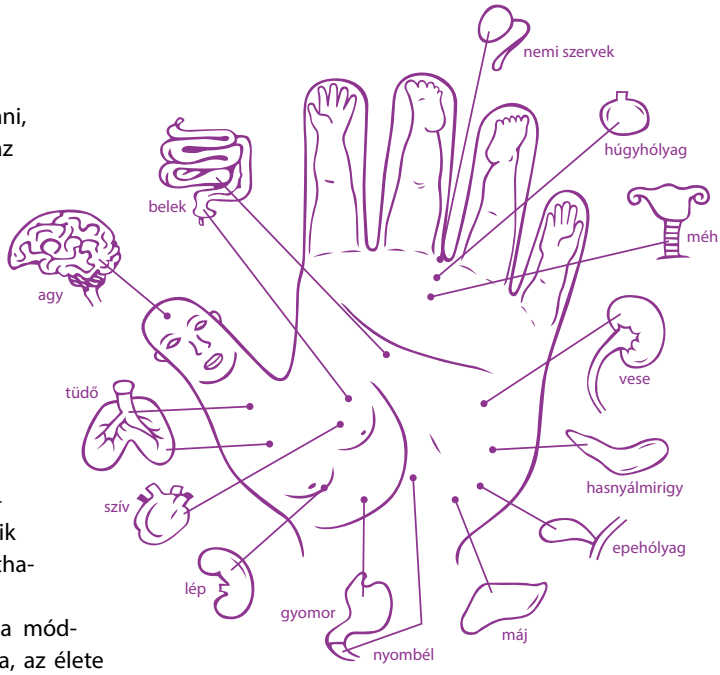
Gyorsan hat – megfelelő alkalmazása esetén a megkönnyebbülés már néhány perc múlva érezhető.

Biztonságos – helyesen alkalmazva a módszer nem tesz kárt az emberi testben.

Általánosan használható – a módszerrel a test bármelyik része, bármely szerve gyógyítható.

Mindig kéznél van – aki a módszert egyszer már elsajátította, az élete végéig alkalmazhatja.

Könnyen kombinálható – remekül kiegészíthető az ENERGY koncentrátumaival és krémjeivel.



PÉLDÁK A PRAXISOMBÓL

A su jok módszert a gyerekek is könnyen megtanulják, erről rengeteg jó tapasztalatom van. A picik sokat segíthetnek magukon hasfájás vagy köhögés esetén. Nagyon ügyesek, maguktól is kérik a VIRONAL-t, ami általában nagyon ízlik nekik, és segítségével még az influenzaszezon kellős közepén sem betegszenek meg. Gyakran használom náluk a színekkel való gyógyítást, sőt néha azt kérik, hogy növénymag felragasztása helyett inkább kiscicát vagy szívecskét rajzoljak a kezükre.

Így a magok rendszerint a felnőtteknek maradnak. Szinte egyetlen betegem sem távozik tőlem a kezére ragasztott babszem nélkül. Például a veseműködés megerősítésekor, amit megtámogatunk egy kis RENOL koncentrátummal, és ezzel az életerő pótlása meg is történik.

A legnagyobb „kedvencem" az epehólyag kezelése, ha valakinek beáll a nyaka, migrénben szenved, szédül, ájulás környékezi, fáj a csípője stb. (Az említett panaszok, tünetek mind összefüggnek az epehólyag meridián működésével – *A szerk.*)

A su jok állapotos kismamáknál ugyancsak kiválóan alkalmazható, hiszen a módszer nem invazív. A többiek (az áldott állapotban lévő kismamák kivételével) megkapják útravalóul az állapotuknak megfelelő koncentrátumot és az életviteli tanácsaimat.

DANA ŠVESTKOVÁ



A gyűrűnek az ujjon való végiggörgetésével aktiválhatjuk a szervezet működését, az ujjak ily módon történő masszírozásával feloldhatjuk az energetikai pályák (a csi) blokkjait.

Modern táplálkozás: divatok, tanácsok

Szétválasztó diéta

A szétválasztó étrend eredeti ötletgazdája *Howard Hay* amerikai orvos. A rendszert a vesebetegek számára alkalmazandó diéta céljából állította össze. A szétválasztó diéta az élelmiszerek csoportosításán alapszik.

Alapelvei szerint vannak olyan ételcsoportok, amelyek kombinálhatók egymással, mások összekeverése azonban szigorúan tilos. A diéta 3 alapcsoportot különböztet meg: *fehérjék, szénhidrátok és az ún. semleges élelmiszerek.*

A szétválasztó diéta szerint a fehérjék és a szénhidrátok soha nem kombinálhatók egymással. Ennek oka a két csoportba tartozó élelmiszerek egymástól eltérő emészthetősége. A fehérjék emésztéséhez alacsony pH értékre és savas környezetre van szükség. A szénhidrátok megfelelő emésztése azonban magasabb pH érték és lúgos környezet mellett megy végbe.

Abban az esetben viszont, ha a fehérjéket és a szénhidrátokat egyszerre fogyasztjuk, a szervezetünk (állítólag) nem képes sem az egyik, sem a másik fajta táplálékot megfelelően megemészteni. Mind a szénhidrátok, mind a fehérjék csakis semleges élelmiszerekkel együtt fogyaszthatók.

Az egyik nap tehát a fehérjéket és a semleges élelmiszereket kellene előnyben részesítünk – ez az ún. fehérje (vagy állati eredetű élelmiszereket tartalmazó) nap; míg a következő napon szénhidrátokat és semleges élelmiszereket szükséges fogyasztanunk–- ez pedig a szénhidrát (azaz növényi eredetű élelmiszereket tartalmazó) nap.

A megfelelő tápanyagbevitel céljából a fehérje- és a szénhidrát-napoknak váltakozniuk kellene. A szétválasztó diéta mérsékeltebb képviselői úgy vélik, hogy ha a fehérjedús ételek és a szénhidrátot tartalmazó ételek fogyasztása között megfelelően hosszú idő (legalább 4 óra) telik el, akkor már minden rendben van.

Gyümölcsöt minden esetben önmagában kellene fogyasztanunk.

A szétválasztó diéta hívei szerint nem egyfajta fogyókúráról, hanem életstílusról, az étkezési szokások megváltoztatásáról van szó, amit hosszú időn át, sőt ha lehet, örökre kell alkalmazni.



MIT EHETÜNK SZÉTVÁLASZTÓ DIÉTÁBAN?

Fehérjék és fehérjenaphoz illő élelmiszerek: főleg hús (kivéve a sertéshús), hústermékek, halak és a tenger gyümölcsei. Továbbá szója- és tejtermékek, alacsony zsírtartalmú tej, tojás és sajt. Valamint olyan gyümölcsök, mint pl. a citrusfélék, a mangó, a papaya, az ananász, az eper, a málna, a savanyú alma és körte, a sárgabarack, az őszibarack vagy a cseresznye, valamint a főtt paradicsom. Az italok közül elfogadottak a gyümölcsteák, a száraz fehér vagy vörös bor, esetleg a száraz pezsgő.

Szénhidrátok és szénhidrátnaphoz illő élelmiszerek: teljes kiőrlésű gabonafélék és azokból készült termékek, rizs, burgonya, kelkáposzta és kukorica, hüvelyes növények, édes gyümölcsök (pl. banán, füge, szőlő, édes alma és körte, aszalt gyümölcsök, kivéve a mazsolát, a juharszirupot és a mézet). Az italok közül elfogadottak: gyümölcslevek, szörpök és sör.

Fehérjékkel és szénhidrátokkal egyaránt kombinálható, semleges élelmiszerek: zöldségek, gomba, dió, növényi magvak, hidegen sajtolt olajok, vaj, savanyított tejtermékek, 50%-nál magasabb zsírtartalmú sajtok, tejszín. Füstölt húsok, pl. sonka vagy füstölt halak. Az italok tekintetében: gyógyteák, égetett szesz formájában elérhető alkoholfélék.

A szétválasztó diéta *szigorúan tiltja* a kávé, a fekete tea, a kakaó és a csokoládé, továbbá a fehér lisztből készült ételek, a földi mogyoró, a majonéz, az édességek, az instant ételek, a zsíros felvágottak és a sertéshús fogyasztását.

HASONLÓ DIÉTÁK

Az utóbbi években egyre nagyobb népszerűségre tesz szert a 28 napos diéta, amelynek során váltogatni kell a fehérje- és szénhidrátnapokat. A felhasználható élelmiszerek listája azonban igencsak rövid. Aki ezt képes végigcsinálni, az igazi hős! Elképzelhető ugyan, hogy sikerül sokat fogynia, ám a jojó effektus garantált!

AZ ÉN VÉLEMÉNYEM

A szétválasztó diéta egyik legnagyobb előnyét abban látom, hogy az embernek alaposan el kell gondolkodnia azon, mit is vesz magához. Ráadásul ha az ételekhez sok zöldséget is fogyasztunk, azzal csakis jót tehetünk magunknak. Ez a fajta étrend mindemellett nagy hangsúlyt fektet a folyadékfogyasztásra is, ami újabb előny.

Hajlandó vagyok elfogadni, hogy az ételek ilyesfajta felosztása segíthet az emésztési problémák leküzdésében. Támogathat bennünket akár életmódváltásban vagy súlycsökkentésben is.

Másrészt viszont a fehérjenapok gondot okozhatnak köszvényben vagy vesebetegségben szenvedőknek. Az egyes élelmiszerek ilyesfajta felosztása számomra nem logikus, mert minden élelmiszer tartalmaz valahány rész fehérjét és szénhidrátot egyaránt, ilyenek pl. a tojásos tésztafélék. Szervezetünknek mindennap szüksége van makrotápanyagokra, azaz fehérjére, szénhidrátra és zsírokra, emésztésük során pedig mind a háromfajta tápanyag lebontásához szükséges enzimeket a rendelkezésünkre bocsájtja.

Úgy gondolom, hogy a szétválasztó diéta túl sok stresszel, valamint korlátozással jár, és hosszú távon akár táplálkozási zavarokhoz is vezethet, illetve tápanyag-, vitamin- és ásványianyag-hiányt okozhat. Ínyencként sokkal szívesebben fogyasztok jó minőségű, komplex ételeket, miközben nem kell azon idegeskednem, hogy vajon jól kombináltam-e az élelmiszereket.

Gyönyörű és békés tavaszt kívánok, mindenfajta különbségtétel nélkül, mindenkinek!

ZUZANA KOMŮRKOVÁ

DIÓVAL ÉS SAJTTAL TÖLTÖTT AVOKÁDÓ

(2 adag)

Hozzávalók: 2 érett avokádó, fél citrom leve, egy marék dió, 1/2 kígyóuborka, kb. 50 g friss kecskesajt vagy egy darabka feta sajt, fekete bors, csíra (pl. retek, vízitorma) vagy apróra vágott újhagyma a díszítéshez.

Elkészítése: Az avokádókat hosszanti irányban kettévágjuk, kiszedjük belőlük a magot, és citromlével lecsöpögtetjük. Az uborkát lereszeljük, beteszszük egy tálba, és hozzáadjuk az apróra vágott diót és a szétmorzsolt sajtot. Az egészet alaposan összekeverjük, borssal ízesítjük.

A keverékkel megtöltjük az avokádókat, megszórjuk csírával vagy újhagymával. Kiváló előétel, de remekül illik fehérje- vagy akár szénhidrátnapokhoz is.





SUFFLÉ SPENÓTTAL VAGY FODROS KELLEL

Hozzávalók: 3 tojásfehérje, 125 g túrósajt, 50 g parmezán, 225 g leveles spenót vagy fodros kel, egy csipet édes paprika a díszítéshez.

Elkészítése: A sütőt 200 °C-ra előmelegítjük. A tojásfehérjékből kemény habot verünk. A spenótot vagy a fodros kelt apróra vágjuk, leforrázzuk, majd lecsöpögtetjük. Hozzáadjuk a lereszelt parmezánt és túró sajtot, alaposan összekeverjük. Óvatosan belekeverjük a tojáshabot.

Az így elkészült keverékkel megtöltjük a sütőedényeket vagy a kiolajozott muffin sütőformákat. Csipetnyi édes paprikával díszítjük. Kb. 20 percen át sütjük. A sütő ajtaját közben nem szabad kinyitni. Zöldségsalátával tálaljuk.



Kerek repkény

Támogatja a tavaszi méregtelenítést

A kerek repkény *(Glechoma hederacea)* a kora tavasszal virágzó gyógynövények közé tartozik. Származási helye Európa. Finom ízű, egészséges és egyben „tradicionális". Közkedveltségét a népi elnevezések sokasága tanúsítja: folyófű, katonapetrezselyem, kerek nádrafű, kétikszrepkény, macskagödölye, macskatök, pokolvarfű és földiborostyán. Őseink átsegítették a repkényt az óceánon túlra is, így a földi borostyán elterjedt az egész világon.

Európa kontinentális éghajlatú területeiről (Skandináviától Spanyolországig) gyorsan átkerült Ázsiába (Japánba), Észak-, valamint Dél-Amerikába, sőt Ausztráliába is eljutott. A kerek repkény az alföldeken és a hegyekben (700 m-es tengerszint feletti magasságokban) is igen jól érzi magát. A nedvesebb talajt kedveli, de a közvetlen napsugárzást is kitűnően bírja. Kúszónövényként mezőkön, domboldalakon, hegyoldalakon, legelőkön, erdőkben, parkokban és akár a kiskertek pázsitján is sűrű szőnyegtakarót képes kialakítani.

VIRÁGZÓ SZŐNYEG

A kerek repkény az árvacsalánfélék családjába tartozó, évelő növény. Szív alakú, fogazott szélű levelekkel borított, szögletes, kúszó növényszárából kékeslila, illatos virágokkal ékesített szárak növekednek 10-50 cm magasságba. Virágai kettesével vagy hetesével fejecskékbe rendeződnek, kétajakúak és júliusig virágoznak. Megtermékenyítés után aszmagokká válnak.

Kétféle módon szaporodik: minden virágból általában 4 mag fejlődik, amelyekkel a növényszár lehajlik és a magok a földbe kerülnek. Itt gyorsan kicsíráznak vagy a magokat szétviszik a hangyák. Az akár 1 méter hosszú, kúszó növényszárai a csomós ízületeknél gyökeret ereszthetnek és összehajolhatnak más növények száraival. Így akár több tíz méternyi hálót is létrehozhat. A „zöld szőnyegeket" bizonyos esetekben, pl. sziklakerteken dekoratívnak tekinthetjük, ám máshol (pl. a mezőkön, termőterületeken) agresszív gaznak vélhetjük.

A repkényt virágzása idején kell begyűjteni. Az egész szárát száríthatjuk (óvatosan, hogy ne vesszenek el az illóolajai, árnyékban, max. 30 °C-on). Leveleit a növény elvirágzása után is begyűjthetjük, amikor már egy kicsit nagyobbak és erőteljesebbek.

Hatóanyagainak bonyolult rendszerét még nem sikerült teljesen azonosítani. Az emberi szervezetre kifejtett hatása még ma is kutatások tárgyát képezi. A repkény cserzőanyagokat (akár 7%-ban), keserű anyagokat (glechomin), flavonoidokat és rozmaringsavat, illóolajokat (menton, pulegon), szaponinokat, C-vitamint, ásványi anyagokat (főleg káliumot) és még sok más, jótékony hatású összetevőt tartalmaz.

SOKFÉLE GYÓGYHATÁS

A repkény a népi gyógyászatban már több ezer évvel ezelőtt kivívta magának vezető pozícióját. *Homérosz* és *Galénosz* nagyra becsülte a hatásait. A középkorban mágikus növényként tisztelték, amely képes megvédeni az embert a pestissel és a boszorkánysággal szemben. Európában sokáig „svájci teaként" emlegették.

A kerek repkény légúti betegségek – köhögés, asztma, légszomj – gyógyításában igen eredményes, elősegíti a hurut feloldását. Korábban tuberkulózis (tbc) gyógyítására is használták.

Ugyancsak bevált az emésztőrendszeri és a kiválasztási problémák kezelésében. Fokozza az étvágyat, segítséget nyújt bélgyulladásban, puffadásban és hasmenésben, húgyhólyag- és húgyúti gyulladásban. Hosszan tartó használata segít feloldani a húgy- és epeköveket, elhajtja a vesehomokot, valamint bizonyítottan jótékonyan hat gyermekek ágybavizelése esetén.

Főzete külsőleg enyhíti a kiütéseket, az ekcémát és a gennyes sebeket. Vitamintartalma részleges vitaminhiányban, influenzás megbetegedések esetén és tavaszi méregtelenítő kúrákban is hatékony lehet.

Lovaknál és szarvasmarháknál mérgező hatású. Több százéves tapasztalat igazolja viszont, hogy az emberre nézve

teljesen ártalmatlan, sőt valószínűleg gyermekeknél sem okoz gondot, bár ez utóbbi bizonyítása még várat magára. Különböző gyógynövénykeverékekben is megtalálható (útifűvel, fekete bodzával stb. együtt). Készíthetünk belőle toroköblögetőt, hurutoldó szirupot vagy akár olajat is (visszerekre vagy aranyérre kiváló).

HELYE VAN A KONYHÁNKBAN

Kellemes aromájának, pikáns ízének köszönhetően a konyhában is megjelenhetett az elmúlt évszázadokban. Friss (vagy szárított) növényszárával változatosan ízesíthetők, egészségesebbé tehetők a tavaszi levesek, saláták, mártások, szendvicskrémek. Húshoz, zöldséghez, fasírtba, omlettbe vagy akár a ma divatos smoothie-ba is kiváló. Kombinálható snidlinggel, petrezselyemlevéllel, koriander zölddel, tárkonyfűvel, medvehagymával, esetleg a zsenge csalán levelével.

Gyógynövényboltban nehéz rátalálnunk. A „szedd magad" az egyetlen módja annak, hogy e remek gyógynövény előnyeit Önök is megismerhessék.

Az első kivirágzott kerekrepkény nyitotta meg a gyógynövények idei szezonját.

Írta:
VLADIMÍR VONÁSEK

Szakmailag ellenőrizte, kiegészítette:
NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta, természetgyógyász, klubvezető, ENERGY Belváros Klub



ÚJJÁSZÜLETETT AZ ENERGY WEBOLDALA

Teljesen megújult az Energy honlapja. Korszerű, könnyen áttekinthető, valamint 100%-ban mobilbarát lett.

Tíz menüpont közül választhatunk a jobb felső sarokban, és alig néhány kattintással eljuthatunk bármelyik tartalomhoz. A webshopban történő vásárlás ugyancsak egyszerűbb és könnyebb lett.

A klubtagok bejelentkezés után léphetnek be arra a jelszóval védett felületre, ahol nyomon követhetik az értékesítést, csoportjuk forgalmának alakulását. Emellett elolvashatják, letölthetik a kizárólag a klubtagoknak szóló tartalmat.

Webcímünk változatlan:
www.energy.sk/hu/

VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI

TANÁCSADÁS A NETEN

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



DR. GULYÁS GERTRÚD

Mit tudna javasolni ilyenkor tavasszal az allergiára? Fiam gyerekkora óta (most 30 éves) allergiás különböző fűfélékre, virágporra és hüvelyes élelmiszerekre.

A PERALGIN és a PROBIOSAN készítményre gondolok elsősorban, ami az allergiás tüneteket enyhíti. Adagjuk 2x1 kapszula, 3 hét szedés, 1 hét szünet ritmusban hónapokon keresztül. A REGALEN Pentagram® készítmény a szervezet energetikai rendszerén keresztül érvényesül, kétszer 3 hetes kúrát tanácsolok, első héten 3x2, majd 3x3-4 cseppszámban, egy hét szünet után pedig 3 héten keresztül napi 3x2-3 cseppel.

A két kúra letelte után a REGALEN-t fenntartó adagolásban – reggelente egy pohár vízbe 2-3 csepp – folytassa. Fogyasszon a kúra alatt bőven tiszta vizet. Nagyon fontos az étrend, kerülje az allergiás szezonban az ún. kereszt-reakciót okozó élelmiszereket: dinnyefélék, datolya, mogyoró, dió, kiwi, citrusfélék.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Nagyon sok jót hallottam az ENERGY termékekről, ezért rendeltem pár napja VITAFLORIN-t és FYTOMINERAL-t. Mivel egy elég hosszú (6 hét) és idegőrlő antibiotikum-kúra után vagyok, szeretnék egy kis feltöltődést. Idegeim teljesen kikészültek, ha valami fájt, teljes pánik tört rám, és azóta is elég nehezen szabadulok meg ezektől a gondolatoktól... Kérdésem, hogy a fenti termékeket lehet-e egyszerre szedni, illetve hogy milyen módja van egy teljes kúrának...

Szedheti egyszerre a két készítményt. Étkezések után javasolt 5-7 csepp FYTOMINERAL és 1-1 kapszula VITAFLORIN. Fontos lenne a PROBIOSAN is (este 2, reggel 1 kapszula). Jó lenne, ha személyesen konzultálna egy ENERGY tanácsadóval, aki alapos kikérdezés után javasol személyre szabott terápiát.



LÁTOGASSON EL MEGÚJULT HONLAPUNKRA!
www.energy.sk/hu/

» Fontos, mindig naprakész információk
» Életmódmagazin, orvosi és természetgyógyász tanácsok
» Katalógusok, egyéb kiadványok a Könyvtár menüpontban
» Zöld élelmiszerek: cikkek, receptek
» Előadások és további rendezvények a klubokban

Tájékozódjon első kézből!
Ossza meg tartalmainkat a Facebookon!

