



vitae

2018. október

Az új Celitin ereje

Tanuljunk
könnyedén!

Új cikksorozatok:
Hónap klubja,
Üzleti navigátor

Kedves Munkatársaim, kedves Olvasók!



Többszörösen szerencsés helyzetben vagyok: 2014 óta dolgozunk már a Vitae magazinnal, Kürti Gáborral és Hermann Gábor kollégámmal

együtt készítettük ezt a nivós lapot. Eddig az újság külleméért voltunk felelősök, a tervezés, tördelés, képszerkesztés volt az elsődleges feladatunk, és nagyon szerettük ezt az érdekes, szép és hasznos munkát.

Mostantól a lap teljes szerkesztése az én feladatommá vált, ami igazán örömmel tölt el. Új távlatok nyíltak számomra ezzel a munkával, mert nem csupán a szerkesztői munka felelősségteljes és izgalmas feladat, hanem a sok új tudás és tapasztalat megszerzésének lehetősége is, amit az ENERGY magyarországi munkájának, küldetésének és termékeinek megismerése jelent.

Szép eredményeket mutathatók fel fitness, életmód, többféle szakmai lap készítésében, de minden új lap új kihívásokkal kecsegtet, emellett lehetőséget

ad arra, hogy sok ötletet megvalósíthassak.

Máris megvalósuló terveim közt szerepel a Hónap klubja sorozat, melynek első cikke már ebben a számban olvasható. Minden klubvezető kollégánkkal készül majd beszélgetés, sok kérdés azonos, ám a válaszok különbözősége igazán izgalmassá teszi majd a cikkeket, melyekből biztosan sokat lehet tanulni is.

Új téma lesz az Üzleti navigátor című cikksorozat is, amelyben az ENERGY cégben való munka üzleti oldalát, marketing lehetőségeit világítjuk majd meg, sok hasznos tudnivaló, ötlet segítségével.

Az én elképzelésem szerint minél több hazai terméktapasztalat, tanácsadás és érdekes, új, mások számára is hasznos élmény leírása jelenik majd meg a lapban, így válik még értékesebbé a Vitae magazin mindazok számára, akik tanulni, fejlődni szeretnének az ENERGY cégben való munkájukban, illetve szeretnék saját és környezetük egészségét, életét jobbra, szebbé, kerekébbé varázsolni.

Klubvezetőink, akik küldetésüknek érzik, hogy az emberek ebben a felgyorsult világban minél egészségesebbek, harmonikusabbak legyenek, biztosan szívesen lesznek segítségemre ezeknek a cikkeknél a létrejöttében.

Az általam készített újságok nagy része rokon témában mozog, az egészséges életmód, a gyógyászat, a homeopátia képezi a gerincét a munkámnak, így az ENERGY tevékenysége, filozófiája is igen közel áll hozzám.

Ezért is hiszem, hogy szorgalommal, szeretettel, és Veletek, ENERGY-s munkatársaimmal közös munkával érdekes és színvonalas lapszámok kerülnek majd ki a kezem alól.

Mindezekhez az újdonságokhoz és az én új seprőm jól sepréséhez kérem a kedves Olvasók támogatását, és szívesen fogadok minden jó ötletet, ami még hozzátehet a Vitae magazin sikeréhez.

Köszönettel, a további hasznos és szép közös munka reményében, üdvözléssel:

CSEH KRISZTINA

Konferencia lesz Székesfehérváron

Az ENERGY Székesfehérvári Klubja 2018. október 27-én, szombaton, 8.50-14.00 óra között konferenciát szervez Székesfehérváron, a Novotel Hotelben.

TÉMÁK:

- » Még mielőtt fájna... Hogyan alkalmazhatjuk a bennünk lévő diszharmónia felismerésére az Öt Elem Tan alapelveit, és hogyan segítenek a Pentagram® cseppek a harmónia visszaállításában?
- » Miért elixírek, azaz mindent gyógyítók a Pentagram® krémek? Hogyan alkalmazzuk őket mindennapjainkban?

- » Az emberi test jelzései testtájak és szervek alapján. Megtudhatjuk, hogy a testben lévő elváltozások milyen érzelmi és gondolati kibillenés hatására keletkeztek, így pontosan tudhatjuk, hogy mit kell tenni a testi, lelki, szellemi egészségért.
- » A Supergreenek helye a táplálékok és gyógynövények között. Miként láthatjuk szerepüket? Miért éppen ezek? Hogyan térjünk át egy ősbibb, természetesebb étrendre?

Jelentkezni a Székesfehérvári ENERGY Klubban az alábbi elérhetőségeken lehet:

e-mail: janosi.ibolya@gmail.com,
telefon: 06/20/568-1759,
vagy személyesen a Klubban:
Székesfehérvár, Basa u. 1.

Októberi ajánlatunk

A meteorológusok szerint októberben kellemes idő lesz, amolyan nem túl hideg, nem túl meleg. Sőt, a hónap végén átlagon felüli kellemes idő várható. Azonban bármilyen nehezen búcsúzunk a szép időtől, az ős lassan véget ér, és nemsokára beköszönt az év legbarátságatlanabb időjárású évszaka, a tél.

A téli szezonban pedig sajnos többször is előfordulhat megfázás és vírusfertőzés. Hogy ezt megelőzzük, a Kutya és a Föld időszakunk által uralt októberi hónapot használjuk föl arra, hogy felkészítsük szervezetünket, és megerősödjünk, kiegyensúlyozottan álljunk elébe a vírusoknak és a baktériumok támadásának.

E célunk eléréséhez a leghatékonyabb segítőink lehetnek a méregtelenítő tulajdonságaikról híres humátok. A CYTOSAN és a CYTOSAN INOVUM is tartalmaz humátokat és lignohumátokat, melyek magukhoz kötik a környezetből származó mérgeket és a salakanyagokat, amelyeket ezt követően a szervezet kiválaszt magából. Kivételes méregtelenítő képességükkel az erős immunstimuláns készítmények közé tartoznak. A humin anyagok molekulái bekerülnek az emésztőrendszer falán keresztül a véráramba, javítják az anyagcserét és támogatják a sejtregenerációt.

A CYTOSAN INOVUM összetevője a zöld agyag is. Ez nem szívódik fel a bélrendszerben, de figyelemreméltó abszorpciós és gyulladáscsökkentő képességekkel rendelkezik. A CYTOSAN FOMENTUM GÉL hatékonyan csillapítja a különböző bőrproblémák (például gomba, ekcéma, akne) tüneteit, és hasonló hatékonyságról beszélhetünk a CYTOSAN SZAPPAN, valamint a CYTOSAN SAMPON esetében is. A BALNEOL szintén nagyon fontos, humin anyagokat tartalmazó készítmény. Talán Önök is hallottak már az úgynevezett fekete tavacszkák (például Szlovákiában a pöstyéni sárfürdő) hatásairól. Ám nekünk nem kell sehová elutaznunk, elég, ha kényelmesen elmerülünk egy kellemes, illatos, BALNEOL fürdőolajos kádfürdőben.

Hát ezután próbáljon csak az influenza újratámadását elkerülni velünk!

EVA JOACHIMOVÁ



ÉRDEKESSÉG!

Az októberi Marie Claire magazin TOP SECRET rovatában megjelenik az ENERGY bőrápoló terméke, a DRAGS IMUN szappan.

TARTALOM

Tanuljunk könnyedén!	4
Nyugalomra vágyunk	6
Az új CELITIN-ben hatalmas erő lakozik	8
Hónap klubja	9
19 nap a csodálatos Andokban	10
Hajunk szépsége.	14
Üzleti navigátor	15
Nemrég indult a tanév	16
Fontos a tízórai és az uzsonna	18
A bennünk élő gyermek	20
Rubin, mely lángra lobbant	22
Terméktapasztalatok	23

vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

Felelős szerkesztő: Cseh Krisztina,
cseh.krisztina@digitaltosh.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.



Tanuljunk könnyedén!

A tanuláshoz elengedhetetlen, hogy az agysejtek jól működjenek, hogy képesek legyenek a tanultak befogadására, annak osztályozására, elemzésére. A tanulásra való összpontosítás sokkal nehezebben megy az agy rendszeres, új ismeretek folyamatos befogadásával történő karbantartása nélkül.



Természetesen nem csak a gyerekeknek és az egyetemi hallgatónak kell tanulniuk. Mi, felnőttek is szüntelenül bővítjük tudásunk tárházát, új információkat teszünk magunkévá, hogy képesek legyünk haladni a korról és helyt tudjunk állni a szakmánkban.

Ahhoz, hogy agyunk képes legyen új ismereteket befogadni és azokat feldolgozni, azaz, hogy képes legyen új dolgokat megtanulni és közben fenntartani a szervezet működéséhez szükséges létfontosságú folyamatokat, elengedhetetlen, hogy rendszeresen megfelelő mennyiségű oxigénhez, glükózhhoz (szőlőcukor, a sejtek „üzemanyaga”) és további tápanyagokhoz jusson. Annál is inkább, mert az agy soha nem kapcsol ki teljesen, alvás közben sem pihen, hiszen szüntelenül irányítania és ellenőriznie kell a légzést és a vérkeringést. Az összpontosításra káros lehet az alváshiány és a stimuláló szerek (koffein, energiaitalok és alkohol, amely az idegsejtekre nézve kifejezetten toxikus) túlzásba vitt használata. Az állati zsírokban gazdag, kalóriadús ételek fogyasztása sincs rá túl jó hatással. Biztos mindenki ismeri azt az érzést, amikor alaposan teleeszi magát, ennek hatására a gondolkodása, agyműködése lelassul, úrrá lesz rajta az álmos-

ság, mert a szervezetben az emésztőrendszer működése kerül előtérbe.

A megfelelő koncentráció és tanulás érdekében elengedhetetlen, hogy az agyi neuronok (idegsejtek) is regenerálódhassanak.

Mindebben mi is hatékony segítséget nyújthatunk önmagunknak, az egészségünkhöz való felelősségteljes hozzáállással, a kiegyensúlyozott, egészséges életmóddal és a pihenéssel. Elsősorban a rendszeres és kiadós éjszakai alvás segíthet sokat abban (nem csak a diákoknak), hogy képesek legyünk tanulni, új információkat elsajátítani és összpontosítani. A mozgás, a sport és a természetben töltött szabadidő is kedvező hatású. Az agy megfelelő működését elősegíti a zöldségekben, gyümölcsökben, glicinekben (fehérjealkotó aminosav), természetes vitaminokban, ásványi anyagokban, antioxidánsokban és rostokban gazdag egészséges étrend.

JÓTÉKONY TERMÉSZETES ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK

Az ENERGY készítményei (megfelelő szakértői felügyelet mellett) segítenek leküzdeni az olyan tanulási problémákat, mint amilyen például a diszlexia, diszgráfia, diszkalkulia (olvasási, írási, számolási zavar).

A tanulásban és koncentrációban elsősorban a KOROLEN gyógynövény-koncentrátum lehet hasznos számunkra. Harmonizálja a központi idegrendszer, valamint a szív- és érrendszer működését, miközben hatékonyan támogatja a szervezet méregtelenítését. Nem csak az agy oxigénellátását, vérrellátását és működését javítja, hanem a vérkeringést is segíti, ennek köszönhetően több oxigénnel és tápanyaggal képes ellátni az agyat. A készítményt eleinte, az első és a második héten, kisebb adagban kell szedni: naponta 2x2-3 cseppet egy pohár vízben (fél órával étkezés előtt vagy egy órával utána). A KOROLEN adagolása ezt követően fokozatosan növelhető napi 2x5-7 csepre, de három hét használat után minden esetben tartani kell egy hét szünetet. A három hétig tartó kúra többször is megismételhető egymás után.

A tanulás terén nagy segítséget nyújthat a páfrányfenyő-kivonat, lecitin és most újonnan ázsiai gázló kivonatát (*Gotu kola*) is tartalmazó CELITIN. Ezek a természetes hatóanyagok tágítják és tisztítják az ereket, így biztosítják az agyszövetek jobb vérrellátását, illetve a tanulási, összpontosítási képességek és a memória javítását. A CELITIN támogatja a zsírsav-cserét, szabályozza a koleszterinszintet,

továbbá táplálja az idegrost-hüvelyeket. Adagolása: 1 kapszula reggel, esetleg 1 kapszula ebédidőben.

Az agy működésére és a memória javítására a VITAMARIN és az ORGANIC SACHA INCHI is pozitív hatással van. Az említett készítmények ómega-3 telítetlen zsírsavakat tartalmaznak, amelyek segítenek lebontani az erekben lerakódott koleszterint és zsírokat, illetve javítják az erek átjárhatóságát, azok rugalmasságát és ezáltal az agy vérellátását. A VITAMARIN adagolása: naponta 2x2 kapszula, hosszú távon. Az ORGANIC SACHA INCHI adagolása: naponta 2x10 csepp.

A központi idegrendszer megfelelő működésének fenntartásában a STIMARAL gyógynövény-koncentrátum lehet segítségünkre. Egyensúlyban tartja a kedélyállapotot, segít megelőzni a melankolikus és depresszív állapotok kialakulását, valamint támogatja a környezetváltozáshoz való alkalmazkodást. Növeli a stresszel szembeni ellenálló képességet, javítja a memóriát, a koncentrációt, erősíti az érzékszerveket, főleg a látást és a hallást. Adagolása rendszerint 5-7 csepp, reggel és délben, egy pohár vízben feloldva. Szükség esetén akut helyzetben is használható, hiszen azonnal segíti a koncentrációt, így például vizsgák előtt remekül alkalmazható.

Az ENERGY készítményei közül kiemelném még a FYTOMINERAL-t, amely kolloid formában tartalmazza a szervezet számára nélkülözhetetlen ásványi anyagokat, nyomelemeket. Szokásos adagja 25-30 csepp, egy napra elegendő ivóvízben elkeverve.

(Az adagokat célszerű minden esetben egyedileg beállítani. Javasolt az egyeztetés természetgyógyászával, tanácsadójával. Szerk.)

Ne feledkezzünk meg a zöld élelmiszerekről sem, főleg a BARLEY JUICE-ról, az ORGANIC BETÁ-ról, az ORGANIC MACÁ-ról és az ACAI PURE-ról. Természetes eredetű antioxidáns, vitamin, ásványi anyag és enzim tartalmuknak köszönhetően nem csak az idegsejtek működését támogatják és védik, hanem az egész szervezetet óvják az oxidációs stresszel, a betegségekkel és az idő előtti öregedéssel szemben.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

A RELAXIN sikere Spanyolországban

Holisztikus, valamint vibrációs gyógyászattal foglalkozom, illetve néhány éve ENERGY tanácsadó is vagyok. Szeretném megosztani Önökkel a RELAXIN készítménnyel kapcsolatos tapasztalataimat. Attól a perctől kezdve, hogy bevettem az első öt cseppet ebből a készítményből, különleges nyugalom lett úrrá rajtam. Már gyerekkoromban is tele voltam energiával, igazi rosszcsont kislány voltam, aki egy pillanatra sem tudott megülni a fenekén, és szinte soha nem tudott csöndben maradni. Életvidám, érzékeny, hiperaktív gyerek voltam, ma valószínűleg azt mondanák, hogy figyelemzavaros.

Hét napon át szedtem a RELAXIN-t, napi 7-7-7 csepp adagban, hogy megtudjam, milyen hatással van az alvásra, illetve kombinálva használtam a GYNEX-szel és a STIMARAL-lal. Esetemben a RELAXIN alvást segítő szerként ugyan nem hatott, de tény, hogy olyan nyugodt állapotba kerültem általa, amelyet csak egy mély meditáció után tapasztal meg az ember. Tökéletes harmóniába kerültem, aminek köszönhetően gond nélkül végezhettem a mindennapi teendőimet és mindközben ítélőképességem és teljesítő-képességem csúcán voltam. A GYNEX és a RELAXIN kombinációja hihetetlenül

pihentetően hatott rám, és általa sikerült megszabadulnom a szorongás és belső remegés érzésétől is, amely addig a mindennapjaim része volt. A STIMARAL és RELAXIN páros segített hosszabb ideig koncentrálni, és megőrizni a lelki frissességemet. Semmiféle mellékhatást nem tapasztaltam, olyat pedig végképp nem, amit a nyugtatók szoktak okozni, egyáltalán nem éreztem magam bódultnak, kábultnak vagy akár összezavarodottnak.

A kúra igazán kellemes tapasztalatokat hozott, nem csak azért, mert egyszerűen fantasztikusan érzem magam, hanem azért is, mert azóta a környezetem is másképpen néz rám. Korábban nyugtató hatású homeopátiás és más, természetes eredetű szereket is kipróbáltam, de egyik sem tudott annyira ellazítani, mint a RELAXIN.

Meggyőződésem, hogy nekünk az ENERGY-ben van okunk az ünneplésre, mert egy olyan természetes eredetű bioinformációs készítmény van a kezünkben, melynek nincs semmiféle mellékhatása, és úgy gondolom, hogy napjainkban ez óriási segítség lehet. Köszönet az ENERGY-nek!

PILAR BOIX
Spanyolország



Nyugalomra vagyunk

Bevallom Önöknek, hogy legfőbb célkitűzésem az életben, ami már gyerekkoromban, kilencévesen megfogalmazódott bennem, hogy rátaláljak a lelki békémre. Ma is csodálattal tölt el, hogy már gyerekként ennyire világosan tudtam, a lelki nyugalom elérése lesz életemben a legfőbb irányelv.



Talán ezért is jógázom, és ezért tartom lenyűgözőnek a nyugtató hatású gyógynövényeket. A mentának, a citromfűnek, a levendulának, a macskagyökérnek, illetve a komlónak és az orbáncfűnek természetesen kiemelt helye van a kertemben. El sem tudják képzelni, mekkora meglepetés volt a számomra, amikor megtudtam, hogy a lilium (magnólia), a parkok jellegzetes dísznövénye is feszültségoldó hatóanyagokat tartalmaz.

NYUGALOM ÉS NYUGTALANSÁG

Most azonban térjünk vissza a nyugalomhoz. A nyugalmi helyzet az én értelememben egy tiszta tudatállapotú, ellazult, jó közérzet, nem pedig egy olyan lelassult, eltompult állapot, amelybe

különböző nyugtató gyógyszerek hatására kerülhet az ember. A gyógyszeripar sajnos hasznot húz a mi nyugtalanságunkból, idegességünkől, sőt mintha nem is állna érdekükben, hogy ezekben az állapotokban valódi segítséget nyújtsanak. Mindenesetre furcsa az olyan antidepresszáns készítmény, amelynek mellékhatása a depresszió... Rosszul hangzik az ilyen leírás az antidepresszáns gyógyszerek mellé adott tájékoztatókban: „A leggyakoribb mellékhatások: fejfájás, apátia, szájszárazság, rosszullét, libidóvesztés, súlygyarapodás, megváltozott szívtevékenység, stb.”

JÓTÉKONY HORMONOK

Számtalan pszichikai probléma kialakulásának egyik legfőbb oka, hogy a szervezetben csökken a szerotonin és dopamin

hormonok szintje. Sok olyan antidepresszáns kapható, amely erre a problémára ígér megoldást. Tudták azonban, hogy például a kudzu gyökér támogatja a szerotonin és dopamin termelődését a szervezetben, és mindezt úgy, hogy közben jótékony hatással van a szív- és érrendszer, valamint az emésztőrendszer működésére? Hogy többek között csillapítja a fejfájást, sőt fokozza a libidót? Ugye, hogy ez is járható út?

NYUGODTNAK MARADNI

Hiszem, hogy testünk képes saját magától visszaállítani a felborult egyensúlyt. Ugyanúgy, ahogy immunrendszerünk szüntelenül gyógyítja és óvja szervezetünket, meggyőződésem, hogy az idegrendszerünk is mindent megtesz azért, hogy megőrizhessük lelki és szel-



...például a kudzu gyökér támogatja
a szerotonin és dopamin termelődését
a szervezetben, és mindezt úgy, hogy közben
jótékony hatással van a szív- és érrendszer,
valamint az emésztőrendszer működésére...

lemi egyensúlyunkat, a belső békénket. Szervezetünk két legfőbb, antagonistikusan (ellentétesen) ható idegrendszerre a szimpatikus és a paraszimpatikus idegrendszer, melyek úgy működnek, mint a jin és a jang. A szimpatikus idegrendszer stimulál, serkent, gyorsít, míg a paraszimpatikus idegrendszer nyugtat, lassít és pihentet. Úgy tűnik, hogy a szimpatikus idegrendszernek mindig sokkal több dolga akad egy ember életében. A háborúk, az elnyomás, a veszély, a sebesség, a követelmények, a teljesítménykényszer és még sok különféle élethelyzet feszültséget kelt bennünk, a szimpatikus idegrendszer pedig összehúzza gyomrunkat, felgyorsítja szív működésünket és folyamatosan arra buzdít, hogy menekülj vagy harcolj! Ez a feszültség tehát logikusan szorongáshoz vezet,

és hát a szorongás és a nyugalom nem férnek meg egymás mellett, a nyugalomhoz csak az ellazuláson keresztül vezet az út. Egyáltalán nem csodálom, hogy az emberek időtlen idők óta fogyasztanak alkoholt, hiszen az egy olyan szer, amely bizonyítottan ellazít. Igen ám, de ezt a fajta ellazulást nem adják ingyen. Az alkohol ugyanis erősen ártalmas a szervezetünkre, pusztítja az idegsejteket, és használata hosszú távon egészen biztosan kontraproduktív.

PIHENTETŐ LEHETŐSÉGEK

A megoldás természetesen a megfelelő táplálkozásban, a sok alvásban, az egészséges testmozgásban rejlik, valamint abban, hogy képesek legyünk közel engedni magunkhoz az örömet, ne árásszuk el magunkat fölösleges

információkkal, és ápoljuk, építsük pozitív kapcsolatainkat. Támogassuk paraszimpatikus idegrendszerünk működését, hogy képesek legyünk leküzdeni a mindenhol jelenlevő civilizációs stresszt.

Az ENERGY csodás nyugtató hatású készítményeket kínál a számunkra: a telítetlen zsírsavakat tartalmazó ORGANIC SACHA INCHI-t, amely gondoskodik idegszálaink megfelelő működéséről, valamint a hibátlan idegingerület-átvitelről, továbbá a RELAXIN-t, amely a liliomfa (magnólia) és a kudzu gyökér egyesült erejének köszönhetően segít ellazulni és csökkenteni a belső feszültséget.

A lényeg, hogy őrizzék meg a nyugalmaikat!

TEREZA VIKTOROVÁ

Az új CELITIN-ben hatalmas erő lakozik

A CELITIN eddig is az ENERGY kedvelt és hatékony készítményeinek sorába tartozott. Jelentős innováción esett át, így idén ősszel már megismerkedhetünk még erősebb és hatékonyabb változatával.

A készítmény összetétele csak kismértékben változik, ám hatásában sokkal erőteljesebb lesz. A CELITIN az ázsiai gázló (*Gotu kola*) kivonatával gazdagított. Mivel tudjuk, hogy a fontos dolgok sokszor a részletekben rejlenek, ezért nézzük meg közelebbről az új összetevőt.

AZ ÁZSIAI GÁZLÓ

Az ázsiai gázló (*Gotu kola*) kiemelkedő helyet foglal el a hagyományos indiai és kínai orvoslásban. Míg Kínában már több ezer éve fiatalító hatású növényként tisztelik, addig az indiai ájurvédikus orvoslásban a szimbolikus *Brahman* (kozmosz tudat, a Legfelsőbb Létező) névvel illetik. A jógamesterek kultikus növénye, amely soha egyetlen brahmin meditációjáról sem hiányozhat.

Az ázsiai gázló sokféle hatóanyagot tartalmaz, amelyeket a tudomány még nem volt lehetősége teljes mélységében tanulmányozni. Legfontosabb hatóanyagai az asiaticoside terpenoid, alkaloid, flavonoid, glikozid és nyálkaanyag, tartalmaz még szaponinokat, ásványi anyagokat és keserűanyagokat. Hatását tekintve az ún. adaptogén gyógynövények különleges csoportjába tartozik. Ezen hatóanyagok birtokában az ázsiai gázló javítja a memóriát, segíti az összpontosítást és a figyelmet. Stimulálja az agy beszédközpontját, vitalizálja az elmét és javítja a mentális funkciókat. Bizonyítást nyert, hogy infarktus és agyvérzés után kiváló regeneráló hatással bír. Klinikai tesztek szerint az asiaticoside

jótekonnyan hat a perifériás vérellátásra és összességében javítja a vérkeringést. Hatásos antioxidáns, amely segíti a kollagén-szintézist is, elősegítve a gyorsabb sebgyógyulást és a bőr rugalmasságát. Enyhíti a szorongást, a depressziót, a pánikrohamokat és bizonyos típusú fejfájásokat.

AKI MÉG NEM ISMERI A CELITIN ÖSSZETEVŐIT

A készítmény gyógynövényi összetevői elsősorban az agy hosszú távú tervezésért, koncentrációért és figyelemért felelős területeit befolyásolják. A CELITIN használatával erősíthetjük a memóriánkat, felvehetjük a harcot a stresszel szemben, és megelőzhetjük a fáradtságot, illetve a kimerültség érzésének megjelenését.

Lecitint tartalmaz, amely az emberi szervezet minden egyes sejtjében jelen levő, fontos létfenntartó folyamatokban részt vevő anyag. Jelentős hatással van a koleszterin metabolizmusára, beállítja a zsírsanyagcserét, segít megelőzni az érlemezésedet és a szívinfarktus kialakulását. A lecitin javítja a memóriát, és aktívvá teszi a tudatot.

A CELITIN igen fontos összetevője a páfrányfenyő (*Ginkgo biloba*), amely rendkívül széles körben hat az emberi szervezetre. Serkenti az agy vérellátását, lehetővé téve az agysejteknek, hogy több oxigént szívjanak magukba. Óvja az ereket a görcsöktől és a rugalmasság elvesztésétől, nyugtatólag hat

az érfalakra. Megakadályozza a vérelmezek összecsapódását, a vérrögök abnormális kialakulását az ütőerekben és a vénákban. Hatásos lehet asztma és allergia esetén, a szív- és keringési betegségeknél, a cukorbetegséget kísérő érproblémáknál, érlemezésedetnél, hallásproblémáknál (fülzúgás, halláscsökkenés), valamint az Alzheimer-kór, a csökkent memória, a szorongás, a depresszió, a migrén, ezen kívül bizonyos szemproblémák, látászavarok és szédülés esetén. A keringés javításával kedvezően hat a vérnyomásproblémákra, és előnyös lehet még a cukorbetegség, valamint a máj- és veseproblémák, gyulladáscsökkentésében.

Az ázsiai gázló (*Gotu kola*) energiája tökéletesen kiegészíti a CELITIN korábbi összetevőinek hatásait. Fokozza a készítmény hatékonyságát és szélesíti annak felhasználási területeit.

KATEŘINA HIMMELOVÁ



A hónap klubja (1.)

Belvárosi klub

Új cikksorozatunk első szereplői Németh Imréné Éva és Németh Imre, az ENERGY Belvárosi Klub vezetői. Mindketten elhivatott természetgyógyászok, a gyógyítás mellett tiszta szívvel elkötelezett szakemberek. Vezérelvük, hogy a rendelkezésükre álló minden eszközzel, és a kiváló ENERGY termékekkel segítségére legyenek a hozzájuk forduló, egészséges életre vágyó embereknek. Tudásuk széleskörű, több évtizedes tapasztalatra épül, az ENERGY-ben végzett munkájuk ezzel kiegészülve igen magas szintű. Magazinunk Évát kérdezte közös munkájukról, hivatásukról.



tettek tevélegesen is a klub kialakításában. Ezt megköszönni sosem lehet eléggé, csak hálás szívvel, szeretettel viszonzni.

Milyen egészséggel, gyógyászattal kapcsolatos szakmai előéletemek van?

Korábban sokféle, személyre szóló teakeveréket, gyógynövényes krémeket, samponokat készítettem, az általunk gyűjtött gyógynövényekből, saját készítésű kivonatokból. Munkánkat egyedi módon, egymás természetgyógyászati szakterületére építve alakítottuk ki az elmúlt évtizedek során. Magam fitoterapeutaként, távolkeleti arcdiagnosztaként és Feng Shui tanácsadóként, Imre reflexológusként és manuálterapeutaként, és több, mint hét éve Sensitiv Imago munkatársként tevékenykedik.

Hogyan találtatok rá az ENERGY által kínált üzleti lehetőségre?

Fontos állomás volt a Vitae magazin megismerése. Az akkori főszerkesztő, Kürti Gábor felkért a gyógynövényes cikkek lektorálására. A magazin cikkei felkeltették az érdeklődésünket a termékek iránt. Látuk a termékek egyediségét is, melyek a HKO Öt Elem Tanára épülve az egész test problémáit lefedik. Bevallhatjuk, hogy az ENERGY üzleti része kezdetben nem foglalkoztatott bennünket, kizárólag a termékek, azok összetétele, hatása és egyedisége érdekelt. Látogattuk viszont a Budai Klub előadásait, ott a termékek működéséről, az üzleti lehetőségekről is sokat hallottunk. Az ENERGY nivós konferenciáin is sokszor részt vettünk. Ekkor, mint a mesében, jött Marosi Zoltán igazgató úr, és felkért bennünket egy új klub kialakítására Budapesten, és 2012-ben létrejött a Belvárosi Klub. A kezdéshez kapott segítségért, az elgondolásainkkal kapcsolatos bizalomért ma is hálával gondolunk Zolira. Barátaink, munkatársaink, családtagjaink sokat segít-

Miből áll a klubélet a Belvárosi Klubban? Milyen eseményekkel gazdagítjátok a közösségi életet?

Tartunk nyílt napot bemutató előadásokkal, kiváló szakemberek felvonultatásával és különböző tanfolyamokat, országos szintű továbbképzéseket. Szaktanácsadást biztosítunk homeopátiás gyermekorvos, hormonegyensúly szakértő, reflexológus, ThetaHealing terapeuta, kineziológus, addiktológus szakemberek bevonásával. Jelenlegi kísérletünk pedig az új pedagógiai (tehetségfejlesztő, differenciáló) szaktanácsadás bevezetése. Tanácsadó alapképzést a bevezetése óta rendszeresen, évente két alkalommal tartunk. A klubunkba újonnan regisztrált tagok számára ingyenes mérést végzünk meridiánjaik és energetikai állapotuk értékelésével. A bizalmat azzal tudtuk megszerezni, hogy nem csak eladjuk a termékeket, hanem ún. utánkövetéssel kísérjük figyelemmel állapotuk változását, ami még tovább mélyíti a kapcsolatunkat. A személyes kapcsolatokat erősítjük, így szinte családtagként

tekintenek ránk, s ez az igazi klubélet! Úgy gondoljuk, hogy ez eddigi tevékenységünk célja! Töretlen fejlődésünk is ezt bizonyítja.

A család hogyan gondolkodik a munkátokról és mennyiben vesz részt benne?

A családnak életében eleve nagy változást hozott a ENERGY termékeinek használata. Fokozatosan eltűntek a gyógyszerek a háztartásból, ENERGY készítmények léptek a helyükbe. A két „alomból” született négy unokánk csak ezeket hajlandó bevenni. A GREPOFIT spray-t el is kellett zárni, mert túl finom az íze. Szerencsére mindannyian egészségesek! Az unokák egymással versengve segítenek például a termékek címkézésében, de legnagyobb unoka már a pultnál is megállja a helyét, sőt, a tanácsadásban is tud segíteni. Látjuk a folytatásunkat, a jövő kibontakozását...

Marad idő hobbira, sportra?

Van a klubban jóga foglalkozás, a mozgás, aktív lazulás népszerűsítésére. Két csoportban működünk, közel 6 éve. Magam is rendszeresen részt veszek rajtuk. Imre ahová csak lehet, kerékpárral jár, már csak azért is, mert élvezettel hagyja le a dugóban megrekedt autósokat.

Miben látjátok a fejlődést, a jövőt?

A fejlődés lehetőségét abban is látjuk, hogy a klub jelenlegi munkáját az interneten keresztül még szélesebb körrel ismertessük meg. Azon dolgozunk, hogy a weboldalunkat és a Facebook oldalunkat egyedivé tegyük. Mint minden, amit jól akarunk végezni, ez is időigényes. Nincs munkaidőnk, mert azt tesszük, amit szeretünk. Ez az életünk.

Mottónkká vált egy idézet: „Ha mindent megtettél a sikerért, a szerencse is melléd áll!” (Kemény Dénes)

19 nap a csodálatos Andokban

Kocsis Ilona neve nem ismeretlen az ENERGY köreibben, hiszen tizennyolc évig volt a győri ENERGY Klub vezetője. Vállalkozó szellemű, érzékeny, nyitott gondolkodású ember, aki olyan úticélt választott, melyre sokan vágyakozva gondolnak, de csak kevesen mernek rá vállalkozni. Kalandos, különleges, kihívásokkal teli volt perui útja, írásában ebből ad nekünk Ilona egy kis ízelítőt.



Akik ismernek, tudják, néha kilépek kis „ketrecemből” új élményekért, ismeretekért, hogy aztán örömmel, feltöltődve térjek haza.

Miért éppen Peru? Mert ott van a Machu Picchu. Ez az úticél legalább negyven éve tartó „hívás” volt számomra. Idén nyáron eljött a lehetőség, és június 2-án, reggel pedig az útra kelés pillanata. Csaknem egy egész napig voltunk úton. Limában hajnali 5 óra volt, amikor megérkeztünk. Két nap kellett, hogy átálljunk a helyi körülményekre, „utolérjük magunkat”, már csak az időeltolódás miatt is (amikor itthon este 10 óra van, akkor ott még csak délután 15 óra). Míg próbáltuk felvenni a ritmust, csapatunk városnézésre indult, ismerkedtünk a helyi és környékbeli nevezetességekkel.

A megérkezésünk utáni harmadik napon, hajnalban repültünk Cuzco-ba, a hajdani Inka Birodalom fővárosába. Lendülés 3300 méter tengerszint feletti magasságban, így a magaslati akklimatizációt rögtön „mélyvízben” kezdtük. A repülőtér érkezési csarnokában egy kis asztalkán jókora fonott kosárnyi kokalevél volt, amiből három darabot ajándékba adtak hegyibetegség ellen az utazóknak. Itthon néztem csak utána, hogyan kellett volna használni, hogy jól hasson. Mindannyian gringók (külföldi, idegen) voltunk, nem tudtuk, mire számítsunk a kokalevél használatakor, amit hegyibetegség ellen javasoltak. Mindenesetre ki így, ki úgy, de érzékeltek magunkon a ritkább levegő okozta változást. Én úgy éreztem, mintha kitágult volna a fejem. A szálláson is forró, kesernyés, zöld ízű

kokateával fogadtak bennünket, ami az üdvözlő ital errefelé.

A nehézségeket kicsit fokozta, hogy Peruban akkor volt tél, azaz száraz évszak, amikor mi odalátogattunk. Közel az Egyenlítőhöz, ilyen magasságban a nappali



Ebéd a sósivatagban, sóasztalon tálalva, sópadokon ülve.



A Salar de Uyuni bolíviai sósvívatag közepén egy 300 m magas sziklás „domb”, ahol évszázados óriáskaktuszok nőnek. Mindez 3800 méterrel a tenger szintje felett.



Titicaca-tó egyik úszó nád-szigetén vendéglátóink épp a reggelinket készítik.



MAGASLATI BETEGSÉG

Nagy tengerszint feletti magasságban elkezdi ritkulni az oxigén, ekkor az ehhez nem szokott ember számos testi reakciót tapasztal meg, főleg, ha gyorsan tesz meg fölfelé nagyobb távot. A *soroche*, azaz hegyibetegség nagyon kellemetlen, az utazó hirtelen szaporábban kezd lélegezni, szinte alig kap levegőt, megfájdul a feje, szédül és elgyengül. Erre pedig a helyiek szerint a legjobb gyógymód elrágni néhány kokalevelet, ami ebben a formában nem drog. Az itt élőknél, vagy huzamosabb ideig itt tartózkodóknál erős tünetek már nem jelentkeznek.

átlaghőmérséklet 15 °C, az éjszakai pedig 5 °C volt. Aznap, mikor elhagytuk a várost, -6 °C volt reggel. Fűtés sehol nincs, és csak néhány szálláson akad hősugárzó.

Mivel az utunk inntől végig 3000 méter felett vezetett, várható volt a hegyibetegség. Az eligazításon az utazóknak ilyenkor ajánlott gyógyszert javasolták. Az én úti patikám ellenben ENERGY termékekből állt. Tizenhatunk közül néhány társunknál előfordult hegyibetegség, hasmenés, megfázás. Mindez engem elkerült. A CYTOSAN vérhígító hatása is jól jött, mert a napi 2-2,5 liter víz fogyasztásával együtt elég híg lett a vérem, hogy könnyebben áramolhasson, így a levegő kisebb oxigéntartalma ellenére is jutott elegendő a sejtekhez.

Bevállaltam a négy napon át tartó, ötven kilométeres túrát is az Inka Ösvé-

nyen. (Az egykori inka úthálózat azon része, ami ma turisták által látogatható. Szerk.) A természet lenyűgöző szépsége, a hála felemelő érzése, hogy ott lehetek, ott tudok lenni, hihetetlen lelki erő adott. Fizikai testemnek pedig az ENERGY ORGANIC CHLORELLA, SPIRULINA BARLEY, FYTOMINERAL és TRIBULUS TERRESTRIS készítményei segítettek. Így ezt a 19 kalandós napot mindvégig frissen, fitten és egészségesen élvezhettem.

Kívánok mindenkinek jó egészséget! Ahogy a 3 éve megjelent könyvem címében is ajánlom: érezd magad jól!

(Az említett könyv Kocsis Ilona: Hogyan? Érezd magad jól! Harmóniában a mindenséggel című könyve, mely megszerzhető a győri ENERGY Klubban.)

KOCSIS ILONA



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 frekvenciakeresés: krónikus fáradtság / mellékvese kondicionálás, öszüléskezelés. Minden kedden *kedvezményes* rádióhullámú frekvenciakeresés: allergiakeresés.

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 skalpdia-agnosztika; biorezonanciás göckutatás, 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 frekvenciakeresés RPZ 14 plazmagenerátorral: hormonegyensúly optimalizálás, hajproblémák, fejbőrpanaszok, bőrproblémák kezelése. Kórokozók elleni kezelés, egyéb problémák. Anti-aging program, komplex és látványos megoldások + rádióhullámú frekvenciakeresés: 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., kapukód 51.
Október 26., péntek, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az immunrendszer őszi felkészítése az ENERGY étrendkiegészítőivel.

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 Belvárosi Klub, 1085 Budapest,
VIII., Baross u. 8., fszt. 1., kaputel.: 12.

(2 percre a Kálvin tértől).

TANÁCSADÓKÉPZÉS (folytatása), egymást követő szombatokon: *október 6., 13.*

Október 27-én (szombaton): HÁZIPATIKA kialakítása az ENERGY termékeiből. Mit, mivel, hogyan, mikor és mennyit? Egész napos továbbképzés lehetősége, térítéssel. Vezető: **Németh Imréné Éva** fitoterapeuta természetgyógyász

BELEPŐ ÚJ KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSEK:

Meridiánok áttekintése (időpont-egyeztetéssel). A javasolt termékek személyre igazítása, adagolások beállítása. TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK, TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK:

Keleti arcdiagnosztika, terápiás javaslat. Állapotfelmérés, testelemzés. Fitoterápiás szaktanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése, mérés, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége Sensitiv Imago készülékkel, termékjavaslat 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** fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY tanácsadó. ÚJDONSÁG! Pedagógiai szaktanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: **Németh Enikő** tanító, tehetségfejlesztő szaktanácsadó, differenciáló pedagógus, ENERGY tanácsadó.

Jelentkezés a fenti tanácsadásokra 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 joga **Juhász Irén** ENERGY tanácsadó 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/>

Nyitva tartás: K-P: 12-20 óráig, szombaton 10-15.30 óráig. Hétfőnként a klub zárva tart.

A nyitvatartási részleteket, aktuális információkat az ENERGY weboldalán és az Energy Belvárosi Klub Facebook oldalán figyeljék!

GYŐR

Győr, Szent István út 12/3., fszt. 4.

ENERGY TANÁCSADÓKÉPZÉS indul *október 20-án*. Jelentkezni és érdeklődni lehet a klubban, vagy Zsilák Juditnál a 06/30/560-4405 telefonszámon.

INGYENES ELŐADÁS GYŐRBEIN!

Október 5-én, pénteken, 18 órakor az Iparkamara előadóójában (Győr, Szent István út 10/a, 121-es terem)

Czimeth István minisztériumi természetgyógyász vizsgázató, ENERGY szakoktató előadása: A Föld elem mélyebb összefüggései a HKO szerint. Az őszi méregtelenítés szabályai az ENERGY étrendkiegészítőivel.

Minden klubtagunkat és barátait szeretettel várjuk! Bejelentkezés szükséges a klubban, vagy a fenti telefonszámon.

KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.

minden kedden 15-18 óra között: klubnap.

További info: **Ficzere János** klubvezető, tel.: 0630/856-3365.

MISKOLC

Zsolcai kapu 9-11. I. em.

Október 8-án, hétfőn

A miskolci klubban 14:00-16:00 óráig ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Időpont-egyeztetéshez bejelentkezés: **Ficzere János** klubvezető, 0630/856-3365.

Október 12-én, pénteken 17 órától

Tudomány és Technika háza klubszobájában (Miskolc, Görgey Artúr utca 5.)

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Föld elem mélyebb összefüggései a HKO szerint. Az őszi méregtelenítés szabályai az ENERGY étrendkiegészítőivel.

Előzetes bejelentkezés és további info:

Ficzere János klubvezető: 0630/856-3365.

NYÍREGYHÁZA

Nyíregyháza, Egészségügyi Főiskolai kar, Sóstói út 2-4., A épület, 1. emeleti tanterem.

október 10., szerda, 17.00 órától

Ráczné Simon Zsuzsa fitoterapeuta előadása: Immunrendszerünk felerősítése az őszi-téli

időszakra, fertőzéses betegségek elkerülése, kiegészítő kezelése az ENERGY termékeivel. Termékismertető, összetevők, hatásai. További info: **Fitos Sándor** klubvezető 06/20/427-5869, fits58@gmail.com, www.nyirenergy.hu

PÉCS

Pécs, Tompa u. 15., oktatóterem

Október 15., hétfő, 16 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Föld elem mélyebb összefüggései a HKO szerint. Az őszi méregtelenítés szabályai az ENERGY étrendkiegészítőivel. További információ: **Molnár Judit** klubvezető, +36 (72) 242-745, +36 (30) 253-1050.

SIÓFOK

ENERGY Klub, Wesselényi u. 19.

Október 4., csütörtök, 18 óra: A hormonrendszer felépítése, megóvása ENERGY termékekkel.

Október 18., csütörtök, 18 óra: Szervezetünk felkészítése az őszi igénybevételre az ENERGY termékeinek segítségével.

További info: **Ángyán Józsefné** klubvezető, 06/20/314-6811, margagitika@gmail.com

SZENTES

Szentes, Városi Könyvtár I. em., előadóterem

2018. október 19. péntek 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Föld elem mélyebb összefüggései a HKO szerint. Az őszi méregtelenítés szabályai az ENERGY étrendkiegészítőivel.

SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme Szolnok, Arany János. u 23.

Október 9., kedd, 16 óra:

Czimeth István, természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az immunrendszer őszi felkészítése az ENERGY étrendkiegészítőivel.

Október 16., kedd 16.30. óra

Klubnap **Dr. Kissné Veres Erzsébet** természetgyógyász, akupresször, kínai asztrológus vezetésével. Téma: A Föld elemhez kapcsolódó fizikai és érzelmi megélések, és a tapasztalt energiaáramlások. Személyes kérdések megbeszélésére is lesz lehetőség.

Több szinten is folytatódik az ÁLLAPOTFELMÉRÉS, amely *hétfőtől-péntekig, 9.00-17.00* óráig vehető igénybe. Az állapotfelmérés díjazás ellenében történik, előzetes időpont-egyeztetés alapján. Super Tronic készülékkel, Meridim készülékkel, Mini Quantum készülékkel, valamint kínai horoszkóp készítése, numerológia.

Az eredmények ismeretében ENERGY termékek ajánlása.

Az Egészségházban igénybe vehető szolgáltatások: masszáz, természetgyógyászati rendelés, kineziológia, energiagyógyászat, orvosi rendelések, melyekhez előzetes időpont egyeztetés szükséges.

További információ és jelentkezés **Németh Istvánné Éva** klubvezetőnél

Tel.: 06/56/375-192, 06/30/292-8399

szolnokegeszsegghaz@gmail.com

SZOMBATHELY

Október 29., hétfő, 17 óra

Megyei MűV és Ifjúsági Központ, oktatóterem Szombathely, Ady tér 5.

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Föld elem mélyebb összefüggései a HKO szerint. Az őszi méregtelenítés szabályai az ENERGY étrendkiegészítőivel. További info: **Nánási Eszter** klubvezető, 30/852-7036, eszterbiobolt@outlook.hu, Eszter Biobolt, Szent Márton utca 15.

VESZPRÉM

ZöldLak oktatóterem

Veszprém, Diófa u. 3.

Október 17., szerda, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Föld elem mélyebb összefüggései a HKO szerint. Az őszi méregtelenítés szabályai az ENERGY étrendkiegészítőivel.

ZALAEGRSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

okt. 8-án (hétfő) 17-18: Bőrbetegségek szűrése

okt. 9-én (kedd) 17-18: Felkészülés a télre

okt. 10-én (szerda) 17-18: EDU-Kineziológia

okt. 15-én (hétfő) 17-18:

Személyes termék tanácsadás

okt. 16-án (kedd) 17-18:

Egyensúly az 5 elemmel: Fém

okt. 17-én (szerda) 17-18: Erdő mélye meditáció

okt. 24-én (szerda) 17-18: Pajzsmirigy szűrés

okt. 29-én (hétfő) 17-18: Reflux szűrés

okt. 30-án (kedd) 17-18: Kössünk együtt!

okt. 31-én (szerda) 17-18: Parazita szűrés

A meghirdetett programokat az ENERGY Klub tagjai és hozzátartozói vehetik igénybe.

A programok a résztvevők számára ingyenesek.

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

Érdeklődni: 70/60-777-03 vagy

mara.energy@gmail.com és www.maraboszi.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** háziornostól és **Ráczné Simon Zsuzsanna** fitoterapeuta természetgyógyásztól származnak – dőlt betűvel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a www.energy.sk honlapon.



DR. GULYÁS GERTRÚD

Gerincservén milyen terméket javasol (70 éves nő vagyok)?

Mindenekelőtt a gyógytornára hívnám fel a figyelmét, speciálisan az ún. McKenzie torna hat erre a problémára. Megerősíti

a gerinc melletti szalagokat, izmokat, ezáltal stabilabbá válik a gerinc. Célszerű lenne gyógytornásszal konzultálni, betanulni a gyakorlatokat. Az ENERGY készítményei közül a KING KONG-ot, (adagja napi 3x3-4 csepp) és a SKELETIN-t (napi 2x1 kapszula) ajánlanám, három hét szedés, egy hét szünet ritmusban. A gerinc területét naponta többször bekenhetné ARTRIN krémmel.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Rendszeres mandulagyulladásra milyen ENERGY termékek fogyasztását javasolná, milyen adagolásban, ha egyébként egészséges felnőtt férfiról van szó? Sajnos már az eltávolítás is felmerült, de szeretnék még egy esélyt adni, hátha ezzel a termékcsaláddal helyre lehet hozni.

Az ENERGY készítményei közül szoba jöhet a VIRONAL és a RENOL cseppek, a GREPOFIT kapszula vagy GREPOFIT DROPS, IMUNOSAN kapszula, CISTUS INCANUS csepp, ARTRIN krém. A hatékony megoldás szerintem a mandula műtéti eltávolítása lenne, mivel az állandó gyulladás következtében komoly szövődmények alakulhatnak ki.

Hajunk szépsége

Sokféle, gyógynövényeket tartalmazó sampont találhatunk a drogériák polcain, de olyat nem, aminek ilyen magas és kombinált növényi hatóanyag tartalma van, mint az ENERGY samponjainak. Emiatt ezekkel a samponokkal kicsit másképp is kell bánni, mint azt megszoktuk. Nézzük hát, miben mások az ENERGY samponjai!



A gyógynövényt samponok általános tulajdonsága, hogy tapadnak a hajszálakra és a fejbőrre, hiszen ezen keresztül fejtik ki jótékony hatásukat. Az

ENERGY samponjaira ez fokozottan igaz. Ezért hajmosáskor ügyeljünk arra, hogy a hajtövet emeljük meg (nagyanyáink így dagasztották a tésztát), így több oxigén jut a samponhoz és ezáltal intenzívebb hatást érhetünk el. Az erős tapadás miatt a gyógynövényt sampon alaposabb öblítést igényel, mint a hagyományos samponok, ezért ügyeljünk arra, hogy öblítéskor minden területet masszírozzunk át bő vízzel.

A gyógynövényt samponok kioldják a hajszálakban felgyűlt vegyszermaradványokat, melyek a hagyományos samponokból, különféle hajápoló szerekből, hajfestékből kerültek oda. Emiatt az első pár hajmosás alkalmával a megmosott haj kemény, rugalmatlan, sprőd lesz, de ez természetes hatás. Ha közben nem mosunk másik samponnal haját, akkor ez a jelenség pár hajmosás után magától megszűnik, a vegyszermaradványok kiürülnek. NUTRITIVE hajbalzsam, vagy más hajolaj használatával ez a sprőd hatás megszűnethető ebben az átmeneti időszakban.

Festett hajra – a CYTOSAN kivételével – bármelyik sampon használható, nem változtatja meg a haj színét. A CYTOSAN sampon mélytisztító hatású, ezért, ha például hajszínt szeretnénk változtatni, és a korábbi színt el akarjuk tüntetni a hajunkról, akkor ez a sampon segíthet ebben.

A samponokat tusfürdőként is használhatjuk. Ha hígítás nélkül fürdünk vele, akkor egy borsónyi mennyiség is ele-

gendő lesz belőle. Vigyázat, pakolásként nem használható! 1-2 percnél tovább ne hagyjuk a bőrünkön. Előfordult, hogy az egyik klubtagunknak annyira megtetszett a CYTOVITAL sampon illata, hogy a fürdőkádban alaposan bekente vele magát, és elnyújtózott a meleg vízben. 10 perc múlva érezte, hogy viszket a bőre és kipirosodott. De alaposan lemosotta a testét, sok folyadékot ivott, és így a tünetek elmúltak.

A sampont használat előtt 4:1 arányban hígítani kell, tehát 4 rész vízhez 1 rész sampont kell önteni. Ha hígítás nélkül használjuk, akkor olyan, mintha ragacos mézet kennénk a hajunkra. A hígítást nagyobb mennyiségben, előre is el lehet készíteni egy külön flakonban, ez a termék eltarthatóságát nem befolyásolja.

A szakirodalom szerint öt olyan káros anyag van, amit a samponok tartalmazni szoktak:

- » Sodium Lauryl Sulfoacetate (SLS)
- » Sodium Laureth Sulfate (SLES)
- » Ammonium Lauryl Sulfate
- » Ammonium Laureth Sulfate
- » Diethanolamin (DEA)

Az ENERGY samponokban egyik fenti összetevő sem szerepel!

A samponokhoz kifejlesztett NUTRITIVE hajbalzsamot kellemes natúr illat és magas növényi hatóanyag tartalom jellemzi. Különösen ajánljuk hosszú haj esetén, mert gátolja a kócolódást. Kislányoknak, vagy akiknek nehezen fésülhető hajuk van, szintén érdemes használni. Hajmosás utáni használat esetén a vizes hajon oszlassunk el egy kis mennyiségű balzsamot és lágyan masszírozzuk a hajunkba egészen addig, amíg azt érezzük, hogy a haj-

szálak puhává váltak. A haj minőségétől függően ez 10 másodperc is lehet, de akár 1-2 percig is eltarthat. Utána öblítsük le a haját. Akinek természetes göndör, rakoncátlan fürtjei vannak, bízhat benne, hogy könnyen kezelhetővé válik a haja. A fodrászomnak van olyan vendége, akinél a frizura megalkotásakor közelharcot kell vívnia a drótként meredező hajzattal. Ajánlottam, hogy próbálja ki a NUTRITIVE hajbalzsamot. Fele annyi idő alatt készült el a frizura! A hajbalzsam szárazon is használható hajvégápolóként, ebben az esetben kis mennyiségű balzsamot kell a tenyéren elosztatni, és kizárólag a hajvégekbe kell bedörzsölni. Hajvégápolóként szükség esetén naponta is használható.

TAKÁCS MARA
klubvezető,
Zalaegerszegi ENERGY Klub

Üzleti navigátor (1.)

A sikeres vállalkozás

Üzleti navigátor című cikksorozatunkban szeretnénk segítséget nyújtani azon munkatársainknak, akik egészségük védelme, a betegségek megelőzése mellett az ENERGY kiváló termékeiben rejlő üzleti lehetőségeket is szeretnék kihasználni. Igen, az ENERGY jövedelemszerzési lehetőségeket is kínál, és a sikeres üzleti tevékenység elérését sokféle módon támogatja.

AZ ENERGY CÉGCSOPORTRÓL



Cégünk hagyományos és törzsvásárlói rendszerben értékesítő nemzetközi társaság. Az üzleti lehetőséget törzsvásárlóinknak kínáljuk. Fontosnak

tartjuk, hogy termékeink értékesítése az eladó és a vevő személyes – sokszor bizalmas – kapcsolatában történjen, az eladó (tanácsadó) kísérelje figyelemmel a fogyasztó problémáinak alakulását. Ezt nevezzük klubrendszerű működésnek.

MELYEK A SIKERES VÁLLALKOZÁS FELTÉTELEI?

Szükség van egy jó ideológiára, ami az ENERGY egyedülálló, gyógynövénytartalmú termékeit kiemeli a piacon elérhető többi termék közül, és nem csak a termékek fogyasztását ösztönzi, hanem az egészséges életmódra nevelést is segíti.

Legyen egy kiváló minőségű, hatékony termékcsalád, melyet a fogyasztók folyamatosan igényelnek, és az általuk elért eredményekkel elégedettek.

A világon egyedülálló ENERGY termékcsalád e követelményeket magas szinten kielégíti.

A vállalkozók ismerjék jól a forgalmazott termékeket, ismerjék hatékony alkalmazásuk módjait, tudjanak

segítséget nyújtani, tanácsokat adni a fogyasztóknak.

A cég rendszeresen és magas szinten szervezi munkatársai továbbképzését, fórumot ad a vélemények utköztetésére, a tapasztalatok átadására. Gondoskodik arról, hogy a tanácsadók alkalmasak legyenek a sikeres vállalkozásra.

Legyenek jól meghatározott célok, legyen jó stratégia a célok megvalósítására, az üzleti tevékenység ezekre épüljön.

Az ENERGY cég biztosítja a működéshez szükséges eszközöket, ily módon: finanszírozza a forgalomhoz szükséges árukészletet, rendelkezésre bocsátja a színvonalas szakmai- és reklámanyagokat és jó marketingtervet kínál az üzleti tevékenység bonyolítására.

Kell egy jól működő *anyagi érdekeltségi rendszer*, ami az ENERGY termékek forgalmazásával foglalkozó vállalkozókat hatékonyan ösztönzi a fogyasztók igényeinek magas szintű kielégítésére.

Az ENERGY jutalékfizetési rendszere biztosítja a befektetett munka és a tudás átlagon felüli díjazását.

Az ENERGY termékek forgalmazása *kiváló üzleti vállalkozás, mert önállóan szervezhető és végezhető, saját célok és döntések alapján.*

Nem igényel befektetést, nincs rizikó, mivel a cég finanszíroz, ugyanis a befek-

tetett munka, a törzsvásárlók számának bővülésével növekvő ütemben, sokszorozódó jövedelmet hoz!

Cikksorozatunkban a továbbiakban részletesen foglalkozunk majd az ENERGY cég sajátos, és a több, mint 18 éves tapasztalatok alapján sikeres üzleti lehetőségeivel.

MAROSI ZOLTÁN
Ügyvezető Igazgató
ENERGY Magyarország Kft.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:

www.energyklub.hu
www.energysport.hu

Fontosnak tartjuk, hogy termékeink értékesítése az eladó és a vevő személyes – sokszor bizalmas – kapcsolatában történjen...



Nemrég indult a tanév

A tanév első néhány hónapja a diákok számára szinte energetikai sokként hat. Nagy erőköt kell magukban mozgósítaniuk, hogy képesek legyenek koncentrálni, teljesíteni, megszorodott feladataikat haékonyan végezni. Emellett fontos, hogy a szervezetük, immunrendszerük ellen tudjon állni az őszi szezonban megjelenő különféle vírusoknak, baktériumoknak.

Nézzük meg, hogyan tudjuk szervezetüket az ENERGY Pentagram® készítményein kívül a zöld élelmiszerek segítségével is megerősíteni!

TIPPEK A LEGKISEBBEKNEK

Az óvodai közösségekbe először bekerülő gyermekek rendszerint gyakran betegeskednek. Ez azonban az immunitás szempontjából egy természetes folyamat. A gyermek ilyenkor találkozik először a kollektívában gyorsan terjedő kórokozókkaal, és ilyenkor alakítja ki szervezete a saját immunitását. A helyzet pár év után általában jelentős mértékben javul. Mindazonáltal elsősorban az őszi és a téli időszak támaszt a gyerekekkel (és a szülőkkel) szemben nagy kihívásokat. Ilyenkor a már sokak által ismert VIRONAL-on és GREPOFIT-on kívül bevethetjük a zöld élelmiszereket is.

Érdemes elkezdni az ORGANIC CHLORELLA fogyasztását vagy inni az ORGANIC BARLEY JUICE-t, de többen a RAW AMBROSIA-ra esküsznek. (Bár nincsenek ismert allergén hatásai, de méhéseteti termék lévén, óvatosságból előzetesen teszteljük le. Szerk.) Ajánljanak fel gyermekeiknek többféle készítményt és válasszák ki közösen azt, amelyik a legkedvezőbb.

Már kisgyermekkorban alkalmazhatjuk a CHLORELLA tablettát (reggelente éhgyomorra 1-2 tablettát), langyos vízzel leöblítve. A CHLORELLA erősíti az immunrendszert, tisztítja az emésztőrendszert és hatékony segítséget nyújt székrekedés esetén. A CHLORELLA tabletták bevétele és a reggeli között teljen el legalább 20 perc. A CHLORELLA fogyasztásakor biztosítani kell a megfelelő mennyiségű folyadékbevitelt is a nap folyamán!



Az ACAI PURE vagy az ORGANIC GOJI bármilyen ízes reggeli gabonakásába belekeverhető, így a gyermek nem is veszi észre, mi pedig gondoskodtunk immunrendszere megerősítéséről. Ezek a készítmények a gyümölcsös turmixok kiváló kiegészítői is lehetnek. Az ORGANIC SEA BERRY kiváló C-vitamin forrás, jelentős mértékben képes megerősíteni a szervezet védekezőképességét. Gondot csak savanykás íze okozhat, amivel nem minden gyermek hajlandó megbarátkozni. Kiváló megoldás lehet, ha a készítményt eleve édes gyümölcsitalokba, dzsúszokba keverjük.

ENERGIA AZ ELSŐSÖKNEK

Az elsősöknek az iskolakezdéssel alapvetően megváltozik az életük, jól jön a zöld élelmiszerek nyújtotta támogatás. Esetükben ugyanúgy alkalmazhatók azok a készítmények, amelyeket a kisebb gyermekeknek említettünk, de például a CHLORELLA-ból adhatunk nekik többet is. Az ACAI PURE, az ORGANIC GOJI vagy a RAW AMBROSIA biztosítja számukra a plusz energiát.

IGAZI „DOPPING” A DIÁKOKNAK

A nagyobb diákoknak még több plusz energiára van szükségük, ezt az általános étrend nem mindig képes fedezni. Ennél a korcsoportnál (a kínai orvoslás szerint) a lép szenved a legtöbbet. Tehát fontos a lép működésének megerősítése, ezért javasoljuk, hogy a diákok főleg meleg reggelit fogyasszanak.

A diákoknak minden nap hasznos lenne fogyasztaniuk chlorellát és árpát. Az ORGANIC BARLEY JUICE biztosítja a számukra szükséges energiát, miközben támogatja a lép csíjét (melegíti az emésztési folyamatokat).

Ha gyermekünk rendkívül leterhelt és kimerült, adjunk a dzsúszhoz naponta 1-2 teáskanányi RAW AMBROSIA-t.

Vizsgaidőszakban kiváló szolgálatot tehet az ORGANIC MATCHA, amely gyorsan feltölti az energiakészleteket, megnyugtatja az elmét, javítja a memóriát. Sportoló tanulóknak ajánljuk az ACAI PURE vagy az ORGANIC MACA használatát, melyek energiával töltik fel a testet és növelik a teljesítményüket.

ÓMEGA-3 CSECSEMŐKORTÓL FELNŐTTKORIG

Az ENERGY top zöld élelmiszere a gyerekek számára az ORGANIC SACHA INCHI olaj, amely gazdag ómega-3 telítetlen zsírsav tartalmának köszönhetően olyan univerzális készítmény, amely a csecsemőkortól a felnőttkorig végig kellene kísérje a gyermek mindennapjait. Nemcsak támogatja az agy fejlődését és segít megelőzni az ADHD (figyelemhiányos hiperaktivitás) kialakulását, de a napjainkra jellemző étrend mellett az ómega-3 és ómega-6 zsírsavak közti egészségtelen arány kiegyenlítésében is segít, csökkentvén ezzel a szervezeten belüli gyulladások kialakulásának veszélyét.

Minden tanulónak, diáknak és ovisnak a tanév kihívásaihoz sok energiát és sok örömet kívánunk! Ne felejtjük, hogy az egészséges táplálkozás, amiért nagyrészt mi, szülők vagyunk felelősek, az egész család egészségét befolyásolja. Gyermekeink számára mi vagyunk a legjobb minta, hát éljünk eszerint!

ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

Stabilitást és nyitottságot érzek

Nemrég hihetetlen tapasztalatokra tettem szert a RAW AMBROSIA és a HIMALAYAN APRICOT használatával kapcsolatosan. Már amikor a tenyeremben tartottam néhány RAW AMBROSIA darabkát, éreztem, milyen erő pontosan a kezemben. Elcsipegetésük után leírhatatlan nyugalom lett úrrá rajtam. Éreztem a kiegyensúlyozottságot, a stabilitást, a földdel való kapcsolatot. Előntött a bizonyosság, hogy ilyen biztonságot kellene éreznem életem min-

den egyes percében. Ezután pedig csepegtettem magamnak 3 cseppnyi HIMALAYAN APRICOT olajat. Be kell vallanom, hogy már a nyári Vitae magazin hátoldalán megjelent képe is magával ragadott. Fenséges hegyek háttere, és a dobozon gyönyörűen nyíló sárgabarack-virágok. Sebezhetőség és erő egyetlen képen. Bátran rácepenttettem az olajat a nyelvemre és azonnal éreztem a hatását, lélegzetelállító nyitottság járt át. Mintha valaki megsimogatott volna arról biz-



tosítván, hogy minden rendben van. Leírhatatlan öröm fogott el, éreztem, hogy élek! Megkönnyebbültem és megéreztem, hogy a bonyodalmakat csakis én teremtem magamnak. Mosolyogtam és élveztem az itt és most pillanatát. Stabilitás és nyugalom minden elvárás nélkül. Hol vannak ehhez képest az antidepresszánsok?!

PETRA KAPLÁNKOVÁ
Otaslavice

Fontos a tízórai és az uzsonna

Az iskolaév első hónapjai számunkra, szülők számára több szempontból sem mondhatók könnyűnek. Gyermkeinket ismét rá kell vennünk, hogy betartsanak egy rendszert, aminek az étkezés is fontos része. A tízórainak, uzsonnának táplálónak és finomnak kell lennie. Az unalomig ismert szendvicsek, saláták helyett próbáljunk ki új, különleges ízeket és ezeket az egészséges falatokat csomagoljuk be a napközbeni étkezésekhez.

Minden anyuka (és talán apuka is) megfogadja, hogy idén egészségesebb tízórait, uzsonnákat fog csomagolni csemetéjének az iskolába, és felhagy a szokásos kekszekkel és sonkás kiflikkel.

MILYEN LEGYEN AZ EGÉSZSÉGES TÍZÓRAI?

Elsősorban változatos legyen, és a szénhidrátokon kívül – amit könnyű beszerezni, de nehéz közülük az egészségeseket kiválogatni – minőségi fehérjéket és zsírokat is tartalmaznia kell. Minden tízórainak része kell, hogy legyen a zöldség és gyümölcs is.

A szénhidrátok közül azokat az összetett szénhidrátokat válasszuk, amelyek fokozatosan szabadítják fel az energiát, nem idéznek elő nagy vércukorkilengéseket, és nem csak üres tápanyagok. A teljes kiőrlésű, kovászolt kenyér vagy magvas kétszersült, esetleg a házi tönkölykalács egészen biztosan jobb választás, mint a fehér lisztből készült kifli, zsömlé vagy édes fánk.

A fehérjéket joghurtokkal, túróval, kemény vagy friss sajttal, magas hústartalmú sonkával, otthon készített sült hússal, zöldségfaisírttal, tojással, halkrémmel, hüvelyes zöldségekből készített szendvicskrémekkel biztosíthatjuk.

Ami a zsírokat illeti, felejtjük el a csökkentett zsírtartalmú termékeket, főleg a gyerekeknél. Nyugodtan kenjük meg a csemete kenyerét vajjal, avokádóval, adjunk hozzá pár szem diót, a szendvicskrémekbe pedig bátran keverjünk ízletes magvakat.

MENNYIRE FONTOS A TÍZÓRAI ÉS AZ UZSONNA?

A legtöbb iskoláskorú gyermek számára a tízórai elengedhetetlen, mivel vannak gyerekek, akik egyáltalán nem akarnak reggelizni. Ráadásul ebédig sok tanóra van hátra! Sajnos, ha a gyermek pénzt kap a szülőktől, hogy vegyen magának tízórait, sokszor az egészségtelen élelmiszereket vásárolja meg az iskolába menet. A kisebbeknél azért könnyebb

a helyzetünk, mert ha vonzó, játékos tízórait vagy uzsonnát készítünk nekik, azt rendszerint örömmel el is fogyasztják. Elég, ha érdekes formára vágjuk a zöldséget, amiket színes dobozokba teszünk, vagy ha bevonjuk a gyereket a tízórai készítésébe. A nagyobb gyerekeknél, lássuk be, kisebb harcot kell vívni. A kisautó formájú sajt nem hatja meg őket, a mesefigurás doboz pedig már ciki.

A tízórai és az uzsonna nálunk, felnőttknél már igencsak egyéni szükséglet. Valakinek szüksége van a főétkezések közti csipegetésre, valakinek viszont egyáltalán nem hiányzik. Érdemes megfigyelni, kitapasztalni, hogy a főétkezések között jelentkező éhség nem csak ezért kínozza-e minket, mert a reggeli, ebéd, esetleg vacsora összetétele nem volt megfelelő. Ha fehérjeszegény ételket fogyasztunk, elképzelhető, hogy az étkezést követően rövidesen újra éhesek leszünk. Mások számára a tízórai és az uzsonna lehet akár megszokás kérdése,

és az is megeshet, hogy csak pihenés-képpen vagy unalomból eszik valaki a főétkezések között.

MIHEZ KEZDJÜNK MINDEZZEL?

Ami a gyerekeket illeti, próbáljuk meg bevinni őket a tízórai és uzsonna készítésbe. Ha erre nem kaphatók, a siker a kreativitásunkon múlik. Minden szülő nagyjából tudja, hogy mit szeret enni a gyermeke, milyen ízeket részesít előnyben. A nagyobb gyerekek körében sajnos a gyorsétterem a népszerű. Próbáljuk meg ezért mi elkészíteni a gyorséttermi ételek egészségesebb változatát. Egy otthon megsütött pulykamellel, salátával, paradicsommal, uborkával megtöltött, és szendvicskrémmel megkent szendvics, vagy babból, csicseriborsóból készített fasírt, esetleg zöldséggel és tofuvál töltött tortilla, vállalkozó szelleműeknek egy kis házi sushi igazi telitalálat lenne.

Én személy szerint a „szuper kistál” jellegű tízórait és uzsonnákat imádom, amelyek fele zöldségből (például koktélpáradicsom, kis hasábokra vágott uborka, sárgarépa), egynegyede gabonafélékből (hajdina, rizs, quinoa, köles) vagy esetleg tésztaból, és egynegyede fehérjékből (sült hús, tofu, tojás, főtt hüvelyesek, tonhal, füstölt lazac) áll. Az egészséges zsírforrásokról sem szabad megfeledkeznünk, a tál tetejére jöhetnek a magvak, diófélék, olíva- vagy dióolaj, olívaabogyó. Érdemes a tál tartalmát valamilyen öntettel is ízesíteni, ami lehet joghurtos, csicseriborsóból készített humuszos öntet, esetleg avokádós, mustáros, házi majonéz. Egy ilyen tartalmas tízórai vagy uzsonna akár ebédnek is megteszi.

Ha pedig édes ízekre vágyunk, készítsünk egy finom smoothie-t gyümölcsökből, aludttejből, túróból, joghurtból, dióból, mandulából, egyéb finom magvakból. Olykor, a változatosság kedvéért, készíthetünk a zabkását, chiamagot vagy gyümölcsös pudingot, egészséges pohárkrémet.

Fantáziánknak semmi sem szabhat határt, csak egy kicsit több energiát és időt kell fordítanunk az előkészületekre.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ



KÜLÖNLEGESEN EGÉSZSÉGES RECEPTEK

BABBURGER

(4-6 adag)

Hozzávalók: 1 bögre, kis marék Arame tengeri algával (megakadályozza a felfúvódást) megfőzött adzuki bab, 1 kisebb lila hagyma, 1-2 gerezd fokhagyma, 1 sárgarépa, 1 evőkanál sűrített paradicsom, 1 evőkanál Tamari szójaszószt, 2 evőkanál chiamag (vagy len-, kender-, szezámmag), provence-i fűszerkeverék, feketebors, zsemlemorzsa, repceolaj, 4-6 db teljes kiőrlésű lisztből készült zsemle, humusz, avokádós vagy joghurtos öntet, salátalevél, karikákra vágott paradicsom, uborka, sült paprika, szeletelt cheddar sajt.

Elkészítése: A főt adzuki babot a tengeri algával együtt összeturmixoljuk, majd belekeverjük az apróra vágott hagymát, a lereszelt sárgarépát, a sűrített paradicsomot, a Tamari szójaszószt, a magokat és az egyéb fűszereket. Az így összegyúrt alapból elkészítjük a babpogácsákat, amelyeket megforgatunk zsemlemorzsaiban és olajjal megspriccelt tepsiben betesszük a sütőbe. Ha megsültek a pogácsák, betesszük a zsemlékbe és ízlés szerint hozzáadjuk a többi összetevőt.

GABONAKÁSA KAKAÓS KRÉMMEL, GYÜMÖLCCSEL

(4-6 adag)

Hozzávalók: 2 bögre tej (lehet növényi tej is), édesítőszer (méz, juharszirup), 1 bögre gabonapehely (rizs, zab, hajdina, köles), 1-2 evőkanál chiamag, 1-2 evőkanál szezámmag, 1-2 evőkanál mandula vagy dió, bogyós gyümölcs.

Krémréteg: 1 érett banán vagy avokádó, 1 evőkanál cukrozatlan kakaópor, datolyaszirup vagy aszalt datolya.

Elkészítése: Este jól zárható kis üvegekben egyenletesen szétosztjuk a pelyheket és a chiamagot. Felöntjük tejjel, amit ízlés szerint megédesítünk. Minden üveg tartalmát alaposan összekeverjük, majd lezárva betesszük hűtőbe. A banánt vagy az avokádót, a kakaót és szirupot (datolyát) krémesre turmixoljuk. Jól zárható dobozban tesszük a hűtőbe. A diót vagy a mandulát apróra vágjuk és félretesszük. Reggel ráteszünk a kis üvegek tartalmára a kakaós krémet, megszórjuk a bogyós gyümölccsel, valamint az apróra vágott dióval vagy mandulával és a píritott szezámmaggal.

A young girl with long brown hair, wearing a blue and white floral dress, stands in a lush green field. She is holding a small green plant in her right hand and has her eyes closed, smiling gently. The background is a soft-focus field of tall grass and trees under a bright sky.

A bennünk élő gyermek

Úgy gondoltam, hogy a gyerekkorom eseményeit már feldolgoztam. Nem jutott eszembe, hogy a régmúltban kutassak, mert azt gondoltam, erre semmi okom sincs. Hiszen én főleg jó emlékeket őriztem...

Nagyon megszerettem a családállítást. Ilyen csoportterápiában sokszor veszek részt passzív szereplőként, hogy megfigyelhessem az ott megjelenített élethelyzeteket és a saját reakcióimat.

Egy ilyen alkalommal szerettem volna megfejteni az éppen bennem kavargó érzéseket. A családállítás szabályai szerint, szereplőkkel eljátszva érdekes élmény volt kívülről szemlélni saját belső világomat, például megpillantani önmagamot gyermekként. Ám ezután a terápia után két év is eltelt, mire felfogtam, hogy a bennem élő gyermeket megtestesítő szereplő egyáltalán nem úgy viselkedett, mint egy gyerek. Nem csinált semmit, csak figyelte a környezetét. Nem volt benne semmilyen kíváncsiság, vidámság, játékoság. Egy csipetnyi sem.

EGYEDÜL VOLTAM

Ekkor érdekes dolog történt velem. Az eseményeket talán egy gyerekekről szóló videó indította el. Elképzeltető emellett, hogy akkoriban már lelkiileg és szellemileg nagyon kimerült voltam.

Mindenesetre egyszer csak lelki szemem előtt megjelent egy apró, nyolcéves, szőke kislány, gyönyörű virágos ruháskában. Hihetetlenül édes és szép volt. Ő volt a bennem élő gyermek – én voltam ő. Előtörtek a könnyeim, mert tudtam, éreztem, mennyire szomorú. Hirtelen átjárt a gyerekkoromra jellemző magány érzése, és meglepett, ez milyen fájdalmas volt! Felnőttként mindez sokként hatott rám. Hiszen mindig rengetegen voltak körülöttem! A szüleim, nagyszüleim, testvéreim. Ekkor gyerekkorom filmkockái elkezdtek szép sorjában

peregni előttem. Egyik emlék jött a másik után. Újra teljes erővel úrrá lettem a régen magamba fojtott magány és bizonytalanság érzése. Nem volt senki, akit a bizalmamba fogadhattam volna, akinek elmondhattam volna gyermeki gondjaimat. Nem volt senki, aki ismerte volna valódi vágyaimat. Tulajdonképpen annak idején elképzeltetlen volt a számomra, hogy hangosan kimondjam a kívánságaimat. Édesanyám akkoriban mindig nagyon elfoglaltnak tűnt, és ha valamit el is meséltem neki, az volt az érzésem, hogy gondolatban mindig máshol jár. Édesapámnak és nagymamámnak mindig volt valami kifogásolnivalója velem kapcsolatban. Együtt éltünk ugyan, de mindenki a saját világában. Elhittem nekik minden szót, amit rólam, a világról, az életről mondtak.

Amit gyerekként befogadunk

és elhiszünk, az a részünké válik.

Nem volt okom kételkedni sem a szüleimben, sem az iskolai tanáiraiban. Hiszen ők voltak a felnőttek, akik már sok mindent megélték, akik ismerték a világot. Te jó ég, mekkorát tévedtem!

Könnyeim közepette csak néztem a virágos ruhás kislányt. Ő csak bámult rám a nagy kék szemével és annyira sebezhetőnek tűnt. A gyerekkorom emlékképei tovább peregtek a szemem előtt. Mindig annyira igyekeztem! Jól tanultam. Minden rosszabb jegyért szégyelltem magam és nem mertem őket bevallani a szüleimnek. Mindig azt tettem, amit kértek tőlem. Mindig azt mondtam, amit szerettek volna, hogy mondjak. Ám minden hiábavaló volt, dicséretet csak ritkán, ölelést pedig talán sohasem kaptam. Sosem mondták, hogy szeretnek. Ők természetesnek gondolták, de én annyira szerettem volna halni! Később, amikor elkezdtem keresni a helyem a világban és lázadtam a szabályok, a konvenciók ellen, még jobban elítéltek. Most, amikor ezt újra átéltem, lelkem mélyére rejtett fájdalom a könnyeimen keresztül tört megállíthatatlanul a felszínre.

Odaléptem a kislányhoz, leguggoltam hozzá, és a karomba zártam. Öleltem, simogattam a hátát, a haját. Mindkettőnk arcán hatalmas könnyecsek gurultak alá. A kislány átadta magát az érintésemnek. Becsukta a szemét és teljes szívvel befogadta azt a gyengédséget, amelyben már régóta nem volt része. Soha nem láttam még annyira tisztán a dolgokat: az egyetlen, amire vágytam gyerekkoromban, az volt, hogy elmondják, milyen fantasztikus vagyok és mennyire szeretnek. Semmi mást nem akartam. Úgyhogy én ezt folyamatosan ismételttem a kislánynak. „Fantasztikus vagy. Szeretlek. Fantasztikus vagy. Szeretlek.” Sokáig tartott, mire abba tudtam hagyni a sírást, majd kezembe vettem egy színes ceruzát és rajzoltam egy hatalmas, szeretettel teli szívet.

MA

Hálás vagyok a lányaimnak, hogy segítenek megnyitni a szívemet és segítenek, hogy hangosan is ki tudjam mondani, nagyon szeretem őket. Megtanítják nekem, hogyan legyek őszinte velük és saját magammal. Hálás vagyok nekik, hogy megmutatják, milyen a feltétel nélküli szeretet. Megtanítják nekem, mi a gyengédség, milyen jóleső érzés összebújni. Megtanítják, hogyan tudok jelen lenni a saját életemben.

A szüleimet nagyon szeretem. Tudom, hogy mindent megtettek, amit csak tudtak. Teljes szívemből köszönöm, hogy világra hoztak és felneveltek. Boldog vagyok, hogy vannak nekem, hogy ma már bármikor nyugodtan fordulhatok hozzájuk. Érdeklődéssel figyelem, hogyan hullott le rólok az irántam érzett felelősségérzetük, és mennyire megkönnyebbültek. Így örömmel tudnak gondoskodni az unokáikról és élvezik a velük töltött időt. Ez a helyzet már más, nyugodtabb, stressztől és elvárásoktól mentes.

Hogy mi van most velem? Már én akarok szeretetet adni saját magamnak. Már én fogok gondoskodni a bennem élő gyerekekről. Én akarom babusgatni és kényeztetni. Mert megérdemli. Mert megérdemlem. Volt idő, amikor nagyon vágytam egy harmadik gyerekre. Talán pont a bennem élő gyermek volt az, akit mostani életemben szeretnék minden szeretetemmel elhalmozni.

Ennek az élményemnek köszönhetően erősödött meg bennem az a tudat, hogy a gyerekkor mindannyiunk életében meghatározó. Amit gyerekként befogadunk és elhiszünk, az a részünké válik. Felnőttként az a dolgunk, hogy ezt megértsük, helyére illesszük. Nem kell feltétlenül szüleink mintáját követnünk, még akkor sem, ha mindennél jobban szeretjük őket. Az az ő életük, az ő történetük, de nekünk is megvan a sajátunk.

PETRA KAPLÁNKOVÁ



SZORONGÁS ÉS DEPRESSZIÓ NÉLKÜL

Négy héttel ezelőtt felkerestem Patrick Murphy terapeutát. Súlyos pánikrohamaim voltak és nagyon szorongtam – ez volt az eddigi legrosszabb állapot, amit a betegségelem elmúlt húsz évében átéltem. Nagyon örültem, amikor Patrick a RELAXIN gyógynövény készítményt ajánlotta (naponta 3x4 csepp adagban), és most már nem is akarok mást kipróbálni. Évek óta most először érzem magam igazán szabadnak, boldognak és kiegyensúlyozottnak. Szívvel ajánlom a RELAXIN-t azoknak, akik szeretnék megszabadulni a szorongástól, a pánikrohamoktól és a depressziótól. Ez egy első osztályú termék, amelyért Patricknak és az ENERGY-nek is szeretnék köszönetet mondani. Mostantól másoknak is ajánlani fogom a RELAXIN-t.

ANNA KING
Írország

Drágakövek királysága (20.)

Rubin, mely lánggra lobbant

Az élet védelmezője, a dinamikus vezér és a gyengéd szerető
– a hatalmas és mágikus rubin.

- » Projektív.
- » A Mars hatása alatt áll.
- » Az Oroszlán, a Skorpió, a Kos és a Rák jegyében születettekhez illik leginkább.
- » A gyökércsokrához (1.) és a szívcsokrához (4.) tartozik.

A rubin igazi, tiszta drágakő. Kevés olyan drágakő van, amelyet olyan miszticizmus fon körbe, mint a rubint. Kémiai szempontból alumínium-oxid, tehát ugyanolyan anyag, mint ami bármilyen csiszolópapíron megtalálható. A rubin a korund ásvány vörös változata. Cseppnyi késsel izgalmassá tett jellegzetes vörös színét krómtartalmának köszönheti. A rubin a korunddal együtt a rendkívül kemény ásványok közé tartozik, sőt a rubin a gyémánt után a legkeményebb ásvány a Földön, így csiszolása felettébb nehéz munka. Valószínűleg ez az oka annak, hogy a nyers és a csiszolt rubin ára között hatalmas a szakadék.

ERŐS EGYÉNISÉGEKNEK

A rubinnak mágikus energiát tulajdonítanak. Mindent elpusztító tűz ereje lakozik benne, amely képes mindent átalakítani maga körül, ami csak az útjába kerül. A gyengébb egyéniségek állítólag nem érzik jól magukat a közelében. A rubin ugyanis a bátorságot, a lelkesedést és a szenvedélyt erősíti az emberben.

Néha csak akkor tudunk rálépni a saját utunkra, ha nem kötünk semmiféle kompromisszumot. A rubin nem a félmegoldások híve, hanem szenvedéllyel lobogó láng, amely fellobbantja bennünk az igazi élet, a szívünkéből fakadó saját utunk iránti vágyat.

Aki felkészült rá, annak a rubin segít megvalósítani lelke mélyének legnagyobb kívánságát, illetve segít kitartani az ahhoz vezető úton, az önmagunkba és a küldetésünkbe vetett hit megőrzése mellett. Méregteleníti a szervezetünket, segít megszabadulnunk úgy a mérgeanyagoktól, mint a negatív gondolkodásmintáktól. Ez elengedhetetlenül fontos ahhoz, hogy önmagunk lehessünk, ám mindkettő rendkívül fájdalmas élmény is lehet. Magának a rubinnak is, melynek legendás színe olyan, mint a galambvér, át kell esnie egy 800 °C-os hőhatáson, hogy olyan pompázatos legyen, mint amilyennek ismerjük.

AZ ÉLET KÖVE

A rubin emberemlékezet óta a test és a lélek védelmezőjeként tisztelt kő, az élet őre, egy olyan drágakő, mely friss vért juttat ereinkbe, ha gyengék és kimerültek vagyunk. Segít megóvni a szív, a vér és a vérkeringés jó állapotát, ráadásul szép álmokat hoz. Az életet magát pedig nem kis mértékben azzal támogatja, hogy fokozza a szexuális vágyat. Mivel összeköti a gyökércsakát a szívcsokrával, lelki dimenziót biztosít a testi érintkezésnek. Hatása alatt úgy érzékeljük szexuális erőnket, mint egy kreatív energiát, amely lelki céljaink materializálásának eszköze. Mindezt határtalan, tüzes szenvedéllyel kísérve!

MÉG EGY KIS PLUSZ

Ha a szenvedély felkoraolását és az önmegvalósítás támogatásának lehetősége hidegen hagyja, a rubinról szóló most következő információ egészen biztosan lázba hozza. Ez a drágakő vonzza a gazdagságot, sőt (és ez talán még fontosabb), segít a megszerzett gazdagság megőrzésében. Ám előfordulhat, hogy a valódi gazdagság pont az a csillapíthatatlan lelkesedés, életöröm és alkotókedv, ami feltámad és megmarad bennünk akkor is, ha rendszeresen hideg zuhannyal próbálnak minket meggyőzni a dolgok ellenkezőjéről. Elnézésüket kérem, kompromisszumot nem tűrő, rubinos hangulatban vagyok.

TEREZA VIKTOROVÁ



Szinte hihetetlen

Két gyermekem van, egy négyéves fiam, Juan Pablo és egy kétéves kislányom, Lark. Év eleje óta szinte folyamatosan megfáztak és vírusos betegségekben szenvedtek. A fiam immunrendszere gyengébb volt, ezért az ő állapota fokozatosan romlott, elkapott egy agresszív fülfertőzést is. Hét-nyolcszor kellett vele kórházba menni, ahol a gyermekorvos a legerősebb antibiotikumot írta fel neki. A probléma igen súlyos volt, a betegség a fiam beszédére is negatív hatással volt, mert a kivizsgálások után kiderült, hogy a jobb fülére már csak húsz százalékban

hall. A szakemberek csakis a műtétben látták a kiutat (dobüregi szellőztető tubus beültetését javasolták, aminek egy évig kellett volna a fiam fülében maradnia), de így sem voltak biztosak az eredményességben...

Úgy döntöttem, hogy előbb konzultálok a terapeutámmal, aki a VIRONAL és az AUDIRON használatát javasolta. Ezek a fantasztikus készítmények két hónap alatt meggyógyították a gyermekemet! Már az első hónapban látványos volt a javulás. Megelőzőképp a kislányomnak is adtam VIRONAL-t. A vírusos fertőzések

azóta elkerülnek bennünket, és a gyerekek immunrendszere kétségtelenül megerősödött. Kisfiam kezdi visszanyerni a hallását, és már nincsenek olyan fájdalmai sem, mint korábban. A legutóbbi felülvizsgálat alkalmával az orvos azt mondta, hogy a fertőzés lehúzódott a füléről. Még mindig nem tudom elhinni! A kisfiam, hála az ENERGY készítményeinek, újra egészséges, és nem kellett semmilyen fájdalmas procedúrán átesnie.

SONIA MACIEL
Los Angeles



A természet gyógyít

Korábban sokszor meggyűlt a bajom a felső légúti problémákkal. A munkahelyemen az állandó, tartós huzat miatt szüntelenül fáj a fejem és mindig be volt dugulva az orrom, fáj a torkom. Mivel nem szeretek betegen otthon maradni, igyekeztem természetes úton kezelni a problémáimat. Teával, fokhagymával, vöröshagymával, szilvapálinkával. Később még fülem is megfájdult. Kipróbáltam több praktikát, de egyik sem volt hatékony, sőt, már az antibiotikumok sem segítettek. Ekkor az egyik barátnőm megemlítette nekem a VIRONAL-t, amit a családja már régóta használ.

Bebizonyosodott, hogy a barátnőm tanácsa aranyat ért! Vettem magamnak

a VIRONAL mellé egy GREPOFIT SPRAY-t is, és a problémáim kezdtek elmúlni, a közérzetem sokkal jobb lett.

Édesanyámnak is – aki már elmúlt 80 éves – vettem egy VIRONAL-t. Azóta szűnnek az elalvási panaszai, és lelkileg, szellemileg is sokkal frissebb. Már én is ezt a készítményt ajánlom az ismerőseimnek, hiszen mindenkinek segít!

Azóta kipróbáltam már a GYNEX-et, a RENOL-t és a természetes szappanokat is.

Megtapasztalhattam az ENERGY készítmények hatékonyságát. Ahol a természet gyógyít!

MAGDA VÁCHOVÁ
Zlín

Tél – influenza nélkül

Rendszerint minden év elején lebetegedtem, többnyire az influenzavírus miatt. Bármilyen terápiával próbálkoztam, a fertőzés végül mindig maga alá gyűrt, és emiatt, sokszor napokig, magas lázzal nyomtam az ágyat.

Tavaly év végén az egyik barátnőm ajánlott néhány ENERGY készítményt. Sejtelmem sem volt ezekről a termékekről, azt gondoltam, megint újabb

csodacseppek és kapszulák. Ám mivel a barátnőm ajánlotta őket, nem akartam megbántani, tehát kipróbáltam a készítményeket – és milyen jól tettem! A barátnőm a VIRONAL, az IMUNOSAN és a FLAVOCEL kombinált használatát javasolta az immunrendszerem megerősítéséhez, emellett azt tanácsolta, hogy ha úgy érezném, mintha valami „bujkálna bennem”, kezdjem el szedni

a GREPOFIT-et. Rájöttem, hogy a készítmények valóban remekül működnek, mert amikor körülöttem mindenki kezdett megbetegedni, én vidáman, egészségesen éltem az életem. Végre rátaláltam az influenza elleni receptre, és tiszta szívből ajánlom mindenkinek!

MICHAELA KARHANOVÁ
Blovicé



TÖKÉLETES BŐRÁPOLÁS A HŰVÖS NAPOKON

Droserin renove + Almond oil

VERHETETLEN PÁROS, AMELY MEGVÉDI ARCBŐRÉT AZ IDŐJÁRÁS VISZONTAGSÁGAITÓL.
Táplálja, puhává varázsolja és megnyugtatja a száraz bőrt. / Segíti a sejtmegújulást, regenerálódást.
Nappali és éjszakai használatra egyaránt ajánlott.

Javasolt alkalmazása a bőr maximális védelme érdekében: 2 adag Droserin renove, hozzá 1 csepp Almond oil.

