



vitae

2018. szeptember

Tanévkezdés:
segítsük a gyerekeket

Inkamogyoró-olaj:
tapasztalatok

Szappanok
reneszánsza

Konferencia lesz Debrecenben

Egész napos ENERGY konferencia lesz Debrecenben *Czimeth István* minisztériumi természetgyógyász vizsgáztató, ENERGY szakoktató vezetésével 2018. szeptember 29-én, szombaton 9-től 17 óráig.

A konferencia címe:
Fókuszban – önmagunk.
Témák:

1. A máj mint az „ego” irányítója. A helyes férfi szerep. Miért beteg az idegrendszer és a prosztata? Hogyan gyógyít a REGALEN?

A pajzsmirigy a lélek központja – miért beteg annyi nő. A Fa-Föld tengely – hogyan gyógyít a GYNEX?

Az egészséges életmód alapelvei a hko szerint. A kínai hangokkal való gyógyítás.

2. A gyulladások a szervezetben. Belső szél – belső tűz – üres tűz. A krónikus



reumatikus és ideggyulladások kezelése ENERGY-vel.

3. Hogyan védi a bélflóra az idegrendszert egy életen át? Alkalmazandó ENERGY összefüggések és lehetséges megoldások.

Sok-sok példa, válasz kérdésekre, konkrét gyakorlati tapasztalatok, esettanulmányok.

A rendezvény helye: Minerva Panzió oktatóterme, Debrecen, Kossuth u. 59.

A részvétel térítéses, és előzetes bejelentkezéshez kötött. Szeretettel várjuk kedves tanácsadóinkat és klubtagjainkat.

KÉPZÉS BUDAPESTEN ÉS KESZTHELYEN

A budapesti ENERGY Belváros Klub ismét tanácsadóképzést indít. Négy egymást követő szombaton kerül sor az oktatásra. Időpontok: szeptember 29., október 6., 13. és 27. Részletek a klubban, a klub elérhetőségein és a klub Facebook oldalán.

A keszthelyi klubban is alapképzés indul, 30 órában, szeptember 2-án 9 órakor. Az oktatás további időpontjai: szeptember 9., és 16. (ugyancsak vasárnapi napokon), 9-16 óra között. Jelentkezés: *Sárvári Balázs, Gyenese Ibolya* klubvezetőknél.

Jelentkezni lehet a debreceni ENERGY klubban *Kovácsné Ambrus Imola* klubvezetőnél, tel.: 06/30/458-1757, valamint *Kovács László* klubvezetőnél, tel.: 06/30/329-2149.

E-mail: info@imolaenergy.hu.

Búcsú 10 év után



Tízéves újságot lapozgatók, a *Vitae* magazin 2008. szeptemberi számát. Mindössze 16 oldalon jelent meg, és közülük csak 4 volt színes. Újdonságként írt

az újság az IMUNOSAN-ról, és méltatta a PERALGIN remek tulajdonságait, különös tekintettel az allergiaszezonra. Egy induló sorozat első darabjaként portré jelent meg a debreceni klubvezetőkről, a *Kovács házaspárról*.

Egy évtized nagy idő egy cég életében – nemkülönben egy emberében is. A *Vitae* magazin 2008. szeptemberi száma volt az első, amit én szerkesztettem. Most, 10 év elteltével pedig a jelenlegi lapszám az utolsó, amely még a kezem (vagy korszerűbb stílusban: az egerem) nyomát viseli. Amikor átvet-

tem ezt a megtisztelő feladatot, éppen 58 éves voltam, most pedig – nos, ezt igazán nem nehéz kiszámolni...

Úgy érzem, itt az ideje a búcsúnak. Mindvégig remek munkát, nagy kihívást jelentett az életemben a *Vitae* szerkesztése, de úgy gondolom, most már jobb, ha befejezem. Egyértelmű, hogy szükség van itt is a fiatalításra, az új hangra, a korszerűbb szemléletre és másfajta súlypontokra.

Köszönöm a Kedves Olvasóknak, az ENERGY nagy családjának rokonszenvét, valamint a klubtagok, főleg a klubvezetők tevékeny hozzájárulását ahhoz, hogy minél több, magyar szerző tollából származó cikk jelenjen meg a magazinban. Külön köszönet illeti *Marosi Zoltánt*, az ENERGY Magyarország Kft. ügyvezető igazgatóját azért a bizalomért és segítőkészségért, valamint nagyfokú szabad-



ságért, amit szerkesztői munkám során folyamatosan élvezhettem.

Mindig örömmel fogok visszagondolni az elmúlt 10 évre. Kérem, Önök is őrizzenek meg jó emlékezetükben.

Átadom most a szerkesztői stafétabotot kitűnő kollégámnak, *Cseh Krisztinának*. Fogadják őt szeretettel és mindenben segítsék munkáját.

KÜRTI GÁBOR



Szeptemberi ajánlatunk

Szeptember 12. környékén – a hosszú távú előrejelzések szerint – vissza kellene térnie a kellemes, bár kissé szeszélyes nyárnak. Aztán egy rövid, ám annál markánsabb lehűlés után, a hónap második dekádjának vége előtt még egyszer, idén utoljára élvezhetjük a meleg nyári napokat.

A hónap vége felé azonban már ne számítsunk igazi, háborítatlan vénasszonyok nyarára. Mindenesetre az indián nyár utolsó napjait érdemes 100%-ban kihasználni, mielőtt az időjárás átfordulna a hűvös és nedves őszebe.

A tanév kezdete rendszerint egybeesik azzal, hogy a munkahelyeken is magasabb fordulatszámra kapcsol minden tevékenység. A végeredmény sokszor az, hogy „itt még be kell fejeznünk egy munkát, ott még meg kell oldanunk valamit otthon”. Mindennek következtében hamarosan kimerülünk, és ezt – a számukra ideális – állapotot néhány hét után kihasználják a kórokozók. Sokan ilyenkor lázasan, nyomorult közérzettel bedőlünk az ágyba. Idén azonban ne hagyjuk magunkat, és fogadjuk meg, hogy ezúttal minden másképp lesz!

Hívjuk segítségül a RELAXIN és az ORGANIC SACHA INCHI érdekes kombinációját, és próbáljuk ki, mire vagyunk képesek ellazult és elégedett állapotban.

A szeptember mindemellett a STIMARAL hava. A nyári szünet után nem is olyan könnyű újra felvenni a munka fonalát és gőzerővel koncentrálni a feladatainkra, ám a STIMARAL-lal számunkra ez is gyerekszerű lesz.

Jó választás lehet még az ANNONA, amely a hűvös, lucskos időjárás és más őszi kellemetlenségek beköszönte előtt kifejezetten jó szolgálatot tehet. És ha már ilyen szépen odafigyelünk egészségünk megőrzésére, jutalmazzuk meg magunkat a MACA áldásos hatásaival. Ősrégi gyógynövényről van szó, amelyet perui ginszengnek is szoktak nevezni. Peru őslakosai úgy hitték, hogy a MACA növeli a fizikai és a szellemi teljesítőképességet, serkenti az idegrendszer működését, fokozza a libidót, és mérsékli a frigiditást, illetve a potenciázavart.

Ez így az indián nyár végére gondolva egészen jól hangzik, ugye?

EVA JOACHIMOVÁ

TARTALOM

Új tanév kezdetén	4
Bőrünk csodája	6
Egy égési sérülés tanulságai	7
Tapasztalatok a Sacha inchi olajról	8
Fáradtság, herpesz, koleszterin.	10
Klubprogramok	12
Harc a pattanások ellen	14
Szappanok visszatérése	15
Drágakövek: turmalin	16
Táplálkozás és anyagcsere-típusok	18
Nyár végi receptek.	20
Ezerjófű	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.

Iskolakezdés kezdőknek és haladóknak

Az új tanév kezdetével – a nyaralás, a kötetlenebb napok után – újra szorosabb időbeosztás jellemzi az életünket. Gyerekeink iskolapadba ülnek, és ismét órarend, pontos időrend szerint változik a program, így adva keretet a napoknak.

Amikor kisiskolásokat kérdezzünk arról, hogy várják-e a sulit, legtöbbször *igen* a válasz. És pontosan mit is várnak? Nos, várják a találkozást a barátaikkal, osztálytársaikkal. És persze kíváncsiak arra is, mit fognak majd tanulni.

A 6-10 éves gyerekeket általában minden érdekli, ami a világban történik. Szeretnek új dolgokról hallani, mindent tudni akarnak. Érdeklődésük az első-második osztályban általában mindenfelé nyitott.

Ez később differenciálódik, vesz egy konkrét irányt, amely függ majd az egyéni érdeklődéstől, a környezeti hatásoktól, a siker- és kudarcélményektől. (Ebben az életkorban az érdeklődés irányítása könnyű, és érzelmi alapon történik.)

FIGYELEM, EMLÉKEZET

Ebben az életszakaszban az *önkéntelen figyelem* a hangsúlyos, de egyre növekvő szerepet játszik a *szándékos figyelem*, amely fokozatosan fejlődik.

Az iskolapadban ülő kisiskolás már többnyire felismeri, hogy az iskolai feladatokat pontosan, meghatározott módon kell elvégeznie. Nem csak akkor kell figyelni, ha kedve van hozzá, és nem csak arra, ami érdekli.

A figyelem jellemzői: tartóssága, terjedelme, szándékossága, megoszthatósága, elterelhetősége.

Egy iskolaérett 6-7 éves figyelmének koncentrációja rövid idejű, körülbelül 15 perc, ez 10 éves korra elérheti a 20 percet. Ez azt is jelenti, hogy figyelmét még jobban megragadják a számára érdekes, szokatlan vagy szokatlanul kapcsolódó dolgok. A különféle tevékenységek között pedig a 15-20 percenként történő váltás is fontos, hogy figyelmüket fenntartsuk.

A hatékony tanulási folyamat másik fontos eleme az *emlékezet*. Az emlékezet fejlődése is fokozatos. Kis óvodásunk verseket és meséket jegyzett meg szóról szóra, sokszor minket is kijavított. Még nem szándékosan jegyezte meg

mindezt, hanem a közös tevékenységek egyfajta eredményeképpen.

Az iskolai tanulásban a folyamatosan kialakuló, szándékos és reprodukív figyelem már nélkülözhetetlen. A korai szakaszban ez még tényekhez, eseményekhez, konkrét dolgokhoz egyszerűbben kapcsolódik. Könnyebben jegyzi meg gyermekünk azt, ami számára fontos, ezekre a jelenségekre, tárgyakra emlékszik vissza, illetve az érzelmek szerepe ugyancsak meghatározó az emlékezet működésében.

A GONDOLKODÁS MŰVELETEI

Egy kisiskolás gondolkodása még nagyon konkrét, sok cselekvés szükséges hozzá, és ehhez kapcsolható. Első-második osztályban sok a személyes érzelmi elem, ezek egyéni élményekhez tapadnak. A logikai gondolkodási műveletek konkrét példákkal összekötve jelennek meg. Ám amint eljön a 8-9 éves kor, a gyerekek a *jelenségek okát* kezdik el



kutatni. Ok-okozati összefüggéseket szeretnének feltárni, tudományos, illetve társadalmi és politikai kérdések összefüggéseire is keresik a választ, kiapadhatatlan tudásvágygal. Ilyenkor egyfajta második „miért” korszak köszönt be.

Ismereteit a gyerek rendszerezni igyekszik, egy-egy érdeklődési kör kiemelkedik a többi közül. Eddig mindent gyűjtött, most már inkább egy-két téma köré rendezi a gyűjteményét. Ám ha válasz helyett elutasítást kap, akkor leszokik a kérdezésről, kíváncsisága elapad.

A SZÜLŐK LEHETŐSÉGEI

Az iskolákban a tanítók ismerik a kisiskolások életkori sajátosságait, és a tanórákon figyelembe veszik az emlékezet, a figyelem és a gondolkodás sajátos jellemzőit. Az idő és tér hiánya miatt mégis előfordulhat, hogy ezek az eltérő igények nem találnak megoldásra.

Mit tehetünk mi, szülők, hogy segítsünk gyermekünk tanulásában?

A figyelem és az emlékezet fejlesztésére remek játékok és technikák léteznek, ezeket mi magunk is kipróbálhatjuk, használhatjuk otthon. Játékokkal, eszközökkel szívesebben számolnak, rakosgatnak (erre kiváló a lego, az építőkocka, az apró gyűjtemények), de megfelelő lehet a konyhai eszközök, zöldségek, gyümölcsök számlgatása, méregetése is. A megtanulandó dolgokat (szorzótábla, nyelvtani szabályok) pedig akár lerajzolhatjuk, akár meg is zenésíthetjük.

Nem elhanyagolható az a sokféle közös tevékenység sem, amelynek során gyermekünk észrevétlenül tanul.

A kisiskolásokat érdeklik a technikai tevékenységek, pl. a barkácsolás, szerelés, főzés, sütés. Ha ezekben részt vehetnek, velünk együtt munkálkodva mérhetnek, számolhatnak, tapasztalhatnak, olvashatnak (pl. a receptet vagy az összeszerelési útmutatót), akkor konkrét, kézzelfoghatóvá válnak az olyan elvont dolgok is, mint a *centiméter* vagy a *dekagramm*.

Ez után már a tankönyvi szöveges példa sem lesz annyira idegen számukra. A közösen töltött idő alatt pedig kérdezhetnek, alkalom nyílik a beszélgetésekre, amelyek ebben az életkorban (is) nélkülözhetetlenek.

AZ ÉRZELMEK SZEREPE

Ne feledkezzünk meg a technika adta lehetőségekről sem. Sok hasznos telefonos alkalmazás és program van már, amelyek alkalmasak az iskolai tananyag gyakorlására, az internet pedig kutatásra szolgálhat.

Tartsuk azonban szem előtt, hogy ez csupán *egy eszköz a sok közül*, ezért tanítsuk meg gyermekünket a felelős használatára. A példamutatás szerepéről itt sem feledkezhünk meg. Vagyis a közösen töltött idő alatt legyünk képesek mi is félretenni a telefonunkat, okoseszközeinket.

Aki szülőként jól ismeri gyermekét, az tudja, melyik érzelem jellemzi, és

melyik az, amely főként harmonizációra szorul. Például annak a gyermeknek, aki kevésbé empatikus a társaival, gyakran aggódik, segíthet a GYNEX csepp vagy a CYTOVITAL krém, a fürdővizébe téve. Haragos, dühös, ingerült gyereknek hasznos a REGALEN csepp vagy a PROTEKTIN krém, a fürdővizében feloldva.

Ha a gyermek érzelmeit a félelem jellemzi, akkor a RENOL csepp vagy az ARTRIN krémes fürdővíz hozza el a megoldást. Ha „szemünk fénye” nem tud igazán örülni vagy egyéb viselkedésbeli problémák jellemzik, akkor adhatunk neki KOROLEN cseppet, illetve tehetünk RUTICELIT krémet a fürdővizébe. A szorongás elengedésében pedig remek segítők a VIRONAL csepp vagy a DROSERIN krém.

Gyermeinknek hasznos lehet még a VITAMARIN (esszenciális omega-3 zsírsavak, jó, A- és D-vitamin), a STIMARAL (adaptáció, stressztűrő képesség támogatása) és a FYTOMINERAL (a hiányzó ásványi anyagok, nyomelemek pótlása).

Természetesen mindegyik eset más és más, ezért hasznos, ha tapasztalt terapeuta tanácsa alapján választunk konkrét ENERGY terméket és adagolást.

NÉMETH ENIKŐ

tanító,

tehetségfejlesztő szaktanácsadó,

differenciál pedagógus

(Elérhető az ENERGY Belváros

Klubon át)



A csodás bőrért

Ön is észrevette már, hogy időnként, ha nem figyel magára eléggé, a bőre (is) megsínyli? Ilyenkor fakóbbá, esetleg pattanásosabbá válhat. Elárulom, hogy véleményem szerint mi a szép bőr három legnagyobb ellensége.



Természetesen szépi-tő kencéket is ajánlok. Lássuk tehát először az ellenségeket.

Május elején jártam az ENERGY szakmai konferenciáján, ahol

dr. Benkő Éva akupunktúrási orvos előadását is meghallgathattam az inzulinrezisztencia természetes kezelési lehetőségeiről.

CUKOR

A Vitae magazin olvasójaként Ön is találkozhatott a részletes beszámolómmal a 2018. júniusi lapszámban. Nagyon sok hasznos és érdekes információt tudtam meg a témával kapcsolatban.

A doktornő szerint nem kellene semmit sem édesítenünk. Nos, tény, hogy cukor hatására a bőr könnyebben elveszíti a feszségét, ragyogását, és védtelenebbé válik a külső hatásokkal – pl. dohányfüst, UV-sugárzás – szemben.

KIALVATLANSÁG

Erről a témáról is szó volt az említett szakmai előadáson. A minőségi, pihentető alvás ugyanis szorosan összefügg a hasnyálmirigy egészségi állapotával. A szénhidrát megfelelő bontásáért pedig ez a szervünk a fő felelős. Hőiesen bevallom, én mostanában többször éreztem magam kialvatlannak, mert 1 éves fiókám szeret éjszaka többször is létszámmellenőrzést tartani. Jó pár ilyen éjszaka után kevésbé éreztem vonzónak magam, halvány karikák is megjelentek a szemem alatt.

A minőségi alvás hiányától gyengül az immunrendszer, a bőr pedig nehezebben képes regenerálódni. Igyekezzem ezen a téren is utolérni magam, és ettől nemcsak jobb a közérzetem, hanem a bőröm is újra élettel telibb.

STRESSZ

Nem hiszek abban, hogy elkerülhetjük a stresszes helyzeteket az életünkben. Abban hiszek, hogy megtanulhatjuk kezelni ezeket a szituációkat. Stressz hatására szervezetünkben megemelkedik a kortizol hormon szintje, s ez olyan hormonális változásokat indít be, amelyek fokozzák a faggyútermelést. Ennek hatására a bőr zsírosabbá, pattanásosabbá, mitesszerűsebbé válik.

Bőrünk feszségéért, tömörségéért a kollagén felelős. Stressz hatására a kollagén lebontása fokozódik, így bőrünkön könnyebben jelennek meg az apró ráncok.

MIT TEHETÜNK MÉG BŐRÜNK SZÉPSÉGÉÉRT?

A RENOVE arcápoló készítményei közül válasszuk ki a számunkra legmegfelelőbb krémet.

A Föld jellegű CYTOVITAL RENOVE táplálja az érett, ráncosodásra hajlamos bőrt. Összetevői segítik a bőrsejtek megújítását és rugalmasságát.

A Tűz elemhez tartozó tulajdonságokat magában foglaló RUTICELIT RENOVE-t minden bőrtípusra ajánlom, mivel könnyű, revitalizáló hatású hatóanyagokat tartalmaz. Erősíti a (hajszál) erek falát, rugalmasságát, támogatja a vérkeringést.

A Víz jellegű ARTRIN RENOVE a fáradt, érzékeny, színét veszített bőr ápolója. Védi, hidratálja a száraz bőrt, és segít eltüntetni a szem alatti karikákat.

A Fém elemet képviselő DROSERIN RENOVE a száraz, elvékonyodott bőr megújítója, az extra száraz bőr megfelelő ápolója. Viszontagságos téli időjárás esetén minden bőrtípusra ajánlom, mivel védi a bőrt a külső hatásokkal szemben.

A Fa elemhez tartozó PROTEKTIN RENOVE krémet akkor ajánlom, ha valakinek kombinált vagy zsíros az arc bőre, illetve hajlamos a pattanásokra, gyulladásokra, kiütésekre.

A jövőben tehát fogyasszon Ön is kevesebb és természetes édesítőszer (vagy egyáltalán ne édesítsen semmit), engedje meg magának a pihentető alvást, találjon rá arra a technikára, ami legjobban segíti Önt a stressz enyhítésében, és használja a RENOVE termékcsalád arcápoló krémjeit!

KELEMEN LÍVIA

fitoterapeuta, természetgyógyász,
klubvezető, Balatonfüred



Jaj, a lábam!

Leforráztam, mit tegyek?

Az égési sérülések többsége otthon következik be, ahol általában forró víz, olaj vagy zsír kerül a bőrre. Én a kiforrt kávét érezhettem a lábfejemben. Ezért néztem utána az égési sérüléseknek, hogy pontosítsam a tudásomat.



I. fokú égés: Ha a legfelső bőrréteg károsodik, megduzzad, bőrpír jelentkezik, fájdalmas lesz, a bőrnek a külső rétegét (a felhámot) érintő a sérülés, akkor

első fokú a besorolás. Ilyen a napsugárzás hatására bekövetkező „leégés” is. Ezek a felületes égések jól gyógyulnak, és ha nem érintenek túl nagy felszínt, általában nincs szükség orvosi ellátásra.

II. fokú égés: Nyílt láng, folyadék és gőz a felhám alatt az irhát is károsíthatja, az érintett területen hólyagok képződnek, melyekben eleinte átlátszó, később sárgává, gennyessé váló folyadék jelenik meg.

III. fokú égés: eleinte nem fáj, hiszen a bőr teljes egészében, az idegvégződésekkel együtt roncsolódik; több hólyag képződik, melyek mélyebben helyezkednek el, és közöttük a bőrfelület elszene-sedett, illetve viaszszerű. Azonnali kórházi ellátást és kezelést igényel.

Amikor megtörtént a baj, az égett területet

letet hűteni kell. A hűtés lényege – a fájdalomcsillapítás mellett –, hogy a további szövetskárosodást mérsékelje. A megégett terület közeléből finoman el kell távolítanunk minden ékszer, órát, övet, cipőt, ruhát. Ha azonban valami beleragad az égési sebbe, azt nem szabad kitépni.

Minden égés esetén a legfontosabb a folyó, hideg vízzel történő hűtés 8-10 percen keresztül. Én 15 percet adtam magamnak.

Égés esetén jelentős folyadékvesztéssel kell számolnunk (sokkveszély!), ezért fontos a folyadékpótlás, amire a legideálisabb a víz, esetleg a tea. Arra is vigyázzunk, hogy az égett testfelszín jó behatolási kapu a kórokozók számára.

Cselekedjünk gyorsan! Még az első fokú égési sérülés is orvosi ellátást igényel, ha tenyérnyínel nagyobb kiterjedésű. Az én lábamon ez jóval nagyobb volt, és másodfokú. Jó lett volna az elképzelés: RUTICELIT krém 1-2 csepp KOROLEN-nel dúsítva, CARALOTION, ARTRIN krém egy csepp DRAGS IMUN-nal elkever-

ve, FYTOMINERAL, feketekömény olaj. Alkalmaztuk ezt már, és tökéletesen működött! Most – valószínűleg a jóval nagyobb felület és a mélység miatt – orvosi segítség is kellett.

Nagyon szeretem a homeopátiát, ezért ezt is bevettem:

Hólyagosodással járó égési sérülések esetén Cantharis 9 CH-t használhatunk;

A hólyagosodással nem járó égési sérülésekre alkalmazhatunk csalánt (Urtica 9 CH).

A hagyományos homeopátia szájon át másfél óránként 5 golyócskát javasol.

Miből válogassunk még? DRAGS IMUN, IMUNOSAN, feketekömény olaj, inka mogyoró olaj, VITAMARIN, FLAVOCEL, ACAI, FYTOMINERAL, MACA, KOROLEN, VIRONAL.

Kívánom, hogy ezt a tudást klubtagjainknak ne kelljen a gyakorlatban hasznosítaniuk!

MOLNÁR JUDIT
ENERGY klubvezető, Pécs

Kezünkben az inkák kincse

Számos új termék került a klubok polcaira a közelmúltban. A klubtagok folyamatosan kérdezzétek a termékekről a véleményünket, kíváncsiak a tapasztalatokra, visszajelzésekre. És bizony nem könnyű röviden összefoglalni, mit is tudhat egy olyan termék, amely nélkülözhetetlen összetevőket tartalmaz az egészség fenntartásához.



Ilyen az ORGANIC SACHA INCHI (organikus inkamogyoró-olaj), melyről tudjuk, hogy telítetlen zsírsav tartalma igen magas, akár a 90%-ot is elérheti.

A benne lévő, pótolhatatlan esszenciális zsírsavakat – ómega-3 és társai – szervezetünk nagymértékben hasznosítja, de mivel az emberi szervezet nem képes az előállításukra, csak táplálkozással tudjuk bevinni őket. Ómega-3 zsírsavak forrásai a halak (makréla, lazac, szardínia, valamint a krill, vagyis a világító rák), továbbá egyes növények. Ilyen pl. az inkamogyoró-olaj is, amely tartalmaz még ómega-6 és ómega-9 esszenciális zsírsavakat, fehérjéket, jódot, A-, E- és B-vitaminokat. Összetételét tekintve tehát tökéletes arányban vannak jelen benne az esszenciális zsírsavak és egyéb fontos összetevők.

Mit érünk el vele, ha napi táplálékaink közé besoroljuk ezt a fontos olajat?

Elsősorban pótoljuk a szervezetben az esszenciális zsírsavak hiányát. Ebből adódóan javulhatnak a szív- és érrendszeri panaszok, jótékonyan befolyásolhatjuk az agy és a központi idegrendszer működését, helyreállhatnak a kibillent vérzár- és koleszterinszintek, ezáltal javulhatnak a vérnyomásértékek, mérséklődhetnek a szervezetben zajló gyulladásos folyamatok. Az esszenciális zsírsavak pótlása a bőrelváltozásokat is meggátolja, illetve a meglévő, problémás esetekben segíti a gyógyulás felé vezető folyamatot.

Visszajelzést a *külsőleges használatról* egy mesterkozmetikus-természetgyógyász klubtagunk hozott számunkra. Egy makacs, orvosilag ekcémaként kezelt, de nem javuló, sőt egyre rosszabbodó bőrelváltozás esetéről van szó, amely mindkét fül mögötti területen (!) jelentkezett. Az első kezelés után, már 24 óra alatt nagymértékű javulás mutatkozott, néhány hét alatt pedig teljes regenerálódást tapasztalt, napi kétszeri használattal.

Egy hatvanas éveiben járó nő magas vérnyomás, magas koleszterin- és trigliceridszint, valamint szívritmuszavar miatt kezdte el a termék használatát. Javaslatomra a napi adagja 2x15 csepp volt. Két hét elteltével orvosi javaslatra módosítani kellett a gyógyszereit, mert javultak az addig kórosan magas értékek. Itt kell megjegyezni, hogy az illető egyébként jóderékény (ezért tesztelés után, óvatos adagban kezdte el használni az olajat), de ebben az esetben ennek az érzékenységeknek nyoma sem volt.

A másik meglepő tapasztalat az egészségügyben dolgozó tanácsadónktól érkezett. Ismerősnének (aki ugyancsak egészségügyi dolgozó) ajánlotta a készítményt. Az illető szívbetegség (szívelégtelenség) diagnózis alapján számos gyógyszert kényszerült szedni, és rosszabbodó állapota miatt – dokumentáltan csupán 16%-ban működött a szíve a vizsgálati eredmények szerint – mielőbbi műtéti beavatkozásra lett volna szükség, de ezt



nem merte bevállalni. Tanácsadónk javaslatára napi 3x15 cseppet kezdett szedni az olajból. Tartotta magát az előírásokhoz, így a gyógyszereitől 2 óra időtávolságban vette be az inkamogyoró-olajat. Egy hét után már érezhető volt a változás, 2 hét elteltével pedig erőteljesen javulni kezdett az állapota, jobb lett a közérzete, ki mert menni az utcára, bevásárolt, villamosra szállni nem volt többé gond, mert megszűntek a rosszullétei. Négy hét elteltével orvosai csökkentették a gyógyszeradagját, és hamarosan a tervezett szívbillentyű-beültetés beavatkozásra is sor kerül, már előjegyezték. Orvosa szerint jelentős javulás várható a műtétől. Izgalommal várjuk az eredményt. Addig pedig folyamatosan szedi az olajat, hisz a gyógyulásában.

Nézzük, milyen elméleti, tudományos háttere van az ORGANIC SACHA INCHI „működésének”. Így ír erről egy szakértő, dr. Barna Mária, a Magyar Táplálkozástudományi Társaság elnöke.

„Bebizonyosodott, hogy a védőhatás azáltal is érvényesül, hogy az ómega-3 zsírsavak megnövelik az érfalban képződő relaxációs faktor és olyan anyagok elválasztását, amelyek az érbelhártya épségének megőrzését segítik, csökkentik az oxidatív és a gyulladásos folyamatok érfal-károsító hatását, és így csökkentik a plakkok kialakulásának a veszélyét. Kisebbszámú szív koszorúér halálozás azoknál, akik rendszeresen fogyasztanak halat és az ómega-3 zsírsav adagolása infarktuson átesett egyénénél kb. 30%-kal csökkentette a halálozást.” (A hivatkozott szerző „Az omega-3 zsírsavak szerepe a táplálkozásban és a gyógyításban” című munkájából.)

Várandós anyukák és gyerekek táplálkozásában is helyet kaphat ez a csodálatos növényi kivonat, hiszen pótolja a hiányokat. Az ételkészítés során is figyelembe vehetjük, salátába keverhetjük, íze kimondottan finom.

Nincsenek olyan varázsszerek, amelyek egy pillanat tört része alatt képesek csodás

változásokat előidézni. Mégis azt mondom: ez a készítmény esélyt ad arra, hogy ésszerű, tudatos használat mellett minőségi változást hozzon az egészségünkben.

És akkor még nem is tudjuk igazán, milyen lehetőségeket rejt magában a két új üvegcs: a barackmag-olaj és a homoktövis-olaj...

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta, természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belváros Klub



Írországból jöttem...

Májusban Írországba utaztam, hogy meglátogassam a lányomat, aki éppen állatorvosi gyakorlatát végezte az ország egyik állatklinikáján. Több gyönyörű gyalogtúrát is előre megterveztünk, listánkon szerepelt pl. a fantasztikus Killarney és Connemara Nemzeti Park, valamint a híres Moher-sziklák.



Már a második napon kijött a számon egy herpesz, ami viszonylag ritkán szokott meggesni velem, úgy 5 évente egyszer. Az útra a krémek közül csak az ARTRIN-t vittem magammal, hogy enyhítsem a túrázások okozta fájdalmat. Nem volt más választásom: fáradt ízületeimen kívül a herpeszre is kipróbáltam – és csodák csodájára segített, méghozzá azonnal! Ajkam egyáltalán nem viszketett, a herpesz nem nőtt, sőt egy héten belül el is tűnt. Máskor akár két hétbe is beletelik, mire begyógyul.

Írország nyugati partjain közel ezer kilométert utaztunk, és ez a csodálatos táj messze földön híres szeszélyes tavaszi időjárásáról. Kicsit sütött a nap, majd

kicsit esett az eső, és olykor erősen fújt a szél. Mindennek hatására a hangulat-ingadozások és a fáradtság sem került el bennünket. Olyankor megfizethetetlen segítséget nyújtott a STIMARAL és a REVITAE.

Remek érzés, hogy az ENERGY készítményeitől ilyen páratlan támogatásra számíthatunk.

ŠTĚPÁNKA HAMPEKOVÁ
Nový Knín



Életem nagy álma, a zarándoklat

Jó ideje izlelgettem már magamban az ötletet, vagy nevezzük inkább álmnak, hogy végigmegyek Szt. Jakab útján, vagyis az El Caminón, és elzarándokolok a spanyolországi Santiago de Compostelába. Ez az álmom idén valóra vált.

Csomagolás közben természetesen az ENERGY készítményeiről sem feledkeztem meg. Az ARTRIN-nak köszönhetően szinte gond nélkül sikerült leküzdenem a 330 kilométeres távot. Igaz, már az első napon, 5 km-es séta után kifordult a bokám, és azonnal be is dagadt. Így elővettem az ARTRIN-t, és nyomban segített.

A fájdalom 2 nap alatt teljesen elmúlt, és én képes voltam végigmenni az úton. Bokámat naponta kétszer kenegtettem, többszöri kezelésre nem volt időm, de ez is elegendőnek bizonyult.

Fájó izmaimra gyógyírként hatott a RUTICELIT, energiakészleteimet a REVITAE-vel töltöttem fel, és a DRAGS IMUN is hatalmas segítséget jelentett.

Szeretnék köszönetet mondani ezekért a kiváló készítményekért! Nélkülük talán le kellett volna mondanom az álmom megvalósításáról.

PETRA ŠKORVÁNKOVÁ
Třinec

A „dzsúsz” talpra állított minket

Idén tavasszal hihetetlenül erős, több héten át tartó, egyetlen gyógykezelésre sem reagáló vírusfertőzéssel kellett megküzdenünk. Nem tehattünk semmit, csak feküdtünk az ágyban és vártuk, hogy az orrunkon, fülünkön, torkunkon és tüdőkön keresztül végre elhagyja a kór a testünket.

Férjemmel sokáig szinte nem is tudtunk magunkhoz térni, rettenetesen fáradtnak éreztük magunkat. És akkor a Prága I. kerületében működő ENERGY Klub vezetője, Soňa Štrupová asszony remek tippet adott nekünk. Receptje: 1 kávéskanál ORGANIC SEA BERRY, 1 kávéskanál ORGANIC GOJI, plusz 15 csepp FYTOMINERAL, egy pohár vízben elkeverve, mindennap.

Štěpánka Gruberová hozzátette, hogy érdemes lenne a „dzsúszba” pár csepp ORGANIC SACHA INCHI olajat is csepegtetni, hogy a zsírban oldódó vitaminok minél könnyebben felszívódhassanak.

A hihetetlenül frissítő és finom itóka már az első pillanattól fogva energiát adott, és mindennap alig vártuk, hogy végre megigyük. A betegség utóhatásainak pár nap múlva nyoma sem maradt,

és idén a tavaszi fáradtság is messze elkerült minket. Ezért ezt a finom „dzsúszt” mindenkinek csak ajánlani tudom!

DR. KATEŘINA HIMMELOVÁ
Prága



Végre csökkent a koleszterinszintem

Évek óta olvasom a Vitae magazint, és lelkes rajongója vagyok az ENERGY készítményeknek. Az egész családom használja őket.

Az elmúlt évek alatt kitapasztaltam, hogy mikor melyik készítményt hívjam segítségül, és ha tanácstalan vagyok, a brnói ENERGY Klub mosolygós vezetője, Hosová asszony mindig készséggel segít.

Minden ember más. Ha az egyik készítmény nem segít, választok egy másikat.

Évek óta magas a koleszterinszintem. A háziorvos által előírt gyógyszereket elutasítottam, mással kezdtem próbál-

kozni. Szervezetem a VITAMARIN-ra (koleszterin tekintetében) nem reagált. Tavaly augusztusban kipróbáltam az ACAI-t (nyári italként).

Ősszel elmentem a szokásos kontroll vérévételre, és láss csodát: koleszterinszintem 6,4-ről 5,6-ra csökkent! Annyi év próbálkozás után az ACAI segített!

Szerettem volna ezt a tapasztalatomat megosztani klubmagazinunk olvasóival. Együttal mindenkinek jó egészséget kívánok az ENERGY készítmények fantasztikus gyógynövényeivel!

IVANA PFEFFEROVÁ
Brno





Klubprogramok

BUDAPEST 2. KLUB

Energy Klub Zuglói, 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, öszüléskészítés. 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 skalpdia-agnosztika; 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@nicehajgyogyszat.hu,

Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,

Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.

Honlapunk: www.nicehajgyogyszat.hu

BUDAPEST 4. KLUB

Energy Klub Buda,
1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.
szeptember 28., péntek, 17 óra

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

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).

ELŐADÁS:

szeptember 25. (kedd), 17.30

Németh Imréné Éva fitoterapeuta természetgyógyász, klubvezető előadása: Együttműködés a hormonokkal, a természetes egyensúly megőrzése életmódunkkal.

TANÁCSADÓKÉPZÉS:

szeptember 29., október 6., 13. és 27. (négy szombati napon). Részletek a klubban, a klub elérhetőségein és a klub Facebook oldalán.

BELÉPŐ 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 javaslattal. Állapotfelmérés, testelemzés. 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 Natúr-sziget portál homeopátiás szerkesztőjének és számos népszerű cikknek a szerzője. Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. tartja: **Puhl Andrea** természetgyógyász.

ÚJDONSÁG! Pedagógiai szaktanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: **Németh Enikő** tanító, tehetségfejlesztő szaktanácsadó, differenciáló pedagógus.

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** 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.

DEBRECEN

Minerva Panzió konferenciaterem,
Kossuth u. 59.

szeptember 29-én, szombaton 9 és 16.30 között
Egész napos ENERGY-konferencia Debrecenben **Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató vezetésével.

A konferencia címe: Fókuszban – önmagunk.

Témák:

1. A máj mint az „ego” irányítója – a helyes férfi szerep. Miért beteg az idegrendszer és a prosztata? Hogyan gyógyít a REGALEN?

A pajzsmirigy a lélek központja – miért beteg annyi nő? A Fa-Föld tengely – hogyan gyógyít a GYNEX.

Az egészséges életmód alapelvei a hko szerint. A kínai hangokkal való gyógyítás.

2. Gyulladások a szervezetben. Belső szél – belső tűz – üres tűz. A krónikus reumatikus és ideggyulladások kezelése ENERGY-vel.

3. Hogyan védi a bélflóra az idegrendszert egy életen át. Alkalmazandó ENERGY összefüggések és lehetséges megoldások.

Sok-sok példa, kérdések megválaszolása, konkrét gyakorlati tapasztalatok, esettanulmányok. Szeretettel várjuk kedves ENERGY tanácsadóink és klubtagjaink jelentkezését!

A részvétel térítéses és előzetes bejelentkezéshez kötött. Jelentkezni lehet a debreceni ENERGY klubban. További információ: **Kovácsné Ambrus Imola** klubvezető, tel.: 06/30/458-1757,
Kovács László klubvezető, tel.: 06/30/329-2149,
e-mail: info@imolaenergy.hu

KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.

minden kedden 15-18 óra között: klubnap.

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

KECSKEMÉT

Gabona Székház oktató terem, Klapka u. 11-13.
szeptember 21., péntek, 16 óra

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

További info:

Mészárosné Lauter Erzsébet természetgyógyász, klubvezető,
tel.: +36 76/324-444, fitoteka@freemail.hu

KESZTHELY

Lovassy u 13., a klub oktató helyiségében.
szeptember 2., 9., és 16. (vasárnapi napokon),
9-16 óra között
Tanácsadói alapképzés 30 órában.
Jelentkezés: **Sárvári Balázs**, **Gyenesé Ibolya**
klubvezetőknél, tel.: +36 30 560-7785,
+36 30 225-4917.

MISKOLC

Zsolcai kapu 9-11. l. em.
szeptember 3., hétfő, 14-16 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.

NYÍREGYHÁZA

Egészségügyi Főiskolai kar A épület,
l. em. tanterem, Sóstói út 31.
szeptember 12., szerda, 17 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY
szakoktató előadása: A Föld elem mélyebb összefüggései a hko szerint és az őszi méregtelenítés szabályai.

SIÓFOK

ENERGY klub, Wesselényi u. 19.
szeptember 13., csütörtök, 18 óra
Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető előadása: Az egészségmegőrzés módszerei. ENERGY termékek felhasználási lehetőségei.
szeptember 20., csütörtök, 17 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY
szakoktató előadása: A Föld elem mélyebb összefüggései a hko szerint és az őszi méregtelenítés szabályai.
További info: **Ángyán Józsefné** klubvezető,
(20) 314-6811, margagitika@gmail.com

SZÉKESFEHÉRVÁR

A rendezvény helye a résztvevők számától függ.
szeptember 26., szerda, 17 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY
szakoktató előadása: A Föld elem mélyebb összefüggései a hko szerint és az őszi méregtelenítés szabályai. A kínai misztikus hangzók használata az egészség megőrzésében.
A részvételhez előzetes jelentkezés szükséges!
További info: **Ostorháziné Ibolya** ENERGY
klubvezető, tel.: +36 20 568-1759

SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterem,
Arany János út 23.
szeptember 11., kedd, 16 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY
szakoktató előadása: A Föld elem mélyebb összefüggései a hko szerint és az őszi méregtelenítés szabályai.
szeptember 18., kedd, 16.30
Első őszi klubnap, vezeti: **dr. Kissné Veres Erzsébet** természetgyógyász, akupresször, kínai asztrológus. Téma: 2 új készülék (Meridim és Mini Quantum) gyakorlati bemutatása, ezekkel történik szeptembertől az állapotfelmérés.
szeptember 22., szombat, 9-16 óra között
Mikrokonferencia, vezeti: **Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató.
Témák: Részletesen az ízületi betegségekről. Alternatív lehetőségek az ENERGY készítményeivel.
A konferencia térítési díjas.
További információ és jelentkezés:
Németh Istvánné Éva klubvezetőnél,
tel.: +36 56 375-192.

Továbbra is igénybe lehet venni az állapotfelmérést, melyet **dr. Kissné Veres Erzsébet** természetgyógyász, akupresször, kínai asztrológus végez, díjazás ellenében, előzetes időpont-egyeztetéssel. Ingyenesen kérhető az egyénre szabott tanácsadás, ENERGY termékek ajánlásával.
Az Egészségházban különböző szolgáltatások találhatók: masszázsek, orvosi rendelések, kineziológia, energiagyógyászat. E szolgáltatásokhoz időpont-egyeztetés szükséges.
További információ: **Németh Istvánné Éva** klubvezető, 0656/375-192, 0630/292-8399,
szolnokegeszsegghaz@gmail.com,
www.szolnokegeszsegghaz.hu

SZOMBATHELY

Berzsenyi Dániel Könyvtár,
Dr. Antall József tér 1.
szeptember 14., péntek, 17 óra
Ángyán Józsefné kineziológus, természetgyógyász, siófoki ENERGY klubvezető előadása: Szervezetünk őszi karbantartása.
További info: **Nánási Eszter** klubvezető,
30/852-7036, eszterbiobolt@outlook.hu,
Eszter Biobolt, Szent Márton utca 15.

VESZPRÉM

Zöld Lak oktatóterme, Diófa u. 3.
szeptember 30., vasárnap, 9-16 óra között
Mikrokonferencia, vezeti: **Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató.
Témák: Részletesen a metabolikus szindrómáról. Vírusok, mutációk. Sok eset és gyakorlatok.
A konferencia térítési díjas.
Információ és jelentkezés:
Vértes Andrea, **Török Tamás** klubvezetőknél,
tel.: +36 30 994-2009.

ZALAEGERSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.
szeptember 10-én (hétfő), 17-18:
Személyes terméktanácsadás.
szeptember 11-én (kedd), 17-18:
Egyensúly az 5 elemmel: Föld.
szeptember 12-én (szerda), 17-18:
Mit tehetsz magadért? – Földelés.
szeptember 17-én (hétfő), 17-18:
Pajzsmirigyszűrés.
szeptember 18-án (kedd), 17-18:
Kék tenger meditáció.
szeptember 19-én (szerda), 17-18:
Mit tehetsz magadért? – Önmasszázs.
szeptember 24-én (hétfő), 17-18: Parazitaszűrés.
szeptember 25-én (kedd), 17-18: Belső gyermek.
szeptember 26-án (szerda), 17-18: Kössünk együtt!
szeptember 27-én (csütörtök), 17-20: Lélek- és szellemgyógyász tanfolyam indul! Részletek a maraboszi.hu weboldalon.
Helyszín: Zalaegerszeg, Mártírok u. 17. ENERGY Klub. 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



Még egyszer a női hormonrendszeréről

Csak pontosan, szépen...

Az ENERGY májusi szakmai konferenciájáról a *Vitae* 2018. július-augusztusi számában megjelent tudósítás kapcsán kereste meg szerkesztőségünket *Ráczné Simon Zsuzsanna*, aki a konferencián elhangzott előadásában az anyagcsere-problémák és a női hormonrendszer összefüggéseit elemezte. A debreceni fitoterapeuta természetgyógyász, hormonegyensúly-tanácsadó, az ENERGY szakoktatója pontosítást kért, konkrétan cikkünknek azt a részét javította és egészítette ki, amely *A termékenység támogatása* alcímet viselte. Kérésének természetesen az alábbiakban eleget teszünk, egyben elnézést kérünk a pontatlanságokért.



A női ciklus első felében elsősorban a petefészkek által termelt ösztradiol hormon dominál. Ez támogatja a peteérést és a méhnyálkahártya (endometrium) felépülését. Termelődik még az agyalapi mirigy által FSH (folliculus stimuláló hormon), amely a pete érését serkenti, valamint LH (luteinizáló hormon), amely az ovulációt segíti elő. Amennyiben megtörtént az ovuláció, a kiszabadult petesejt helyén képződik az úgynevezett sárgatest (corpus luteum), ez a ciklus második felében termeli a progeszteron hormont (max. napi 20 mg!). Ez a hormon felelős a méhnyálka-

hártya optimalizálásáért és elsősorban a létrejött terhesség megtartásáért.

A 12. terhességi héttől a méhlepény (placenta) veszi át a progeszteron hormon termelését. Az egészséges méhlepény progeszteron hormont termelő kapacitása szinte korlátlan (a harmadik trimeszterben akár napi 400 mg is lehet!).

Amennyiben nem jött létre a terhesség, a méhnyálkahártya az ovulációtól számított 14-16. napon leválik és menstruációs vérzésként ürül.

A termékenységet, illetve a hormonális egyensúlyt a GYNEX cseppel tudjuk támogatni. A menzesz első napjától az ovulációig 2x3-4 csepp ajánlott. A ciklus második felében a RENOL vagy a KING

KONG csepp javasolt. Görcsös menzesz esetén már a vérzés előtti, valamint az első 2 napon javasolt a Gynex 3x5-7 cseppek alkalmazása.

Menopauza esetén is sokszor bizonyított a GYNEX. Jól enyhítheti a gyakran jelentkező hőhullámokat. Segíthet még a RELAXIN csepp az ilyenkor általánossá váló álmatlanság, türelmetlenség, szorongás, feszültség enyhítésében. Javasolt adagolás: napközben 2-3x2-4 csepp, éjszakára plusz 7-10 csepp. Jó, ha tudjuk, hogy a RELAXIN nagyobb részét a *kudzu* gyökér kivonata képezi, ami hatásos fitoösztrogén tulajdonsága révén támogatja a „kifáradó” petefészkek működését. Jó altató-nyugtató hatását a *honokiol* (magnólia kéreg kivonat) adja.

Eltűntek a pattanások

Két éve csúnya pattanások kezdtek megjelenni az államon. A helyzet pár hónap alatt tovább romlott, a pattanások lassan az arcomat is ellepték. Mindenféle szert bevettem: arclemosókat, pattanás elleni krémeket, ligetszépe-olajat, többször elmentem a kozmetikushoz is, hogy kitisztítsa a bőrömet, de semmi nem használt.

Ismerőseim különféle, drágábbnál drágább, vegyi anyagokban bővelkedő bőrradírokat ajánlgattak nekem, de nem segítettek. Arra gondoltam, hogy ideje belülről megközelíteni ezt a kérdést.

Véletlenül rábukkantam egy hölgyre, aki Supertronic készülékkel megvizsgálta az energetikai állapotomat, és a REGALEN, a FYTOMINERAL, valamint a krémek közül az ARTRIN és a RUTICELIT alkalmazását javasolta nekem. A krémet felváltva használtam mindennap, fürdés után bekentem velük minden

porcikámat, a fejem búbjától a sarkamig. Alig hittem a szememnek, amikor láttam, hogy a bőröm két hónapon belül teljesen kitisztult, sőt a pattanások után maradt apró hegek is begyógyultak.

Ráadásul rengeteg energiám lett, és képes voltam összpontosítani az akkori-ban előttem álló államvizsgámra.

Ma már a FYTOMINERAL az egyik kedvenc készítményem. Csodálatosan meg-erősíti a körmeimet és a hajamat, és sportolás után is szívesen fogyasztom a belőle készített ionos „varázsitalt”. Magashegyi

túrázások alkalmával is már sokszor bizonyított. A családdal kéthetes nepáli túrára készülődtünk. Biztos voltam benne, hogy a FYTOMINERAL-t teszem be a hátizsákomba, és mindennap csepegtettem is belőle a vizembe. Körülbelül 170 kilométeres túrát tettünk meg, egyszer sem görcsölt be a lábam, és végig fittnek éreztem magam. A fáradtság és a kimerültség legapróbb jelét sem éreztem.



ŽOFIE TRPĚLKOVÁ
Hradec Králové

Szappanok reneszánsza

Néhány éve csak nehezen tudtuk volna elképzelni, hogy ne folyékony szappannal mossunk kezet vagy ne tusfürdővel fürdjünk. A praktikus pumpával ellátott vagy jól lezárható flakonok valószínűleg egyikünk fürdőszobájából sem hiányoznak. Ám mostanában lassan, de biztosan visszatérnek mellénk a hagyományos kemény szappanok is.

Természetesen mesterséges színezőanyagok és adalékanyagok nélküli, kiváló minőségű szappanokról beszélünk. Ha a hagyományos, kemény szappan természetes eredetű alapanyagokból készül – figyelembe véve mindazt, amit ma az egyes hatóanyagoknak az emberi testre és egészségre kifejtett hatásáról tudunk –, akkor sokkal kíméletesebb és gyengédebb ápolást nyújthat bőrünknek, mint a folyékony tisztálkodó szerek. A kemény szappanok könnyen gazdagíthatók ápoló hatóanyagokkal, annak megfelelően, hogy a tisztításon, ápoláson és illatosításon kívül még mi mindent várunk el tőlük.

Puhítani vagy illatosítani szeretnénk a bőrünket? Szívesen fokoznánk a mélyreható tisztítást és méregtelenítést? Erősíteni kívánjuk az étrend-kiegészítők hatásait? Örölnénk, ha megerősíthetnénk bőrünk ellenálló képességét a környezeti hatásokkal, esetleg civilizációs tényezőkkel szemben? – Mindezt az elegáns és illatos szappanunk játszva megoldja.

HONNAN ERED A SZAPPAN?

Néhány történész úgy véli, hogy a szappan használatának kezdetei egészen az ókori sumérokig nyúlnak vissza (bár a ma ismert szappanoktól azok a készítmények még valószínűleg nagyon távol álltak). A szappanról és annak előnyös tulajdonságairól a híres római orvos, Galénosz is említést tesz az i. sz. 2. évszázadban. A szappant nagyjából az idő tájt kezdték tisztálkodásra használni, és akkoriban született meg a szappankészítés mestersége is.

Ami Európát illeti, a szappan útja a földi halandókhöz igencsak szövevényes volt. Olívaolajból először valószínűleg Franciaországban készítettek szappano-

kat a 16. században. Ezek a szappanok kák, esetleg szappanpelyhek többé-kevésbé az első folyékony szappan megjelenéséig uralták a tisztálkodó szerek piacát.

A JÓ MINŐSÉGŰ KEMÉNY SZAPPAN ELŐNYEI

Praktikus. Utazások alkalmával kényelmesen elcsomagolható anélkül, hogy kifolyna a bőröndbe. Nem kell tartani a foltoktól vagy attól, hogy az adagolópumpa valamibe beleakad. Nincs szükség a flakon fejjel lefelé fordítására, erőteljes rázogatósára, nyomkodására. Egyszerűen csak engedjük meg a vizet a fürdőszobában és mosakodjunk meg.

Stílus. Csodás illat lengi be a fürdőszobaszekrényt (fehéreneműs fiókot, fürdőszobát). Emlékeznek még gyermekkoruk illataira? Orgona, levendula stb.

A természet tisztelete. A jó szappant papírdobozba csomagolva tudjuk megvásárolni. A fürdőszobában pedig gyönyörű, természetes bambusztartóra helyezhetjük.

MIÉRT JÓK?

Az ENERGY Pentagram® szappanai – DROSERIN, PROTEKTIN, ARTRIN, CYTOVITAL és RUTICELIT – a kozmetikumokhoz és a Pentagram® krémekhez, valamint samponokhoz hasonlóan gyógynövénykivonatokat, természetes illóolajokat és harmadkori termálvizet tartalmaznak. Nemcsak hajunknak és bőrünknek tesznek jót, hanem az akupunktúrás pontokon és reflexzónákon keresztül szervezetünk egészségi állapotára, kondíciókra és érzelmeink feldolgozására is jótékonyan hatnak. Vitathatatlan előnyük, hogy hatásuk gyengéd és kíméletes, összetételük pedig a lehető legnagyobb mértékben természetes eredetű.

Bőrápolás. Azt hallotta, hogy a szappan kiszárítja a bőrt? Éppen ellenkezőleg. Ha természetes összetevőket tartalmazó, minőségi szappant használunk, olyan ápolásban részesíthetjük bőrünket, amilyenre a folyékony tisztálkodó szerek soha nem képesek.

Támogatás. Méregtelenítő kúrát tervez vagy szeretné megerősíteni bőre védőfunkcióját? Egészségtől ragyogó bőrről álmodik? Úgy érzi, hogy teste a kelleténél erőteljesebben reagál bizonyos külső tényezőkre?

Lássuk be, hogy a szappan több mint tisztálkodó szer – hathatós támogatást nyújt egészségünk ápolásában.

SOŇA ŠTRUPOVÁ

Drágakövek királysága (19.)

Turmalin: feketével a világos jelenig

Aki mindig tudja, mit kell tenni, az erős pajzsvívő és minden blokád ledöntője
– ez a hatalmas és mágikus turmalin.

- » Receptív.
- » A Szaturnusz hatása alatt áll.
- » A Bak jegyében születettekhez illik leginkább.
- » A gyökér vagy alapcsakrához (1. csakra, muladhára), valamint a kezek és lábak mellécsakráihoz tartozik.

A turmalin kémiai szempontból a legbonyolultabb összetételű drágakő. Lúgos kémhatású boroszilikát, amely kristályos alakzatban alakul ki, kristályai néha több centiméter hosszan elnyúlt oszlopokban, oszlopcsoportokban fordulnak elő. Páratlan színskálával büszkélkedhet, gyakran különböző színek és azok árnyalatai jelennek meg ugyanabban a darab ásványban.

Valamennyi kristályoszlopa rostos szerkezetű, a turmalin éppen ennek köszönheti egyik különleges tulajdonságát. Melegítés, majd lehűtés, valamint nyomás és dörzsölés hatására ugyanis elektromos töltést kap, polarizálódik, az egyik vége pozitív, a másik vége negatív töltésű lesz. Szaknyelven piezoelektromos (dörzsölés hatására) vagy piroelektromos (melegítés hatására) tulajdonságai vannak, és ez valóban mágikus jelleggel ruhazza fel.

LEGJOBB A FEKETE

Bármilyen elbűvölőek legyenek is a turmalin különféle színes változatai, a turmalinok királya egyértelműen a fekete ásvány. A fekete turmalinnak van ugyanis a legnagyobb ereje. Nemcsak a turmalinok sorában számít a leghatalmasabb és legerősebb oltalmazó kőnek, hanem

az összes drágakő közül ő védelmez a leghatékonyabban. Egyfajta energetikai pajzsként működik, amely eltéríti és szétoszlatja az elektromágneses sugárzás, a geopatogén zónák és más káros energiák negatív hatásait.

Érdekesség: ugyanilyen hatékonyan képes megvédeni minket a mentális támadásoktól, a gonosz gondolatoktól, az emberi haragtól és rosszindulattól. Megóv attól, hogy ezek az energiák bejussanak az auránkba. Hogy ez miért fontos? Biztosan Önök is megtapasztalták már, hogy ha egy-egy jól célzott, gonosz megjegyzés betalál, az képes minket alaposan kibillenteni a középpontunkból.

A FÉNY IRÁNYÁBA

A turmalin bármilyen eredetű blokádot le tud dönteni – legyen szó akár a már-már rögeszménkké vált meggyőződésünkről vagy a működésképtelen elképzeléseinkről, érzelmi sérüléseinkről, lelki ingoványunkról, esetleg betokosodott gondolatainkról.

A turmalin egyszerűen azzal semmisíti meg ezeket a gátakat, hogy mozgásba lendíti az energiákat. A tudatalatti sötét mélységéből felszínre hozza mindazt, ami leterhel vagy fékez minket. Emiatt fontos és hatékony gyógyító eszköz lehet a turmalin pálca, amelyet csúcsával a lábak felé mutatva kell rátenni a testre. Így „mutatja az utat” a negatív energiáknak, hogy milyen irányban hagyhatják el a testet. Egy megfelelően elhelyezett turmalin pálca földelő és gyógyító hatása egészen rendkívüli lehet.

ÚT A TELJESSÉGHEZ

A turmalin mindemellett képes összekötni egymással az energetikai központokat. Ezzel nem csupán az energia egyenletes eloszlását biztosítja a testen belül, hanem egyúttal csillapítja a feszültséget, erősíti a pozitív hozzáállást, a semleges objektivitást és a racionális gondolkodást – mindezzel támogatja céljaink és szándékaink megformálását és elérését. Turmalinnal az oldalunkon hatékonyabban ki tudjuk elemezni a hibáinkat, így gyorsabban tanulunk belőlük.

A feltűnést kerülő turmalin elvezeti az embert a teljességhez, miközben megerősíti benne a jellegzetesen szaturnuszi tulajdonságokat, mint amilyen az önkontroll, a fegyelem, a gyakorlatiasság, a helyzetek racionális értékelése és a céltudatosság. Elsősorban azoknak ajánlott a használata, akik nehezen tudják befejezni a dolgaikat. Fizikai síkon támogatja az életerőt, csillapítja a fájdalmat és erősíti az immunrendszert.

Tiszta, éber, pontos – nos, ilyen a turmalin. Ha férfi volna, szívesen fogadnám férjemül.

TEREZA VIKTOROVÁ





Ajakbalzsam – összhang a természettel

Egyszerűen minden rúzszt „megeszek”. Nem számít, hogy vörös, rózsaszín vagy barna... De nemcsak a rúzsokat, hanem az ajakbalzsamokat, ajakírokat és szájfényeket is egyetlen pillanat alatt lenyalom a számról – legyenek akár málna, eper, akár natúr ízesítésűek.

A bio változatokat is „kedvelem”. Még a szőlőzsírt sem vagyok képes elviselni az ajkamom. Így aztán kipróbáltam a mézet... Ami nagyon finom volt ugyan, de amikor fújt a szél, mézes lett a hajam, az arcom, a fülem.

Olajokkal is próbálkoztam. Végül kipróbáltam az ARGAN OIL-t. Ám azt nem lehet „csak úgy” használni, mert ahhoz, hogy a lehető leghatékonyabb legyen és megőrizze a bőr hidratáltságát, nedves bőrre kell felvinni.

Ajkaimra ezért először egy kis rózsavíz és podhájskai termálvíz tartalmazó VISAGE WATER-t permeteztem, és az így benedvesített ajkakra vittem fel egy csepp arganolajat. És láss csodát! Ajkaim végre hajlandók voltak elviselni magukon valami védelmet, ráadásul emellett hihetetlenül puhák és illatosak lettek.

CSODÁLATOS TENGERPARTI TÖRTÉNET

Éppen az utolsó napunkat töltöttük az Atlanti-óceán partján. Még el akartam búcsúzni ettől a hatalmas víztől-

megettől, ezért térdig belementem. Az óceán viszont a maga különös módján köszönt el tőlem: az addig nyugodt vízfelszínből egyszer csak kiemelkedett egy hullám, és előlről teljesen betértett. Az ijedtség okozta sokkot gyorsan felváltotta a bosszúság, kb. 10 percem maradt ugyanis arra, hogy felüljek a reptérre menő autóbuszunkra. Szerencsére ez idő alatt sikerült száraz ruhát öltenem. A hajamnak azonban már csak a repülőn volt ideje arra, hogy megszáradjon.

Legnagyobb meglepetésemre tökéletesen ondolált hajhullámokkal szálltam le a gépről, és mindemellett a természetes sós vízzel átöblített arcüregeim is hálásnak bizonyultak. Férjem nagyokat nevetett, mondván, hogy akkor végre mindenem kitisztult a tavalyi szörnyű nátha után.

Az eset óta rendszeresen kényeztettem magam az „óceánnal” a fürdőszobánkban. Miután megmosom a hajam valamelyik ENERGY samponnal (más sampon soha nem használlok), a NUTRITIVE

balzsam végső leöblítésekor alámerülök a BIOTERMAL-os fürdőm vizébe. Ha Önök is látnák, micsoda hullámok maradnak utána a hajamban!

Végül, mielőtt leengedném a fürdővizet, BIOTERMAL-os oldattal feltöltött orrmosó kanna (netipot néven is ismerik – A szerk.) segítségével átöblíttem az orrüregem. Ez után szinte újjászülettem, valósággal lebegek egy méterrel a föld fölött. És még csak elutaznom sem kell hozzá.

A végére hagytam egy megjegyzést. Az a bizonyos óceánpart Marokkóban volt. Ott él az a fa, amelynek a terméséből gondos kézi munkával állítják elő az ARGAN OIL-t.

Úgy látom, hogy minden mindennel összefügg, mindennek megvan a maga jelentősége és értelme, és mi szerencsére része vagyunk a mindenségnek. Az ENERGY pedig elsősorban abban van a segítségünk, hogy mindezt megértsük.

MIROSLAVA ABERLOVÁ
Brno



Étkezés anyagcseretípusok szerint

Ezúttal szeretném megismertetni Önöket az „anyagcseretípusok” elméletével, amelynek alapjai a múlt század második felének szakirodalmában találhatók, pl. a tudós *Roger Williams* könyvében. Ő többek között az ember „biokémiai egyéniségét” kutatta.

Ennek a teóriának a legismertebb képviselője az amerikai fogorvos, *William Donald Kelley* volt. Amikor megtudta az orvosoktól, hogy agresszív hasnyálmirigyrákja van, elkezdett saját magán kísérletezni: radikális változtatásokat hajtott végre étrendje összetételében. Rendkívül sikeresnek bizonyult. Miután a felesége is megbetegedett, rájött, hogy ami bevált nála, az a feleségénél nem válik be. Kidolgozott hát egy teljesen másfajta étrendet, és megállapította, hogy ami valakinek gyógyulást hoz, az másnak valóságos csapás. Kelley évekig tartó kutatással kifejlesztette az anyagcseretípusok szerinti személyiségbesorolás módszerét. Megtalálhatjuk ebben a kínai és az ájurvédikus orvoslás elemeit is. Az irányzatot jelenleg pl. *William Wolcott* népszerűsíti.

ALAPELVEK, ALAPFOGALMAK

Az anyagcseretípusok elmélete arra a felfogásra épül, hogy mindannyian kicsit eltérő biokémiai és belső elválasztású típushoz tartozunk. Így másként dolgozzuk fel és másképp is haszno-

sítjuk a különféle táplálékfeleségekből származó energiát. Mindannyiunknak három alapvető építőelemre van szüksége az élethez: fehérjére, zsírra és szénhidrátra. Erről talán nem szükséges vitát nyitnunk.

Az anyagcseretípusok elmélete azonban különbséget tesz a szerint, hogy az egyes típusoknak mely tápanyagok és milyen arányban felelnek meg legjobban, vagyis hogy kinek melyik forrás a legmegfelelőbb. Három alapvető anyagcseretípus létezik – a fehérje-, a szénhidrát- és a vegyes típus. Egyes szakemberek megkülönböztetnek még egy negyedik, fehérje–zsír típust is.

MELYIK A MI ANYAGCSERETÍPUSUNK?

Hogy melyik típushoz tartozunk, az elődeinktől függ. Ha az északi népek génjeiből örököltünk többet, valószínűleg inkább fehérje típusúak leszünk, ha a déliek vére kering az ereinkben, az a szénhidrát típust valószínűsíti.

A belső elválasztású mirigyek szempontjából nézve a személyiséget vagy

a szimpatikus, vagy a paraszimpatikus idegrendszer lesz meghatározó a vegetatív idegrendszerünkre.

Azt, hogy Ön melyik típushoz sorolható, vér- és vizeletvizsgálat, hajanalízis, testfelépítés, a szem és a fül jellemzői alapján lehet meghatározni. A másik lehetőség az, hogy egyszerű, kérdőíves tesztből indulunk ki. Ebben az étrendre, étkezési szokásokra, ízlésre, bizonyos típusú ételekkel kapcsolatos érzésekre, továbbá az írisz méretére, a bőr szárazságára vagy vérellátására vonatkozó kérdések találhatók, és az értékeléshez a valóságnak megfelelően megadott válaszokra van szükség.

KINEK MI A LEGJOBB?

Lássuk az egyes anyagcseretípusokhoz tartozó emberek fő jellemzőit!

A *fehérje típus* általában jól építi fel az izomtömeget, előnyben részesíti az erő kifejtést és a rövidebb idejű fizikai tevékenységet, temperamentumosabb, nem az édességeket kedveli. Megfelel számára napi háromszori kiadósabb étkezés, és hajlik a túlevésre. Inkább fehérjefor-

rásokat, semmint szénhidrátokat kellene fogyasztania.

Étrendje alapját hús, halak, hüvelyesek, tojás, tejtermékek, zöldségek kell hogy alkossák. Nem jelent számára problémát a túlzott zsírfogyasztás – kövőbb húsok és halak vagy növényi olajok, állati zsírok, dió, magvak és avokádó formájában. Óvatosan szabad viszont szénhidrátot fogyasztania, jól teszi, ha csökkenti a pékáru és a keményítők bevitelét, ideértve az olyan zöldségeket, mint a krumpli, a rizs és a gyümölcsök.

Ennél a típusnál a következő étrendi összetételt szokták megfelelőnek tartani: 40% fehérje, 30% szénhidrát és 30% zsír.

A *szénhidrát típus*, éppen ellenkezőleg, általában nehezebben hoz létre izomtömeget, a kitartást igénylő tevékenységeket részesíti előnyben, és nyugodtabb természetű. Természetéből adódóan az édes ízeket keresi. Rosszul reagál nagyobb mennyiségű fehérje fogyasztására, pl. friss hús, belsőségek vagy vörösbab formájában.

Étkezése alapjául komplex szénhidrátokat érdemes választania, ideális esetben természetesen teljes kiőrlésű formában. Fogyaszthat zöldséget és gyümölcsöt, a fehérjéből pedig elsősorban baromfit, halat, tojást és erjesztett tejtermékeket. A zsírokkal viszont óvatosan kell bánnia. Célszerű, ha naponta többször, kisebb adagokat eszik, és jól teszi, ha túlságosan nem keveri az ételeket.

E típus étrendje ideális esetben a következők szerint alakul: 50% szénhidrát, 30% fehérje és 20% zsír.

A mi földrajzi térségünkben a *vegyes típus* fordul elő leggyakrabban. Tipikus mindenevőről van szó, izomtömeget átlagosan épít, a zsír pedig elsősorban a teste középpontja környékén rakódik le – vagyis a hasán, a combjain és a fenékén. Esetében a *klasszikus étrendi tanácsok* érvényesek a fehér pékáru, az édességek és a zsíros húsok elhagyására vonatkozóan. Elvben semmilyen étellel nincs alapvető problémája, de szénhidrátot inkább délelőtt kellene fogyasztania, délután és este viszont csak korlátozottan.

Az ideális étrendi arányok ennél a típusnál a következők: 50% szénhidrát, 25% fehérje, 25% zsír.

AZ ÉN VÉLEMÉNYEM

Az anyagcseretípusok elmélete azért tettség, mert komplex képet fest az egyénekről. Sok mindent tekintetbe vesz – a genetikától kezdve a belső elválasztáson, a testfelépítésen és az izomtömeg-képződésen át az ízelelésig, az éhségérzet intenzitásáig és az étkezés utáni érzésig. Ám hogy valóban hatásos-e, az egyelőre nincs tudományosan bizonyítva.

Javasolom, hogy Ön bátran töltse ki bármelyik, az interneten elérhető tesztet, de előtte felejtse el mindent, amit az egészséges étkezésről tud, és csakis valós válaszokat adjon, az érzéseinek megfelelően.

Biztosan hasznunkra válik, ha időt szakítunk arra, hogy hasonló tesztek segítsé-

gével elgondolkodjunk arról, miként érezzük magunkat bizonyos ételek fogyasztása után, és hogy valóban jól tesz-e nekünk az, amit egészségesnek tartunk. Mert a közkeletű ajánlásokkal ellentétben nem mindenkinek felel meg, hogy napi 5-6 alkalommal egyen kis adagokat, legkésőbb lefekvés előtt 3 órával, reggelire pedig zabpelyhet egyen. Van, aki egyszerűen „máshogyan van összerakva”.

Ezért figyeljük a testünket – de ne csak ebben a hónapban –, és adjuk meg neki mindazt, ami hasznára válik! És ez, kedves Olvasóim, elsősorban a mozgás, mégpedig tekintet nélkül arra, hogy melyik anyagcseretípusba tartozunk...

ZUZANA KOMŰRKOVÁ



Ami a táplálkozásunk mellett
legfontosabb az egészségünkhöz,
az a mozgás.

Egy kis többletenergia szeptemberre

A kimerítő nyári hőség napjai, sőt hetei után jól jöhet néhány hasznos, frissítő tipp, amelynek segítségével feltölthetjük akkumulátorainkat, energiakészleteinket, növelhetjük életkedvünket és talán karcsúbbá is válhatunk, illetve egészségesen nassolhatunk.

MESÉS REGGELI ENERGY DRINK

Indítsuk a napot egy mesés, energiadús koktéllal: reggeli után igyunk – egy-egy teáskanálnyi ORGANIC GOJI-val és ORGANIC SEA BERRY-vel dúsított – friss vizet. Ha a savanyú íz nem tartozik a kedvenceink közé, használjunk több GOJI-t és csökkentsük a SEA BERRY mennyiségét 1/2 teáskanálnyira. Az „üdítő” arany-sárga színe tökéletesen illik a nyárutóhoz, maga az ital pedig megad mindent a testünknek, amire csak szüksége lehet. A koktél azonnal felfrissít, és rövid időn belül érezkelhetjük is az energia kellemes áramlását. Szükség esetén délután is keverhetünk magunknak egyet. Azt pedig akár többlet bónuszként is felfoghatjuk, hogy a homoktövis kivonata természetes antidepresszánsként hat.

MÉG EGY „ENERGIABOMBA”

Ha plusz energiára van szükségünk, válasszuk a legerősebb és tápanyagokban leggazdagabb ORGANIC MATCHA zöld teát! A MATCHA játszva „zsebre vágja” a többi teát, hiszen egyetlen adagjában több hatóanyag van, mint 10 csészényi másfajta zöld teában. Tökéletes „energiabomba”, amelynek a hatása 3-6 órán át érezhető, ráadásul segítségével 4-szer gyorsabban tudjuk elégetni a zsírokat, mint normál esetben. Végre egy egészséges kávépótló, amely nem savasítja el a belső környezetünket, miközben kellemesen hűsít.

HOGYAN LEHETÜNK KARCSÚBBAK?

Az őszi közeledtével sem árt, ha ügyelünk a vonalainkra. Megfelelő mennyiségű zöltséget és gyümölcsöt tartalmazó, kiegyensúlyozott, változatos étrend és rendszeres mozgás (legalább hetente 3x30 perc) mellett kiváló eredményeket

lehet elérni az ACAI PURE készítménnyel, amely segít a túlsúly csökkentésében. Ajánlott naponta kétszer fogyasztani, pl. smoothie-ba vagy joghurtba keverve – lásd recept tippjeinket.

Megvan ugyanis az a bámulatos tulajdonsága, hogy természetes úton égeti el a fölös zsírkészleteket, sportoláskor fokozza a teljesítményt, ugyanakkor

segít megszüntetni a fáradtság érzését. Érdemes megemlíteni továbbá, hogy az ORAC skála legfelső szintjén áll: a gyümölcsök közül az ACAI-ban található a legtöbb antioxidáns.

És itt van még a RAW AGUAJE, amely segít kiemelni a természetes női szépséget. Ez mindig jól jöhet: rendszeres használata mellett gyönyörűen formázza a női vonalakat, növeli a libidót, dús hatást és ragyogó fényt kölcsönöz a hajnak.



EGÉSZSÉGES NASSOLÁS

Az alábbi frissítő csemegék energiával töltik fel a testünket.

ACAI-jal és áfonyával gazdagított, joghurtos simogatás

Hozzávalók: 1 natúr joghurt (pl. görög), 1 marék áfonya, 1 evőkanál chia mag, 1 teáskanál ACAI PURE.

Elkészítése: Az ACAI-t keverjük bele a joghurtba, majd szórjuk meg chia maggal és áfonyával. Ha édesebb végeredményt szeretnénk, csöpögtessünk bele mézet, esetleg datolyaszirupot. Egyszerűen és gyorsan elkészíthető, ráadásul rengeteg tápanyag van benne!

ACAI-os „erdei” smoothie

Hozzávalók: 2 dl növényi tej (rizs vagy szója), 1 marék gyümölcs: áfonya / eper / málna / szeder, 1 banán, 1 púpozott teáskanál ACAI PURE.

Elkészítése: Vitaminokban gazdag, gyorsan elkészíthető, frissítő ital. Az összetevőket tegyük a turmixgépbe és keverjük össze. Szükség esetén csepegtessünk bele egy kis mézet vagy juharszirupot (de a banán miatt erre valószínűleg nem lesz szükség).

Fekete ribizli sorbet ACAI-jal

Hozzávalók: kb. 500 g fekete ribizli, egy kisebb citrom felének a leve, datolya- vagy juharszirup, 150 ml víz, 1 evőkanál ACAI PURE, mentalevelek a díszítéshez.

Elkészítése: Forraljunk fel 150 ml vizet. Adjuk hozzá a ribizlit és főzzük 5 percig. Turmixoljuk össze, szűrjük át, édesítsük meg a sziruppal, és hagyjuk kihűlni. Ez után keverjük bele a citrom levét (ízlés szerinti mennyiségben) és az ACAI-t. Miután kihűlt, öntsük fagyálló edénybe, és tegyük be néhány órára a fagyasztóba. Mentalevelekkel díszítve tálaljuk.

RAW ACAI-os sajttorta

Hozzávalók:

Tészta: 1 bögre mandula, 1 bögre magozott datolya, 1 bögre aszalt füge, 1 kávéskanál fahéj.

Töltelék: 2 bögre kesudió (amit előzőleg legalább 2 órán át vagy ideális esetben egy éjszakán keresztül vízben áztat-

tunk), 3 magozott datolya, 1/4 bögre juharszirup, 1/2 bögre víz, 1/2 bögre áfonya, 1 citrom leve, 2 kávéskanál ACAI PURE, csipetnyi só.

Elkészítése: Az egy bögre mandulát, datolyát, fügét és a kávéskanálnyi fahéjat összeturmixoljuk. Készítsünk elő sütőpapírral kibélelt, kivethető aljú tortaformát. Öntsük a „tésztánkat” a formába, és simítsuk el a tetejét úgy, hogy a felszíne egyenletes legyen. Tegyük be a hűtőbe. Csöpögtessük le a vizet a kesudióról, majd tegyük bele a turmixgépbe. Adjuk hozzá a maradék 3 datolyát, a juharszirupot, a vizet, az áfonyát, a citromlevet, az ACAI-t és a sót. 2-3 percig turmixoljuk, amíg krémes állagot nem kapunk. Ha a töltelék túl sűrű volna, adjunk hozzá még egy kis vizet. Öntsük a krémet a „tésztánkra”, díszítsük friss áfonyával, majd tegyük vissza a hűtőbe. A sajttortánk két óra elteltével készen van.

MATCHA frappé

Hozzávalók: 300 ml friss, 2,8%-os tej (használhatunk mandula- vagy szójatejet is), 1 teáskanálnyi ORGANIC MATCHA, jég, juharszirup (esetleg másfajta szirup).

Elkészítése: Tegyük a jeget konyharuhába és klopfoló segítségével vágódeszkán törjük össze apró „szilánkokra”. A tejet, a MATCHA-t és az összetört jeget tegyük shakerbe. Alaposan rázzuk össze – akkor jó, ha a tej már habos. Végül öntsük ki pohárba, és díszítsük mentalevéllel.

ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ



AZ ORGANIC MATCHA ÉS A KÁVÉ

Nézzük, mi a különbség köztük.

A kávé erős stimuláló szert, koffeint tartalmaz. A hagyományos kínai orvoslás szerint a kávé hosszan tartó használata meggyengíti a vese jangot. A MATCHA viszont teofillint és teanint, továbbá számtalan vitamint, ásványi anyagot és antioxidánst tartalmaz.

A legfőbb különbség köztük az energia felszabadításának módjában van. A kávé esetében az energia felszabadítása azonnali, míg a MATCHA-nál fokozatos. A minőségi MATCHA mindig Japánból származik (óvakodjunk az olcsóbb kínai pótléktól).

Az ENERGY ORGANIC MATCHA-ját bio minőségű. Tudta, hogy az organic és bio megjelölés ugyanazt jelenti?





Ezerjófű: keserű egészség

A növény régi latin nevének jelentése: *a föld epéje*, amely megnevezés az ősidők óta ismert gyógynövény kellemetlenül keserű ízére utal. Mai, ismert latin nevét (*Centaureum erythraea*) a mondák szerint *Khiron* kentaurtól kapta, aki felismerte a növény gyógyító hatását. Feltételezések alapján a *centum* és az *aureum* szavak összevonásából származik az elnevezés, amely arra utal, hogy 100 aranyat érő fűről van szó.

A *keskenylevelű* vagy *csinos* jelzővel is illetett kis ezerjófű rendkívül megbecsült gyógynövény volt, ezért nem meglepő, hogy az évek során számtalan népi elnevezése született: cintórium, százforintos fű, földepe, epefű, lázfű, gyomorfű, hasfájásfű vagy a boszorkányok füve. Mágikus tulajdonságokkal ruházták fel, füstjét pedig kígyók elűldözésére és távoltartására használták.

FELELŐSSÉGTELJES GYŰJTÉS

A tárnicsfélék növénycsaládja 30-50-féle – főleg melegkedvelő – ezerjófűvet számlál. Ősházjuk a Földközi-tenger környéke, de mára már meghódították

az egész világot. Csehországban három fajtájuk él: a legelterjedtebb a kis ezerjófű, a csinos ezerjófű, a legritkább pedig a lápi ezerjófű.

A kis ezerjófű Európa, Ázsia és Észak-Afrika kontinentális, valamint szubtropikus öveiben él, eljutott Észak-Amerikába, Ausztráliába és Új-Zélandra is. A világos, száraz, meleg élőhelyeket, a tápanyagban gazdag talajú domboldalakat, mezőket, kaszálókat, út menti töltéseket kedveli. A kis ezerjófű nehezen védekezik a rivális gyomokkal szemben, és igen érzékeny az altalaj minőségére. Ezért szinte biztosra vehető, hogy ahol rátalálunk, ott tiszta a talajvíz.

A kis ezerjófű 10-50 cm magasra nő, kétéves növény. Az első évben alakul ki a föld feletti levélrózsája, ami kb. 3 cm hosszú, tojásdad alakú, feltűnően erezett levelekkel. Kocsánytalan növény szárát levelekkel borított, egyenes, merev, felső felében szétágazó, csak a második évben kezd növekedni. Öttagú, rózsaszín virágai, bogernyő virágzatba rendeződve, júniustól szeptemberig nyílnak. Termése kétrekeszű, sokmagvas toktermés.

Virágzásának kezdetétől egészen augusztusig gyűjthető a szára is, amelyet gyorsan, árnyékos helyen (maximum 40 °C) kell szárítani. A felelősségteljes

gyűjtő a föld felett kb. 5 cm-re vágja le a szárát, és ügyel arra, hogy ne húzza ki a növényt gyökerestül.

Élőhelyét nem szabad teljes egészében „leatni”, néhány példányt épségben ott kell hagyni. Az ezerjófű ugyanis lassan kezd eltűnedezni a szabad természetből. Németországban, Lengyelországban, Magyarországon is védett növény. Termesztése nem könnyű, ezért a legegyszerűbb az, ha gyógyszertárban vagy gyógy-növényboltban vásároljuk meg.

GYÓGYÍR AZ EMÉSZTŐRENDSZERNEK

A növény sokféle keserűanyagot (centaurint, centapikrint), glikozidot, flavonoidot, többféle szerves savat, növényi viaszt, nyomokban alkaloidot tartalmaz. Gyógyászati célokra időszámításunk kezdetétől használatos. Elsősorban

emésztési panaszok kezelésére ajánlják. Jótékonyan hat a máj és az epehólyag, valamint a nyombél működésére. Serkenti a bélmozgást, támogatja a gyomornedvek és a nyál termelődését, közismert étvágyjavító. Csillapítja a gyomorégést, a böfögést és a felfújódást, egyszersmind felveszi a harcot a bélrendszeri parazitákkal. Javítja az anyagcserét. Erősíti a lép működését, ezért vérszegénység, valamint fertőző eredetű betegségek (pl. sárgaság) esetén kiválóan hasznosítható.

Külsőleg – pakolások, balzsamok vagy tinktúrák formájában alkalmazva – felgyorsítja a sebgyógyulást. Eredményesen használhatjuk kiütésekre és például aranyérre is. Hatásai már önmagukban is rendkívül erősek, átütően keserű ízű hatóanyagai miatt, így más emésztésjavító gyógynövényekkel (ürömfű, cikória,

gyermekláncfű stb.) együtt ajánlott a használata.

Általános adagolása legfeljebb napi 5 g, ám várandós és szoptatós kismáknak ez a kis mennyiség is tiltott. Túladagolása hányást, hasmenést okozhat. Az ezerjófű gyógyító likőrök, gyomorkeserűk és ürmös gyógyborok egyik alapösszetevője.

Európában gyógyászati készítmények formájában kapható. Afrikában a konyhában is felhasználják fűszernövényként, elsősorban levesekhez.

Írta:

VLADIMÍR VONÁSEK

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

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**

Változókorai panaszokra (51 éves vagyok) – hóhullám, makacs 10 kg-os túlsúly, depresszió, szédülés, szemkáprázás, nagyfokú fáradtság, aluszékonyosság, libidócsökkenés –, immunerősítésre és szénanáthára milyen ENERGY készítményeket ajánl? Endokrinológushoz szeptember közepén megyek, mert a reggeli éhomi vércukorszintem emelkedett, 6,2-6,4 átlagban. A napközbeni értékek rendben vannak. Terhességi cukros voltam, diétáznom kellett. A szülés után rendben volt.

Ugyanakkor 6 és fél éve van a bal petefészkemben egy közel 5 cm-es, folyadékkal teli tiszta. Panaszt nem okoz, tumormarkerek negatívak, de

az orvosom ősszel műteni szeretné. A GYNEX cseppet kipróbálnám, nagyon szeretném elkerülni a műtet. 7 hónap menzesszünet után újra megjött, ezért méhkaparásom volt június végén, melynek szövettani eredménye negatív lett. Azóta még nem volt újra menzeszem.

Tüneteim alapján elsősorban a CISTUS INCANUS készítményre gondolok, 3 hetes ciklusokban, egy hét szünet közbeiktatásával alkalmazza napi 2x3-4 cseppszámban, hónapokon keresztül. Nagyon erős az antioxidáns hatása, az immunrendszer működését is nagyban támogatja.

Ezenkívül ajánlom a PERALGIN-t, adagja napi 2x1 kapszula, valamint a Pentagram® készítmények közül inkább a REGALEN-t tanácsolnám. A változókorai tüneteket mindkét készítmény jelentősen csökkenti, a hormonrendszert szé-

pen harmonizálják. A REGALEN adagját fokozatosan emelje, nincs szükség nagy cseppszámra – 2x2-3, majd max. 3x3-4 cseppszám, bő folyadékbevitel mellett.



**RÁCNÉ SIMON
ZSUZSANNA**

Tanácsot szeretnék kérni erős hajhullásom miatt. Minden leletem, vérvizsgálat,

pajzsmirigyhormon eredménye rendben van. Nincs gyulladásum, és minden értékem normális. Viszont erősen hullik a hajam a fejtetőn és két oldalon. 45 éves nő vagyok, semmilyen betegségem nincs, gyógyszert sem szedek semmire. Tanácsát szeretném kérni, hogy mit tehetnék ellene, és milyen termékek segíthetnének a problémámon.

Az ENERGY készítményei közül szóba jöhet a GYNEX, és a RENOL csepp, a SKELETIN, a VITAMARIN és a VITAFLOMINAL kapszula, továbbá a FYTOMINERAL csepp. Segíthet a patikában kapható szabalpálma készítmény is. Jó lenne, ha felkeresne egy hormonegyensúly-tanácsadót, illetve hajgyógyászt. Az ENERGY tanácsadók között is vannak ilyen képzettségű kollégák.



AZ ÚJ CELITIN: ERŐS TRIÓ!

GINKGO BILOBA,
LECITIN, GOTU KOLA

- » Mélyebben és szélesebb körben hat
- » Erősíti a szellemi teljesítményt
- » Beállítja a zsírányagcserét és a koleszterinszintet
- » Hozzájárul az érzelmi, lelki egyensúlyhoz



* Gotu kola kivonattal