vitae

2019. február

Védekezzünk okosan Grepofittal!

Téli sportok varázsa

Porcaink kiáltványa

ENERGY szakmai konferencia

www.energy.sk

Februári ajánlatunk

Február 5-én beköszönt a kínai újév vagy holdújév, és ezzel kezdetét veszi a tavaszi energiák és a Szél uralma. Ennek az időszaknak az időjárását senki sem szereti igazán. Ha éppenséggel nem egy hófödte hegy napsütötte lankáin múlatjuk az időt, valószínűleg kellemetlen, szürke latyakban sínylődünk, köhögünk, tüsszögünk. Hogy ne facsarjon ki minket a múló tél, illetve a drámai energiákkal közeledő tavasz, legyünk megfelelően felkészültek!

A prevenció egyáltalán nem bonyolult dolog. Helyezkedjünk kényelembe, tekerjük be magunkat egy jó meleg pléddel, melegedjünk fel egy finom teával, amelybe csepegtessünk néhány csepp CISTUS INCANUS-t. Ám ha úgy gondoljuk, használjuk inkább a FLAVOCEL-t. A Szél energiája már január végén jelentkezik, úgyhogy a FLAVOCEL verhetetlen segítség a megelőzésben. C-vitaminnal nagy mennyiségben tömik az edzők is a sportolóikat, a FLAVOCEL-ben pedig még a szudáni hibiszkusz és az illóolajok (eukaliptusz, grépfrút, kardamom, kopaiva, guajava) is ott vannak ráadásként. Mindenképpen szerelkezzünk fel VIRONAL-lal is. Feladatát akkor tudja a legjobban ellátni, ha azonnal segítségül hívjuk, amint úgy érezzük, hogy valami nincs rendben, tehát nem csak már akkor, amikor a betegség ledönt minket a lábunkról. Ha pedig a tél mégis annyira legyengít minket, hogy utat engedünk a vírusfertőzésnek, bízzuk rá magunkat nyugodtan a GREPOFIT termékekre. Esetükben igazán nagy a választék. Az alap GREPOFIT kapszulán kívül még itt van nekünk a GREPOFIT DROPS, a GREPOFIT NOSOL AQUA és a GREPOFIT SPRAY. Egy dolog mindnyájukban közös. Mindegyikük felkészült a vadászatra, a szervezetünkbe férkőző ellenség legyőzésére!

EVA JOACHIMOVÁ

vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

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

Kiadja: ENERGY Magyarország Kft., 1146 Bp., Istvánmezei út 2/A. fszt.1., 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.

TARTALOM

Hasfájós pillantás	4
Tiszta, természetes szépség	6
A hónap klubja – Zalaegerszeg	7
Porcaink kiáltványa	8
A téli sportok varázsa	10
Védekezzünk okosan!	12
Test Gyár Rt.	14
ENERGY szakmai konferencia, hírek	16
Üzleti navigátor (4.)	17
Klubprogramok	18
Boldog és stresszmentes várandósság (2.)	20
A leves gyógyszer!	22
Stabil várkapu és erős védőbástya	23
Smaragd, a szent drágakő	24
Süssünk-főzzünk zöld élelmiszerekkel!	25
Szegfűszeg – a trópusok illata	27

Hasfájós pillantás

Nem pusztán arról van szó, hogy sokszor túlesszük magunkat, különösen az emésztőrendszert megterhelő, nehéz ételekkel, amelyekkel „elrontjuk" a gyomrunkat, irritáljuk vakbelünket, epehólyagunkat vagy a hasnyálmirigyünket. Sokszor bebizonyosodik, hogy minden baj okozója a stressz.

Az emésztőrendszeri problémák eredete sokszor az idegeskedés, a rohanás és az afölötti aggodalom, hogy vajon sikerül-e minden feladatunkkal időben elkészülnünk, minden úgy alakul-e, ahogy elterveztük, nem felejtettünk-e el valamit. A rosszullét vagy a hasfájás oka ilyen esetben inkább pszichikai síkon keresendő, azaz szervi okai nincsenek, az emésztőrendszerben kóros elváltozások nem mutathatók ki.

HASI DISZKOMFORTÉRZET

Az emésztőrendszer területén viszonylag gyakran jelentkezik olyan típusú fájdalom, melynek kiváltó oka anatómiai vizsgálatokkal nem kimutatható. Az ilyen jellegű problémákat funkcionális zavaroknak is nevezzük, és rendszerint lelki terhelés, stressz, a kudarctól való félelem váltja ki őket. A tünetek rendkívül különbözőek. Ezek általában gyomortáji fájdalmak, pontosan be nem határolható hasi diszkomfortérzés, étvágytalanság, rosszullét, vagy akár hányinger, olykor hasmenés, esetleg hasmenés és székrekedés váltakozása, puffadás. Továbbá gombócérzés a torokban vagy nehéz nyelés. Mindehhez társul néha alvászavar, álmatlanság vagy gyakori felébredés, erős szívdobogás érzése *(palpitáció)*, esetleg nehézlégzés.

MILYEN ENERGY TERMÉKEK SEGÍTENEK?

A betegnek ilyen esetekben leginkább nyugalomra van szüksége, fontos, hogy a családtagok és barátok megértéssel viseltessenek és segítsenek. Az empátia ilyenkor százszorta hasznosabb lehet bármilyen kémiai gyógyszernél. Az ENERGY természetes készítményei közül segítséget nyújthat a STIMARAL, idegeskedés esetén a KOROLEN. A gyomor és a bélrendszer nyálkahártyáit a GYNEX védi meg. A zöld élelmiszerek családjából ajánlott az ORGANIC BARLEY JUICE, ami reggelente, éhgyomorra fogyasztva azonnal feltölt energiával. Az ORGANIC CHLORELLA ezzel szemben gyengéden és kiegyensúlyozottan hat, folyamatosan „adagolja" az energiát a krónikus stressz által kimerített szervezetnek. Ezért is érdemes a szedését megterhelőbb időszakban már a tünetek jelentkezése előtt elkezdeni. A SPIRULINA BARLEY viszonylag gyorsan feltölti energiával a fizikailag és lelkileg is kifáradt testet.

GYOMORGYULLADÁS

Az emésztőrendszeri problémák és a fájdalom következő, viszonylag gyakori okozója az akut gyomorgyulladás, azaz *gasztritisz*, amelynek már van patológiai jele, és amellyel talán már mindenki találkozott legalább egyszer életében. A gyulladást általában a nem megfelelő táplálék fogyasztása idézi elő, és itt nem csak a mennyiségre gondolok, hanem az egyes ételek előnytelen kombinálására is. A nagymértékű alkoholfogyasztás is kiválthatja, főleg, ha a beteg a sok alkohol mellett nehéz ételeket is fogyasztott vagy bizonyos gyógyszereket szedett. A gyomorgyulladás tünetei: felhasi fájdalom, rosszullét, hasi görcsök és hányás. A gyomorgyulladást sokszor kíséri bélgyulladás is, amelynek legfőbb tünete a

hasmenés. Ezt az állapotot szakmai nyelven *gasztroenteritisznek* nevezzük.

A panaszok kiváltó oka azonban nem csak az ételek és italok helytelen kombinálásában keresendő. A bajt olyan ételek is okozhatják, amelyek higiéniai szempontból nincsenek rendben, például helytelen vagy hosszú ideig tartó raktározás következtében szalmonellát tartalmaznak (majonézes saláták, különböző szendvicskrémek és ehhez hasonlók).

MILYEN ENERGY TERMÉKEK SEGÍTENEK?

A gyomor nyálkahártyájára nyugtató hatással van a VIRONAL (egy pohár vízben feloldva), valamint különböző gyógyteák, amelyeket azonban nem szabad forrón, csakis langyosan fogyasztani. Érdemes ilyenkor kihasználni a CYTOSAN-ban rejlő méregtelenítő erőt. A kapszula tartalma vízben is elkeverhető. Gyulladáscsökkentő hatása van továbbá a LAPACHO és az UNCARIA TOMENTOSA teáknak. Jótékonyak még a zöld élelmiszerek, ahogyan azt már fentebb is említettem, főleg a BARLEY JUICE, amely simogatóan hat a gyomor nyálkahártyájára. Ha a gyomorgyulladást bélgyulladás és hasmenés kíséri, hívjuk segítségül a PROBIOSAN-t és a PROBIOSAN INOVUM-ot, mely készítmények segítenek regenerálni a bél nyálkahártyáját, és visszaállítani a belek egészséges mikroflóráját, ráadásul támogatják az immunrendszer működését. Hasmenés vagy akár hányás okozta vízveszteség és ásványianyag-veszteség esetén lépjen színre a FYTOMINERAL, emellett ügyeljünk a megfelelő mennyiségű folyadékbevitelre is.

EPEPROBLÉMÁK

Túlevés miatt jelentkezhet epegörcs is. Rendszerint zsíros, sült ételek, főleg zsíros húsok fogyasztása, de akár azok édességekkel, krémes süteményekkel, csokoládéval történő bizarr kombinálása okozza a bajt. Az epegörcsök az arra hajlamos egyéneknél gyakoribbak, leginkább azoknál fordul elő, akiknek korábban már volt epegörcsük, vagy van epekövük, esetleg krónikus epegyulladásban szenvednek.

Az igen erős, intenzív, szinte már elviselhetetlen fájdalom többnyire a has felső részén, a gyomortájékon, azaz a jobb oldali bordaív alatt jelentkezik, és sokszor a hát jobb lapocka alatti területeire is kisugárzik. A fájdalom akár több órán át is kitarthat, rosszullét, hányás vagy hányinger (*nauzea*) és láz kísérheti. A bajt az esetek többségében az okozza, hogy egy-egy epekő elzárja az epevezetéket. Az epe ennek következtében felgyülemlik az epehólyagban, amely ezáltal feszül, begyullad és fáj. Súlyosabb, vagy nem időben kezelt epehólyag-gyulladás esetén a gyulladás ráhúzódhat a hashártyára, és akut hashártyagyulladást (*peritonitiszt*) okozhat, ami már kórházi kezelést igényel.

MILYEN ENERGY TERMÉKEK SEGÍTENEK?

Az epeproblémák kialakulásának megelőzésében a REGALEN gyógynövény-koncentrátum lesz a segítségünkre, amelyet preventíven hosszabb ideig, vagy nagy evés-ivás előtt egyszeri alkalommal is használhatunk. Az epekövek kialakulásának megelőzésében, az epehólyag simaizomzatának ellazításában és az epeutak átjárhatóvá tételében nagy segítséget nyújt a CHANCA PIEDRA tea, amely epegörcsök esetén is enyhülést hozhat (görcsoldó gyógyszerek vagy infúzió helyett). Emellett még hasznos különféle emésztési panaszok, például felfúvódás esetén is.

HASNYÁLMIRIGY

Akut hasnyálmirigy-gyulladás gyanúja esetén mindenképpen javasolt az orvos felkeresése. Jellemző tünete a hirtelen jelentkező, elviselhetetlen fájdalom a has középső részén, amely nem akar elmúlni. A fájdalom kisugározhat a bal bordaív alá vagy a lapockák közé. Kísérő tünetei: rosszullét, hányás, később kiszáradás. A hasnyálmirigy-gyulladásban szenvedő beteg állapota rendkívül súlyos, és azonnali orvosi ellátást igényel!

A túlevés és stressz következtében kialakuló emésztőrendszeri problémákat érdemes egészséges életmóddal, önfegyelemmel, illetve a túlevés elkerülésével megelőzni. Ne feledkezzenek meg a megfelelő mennyiségű folyadék fogyasztásáról, valamint a mozgásról. Tegyenek legalább egy-egy rövid sétát az étkezések között!

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Az emésztőrendszeri problémák eredete sokszor az idegeskedés, a rohanás és az afölötti aggodalom, hogy vajon sikerül-e minden feladatunkkal időben elkészülnünk...

Tiszta, természetes szépség

Nagyjából nyolc évvel ezelőtt úgy döntöttem, hogy megreformálom a fürdőszobapolcomon található termékeket. Jó néhány közülük a szemetesben landolt, miután tüzetesebben megnéztem az összetevőit.

Emlékszem, abban az időben egy kis nyomtatott listával felszerelkezve mentem vásárolni. A listán az egészségünkre káros anyagok nevei, rövidítései szerepeltek. Eleinte nem volt egyszerű eligazodni a termékek feliratain, aztán persze egyre gördülékenyebben ment. A változtatni akarásnak és a nyitottságnak köszönhetően ma már csupa-csupa természetes szer pompázik a polcaimon, köztük az ENERGY termékei is.

A szépség valóban belülről fakad. Ha tiszta, organikus élelmekkel tápláljuk a testünket, és természetes hatóanyagú kozmetikumokkal kényeztetjük magunkat, a bőrünket, az sugárzóvá tesz bennünket. Nemcsak mi érezzük majd a pozitív változást, de az ismerőseink is észreveszik. A bőrünk tisztább lesz, a hajunk selymesebb, a tekintetünk ragyogóbb. Egész lényünk sugárzása elárulja majd a nagyvilágnak, hogy a természetesség nem luxus, hanem mindennapi élmény.

A BEAUTY ENERGY minőségi krémjei és olajai garantálják, hogy mindennap élmény legyen bőrünk ápolása. A termékek gyártása során a legjobb minőségű alapanyagokat használják, így a legmagasabb igényeket is képesek kiszolgálni. Nekem roppant szimpatikus, és igen fontos szempont, hogy a termékek nem tartalmaznak parabéneket, szintetikus színezőanyagokat és illataromákat, kőolajszármazékokat, de kémiai UV-szűrőt és SLS-t (azaz nátrium-laurilszulfátot) sem. Az előadásaimon is el szoktam mondani, hogy minden, amit a bőrünkre kenünk, 3–5 másodperc alatt bekerül a vérkeringésünkbe, azon keresztül pedig az egyes szerveinkhez is eljutnak a hatóanyagok – legyenek azok számunkra akár jótékonyak, akár mérgezőek. Tehát nem mindegy, mivel ápoljuk a bőrünket!

A BEAUTY ENERGY arcápoló krémjeinek mindegyikében megtalálható a termálvíz, az argánolaj, a borostyánkősav és fajtától függően, 13–19 féle gyógynövény. Vallom, hogy minden egyes növény saját rezgéssel rendelkezik, ami a hatóanyagokon túl kiegészíti a már említett élményt. Minden egyes növény nemcsak a testünkre, hanem a lelkünkre is hat.

Mi, emberek is a természet részei vagyunk. Emiatt az egészségünket és a szépségünket is a természet szolgálhatja legjobban. A növényi hatóanyagok tárházát alkalmazhatjuk nap mint nap. Éljünk velük, és használjuk a BEAUTY ENERGY krémjeit! A világ természetesen szép. Legyünk mi is minél természetesebbek, és egyre szebbek kívül-belül!

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta, ENERGY klubvezető,
Balatonfüred

A hónap klubja (4.)

Zalaegerszegi klub

A zalaegerszegi klub meghatározó egyéniségű vezetője *Takács Mara*. Céltudatos, kreatív ember, irigylésre méltó energiákkal. Jellemző rá a cikkben is megjelenő mondata: vagy maximalista módon, nagy körültekintéssel végzi a munkáját, vállalja feladatait, vagy sehogy! Sokrétű tudását elhivatottan állítja a hozzá forduló emberek szolgálatába.

Hogyan találtál rá az ENERGY-re, mi volt az első élményed?

Az irodámban ülve, egy általam tervezett pénzügyi-számviteli szoftverrel foglalkoztam. Ám megint kapar a torkom, feszíti a fejemet a váladék, nem tudok a munkámra figyelni. Ez az állapot már 2 hónapja tart, és a harmadik antibiotikum-kúra is lejár. Elgondolkodtam, hogy miért mondja a doktornő, amikor visszamegyek hozzá, hogy akkor írok egy másikat? Eltökéltem, hogy megkeresem a megoldást, és megakadt a szemem egy szórólapon, mely a GREPOFIT kapszula különleges hatásait taglalta. Beszereztem. Kipróbáltam. Nem csalódtam! Érdeklődni kezdtem a többi termék iránt is. Ez 2005-ben történt, azóta is van a szekrényemben GREPOFIT. Amint jön az ősz, elkezdem szedni egy megelőző adagban, és amíg ki nem tavaszodik, használom. A családom is erre esküszik. Persze FLAVOCEL-t is szedünk mellé.

Mennyiben változtatta meg az életedet az ENERGY-hez való csatlakozás? Milyen sikereket értél el?

Mivel korábban már tanultam kineziológiát, nem volt nehéz ráhangolódni az ENERGY filozófiájára. Szimpatikus volt, hogy ez olyan termékcsalád, amely a meridiánok mentén fejti ki hatását, nemcsak a testre hat, hanem az energetikai rendszert is harmonizálja. Ma is mindig hangsúlyozom, hogy ezek a termékek például ebben is egyedülállóak. Mivel az ENERGY különös gondot fordít a képzésre, hamar találtam olyan lehetőségeket, ahol elmélyíthettem a tudásomat. Közben kipróbáltam a szereket, figyeltem hogyan hatnak. A kollégáim is elkezdtek érdeklődni. Átolvastam a Vitae magazinok cikkeit, kimásoltam, katalogizáltam őket. Ha valaki tanácsot kért, tünet szerint kerestem a cikkek között. Megnéztem a szóba jöhető termékeket, és összefüggést kerestem az illető és a termék pszichikumra gyakorolt hatása között. Nagyon tudományosan álltam hozzá a kérdéshez, de én ilyen vagyok: vagy rendesen csinálok valamit, vagy bele sem kezdek. Megérte a fáradozást, mert hamar jött a megerősítés, a pozitív tapasztalat. Fiatal kollégám lágyéksérvére REGALEN-t ajánlottam. A műtét helyett az én módszeremet választotta. 2 hónap múlva a probléma megszűnt, mert egy erős fizikai terhelést is panaszmentesen végigcsinált. Még nagyobb lendülettel kezdtem tanulni, és elkezdtem a tanultakat megosztani. Beiratkoztam természetgyógyász képzésre. Megtetszett az ezoterika is, egy sor különböző tanfolyamot felvettem. Ekkor még nem foglalkoztam az ENERGY-vel, mint üzleti lehetőséggel. Ez még csak szerelem volt.

Mikor fedezted fel az ENERGY üzleti rendszerének előnyeit?

Az üzleti résszel akkor kezdtem el foglalkozni, amikor *Marosi Zoltán* igazgató úr felkért, hogy vegyem át a zalaegerszegi klub vezetését. 2012-t írtunk ekkor. A szerelemből eljegyzés lett, aztán házasság. Mint közgazdász kezdtem el foglalkozni a lehetőséggel, kiszámoltam, ha okosan csinálom, akkor az anyagi hátteret is mögé lehet tenni ennek a szerelemnek. Mertem nagyokat álmodni! A klubhelyiséget úgy választottam, hogy legyen egy előadások megtartására alkalmas terme is.

Miből áll az élet a zalaegerszegi klubban? Milyen szolgáltatásokkal gazdagítjátok a közösségi életet?

Ha valaki belép hozzánk, akkor balról a pultot látja, jobbról pedig egy kényelmes kanapé várja. Figyeltem az embereket, rögtön felfogják az üzenetet: ez nem egy bolt, hanem egy hely, ahol szívesen látnak! Minden nap várjuk a klubtagokat délelőtt 10-től este fél 7-ig. Klubprogramokat elég sűrűn tartunk, általában havi 10 alkalommal. Vannak szűrések, több klubtag is rendszeresen ellenőrizteti magát, nem csak akkor jön, ha baj van. Vannak energetikai gyakorlatok, mint önmasszázs, EDU kineziológia, vagy a földelés. Aki egyszer kipróbálta, általában hoz vagy küld valakit. Van egy új téma is, elkezdtem kötni. Nagyon egyedi és különleges holmikat kötök, szívesen megmutatom annak, aki ebben is szeretne követni. Így jött létre klubon belül a kötőklub. Van egy saját weboldalam, ahol ingyenes internetes tanácsadást végzek, és néhány érdekes írás is található: www.maraboszi.hu. A Facebookon is ott vagyunk, Energy Klub Maraboszi néven. Bioenergetikusként komplett energetikai tisztítást végzek, állapotfelméréssel és személyes tanácsadással. Pár éve vettem magamnak egy napsugárszaunát, amikor elkezdtem használni, mindenki mondta, milyen jól nézek ki – így másoknak is elérhetővé tettem ezt a lehetőséget. Van egy Safe Laser-ünk is, főleg keringés javításra, mozgásszervi problémákra, fülzúgásra, csúnya sebekre használtuk sikerrel. Egyenlőre ez a paletta. A lényeg, hogy aki ide bejön, érezze, hogy jó ide bejönni, és főleg: érdemes ide bejönni!

Porcaink kiáltványa

Megtalálsz az arcodon és a csigolyáid között is. Vízből, kollagénből és proteoglikánból vagyok. Vékony, rugalmas és elasztikus vagyok, de nagy terhet is elbírok. Ki vagyok?

VIGYÁZZ RÁM!

Én a porcszövet vagyok, és úgy gondolom, hogy nagyobb tisztelettel kellene viseltetned irántam. Ugyanis lehetnek neked a legkeményebb csontjaid és a legerősebb izmaid, nélkülem egy tapodtat sem tudnál menni. Csontjaid csak fájdalmasan súrlódnának, sőt, tulajdonképpen nem is lennének, hiszen ők is „belőlem élnek". Nélkülözhetetlen szerepet töltök be a testedben, és attól tartok, hogy nincs olyan anyag a Földön, amivel engem pótolni tudnál. Igen, tudom, titán csípőízületet be tudsz magadnak szerezni. De titán csigolyaközi porckorongot vagy bokát már nem! Úgyhogy halihó, figyelj rám egy kicsit jobban!

MI TESZ JÓT NEKEM?

Valamit be kell vallanom neked, nincs bennem sem vér, sem ideg. A jó hír ebben az, hogy ha megsérülök, az neked nem fáj annyira.

Bizony ezt ki is használod, és átlöveted az orrod, kilyukasztod a füled. Ám, ha súlyosabban megsérülök, csak nehezen és lassan gyógyulok, néha pedig egyáltalán nem jövök rendbe. Ezért szeretnék néhány jó tanácsot adni, hogyan gondoskodj rólam, hogy sokáig kitartsak. Elárulom, hogy a növekedésemet és regenerálódásomat a *szomatotropin* (növekedési hormon), a pajzsmirigy hormonjai, a tesztoszteron, valamint a C-vitamin és a D-vitamin serkenti. Ha tehát azt szeretnéd, hogy ízületi szinten gyorsan regenerálódjak, doppingold magad C-vitaminnal és legyél sokat napon. Az ENERGY SKELETIN készítményében mind a kettő megtalálható – a vadrózsából származó C-vitamin, és a halolajból kivont D-vitamin egyaránt. A SKELETIN további finomságokat is tartalmaz, amelyek jótékony hatással vannak rám. Például ásványi anyagokban gazdag szépiacsontport, amire erősen szükségem van, ha csontszövetté akarok változni. A mangán fájdalomcsillapító hatású, a kollagén a növekedésemhez és a regenerálódásomhoz kell, a csalánkivonat pedig jól jön, mert támogatja a veseműködést.

"A kemény terheléseket nem szeretem ugyan, de jót tesz nekem a séta, a jóga és az úszás."

"A tiszta víz az az anyag, ami rugalmassá és ellenállóvá tesz engem a nyomással szemben."

A VESE, MINT IRÁNYÍTÓKÖZPONT

Az én felettes szervem a vese. Ő gazdálkodik a vízzel, valamint az ásványi anyagokkal, és ha úgy érzi, meg kell szabadulnia a felesleges húgysavtól, na azt nálam teszi le. Nagyobb mennyiségű húgysav nitrogénben gazdag táplálékból, azaz fehérjékből és húsokból alakul ki. Elképzelhető, hogy ezt nem szívesen hallod, de az állandó kolbász- és sonkaevés igencsak nagy terhet ró a parancsnokságra, és végül én viszem el a balhét. A húgysavkristályok lerakódnak az ízületek körül, ahol nyomnak, horzsolnak engem, és az bizony fáj. Ilyenkor a mozgást nem garantálom, és ne csodáld, ha végül köszvényes leszel vagy ízületi gyulladásod alakul ki. A húgysav nélkül is kellőképpen elhasználódom. Ezt a jelenséget porckopásnak nevezik, és hát erre nem igazán lehetek büszke, de mit tehet egy porc, ha az ember nem törődik vele. Nem kerülne sok idődbe, ha néha megtisztítanád a veséket a RENOL-lal....

TERHELJ ENGEM BÁTRAN!

Talán úgy tűnik, hogy hálás lennék, ha nem terhelnél, és hagynál heverészni a díványon. De nem! Ahogy jó barátomnak, a csontnak is szüksége van a rendszeres stimulálásra és terhelésre, úgy ez nekem is fontos, mert ettől fokozódik a *perichondrium* (a porcot körülvevő, kötőszöveti rostokban dús porchártya – *szerk.*) vérellátása. Így a tápláló anyagok megérkezhetnek, a salakanyagok pedig távozhatnak. Ha ez a körforgás megszakad, nagy baj van. A kemény terheléseket nem szeretem ugyan, de jót tesz nekem a séta, a jóga és az úszás. Engedelmeddel, ezeket a tevékenységeket szeretném rendszeresen kiélvezni!

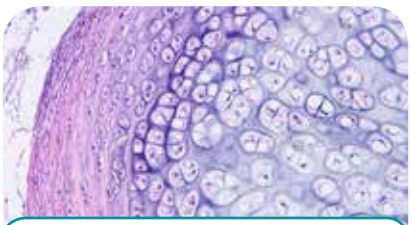
VÍZ, A PORCSZÖVET ALAPJA

Ja, igen, el ne felejtsem: kérlek, igyál kicsit többet, hiszen hatvan százalékban vízből vagyok. Ismétlem, vízből! Nem tartalmazok sem teát, sem kávét, édes üdítőt pedig pláne nem, arra kifejezetten allergiás vagyok. A tiszta víz az az anyag, ami rugalmassá és ellenállóvá tesz engem a nyomással szemben. Ha szabad kérnem, főleg a nap folyamán igyál, és ne késő délután, munka után próbáld meg behozni a lemaradásodat!

Ugye nem kívánok tőled túl sokat? Örülj neki, hogy vagyok neked, és kérlek, becsülj meg!

Szeretettel: a porcszöveted.

TEREZA VIKTOROVÁ



TUDJA-E?

PROTEOGLIKÁN (PROTEOGLYCAN)

Olyan összetett glikoprotein (egyfajta összetett fehérje), amelyben egy nagy, heterogén poliszacharid (glikán) lánc (ebbe a csoportba tartozik például a glükózaminoglikán, ezen belül hialuronav is, ami az ízületekben a kenőanyag) kötődik egy sokkal kisebb fehérjeegységhez. Különféle proteoglikánok találhatók a kötőszövetek és a támasztószövetek sejtek közötti alapállományában. Ilyen például a porcok kondrinja vagy a csontok el nem meszesedett oszteoidja.

BIOLÓGIAI KISLEXIKON (2007)
Typotex Elektronikus Kiadó Kft.

Megszabadultam a veseköveimtől!

2018. október 3-án az ultrahangos vizsgálattal 3 db vesekövet állapítottak meg nálam. Elkezdtem inni a kőtörő fű teát (CHANCA PIEDRA), napi 1 litert. Emellé RENOL cseppeket, és napi 3x1 kapszula PROBIOSAN-t fogyasztottam.

Ezek után kettő vesekő úgy, hogy nem is tudtam mikor, távozott a vesémből.

Október 15-én a Petz Aladár Kórház sürgősségi osztályára kerültem, mert napközben rosszul lettem. A kórházban, bár nem avatkoztak be, elment a harmadik vesekő is. Az urológián ultrahang segítségével megállapították, hogy minden vesekő távozott! Elküldtek röntgenre is, de ott sem találtak már követ.

Áldom a természetgyógyászomat a jó tanácsaiért, és nagyon szépen köszönöm, hogy ezáltal megmentett a műtéttől, és a gyógyszeres kezelésektől is.

ILDIKÓ
Győr

A téli sportok varázsa

A napsütéses órák száma sajnos kevesebb a téli időszakban, és a nappalok is sokkal rövidebbek, ám a téli sportoknak mindennek ellenére kivételes varázsa van. Ahhoz, hogy egészségesek legyünk, és egész évben megőrizzük fizikai erőnlétünket, télen is érdemes sportolnunk.

EGÉSZ ÉVBEN EGÉSZSÉGESEN

A testmozgást a téli időszakban legegyszerűbben a szabad levegőn való tempós sétával, futással, esetleg nordic walking gyaloglással valósíthatjuk meg. Ezek a mozgásformák segítenek a mozgásszerveink, a szív- és érrendszerünk, valamint a légzőszerveink karbantartásában. Így megőrizhetjük egészségünket és erőnlétünket, és megelőzhetjük számtalan olyan civilizációs betegség kialakulását, mint pl. a kóros elhízás, a szívinfarktus, a keringési zavarok, az agyvérzés, a magas vérnyomás, a cukorbetegség vagy akár a csontritkulás. Ehhez azonban fontos, hogy az általunk végzett testmozgás rendszeres legyen.

Az anyagcsere támogatásával és javításával nemcsak elégethetjük a felesleges kalóriát, amely egyébként zsírként rakódna le a szervezetünkben, hanem optimalizálhatjuk a vérzsírok, a koleszterin és a vércukor szintjét is. A rendszeres testmozgást végző cukorbetegek vércukortesztjeinek eredménye is várhatóan sokkal jobb lesz, mint azoké a cukorbetegeké, akik kevesebbet mozognak. A rendszeresen sportoló cukorbetegeknek kevesebb inzulinra, illetve szájon át szedett vércukorcsökkentő gyógyszerekre van szükségük, mint a nem sportoló társaiknak. Ugyanez vonatkozik a magas vérnyomásban szenvedőkre vagy azokra, akiknek magas a koleszterinszintje vagy a triglicerid szintje. A mozgás mindemellett a csontritkulás és az *osztoartrózis* (degeneratív ízületi betegség) kialakulását is segít megelőzni.

Tehát télen is megéri rendszeresen sportolni, hiszen ennek segítségével megőrizhetjük, illetve javíthatjuk szív- és érrendszerünk, valamint egész testünk működését, edzettebbek lehetünk és megerősíthetjük az immunrendszerünket is.

AZ EGYIK LEGJOBB SPORT

A téli időszakban a sífutás az egyik legjobb és legbiztonságosabb sport. Még azok az idősek is bátran választhatják ezt a sportágat, akik már valamilyen krónikus betegségben szenvednek vagy enyhébb mozgásszervi panaszuk van. A sífutás nagy előnye, hogy közben a természetben, friss levegőn vagyunk, valamint, hogy a lehetőségeinkhez és a kondíciónkhoz mérten, mi magunk határozhatjuk meg a tempót és a választott terep nehézségét.

VÁLASSZUNK!

A téli sportok közül választhatjuk még a lesiklást, a túrasízést vagy a korcsolyázást, ám ezen sportágak már valamivel több erőnlétet és ügyességet igényelnek. A technika fejlődésének köszönhetően (hóágyúzás, műjégpályák és mesterséges megvilágítás) bizonyos téli sportágak az esti órákban, munka után is űzhetők, és még akár tavasszal is. Ezen mozgásformák mindegyike ideális kardioedzés lehet, ha rendszeresen, hetente legalább kétszer-háromszor űzzük. A téli sportok remekül kombinálhatók, illetve váltogathatók más olyan mozgásformákkal, mint például az edzőtermi fitnesz vagy az uszodai úszás.

Tehát télen is megéri rendszeresen sportolni, hiszen ennek segítségével megőrizhetjük, illetve javíthatjuk szív- és érrendszerünk, valamint egész testünk működését, edzettebbek lehetünk és megerősíthetjük az immunrendszerünket is. Fontos, hogy a téli sportoknak is eleinte apró lépésekkel vágjunk neki, vegyük figyelembe életkorunkat, valamint szervezetünk egészségügyi állapotát, az esetleges krónikus betegségekkel együtt.

ENERGY TERMÉKEK

Az ENERGY természetes készítményeivel jótékonyan támogathatjuk a testmozgás szervezetünkre, erőnlétünkre kifejtett áldásos hatásait.

A KOROLEN elsősorban a szív- és érrendszer működését harmonizálja és regenerálja. *Vazoaktív* (erekre ható) és tisztító hatásaival nem csak a szívben segít kitágítani az ereket, hanem a harántcsíkolt izmokban is, így javítja az izmok vérellátását, oxigénellátását és anyagcseréjét, illetve felgyorsítja a megterhelésük utáni regenerációt.

A másik, jól hasznosítható készítmény a FYTOMINERAL, mely az izmokban (vázizmokban és szívizomban egyaránt) és az idegszövetekben zajló biokémiai reakciók megfelelő működéséhez nélkülözhetetlen ásványi anyagok kolloid oldata. Az ásványi anyagok pótolhatatlanok az elektromos impulzusok (parancsok, ingerek, információk) megfelelő átvitelében, az izmok összehúzódásában és az optimális szívritmus biztosításában.

Jó szolgálatot tehet a GYNEX is, amely rendszeres, aktív testmozgás mellett hatékony segítséget nyújt a túlsúly csökkentésében. Támogatja az endokrin rendszer, a pajzsmirigy és a hasnyálmirigy megfelelő működését, ami által jótékonyan hat a zsírok és cukrok anyagcseréjére, valamint a vér zsír- és cukorszintjére.

A zsírok lebontásában a CELITIN is hathatós segítséget nyújthat, ráadásul segít elmulasztani az izomlázat.

Sportolás vagy testünk fizikai megerőltetése után használjuk ki a BALNEOL fürdőolaj és a BIOTERMAL fürdősó pozitív hatásait.

A mozgásszervi panaszok (ízületi- és izomfájdalom) megelőzése érdekében használjuk az ARTRIN krémet, amelyet masszírozzunk be a bőrünkbe. Az ARTRIN hatékonyan csillapítja az izmok és ízületek túlterhelése vagy kisebb sérülése következtében kialakuló fájdalmat. A krémet a fürdővizünkbe is belekeverhetjük, a készítmény hatóanyagai bőrünk pórusain keresztül fognak beszívódni.

A szervezet fizikai megerőltetés utáni regenerálása, de főleg a lehetséges problémák elkerülése végett hívjuk segítségül a zöld élelmiszereket, mert azok természetes eredetű vitamin, antioxidáns, ásványi anyag, nyomelem, enzim és aminosav tartalmukkal nagyobb segítséget nyújtanak, mint azt bárki gondolná. Érdemes kipróbálni a BARLEY JUICE-t – a gyors energiapótlást biztosító fiatal árpát – vagy az aktív energiát fokozatosan adagoló, az árpa és az alga jótékony hatásait ötvöző SPIRULINA BARLEY-t, továbbá az ORGANIC MACÁ-t és az ORGANIC ACAI-t.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Védekezzünk okosan!

Ha hideg, változékony az időjárás, gyakoribbá válnak a légúti megbetegedések. A tünetek sokfélesége mögött baktériumok, vírusok okozta fertőzések húzódnak meg, melyek általában a közösségi élet során, cseppfertőzéssel terjednek a leggyorsabban. Ekkor segíthet a grépfrút, a magja – és a GREPOFIT termékcsalád!

Ezek a betegségek elsősorban a meghűlés, a felső légutak gyulladása, a nátha, a torokfájás, a köhögés, az arcüreggyulladás és a fülfájás, melyek lázzal, ízületi fájdalommal is járhatnak. Ilyen esetekben a száj nyálkahártyája vörös, duzzadt, és fájdalmas nyeléssel társul. Emellé természetesen az orr nyálkahártyája is érintetté válik. A felsorolt betegségeket enyhíti vagy akár megelőzheti az ENERGY GREPOFIT termékcsaládja. Ezek az erőteljes hatású készítmények segítenek helyreállítani a szervezet kibillent egyensúlyát – mellékhatások elkerülésével. Közös jellemzőjük, hogy ösztönzik a legyengült szervezetet a védekezőrendszerének beindítására, a megfelelő immunitás megszerzésére. Természetes összetevői között elsősorban a grépfrút kivonatai azok, amelyek a vírusok, baktériumok (emellett a gombák, a paraziták és a bélférgek) elleni küzdelemben hatásos segítséget nyújtanak. A GREPOFIT termékcsalád készítményei az influenza és a felső légutak gyulladásos betegségei mellett a húgyúti és nőgyógyászati gyulladások, fertőzések felszámolásában is eredményesek. Természetes antibiotikus, antivirális hatásuk van. Nagy mennyiségű C-vitamint, folsavat (B_9-vitamin), káliumot (K), vasat (Fe), kalciumot (Ca) és bioflavonoidokat is tartalmaznak. Fontos összetevőik gyorsan eljutnak a kórokozók által megtámadott szervrendszerekhez, és képesek arra, hogy hatásosságukkal tartós védelmet biztosítsanak a szervezet számára. Az egyre kevésbé hatékony antibiotikumoknak ezért egy régen várt, természetes alternatíváját jelenthetik.

MIKOR HASZNÁLJUK A GREPOFIT KAPSZULÁT?

Segíthet influenzában, felső légutak gyulladásaiban szenvedőknek (nátha, torokgyulladás, arc- és homloküreg-gyulladás, fülgyulladás, köhögés, stb.), a szájüregben keletkező gyulladások, fertőzések és herpesz esetén. Emellett hatékony a vizeletkiválasztó rendszer gyulladásainál, valamint húgyúti fertőzések, nőgyógyászati gyulladásos folyamatok, folyások, gombás fertőzések kialakulásakor. A fájdalmas ízületek gyulladásos elváltozásai esetén is aktív szer. Antibiotikus, antivirális tulajdonságuk nem zavarja meg működésében a természetes bakteriális flórát, azonban a káros bélbaktériumok hatását háttérbe szorítja. Gátolja a gombásodás kialakulását a szervezetben, és a bőrön is. A GREPOFIT kapszula használata megelőzésre is alkalmas.

Összetételét tekintve, a legfontosabb alkotóeleme a grépfrútmagkivonat. Kutatási eredmények bizonyítják, hogy a kivonat megközelítőleg 800 baktérium- és vírustörzzsel, 100 gombatörzzsel és több egysejtű parazitával szemben is hatékony. Már 1:1000 koncentrációban is pozitív hatású. Egyedülálló antibiotikus hatású, amely meggátolja a baktériumok, vírusok, gombák szaporodását. *Echinacea purpurea* (bíbor kasvirág) tartalma bizonyítottan erősíti a szervezet immunrendszerét a támadó kórokozókkal szemben. Antimikrobiális hatásával képes teljesen elpusztítani a baktériumokat, gombákat (penészgombák) és vírusokat vagy inaktiválni azokat. Kiváló segítség a felső légutak hurutos megbetegedéseinél, a húgyhólyag idült

gyulladásainál, a női nemi szervek és a prosztata, valamint a nyirokmirigyek gyulladásainál egyaránt. Szudáni hibiszkusz tartalma fertőtlenítő és antibiotikus hatású. A benne található növényi festékanyagok *(antociánok)* és a flavonoidok, a C-vitaminnal karöltve, képesek magukhoz kötni a szabadgyököket, így lassítják a sejtkárosodást. Antioxidánsai meggátolják a zsír lerakódását az artériákban, csökkentik a koleszterinszintet. A kivonat frissíti a szervezetet, mellékhatások nélkül mérsékeli a magas vérnyomást, segítségével megelőzhető az *atherosclerosis* (érelmeszesedés, érszűkület) kialakulása. A benne található orvosi zsálya gyógyító hatását már a középkori orvostudományban is széles körben alkalmazták. Illóolaja vírus-, baktérium-, és gyulladásellenes hatású, emellett összehúzó, fertőtlenítő tulajdonsággal rendelkezik.

MIKOR HASZNÁLJUK A GREPOFIT CSEPPET?

A csepp egyik előnye a gyors felszívódás és az azonnal kifejtett hatás. A készítményben lévő hatóanyagok közvetlenül az alkoholos kivonatban találhatók. A GREPOFIT DROPS (csepp) tiszta és természetes készítmény. Azok számára különösen ajánlott, akik idegenkednek a kapszulák lenyelésétől. Célszerű már az első kellemetlen tünetek jelentkezésekor, az akut fázisban megkezdeni a cseppek használatát. A közvetlenül a száj és a nyelv nyálkahártyájára felvitt cseppek a szájüregben azonnal megkezdik munkájukat, ami főként a felső légúti elváltozásoknál rendkívül előnyös és gyors. Kezdetben nagyobb adagok bevételével (vagy gyakoribb csepphasználattal) elejét vehetjük a kór továbbterjedésének. Kombinálhatjuk GREPOFIT kapszulával, kihasználva a kapszula lassabb felszívódását, ám hosszabb ideig tartó hatását. Ezzel a módszerrel megállíthatjuk és visszafordíthatjuk a betegséget, illetve felgyorsíthatjuk annak lefolyását. Összetételében hasonló a GREPOFIT kapszulához, abban eltérő, hogy nem csak a grépfrútmag, hanem a teljes gyümölcs kivonatát és további összetevőit tartalmazza, alkoholos kivonatban. Használatakor az alkoholtartalmat figyelembe kell venni – különösen gyermekek és gépjárművezetők esetében.

MIKOR HASZNÁLJUK GREPOFIT SPRAY-T?

A szájspray elsősorban a torok fájdalmai, a felső légutak és a szájüreg területén megjelenő baktériumok (pl. *streptococcus*, *staphylococcus*), vírusok által okozott fertőzés, valamint a *Candida albicans* visszaszorítására, az ínyvérzés és más gyulladásos folyamatok csökkentésére alkalmas készítmény. Megakadályozza a kórokozók további terjedését. Kellemetlen szájszag esetén is eredményes, elősegíti a szájüreg egészségét. A termék jelentősége a megelőzésben a legnagyobb. Hatása széles spektrumú, a szervezet immunrendszerét támogatja. Rendszeres használat esetén biztosítja a nyálkahártya épségét, védelmét a baktériumok, vírusok és gombák támadásai ellen. Összetevői a GREPOFIT termékcsaládra jellemző, természetes alapanyagok hatékony kombinációja (grépfrútmagkivonat, fokhagyma, propolisz, Echninacea purpurea, allantoin, mentol) és a bioinformáció.

MIKOR HASZNÁLJUK A GREPOFIT NOSOL AQUA ORRSPRAY-T?

Az orrüreg nyálkahártyájának védelmére, az orrjáratba jutó kórokozók kiszűrésére és elpusztítására, a légzés könnyítésére, a sérült nyálkahártya funkcióinak helyreállítására, allergiás irritációkra, a kiszáradó orrnyálkahártya hidratálására használatos készítmény. Az orrspray az orrüregbe került kórokozók továbbjutását, elszaporodását gátolja. Rendszeres használata biztosítja a nyálkahártya épségét, a baktériumok, vírusok, allergének és a civilizációs ártalmak (huzatos helyek, klímaberendezések, légköri szennyeződések) által okozott károsodás elkerülését. Csökkenti az orrüregből kiinduló gyulladások lehetőségét. A nátha, a megfázás, a torok és a fül betegségeiben enyhülést hoz, a légutakat átjárhatóvá teszi, könnyíti a légzést, és felszámolja a kialakult gócokat. Ajánlott az orrspray használata akkor is, ha az orvos által felírt orrcseppet már abba kell hagynunk, ugyanis a GREPOFIT NOSOL AQUA orrspray elősegíti az egészséges orrnyálkahártya visszaépítését. Összetevői közül a legjelentősebbek: harmadkori termálvíz ásványokkal, orvosi zsálya, bajkáli csukóka, grépfrútkivonat, hialuronsav, tiszta mirtuszesszencia-olaj.

A bioinformációk jelenléte a GREPOFIT termékcsalád tagjaiban rendkívüli jelentőségű, mert még nagyobb hatékonyságot biztosítanak. A bioinformációk működésbe lépése által zavar támad a negatív információk sorában, és elindul a visszaható regeneráló folyamat.

A GREPOFIT termékcsalád tagjai egymással kombinálva még eredményesebbek lehetnek (kapszula, csepp, orrcsepp, szájspray). A termékek adagolását illetően a személyre igazított a leghatékonyabb. Figyelmet igényel a használata azoknál, akik orvos által felírt gyógyszert szednek.

Éljünk velük okosan, egészségünk védelme érdekében!

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

Test Gyár Rt.

Egy olyan hatalmas üzem irányítása, mint amilyen az emberi test, hihetetlenül kemény munka. Higgyék el, tudom miről beszélek, nekem is van egy ilyen üzemem. Kezdetben gyerekjátéknak tűnt az egész, minden folyamat magától működött, a problémák mindig automatikusan megoldódtak. Csakhogy munkásaim kezdenek megöregedni és sokkal kevésbé hatékonyak, mint korábban.

Idő kellett hozzá, hogy megváltozzon a vezetői hozzáállásom, de azóta igyekszem rendesen viselkedni a munkásaimmal, és semmiképpen sem szeretném, ha sztrájkot hirdetnének, vagy még roszszabb, hogy letegyék a munkát. Hiszen egzisztenciálisan függök tőlük!

A MUNKA MINŐSÉGE ROMLIK

Az utóbbi húsz évben sok minden változott a cégemben. Sokkal több lett a munka, elsősorban azért, mert alapítottam két leányvállalatot, melyek jelentősen leterhelik a logisztikát, de főleg gyáram topmenedzsmentjét.

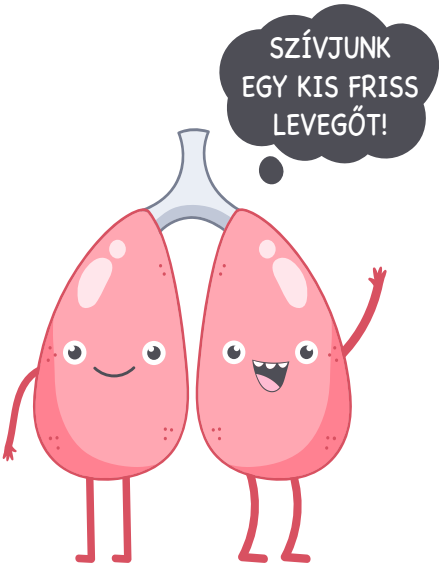
Először is, meg kell oldanom üzemem hulladékgazdálkodását. Habár igyekszem az alkalmazottaimat a lehető legjobban eltartani, így is, úgy is hulladékot termelnek, amely hajlamos szétszóródni az üzemben. Erre a feladatra rendszerint fel kell vennem egy külsőst. Nagyon jó tapasztalataim vannak CYTOSAN INOVUM úrral, aki rendkívül következetes, mégis tapintatos.

A következő probléma, amit egyre erősebben érzékelek, hogy alkalmazottaim többet hibáznak. Ezeket ki kell javítaniuk, ám ők úgy gondolják, hogy a túlóráért jutalmazás jár, én pedig azt mondom, hogy eleve jól kellett volna dolgozniuk – így vitatkozgatunk egymással.

MINDENT A DOLGOZÓKÉRT

Egy idő után rájöttem, hogy munkásaim csak akkor lesznek elégedettek és dolgosak, ha nagyvonalú és figyelmes vagyok velük. Ezért rendszeresen megtisztelem őket a figyelmemmel, megkérdezem hogy vannak, nincs-e szükségük valamire. Amikor alkalmas, akkor pihenhetnek, igyekszem megfelelő táplálékot

és elegendő mennyiségű folyadékot is biztosítani a számukra. És most figyelem! Alkalmazottaim minden januárban tizenharmadik havi fizetésben részesülnek egy-egy REVITAE csomag formájában. Ennek az ajándéknak mindannyian nagyon örülnek. Jót is tesz nekik! Feltöltődnek energiával, vidámabbak, frissebbek, és mindent pozitív megvilágításban szemlélnek. Ez az év első hónapjaiban alapvetően fontos. A REVITAE ördögcérnát tartalmaz, amelyet már az ókori kínaiak is a fiatalság elixírjének tartottak, továbbá találunk benne kudzugyökeret, ami úgy hangzik, mintha valami varázsige lenne, és az is, mivel pompásan javítja a kedélyállapot és megkönnyíti az alvást. Végül, de nem utolsó sorban, rengeteg C-vitamin és B-vitamin van benne. A tökmagból származó cinkkel együtt ezek az anyagok olyan kombinációban egyesülnek, amely hihetetlenül jól működő csapattá kovácsolja a letargiás henyélőket. A Szív korrekten viselkedik, a Belek képesek megfelelően osztályozni, az Agynak számtalan jó ötlete támad, a Máj pedig védőernyőt emel mindnyájuk fölé.



JUTALMAZZUNK!

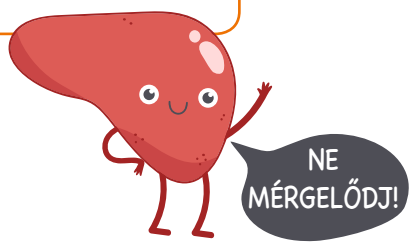
Kedves Kollégák, tisztelt Gyártulajdonosok! Üzemük kiváló működésének titka az, ha kidolgoznak egy hatékony rendszert alkalmazottaik jutalmazására. Ezért ne csak tizenharmadik havi fizetéssel lepjék meg őket, hanem különböző szezonális juttatásokkal is, hadd legyenek elégedettek és lojálisak Önökhöz. Hiszen Társaságunk tulajdonosaiként mindannyian azt szeretnénk, hogy cégünk a lehető legtovább, jól prosperáljon.

A. Č., PRAHA

TUDJA-E?

A REVITAE HATÁSAI

- kiválóan alkalmazható lelki, illetve szellemi kimerültség és fáradtság esetén, enyhíti a stressz negatív hatásait;
- harmonizálja az idegrendszer működését;
- antioxidáns tartalmában hatalmas potenciál rejlik;
- csökkenti a rosszkedv és a depresszív állapotok kialakulásának veszélyét;
- nyugodtabbá teszi az alvást, és megkönnyíti az elalvást;
- javítja a koncentrációt és a figyelmet;
- csillapítja a lámpalázat;
- jótékony hatással van az egész napos monitornézés vagy UV-sugárzás miatt kimerült szemre;
- erősíti a hormonrendszer működését;
- jótékonyan hat az érrendszerre, normalizálja a vérnyomást;
- vértisztító hatású, erősíti a máj- és lépműködést, tonizálja a szervezetet;
- jótékonyan hat a gyomorra és az emésztésre;
- optimalizálja szervezet pH-ját;
- növeli a szervezet ellenállóképességét;
- lassítja az öregedést, segíti a szövetek regenerálódását;
- kimerültség esetén a STIMARAL-lal együtt remek erősítő.



március 30.

Meghívó

ENERGY konferencia Budapesten

2019. március 30-án, szombaton 10.00–17.00 óra között, hagyományainkhoz híven, ismét szakmai konferenciát tartunk.

A RENDEZVÉNY TÉMÁI:

» Emésztőrendszerünk egészsége – megelőzés és helyreállítás, mindez a kínai gyógyászat szemszögéből.
» Hogyan segítenek az ENERGY természetes készítményei fizikális, mentális és érzelmi szinten?
» Sporttáplálkozás másképp – kerekasztal beszélgetés.

Helyszín: Danubius Hotel Flamenco, 1113 Budapest, Tas vezér u. 3-7. (a Kosztolányi Dezső térnél).

Az ENERGY Magyarország Kft. által rendezett konferencia előadói:

» *Dr. Rideg Sándor* ideggyógyász főorvos, pszichiáter, addiktológus, HKO orvos
» *Dr. Gulyás Gertrúd* háziorvos, ENERGY szaktanácsadó
» *Dr. Linka Beáta* okleveles biológus, természetgyógyász, ENERGY szaktanácsadó
» *Wachtler Petra* dietetikus, ENERGY szaktanácsadó

Részvételi szándékát kérjük jelezze bármelyik ENERGY klubban, vagy az info@energyklub.hu e-mail címen, vagy a +36-1-354-0910 telefonszámon.

A részvétel díja: bruttó 8.000 Ft, mely összeg magában foglalja az étkezést is.

VÁRJUK SZERETETTEL!
Energy Magyarország Kft.
www.energyklub.hu
www.energysport.hu

Konferencia Debrecenben

Helyszín: Debrecen, Minerva Panzió Konferenciaterem, Kossuth u. 59.
Időpont: 2019. március 9-én, szombaton 9.00 és 16.30 óra között

Egész napos ENERGY konferencia, *Czimeth István* természetgyógyász, ENERGY szakoktató vezetésével.

TÉMÁK:

» Az emberi élet öt ciklusa, megoldandó feladatok és a beragadások miatt létrejövő krónikus betegségek és megoldásaik.
» Célkeresztben a tüdő és a légúti betegségek. Asztma, allergia, tüdőgyulladás, tbc, COPD problémaköre.
» Természetes alternatívák az ENERGY-vel.
» Az egészség megőrzésének művészete. Stressz, krónikus fáradság, mellékvese-kimerülés kezelése, táplálkozás, méregtelenítés, a helyes környezeti trendek kialakítása.
» Összefüggések és lehetséges megoldások, 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.

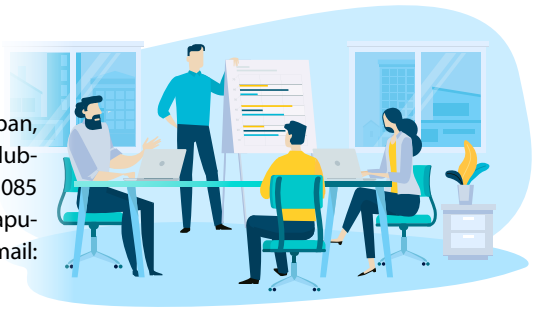
További információ:
Kovácsné Ambrus Imola klubvezető,
tel.: 06/30/458-1757,
Kovács László klubvezető,
tel.: 06/30/329-2149,
e-mail: info@imolaenergy.hu

ENERGY Belvárosi Klub előzetes értesítése:

Tanácsadóképzés

Márciusban, szombati napokon tanácsadóképzést indítunk, melynek időpontjai a következők: *március 2., 9., 23. és április 6.*

Jelentkezés és részletek a klubban, *Németh Imre* és *Németh Imréné Éva* klubvezetőknél. A klub elérhetőségei: 1085 Budapest, Baross u. 8., fsz.1., 12-es kapucsengő. Tel.: +36 20 931 0806, e-mail: energy.belvaros@gmail.com.



Üzleti navigátor (4.)

Online felületek, virtuális közösség

Az ENERGY üzleti modelljében kiemelt szerepet kapnak az emberi kapcsolatok. Saját tapasztalatainkkal segíthetjük ismerőseinket, családtagjainkat vagy üzleti partnereinket abban, miként őrizhetik meg egészségüket, hogyan maradhatnak aktívak és energikusak. Sőt, még ennél is többet kínálunk: egy modern alapokon nyugvó, folyamatosan fejlődő vállalkozás lehetőségét.

Kiváló minőségű termékekkel, a lehető legmodernebb háttérrel és eszközökkel, valamint minden szükséges tudással, információval támogatjuk azokat, akik elkötelezettek az egészség iránt, és hajlandóak a siker útjára lépni. Az elmúlt közel 20 év sikerei, több mint 120 partnerünk, tanácsadó kollégáink, és az ország 24 pontján megtalálható ENERGY klubok bizonyítják, hogy hosszú távon is jól működő, dinamikusan fejlődő vállalkozások építhetők fel ezekre a stabil alapokra.

Modern világunkban átalakultak a szokásaink, mindennapi életünk, így a munkánk is. Az online térben intézzük ügyes-bajos dolgainkat, tartjuk a kapcsolatot szeretteinkkel. Ehhez az új életformához, a megváltozott vásárlói szokásokhoz kell alakítanunk vállalkozásainkat is. Az ENERGY folyamatosan fejleszti üzleti eszközrendszerét, hogy korszerűen tudja kiszolgálni vásárlóit, segíteni üzleti partnereinek fejlődését.

Cégünk honlapját öt nyelven érhetik el tagjaink és vásárlóink, a www.energy.sk webcímen. Az oldalon nemcsak a cégről és a termékekről tájékozódhatnak, de megtalálják az egyes klubok aktuális havi programjait is, az *Ebben a hónapban* menüpont alatt. A honlapon számos hasznos információval segítjük az egészségmegőrzést, belelapozhatunk a Vitae magazin aktuális számába, de akár a korábbi újságokba is. Szakorvos és természetgyógyász kollégáink online tanácsadással segítenek a vásárlóknak, a gyakran ismételt kérdések kapcsán sok gyakorlati tapasztalatról is olvashatunk. Weboldalunk *Könyvtár* menüpontja alatt megtalálják aktuális termékkatalógusainkat, tanulmányozhatják megújult Pentagram® kiadványunkat, valamint a Tanácsadói Kalauzt és a ENERGY Start magazint. Klubtagjaink a jelszavukkal beléphetnek a *Klubtag könyvtárba*, ahol a tematikus füzetek nyújtanak részletes tájékoztatást a leggyakoribb egészségügyi problémákról és a javasolt megelőzésről.

Vállalatunk elkötelezett a természetes környezet védelme mellett, ezért az üzleti kommunikációban is a papírmentes tájékoztatást részesítjük előnyben. Minden ENERGY klubtag és tanácsadó igénybe veheti a *Tanácsadó irodája* elnevezésű internetes szolgáltatást, melynek segítségével az alábbiakról tájékozódhat: a bónusztáblázatban aktuálisan elért pontok és szint, az értékesítési csapat fejlődése, jutalékok és archivált adatok, részletes információk a legutóbbi havi elszámolással kapcsolatban, az elmúlt hónapok eseményeinek áttekintése. Belépési jelszavát abban az üdvözlő e-mailben találja, amelyet a regisztrációt követően küldünk az Ön által megadott e-mail címre. Amennyiben nem kapta meg vagy elfelejti a jelszavát, úgy egyszerűen és biztonságosan igényelhet új jelszót honlapunkon az e-mail címének, illetve a regisztrációs számának megadásával. A virtuális irodában megújíthatja regisztrációját, és ha kell, egyszerűen módosíthat adatain. Segítséget is kérhet a 06-1-466-0545 telefonszámon vagy e-mailben, az info@energyklub.hu címen, illetve klubvezetőjénél is.

Az ENERGY közössége közel 8000 tagot számlál Magyarországon, akik a klubokban és az online térben is összetartó csapatot alkotnak. Legyen tagja ennek az egészségtudatos és sikeres közösségnek, iratkozzon fel hírlevelünkre a honlapunkon, amelyben az aktuális akciókról és eseményekről is értesülhet! Kövessenek bennünket a www.facebook.com/energy.magyarorszag oldalon a naprakész információkért, speciális tartalmakért.

Az ENERGY Magyarország Youtube csatornán meghallgathatja az elmúlt évek konferenciáinak és előadásainak szakmai anyagát. Ezeken a felületeken keresztül egy gombnyomással megoszthatja az információkat ismerőseivel, könnyedén építhet új üzleti kapcsolatokat, dinamikusan fejlődő vállalkozást, miközben számtalan embernek segíthet egy egészségesebb, harmonikusabb élet kialakításában. Hiszen akkor tudjuk élvezni az életet, ha egészségesek vagyunk!

ENERGY MAGYARORSZÁG KFT.

Klubprogramok

BUDAPEST 2. KLUB

Energy Klub Zugló, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.
Nice Hajgyógyászat
Haj- és fejbőrpanaszok – hajhullás, hajritkulás, kopaszodás, őszülés, korpásodás, túlzott zsírosodás, stb. külső és belső okainak feltárása, személyre szabott terápiás javaslat összeállítása. Hormonális eredetű panaszok – cikluszavar, klimax, túlzott szőrösödés, acne, kopaszodás, PCOS, inzulinrezisztencia – okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése.
Minden *hétfőn* és *csütörtökön 10:00-15:00 óra között* ingyenes termékbemérés illetve termékválasztómérés, biorezonanciás candidaszűrés.
ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiagnosztika, biorezonanciás góckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység mérése, parazitaszűrés, candidaszűrés, demodex atka-szűrés, ásványi anyagok és vitaminok hiányának pontos meghatározása.
Előzetes bejelentkezés szükséges:
info@nicehajgyogyaszat.hu,
Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,
Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.
Honlapunk: www.nicehajgyogyaszat.hu
Nyitvatartás: *hétfőtől-csütörtökig 09:00-17:00 óráig, pénteken zárva.*

BUDAPEST 4. KLUB

ENERGY Klub Buda,
1027 Budapest, Horváth u. 19-23. fsz.,
kapukód: 51., a klub oktatóterme.
Február 22., péntek, 17.00 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Víz elem összefüggései RENOL, ARTRIN, KING KONG, SKELETIN, FYTOMINERAL, BALNEOL, CYTOSAN FOMENTUM GÉL, FLAVOCEL helyes használata. Az A, D, E-vitaminok bemutatása, összefüggések.
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
Nyitvatartás**:** *hétfő-csütörtök 10.00-18.00 óráig, péntekenként 10.00-17.00 óráig.*

BUDAPEST 5. KLUB

ENERGY Belváros Klub,
1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1.,
kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).
Február 16., szombat, 9.30-16.00 óráig
Egynapos, TANFOLYAMI JELLEGŰ TOVÁBBKÉPZÉS, térítéssel.
Németh Imréné Éva fitoterapeuta természetgyógyász előadása: Távolkeleti arcdiagnosztika elméletben és gyakorlatban.
Február 26., kedd, 17.30 óra
Németh Imréné Éva klubvezető előadása: Együttműködés a hormonokkal, a természetes egyensúly megőrzése életmódunkkal és az ENERGY termékeivel (III. rész).
ELŐZETES: *márciusban* TANÁCSADÓKÉPZÉS indul. Időpontok: *március 2., 9., 23. és április 6.* Jelentkezés és részletek a klubban, a klub elérhetőségein.
BELÉPŐ ÚJ KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSSEL:
Meridiánok mérése, Meridimer készülékkel (időpont-egyeztetéssel). A javasolt ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállítása.
TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK, TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK:
Keleti arcdiagnosztika, terápiás javaslattal. Állapotfelmérés Magnetspace testelemző készülékkel. Fitoterápiás szaktanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése, mérés, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége Sensitiv Imago készülékkel, termékjavaslattal és személyre szóló adagolás beállításával.
Homeopátiás szaktanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: **Dr. Sebő Zsuzsanna** homeopátiás orvos, gyermekorvos, mentőorvos a Natúrsziget portál homeopátiás szerkeresőjének és számos népszerű cikknek a szerzője.
Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: **Puhl Andrea** fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY tanácsadó.
Pedagógiai szaktanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: **Németh Enikő** tanító, tehetségfejlesztő szaktanácsadó, differenciáló pedagógus, ENERGY tanácsadó.
Jelentkezés a fenti tanácsadásokra az energy.belvaros@gmail.com, vagy az ENERGY Belváros Klubban és elérhetőségein.
Szerdánként két csoportban, *16.30 és 18.30 órai* kezdéssel: Mozdulj-lazulj velünk! Rendezvényünk keretében rendhagyó jóga, hogy jól érezzük magunkat. **Juhász Irén** ENERGY tanácsadó irányításával.
Bejelentkezés, további információ:
Németh Imréné Éva és **Németh Imre** klubvezetőknél. Telefon: +36/20-9310-806,
energy.belvaros@gmail.com
Nyitvatartás: *K-P: 12-20 óráig, szombaton 10-15.30 óráig*. Hétfőnként a klub zárva tart.
A nyitvatartás részleteivel kapcsolatos, aktuális információkat az ENERGY Belvárosi Klub Facebook oldalán figyeljék!

DEBRECEN

ELŐZETES:
Március 9., szombat, 9.00-16.30 óráig
Minerva Panzió Konferenciaterem, Kossuth u. 59.
Egész napos ENERGY konferencia, **Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató vezetésével.
Témák: Az emberi élet öt ciklusa, megoldandó feladatok és a beragadások miatt létrejövő krónikus betegségek és megoldásaik.
Célkeresztben a tüdő és a légúti betegségek. Asztma, allergia, tüdőgyulladás, tbc, COPD problémaköre. Természetes alternatívák az ENERGY-vel.
Az egészség megőrzésének művészete. Stressz, krónikus fáradság, mellékvese-kimerülés kezelése, táplálkozás, méregtelenítés, a helyes környezeti trendek kialakítása.
Összefüggések és lehetséges megoldások, 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

GYŐR

Szent István út 12/3., fsz. 4.
Február 6., szerda, 18.00 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szaktanácsadó előadása: A Víz elem összefüggései RENOL, ARTRIN, KING KONG, SKELETIN, FYTOMINERAL, BALNEOL, CYTOSAN FOMENTUM GÉL, FLAVOCEL helyes használata. Az A, D, E-vitaminok bemutatása, összefüggések.
TANÁCSADÓKÉPZÉS indul, érdeklődni lehet a klubban!

Tanulási- és magatartásproblémás gyerekek segítése fejlesztőpedagógus közreműködésével. Minden klubtagunkat és barátait szeretettel várjuk!
Bejelentkezés szükséges a klubban, vagy **Zsilák Juditnál** a 0630/560-4405 telefonszámon.

KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.
Minden *kedden 15-18 óra között* klubnap.
További információ: **Ficzere János** klubvezető, tel.: 0630/856-3365.
FIGYELEM! A klub *2018. 12. 24-től* zárva lesz, az első nyitvatartási nap *2019. 01. 07., hétfő.*

MICKOLC

Zsolcai kapu 9-11., I. em.
2019. február 11-én, hétfőn 14:00-16:00 óráig: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes.** Időpont-egyeztetéshez bejelentkezés, további információ: **Ficzere János** klubvezető, 0630/856-3365.

NYÍREGYHÁZA

Nyíregyháza, Egészségügyi Főiskolai kar, Sóstói út 2-4., A épület, 1. emeleti tanterem.
Február 13., szerda, 17:00 óra
Ráczné Simon Zsuzsa fitoterapeuta ENERGY szakoktató előadása: Bőrbetegségek: ekcéma, pikkelysömör, allergiás tünetek, bőrfertőzések (bakteriális, gombás és vírusos), stb. Hogyan tudunk segíteni az ENERGY készítményeivel?
További info: **Fitos Sándor** klubvezető 06/20/427-5869, fits58@gmail.com, www.nyirenergy.hu

PÉCS

Pécs, Tompa u. 15., oktatóterem
Február 9., szombat, 9.00-15.00 óráig
MINIKONFERENCIA. A képzés térítéses, információ és jelentkezés **Molnár Judit** klubvezetőnél.
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A gyulladások részletes ismertetése, ideg-, ízületi- és izomgyulladás kezelése az ENERGY termékeivel.
További információ: **Molnár Judit** klubvezető, +36 (72) 242-745, +36 (30) 253-1050.

SIÓFOK

ENERGY Klub, Wesselényi u. 19.
Február 9., szombat, 14.00-18.00 óra
ENERGY tanácsadó-továbbképzés: A kínai gyógyászat összefüggései, ENERGY termékek használati lehetőségei.
Február 14., csütörtök, 18:00 óra
A tél hatása szervezetünkre a HKO szerint, ENERGY termékek hasznáti lehetőségei.
Február 28., csütörtök,18:00 óra
Télutói hatások a szervezetre, ENERGY termékek használati lehetőségei.
További információ: **Ángyán Józsefné** klubvezető, 06/20/314-6811, margagitika@gmail.com

SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme
Szolnok, Arany János. u. 23.
Február 12., kedd, 16:00 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Víz elem összefüggései RENOL, ARTRIN, KING KONG, SKELETIN, FYTOMINERAL, BALNEOL, CYTOSAN FOMENTUM GÉL, FLAVOCEL helyes használata. Az A, D, E-vitaminok bemutatása, összefüggések.
Február 19., kedd, 16:00 órától
Klubnap **Dr. Kissné Veres Erzsébet** természetgyógyász, akupresszőr, kínai asztrológus vezetésével. Téma: Az év aktuális energiája 2019-ben, a Disznó évében.
ÁLLAPOTFELMÉRÉS *hétfőtől-péntekig, 9.00 és 17.00 óra között* díjazás ellenében vehető igénybe, előzetes időpont-egyeztetés alapján.
A felmérés Supertronic, Meridim és MiniQuantum készülékkel történik, valamint kínai asztrológia és numerológiai tanácsadás segítségével. A mért eredmények ismeretében ENERGY termékek ajánlása.
Az Egészségházban különböző masszázsfajták, természetgyógyászati, orvosi rendelések vehetők igénybe, melyekhez előzetes időpont-egyeztetés szükséges.
További információ és jelentkezés **Németh Istvánné Éva** klubvezetőnél
Tel.: 06/56/375-192, 06/30/292-8399
szolnokegeszseghaz@gmail.com

SZOMBATHELY

Február 18., hétfő, 17.00 óra
Megyei MŰV és Ifjúsági Központ, 1. em., oktatóterem, Ady tér 5.
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Víz elem összefüggései RENOL, ARTRIN, KING KONG, SKELETIN, FYTOMINERAL, BALNEOL, CYTOSAN FOMENTUM GÉL, FLAVOCEL helyes használata. Az A, D, E-vitaminok bemutatása, összefüggések.
További információ: **Nánási Eszter** klubvezető, 30/852-7036, eszterbiobolt@outlook.hu, Eszter Biobolt, Szent Márton utca 15.

VESZPRÉM

ZöldLak oktatóterem
Veszprém, Diófa u. 3.
Február 27., szerda, 17:00 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Víz elem összefüggései RENOL, ARTRIN, KING KONG, SKELETIN, FYTOMINERAL, BALNEOL, CYTOSAN FOMENTUM GÉL, FLAVOCEL helyes használata. Az A, D, E-vitaminok bemutatása, összefüggések.
Információ és jelentkezés: **Vértes Andrea, Török Tamás** klubvezetőknél, tel.: +36 30 994-2009.

ZALAEGERSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.
feb. 6-án (szerda) 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés
feb. 11-én (hétfő) 17-18 óra: Parazita szűrés
feb. 12-én (kedd) 17-18 óra:
Allergiás megbetegedések
feb. 13-án (szerda) 17-18 óra:
Mit tehetsz magadért? – Földelés
feb. 16-án (szombat) 10-16 óra:
Czimeth István egész napos tanfolyama: Alapképzés azoknak, akik szeretnék jobban megismerni az ENERGY-t. A HKO alapelvei hogyan érvényesülnek az ENERGY rendszerében.
feb. 18-án (hétfő) 17-18 óra:
Személyes terméktanácsadás
feb. 19-én (kedd) 17-18 óra: U-sin módszer
feb. 20-án (szerda) 17-18 óra: Belső gyermek
feb. 25-én (hétfő) 17-18 óra:
Gerinc állapotfelmérés és szűrés
feb. 26-án (kedd) 17-18 óra: Kössünk együtt!
feb. 27-én (szerda) 17-18 óra: MER-KA-BA meditáció
A meghirdetett programokat az ENERGY Klub tagjai és hozzátartozóik vehetik igénybe. A programok a résztvevők számára ingyenesek. A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető. Érdeklődni lehet: 70/60-777-03 vagy mara.energy@gmail.com és www.maraboszi.hu

Boldog és stresszmentes várandósság (2.)

A várandós kismamák egészségügyi kérdéseivel foglalkozó cikksorozatunk következő részében az áldott állapotban tapasztalható fájdalmakat vizsgáljuk meg egy kicsit közelebbről.

A FÁJDALOM ÉRZÉKELÉSE

A fájdalom sokféle betegség kísérő tünete lehet. Nekünk, orvosoknak azonban sokszor nem sikerül pontosan meghatározni annak kiváltó okát. A fájdalom gyakorlatilag egy vészjelzés, amely arra szolgál, hogy a szervezet korlátozza vagy teljes egészében leállítsa azokat a folyamatokat, tevékenységeket, melyek súlyosbíthatják a funkciózavarhoz vagy szövetsérüléshez vezető patológiai állapotot. A fájdalom intenzitását mindenki másképpen érzékeli, sok függ az egyén érzelmi beállítottságától is. Ez nem csak azt jelenti, hogy egy konkrét eredetű fájdalmat mindannyian másképpen érzékelünk, hanem azt is, hogy a fájdalom intenzitásának érzékelése egy adott embernél is különböző lehet attól függően, hogy éppen milyen lelkiállapotban van. Mitől fél, mit gondol, milyen betegség állhat a háttérben, esetleg milyen komplikációi lehetnek a kórnak.

Napjainkban ezen a téren kifejezetten veszélyes lehet az interneten való kutakodás, főleg a különböző fórumok böngészése, ahol a résztvevők szeretik megosztani a sokszor teljesen téves véleményeiket. Az ilyen hozzászólások elolvasása rendszerint megrémíti a várandós kismamákat, akik ráadásul különösen félnek a súlyos egészségügyi problémáktól, és nem csak önmaguk, hanem a méhükben fejlődő kisbaba miatt is aggódnak. A kórházak sürgősségi osztályán nemegyszer találkoztam olyan terhes nőkkel, akik általuk erősnek ítélt alhasi fájdalom miatt vitették be magukat a klinikára. Miután a kivizsgálás bebizonyította, hogy szó sincs patológiai állapotról, és a kisbaba jól van, az anyukák rendszerint elutasították a kórházi felvételt és megnyugodva hazamentek. Ezért célszerű, ha a kezelőorvos már a terhesség elején tájékoztatja páciensét a lehetséges diszkomfortérzésekről, amelyek viszonylag gyakran kísérik a terhességeket, illetve elmondja a kismamának, hogyan ismerheti fel, ha tényleg baj van.

ALHASI FÁJDALOM

Ez a terhesség során leggyakrabban jelentkező panasz. Ha a terhesség elején, az első trimeszterben (a 12. hétig) jelentkezik, rendszerint a méh gyors tágulása az ok. A méh ilyenkor ugyanis sokkal nehezebb lesz, és fokozódik a vérellátása. Fizikai megerőltetés vagy akár csak a testhelyzet változtatáskor „húzódik" a méhet tartó kötőszövet, és ez fájdalomhoz hasonló érzéssel jár. Ha

a kismama ilyenkor lepihen és nyugodt marad, a tünetek viszonylag gyorsan megszűnnek. Ilyenkor nincs értelme fájdalomcsillapítókat használni. Megelőzésképpen érdemes az alhas tájékát CYTOVITAL krémmel kenegetni.

Az alhasi fájdalom következő lehetséges kiváltó oka a csökkent bélmozgás (leterhelt bélműködés, puffadás), amit a megnövekedett progeszteronszint idéz elő. Megeshet, hogy ez az állapot székrekedésbe torkollik. Ezt az alhas vagy az egész has feszüléséből ismerhetjük fel. Ha ujjainkkal dobolni kezdünk a hasfalon, szinte egy „kis dob" hangját halljuk. Ilyenkor sokat segíthet a PROBIOSAN és a DROSERIN krém, amelyet a gyomormeridián 25. pontja környékén (köldök vonala) masszírozzunk az óramutató járásával megegyezően a bőrbe. Körkörös mozdulatokkal gyengéden masszírozzuk ugyanezt a krémet a vastagbél fölötti területre is, azaz az alhas jobb oldalától elindulva haladjunk felfelé a borda alatti területekig, majd átlósan térjünk át a másik oldalra, míg el nem érünk az alhas bal oldali, alsó részéhez. Abban az esetben azonban, ha a fájdalom intenzív vagy vérzés kíséri, mindenképpen orvoshoz kell fordulni. A második trimeszterben ritkán jelentkezik fájdalom, és bizonyos kivételektől eltekintve nem is jelez súlyosabb problémát.

Előrehaladott terhességben, a 26-28. hét környékén jelentkező fájdalomnak azonban már más a jellege. Ilyenkor a fájdalmat a méhnyak rövidülése is okozhatja, ami sokszor gyulladással jár, vagy erősebb méhösszehúzódásról lehet szó, ami akár koraszüléshez is vezethet. Ha a panaszok ismétlődőek, az orvosi kivizsgálás elkerülhetetlen. Az orvos ilyen esetben megkezdi a hüvelygyulladás kezelését és magnéziumot ír elő (amit olykor infúzión keresztül kell biztosítani a kismama szervezete számára) a méhizmok megnyugtatására. A gyógykezelés fontos része a nyugalom és a szexuális érintkezés tiltása. A VITAMARIN és a PROBIOSAN kötelező szedése mellett a FYTOMINERAL használata javasolt, ami elősegíti a szükséges ásványi anyagok (nemcsak a magnézium) gyorsabb és sokkal hatékonyabb felszívódását.

Ha a fájdalom és a nyomásérzet – ami sokszor kisugárzik a comb belső oldalára is – a terhesség utolsó hónapjában jelentkezik, az rendszerint arra utal, hogy a baba feje nyomja a medencét. Ezt az állapotot csak maga a szülés fogja majd megszüntetni. Ritka esetben erős fájdalom jelentkezhet a szeméremcsontnál is, ahol a magas hormonszint hatására meglazul a szeméremcsont két része közti, egyébként rendkívül erős kapcsolódás. Ez járás közben és a testhelyzet változtatásakor jár fájdalommal. Erre az állapotra jellemző az ún. „kacsajárás". A mozgás korlátozása mellett jó szolgálatot tehet az ARTRIN gyakori helyi alkalmazása, és a SKELETIN használata.

DR. BOHDAN HALTMAR

Napjainkban ezen a téren kifejezetten veszélyes lehet az interneten való kutakodás, főleg a különböző fórumok böngészése, ahol a résztvevők szeretik megosztani a sokszor teljesen téves véleményeiket.

TUDJA-E?

VÁRANDÓSSÁG ÉS AZ ENERGY KÉSZÍTMÉNYEI

A hagyományos gyógyszerek használata a terhesség idején rendkívül problémás, mert alkalmazásukkal fennállhat az embrió vagy a magzat sérülésének veszélye. Csak nagyon kevés gyógyszer tekinthető biztonságosnak, a legtöbb orvosság esetében nem állnak rendelkezésre a biztonságos használatra vonatkozó adatok, és sok gyógyszernél ismert a *teratogén* (fejlődési rendellenességet okozó – *szerk.*) vagy toxikus hatás. Rendkívül fontos a kóros állapotok kialakulásának megelőzése! Ezt leginkább egészséges étrenddel, megfelelő mennyiségű és minőségű testmozgással, helyes étrend-kiegészítők használatával, elegendő alvással és érzelmi kiegyensúlyozottsággal érhetjük el.

Az ENERGY készítményei – a felhasznált alapanyagok minőségének és a gyártási eljárásoknak köszönhetően – jelentős mértékben segítik és támogatják az egészséges terhességet, és a magzat fejlődését. Fontos azonban felhívnunk a figyelmet, hogy a Pentagram® koncentrátumok használata terhességben nem ajánlott. Nem azért, mert ezek a készítmények károsak lehetnének az embrióra vagy a magzatra (ha a kismama a terhesség korai fázisában alkalmazza a koncentrátumokat, az embrió nem sérül, a terhesség normális lefolyású lesz, és egészséges kisbaba születésével végződik), hanem azért, mert a reverz reakciók lehetőségét magában rejtő regenerációs gyógykezelések terhesség idején nem javasoltak. A Pentagram® krémek azonban remekül helyettesíthetik a koncentrátumokat, reverz reakciók kiváltása nélkül. A kíméletesen, gyengéden ható méregtelenítő készítmények, valamint a magzat fejlődését segítő, és a koraszülés kockázatát csökkentő étrend-kiegészítők használata azonban kifejezetten ajánlatos.

A leves gyógyszer!

Hűvös az idő, hó, eső, köd teszi próbára az idegeinket és az immunrendszerünket. Eljött az ideje, hogy minden rendelkezésünkre álló eszközzel megmelengessük testünket. Tehetjük ezt meleg ruhák segítségével, és szervezetünket felmelegítő ételekkel is. A legpraktikusabb és leghagyományosabb ilyen étel kétségkívül a leves.

AZ ALAP, A HÚSLEVES

Nagyanyáink és ükanyáink jól tudták, hogy amint hűvösebbre fordul az idő, és testünk áthűl, a húsleves a leghatékonyabb orvosság. De a leveskockákat felejtsék el! Minden háziasszonynak (de az urakat sem szeretném diszkriminálni) tudnia kell, hogyan készítsen egy remek húslevest. Az alapja a jó minőségű csontos hús, ami lehet tyúk, csirke, pulyka, marha vagy sertés. Fontos még a gyökérzöldség és a hagyma. A zöldségen kívül egy jó húslevesben van babérlevél, feketebors, szegfűbors, és a szárnyasokból készített levesekhez kiválóan illik a kurkuma is. Ha igazán erős húslevest akarunk készíteni, érdemes a feldarabolt húst a csonttal és az előkészített zöldségekkel együtt először a sütőben (tepsiben) egy rövid ideig sütni, majd csak ezt követően betenni a lábasba és felengedni hideg vízzel, hogy lassan, forralás és kevergetés nélkül, pár óra alatt minden alaposan átfőjön. De főhet akár egy éjszakán keresztül is. A HKO szerint egy erős tyúkhúsleves életerőt növelő orvosság, főleg a betegek, lábadozók vagy akár a nemrégiben szült kismamák számára is. Próbálják ki a zöldséglevesseket is, amelyek olajon vagy vajon megpirított zöldségekből, és kurkumás fűszerkeverékből készülnek. Egyszerűen isteniek!

FOLYADÉKPÓTLÁS, FŐÉTEL ÉS REGGELI

A leves nem csak ebédre vagy vacsorára lehet kiváló étel. Ősztől egészen kora tavaszig reggeliként is remek és jóleső. Igaz, nálunk ez még nem szokás, de higgyék el, hogy egy jó zöldségleves simogatóan hat reggelente a gyomorra, biztosítja az ébredés utáni folyadékbevitelt is, amiről sokszor megfeledkezünk. Meglátják, a reggelire fogyasztott levesnek köszönhetően sokkal könnyebben fognak nekivágni a szürkén induló napnak. Elég, ha előző nap ebédre vagy vacsorára kicsivel többet főzünk belőle, így másnap reggel csak meg kell melegíteni. A zöldségeken kívül elegendő fehérjét, azaz húst vagy annak alternatíváját (pl. tempehet, tofut vagy szejtánt), hüvelyes növényeket, esetleg savanyított tejtermékeket tartalmazó, gazdag leves, egy kis kovászos kenyérrel kiegészítve, finom és laktató fogás lehet.

SZEZONÁLIS ALAPANYAGOK

A leveseknek megszámlálhatatlanul sok változata létezik. Lehetőleg a szezonális zöldségekből készített leveseket részesítsük előnyben. Ebben az időszakban használjunk sok céklát, tököt, gyökérzöldségeket, friss vagy szárított erdei gombát. A sűrítéshez használjunk burgonyát, zabpelyhet, hajdinát, búzadarát, quinoát, esetleg lencsét vagy babot. A könnyebb emészthetőségért és jobb ízért dobjuk fel a levesünket köménnyel, babérlevéllel, friss vagy szárított fűszernövényekkel. Arról a furcsa szokásunkról, hogy fehér liszttel sűrítjük a leveseket, szokjunk le, mert nincs is rá szükség, és a liszt megterheli az emésztést. Ha mindenképpen liszttel akarjuk sűríteni a levest, akkor készítsünk vajon készült rántást, és azt főzzük bele a levesbe. A levesbetétnek sem kell feltétlenül a megszokott tésztának vagy galuskának lennie. Próbálják ki a kukoricalisztből vagy csicseriborsólisztből, valamint tojásból készült gluténmentes tésztát, vagy a hajdinagombócokat, esetleg a lencsegaluskát.

MEGÉRI!

Néha az az érzésem, hogy napjainkban egyre inkább megfeledkezünk a levesről. Vajon erről a zacskós levesek tehetnek? Vagy az iskolai menzáról hozott rossz emlékek? Nem tudom, de nagy kár érte! Kevés pénzből, néhány hozzávalóval, és egy pici energiaráfordítással nagy sikert lehet vele aratni. Egy finom levessel le lehet nyűgözni a vendégeket vagy örömet lehet szerezni a családnak. Ha eddig nem sűrűn főztek leveseket, most mindenképpen lássanak neki!

ZUZANA KOMŮRKOVÁ

Stabil várkapu és erős védőbástya

A téli, tél végi időszak talán két legfontosabb ENERGY készítményéről lesz most szó. Az állandósult stressz, a környezeti hatások, a különböző kórokozók miatt kisebb-nagyobb mértékben legyengült immunrendszer kipróbált, rendkívül hatékony támogatói a VIRONAL és a CISTUS INCANUS.

Immár sok éve az ENERGY család egyik legnépszerűbb tagja (gyermekek és felnőttek körében egyaránt) a VIRONAL. Sokan úgy gondolják, hogy ez egy „téli" készítmény, ám az igazság az, hogy egész évben népszerű. Hiszen tavasztól őszig kezeli a légúti allergiás panaszokat, kiegészítve a PERALGIN kapszulával, egy alapos REGALEN/CYTOSAN kúra után.

Sok gyermeknél rendkívül hasznosnak bizonyul a VIRONAL készítmény. Az elmúlt 15 év tapasztalata alapján mondhatom, hogy a gyerekek lényegesen kevesebbszer lesznek betegek, az ilyenkor szokásos „nyavalyák" nagyobb részét nem kapják el, de amit nem lehet megúszni, az is gyorsabban és kisebb igénybevétellel fut le, mint a társaiknál. A bölcsis, ovis, kisiskolás korszak nagyon megterheli a lurkókat, és persze a szülőket is – ezt az időszakot hatékonyan és kíméletesen tudjuk segíteni, támogatni a megfelelő készítményekkel. A ENERGY-s szülőket sokszor kérdezik: „A te gyereked hogyhogy nem beteg?" Így működik az ENERGY: a saját tapasztalat a leghitelesebb és egyben a legjobb reklám!

Az ENERGY alapját adó Pentagram® koncentrátumok tagjaként, a regeneráló hatású VIRONAL a hagyományos kínai orvoslás szerint az öt elem közül a Fém elemhez kapcsolódik. Így elősegíti az ezen elemhez kapcsolódó jin-jang szervpár, vagyis a tüdő és a vastagbél energetikai egyensúlyának helyreállítását. Hatékonyan alkalmazható nátha, influenza, arcüreggyulladás, láz, köhögés, asztma, allergia, torokfájás, baktérium, vírus vagy gomba okozta fertőző betegségek, emésztőrendszeri gyulladások esetén.

Néhány évvel ezelőtt megjelent egy nagyon „ütős" készítmény az ENERGY palettáján, a CISTUS INCANUS (bodorrózsa), mely hamar nagy népszerűségre tett szert. Már első pillantásra nagyon szimpatikus volt, de tájékozódni kellett, hogy hova helyezzük el a többi, immunrendszert segítő készítmény között. Egy szakértő barát segítségével külföldi, főleg amerikai anyagokban találtunk szakirodalmat. Kiderült, hogy egy szelíd, de mégis nagyon hatékony készítmény, semmilyen ismert mellékhatása nincs. Röviddel a CISTUS megjelenése után volt Debrecenben egy egész napos ENERGY képzés, ahol *Czimeth István* természetgyógyász ismertette a CISTUS elképesztően széleskörű felhasználhatóságát, pl. az *Epstein-Barr* vírusra gyakorolt kiemelt hatását. A CISTUS elsősorban a vírusok okozta fertőzésekkel szemben hatékony, de jótékonyan hat a gombákkal és a *chlamydiával* szemben is. Segítséget nyújt elhúzódó, szövődményekkel vagy gyakori visszaesésekkel járó, illetve a gyógykezelésekre rezisztens fertőzésekben. Gyakorlatilag bármilyen eredetű fertőzéssel képes felvenni a harcot. A CISTUS INCANUS alkalmazása felső légúti gyulladások kezelésében a legismertebb, domináns gyulladáscsökkentő szer. Gyomor-, nyálkahártya-, emésztőszervi- és bélbetegségek kiemelt készítménye. Nyákoldó hatású köhögésnél, hörghurutnál, influenza, megfázás esetén. Javasolt nagyobb betegségből való gyógyulás támogatására, időskori legyengült szervezet segítésére is. Fertőtlenítő hatása miatt hasznos bevetni hasmenés esetén.

Ma már egyetlen rutinos ENERGY felhasználónak sem hiányozhat a házi patikájából a VIRONAL és a CISTUS INCANUS, főleg az őszi-téli időszakban. Sok hálás fogyasztónk van, sokszor kapunk üzenetet, hogy megint működött az ENERGY: a gyermekén észrevette a betegség kezdeti tüneteit, adott óránként egy-két csepp VIRONAL-t és CISTUS-t, és pár nap alatt túl voltak a betegségen, ami más gyereknél egy hétig is eltartott.

Azt szoktuk tanácsolni, hogy reggel VIRONAL cseppekkel indítsák közösségbe a gyermeket, egy pici SPIRON-t fújjanak a sálra, ruhára, majd délután és este adjanak CISTUS-t és a GREGOFIT család valamely tagját fertőtlenítésre – bármilyen kombinációban alkalmazva, mindenkinél nagyon jól működik. Mindkét készítmény hatékonyan alkalmazható gyermekeknél és felnőtteknél egyaránt. Természetesen az adagolás eltérő: gyermekeknél a felnőtt adagolás harmada vagy fele javasolt.

Akik esetleg még nem próbálták ki, azoknak kívánom, hogy tapasztalják meg azt a biztonságos, jó érzést, amikor téli időszakban a gyermeküknek szinte semmilyen problémája, betegsége nincs. Imádjuk tündéri gyermekorvosunkat, aki szintén szereti és használja az ENERGY készítményeit, de szerencsére a rendelőjében ritkán találkozunk.

Jó egészséget, szép tél végét kívánok! Hamarosan ránk köszönt a tavasz, türelem!

KOVÁCSNÉ AMBRUS IMOLA
ENERGY klubvezető, Debrecen

Drágakövek királysága (22.)

Smaragd, a szent drágakő

A szívcsitító, a nehézségeket legyőző, a tudaterősítő – hatalmas és mágikus smaragd.

- Receptív.
- A Vénusz hatása alatt áll.
- A Bika, a Rák és az Oroszlán jegyében születettekhez illik leginkább.
- A szívcsakrához (4.), a harmadik szem csakrához (6.) és a koronacsakrához (7.) tartozik.

A smaragd, avagy a berillium-alumínium-szilikát a berill ásványok legértékesebbike, melyet az emberiség az idők kezdete óta ékkőként tisztel. Egy tiszta, gyönyörű színben pompázó smaragd értékesebb lehet egy ugyanolyan nagyságú gyémántnál is. A leheletnyi kék színbe hajló, sötétzöld smaragdok legnagyobb lelőhelye Kolumbiában található. A smaragd hátránya a törékenységében, a meleggel és fénnyel, valamint a nagyon erős vibrálásokkal szembeni érzékenységében rejlik – ezek hatására ugyanis könnyen megreped. A smaragd viselőjének éppen ezért szellemileg és lelkileg magasabb szinten kell állnia, hogy az általa hordott ékkő ne törjön rögtön össze, az első dühroham alkalmával. A smaragdot ugyanezért nem ajánlott vörös kövekkel kombinálni. Ez a drágakő a gyémánt és a kristály társaságát kedveli!

KIVÁLASZTOTTAK SZÁMÁRA

A smaragd fontos és szentnek tartott kő volt az aztékok és az inkák birodalmában. Jelentőségét a Bibliában is megemlítik, azt írják róla, hogy az apostolok köve volt. Mesteri képességeinek köszönhetően elválaszthatatlan része volt a koronázási kincseknek és az egyházi relikviáknak. A smaragd ugyanis erősíti a felsőbb igazságba vetett hitet. Legyen szó Istenről vagy a természetről, a smaragd erősíti a rajtunk túlmutató rend iránti alázatot.

HARMÓNIA AZ ÉLETBEN

A smaragd a kiegyensúlyozottság, és a fizikai, érzelmi és lelki integritás köve. Segít önmagunk megismerésében, megtisztítja a belső látásunkat és felnyitja a szemünket. Sokat használták jósdákban, de a bölcsesség és igazságérzet fokozásához is.

Csillapítja a háborgó érzelmeket és magasabb szintre emeli a tudatot, ami türelemhez és megértéshez vezet. Pontosan ez az a nyugalmi állapot, amely lehetővé teszi az érzelemmentes, objektív döntést – ez a jó uralkodó egyik legfontosabb ismérve.

NYUGODT PÁRKAPCSOLAT

A kiegyensúlyozottság és a nyugalom a párkapcsolatokban is jól jön, főleg, ha az már több évre tekint vissza. A smaragd támogatja a partnerek összetartozását, közös céljaikat, feltétel nélküli szeretetüket és hűségüket. Erősíti a jellemet, úgyhogy egy smaragdköves gyűrűvel a kezünkön nem lehet minket kibillenteni az egyensúlyunkból. Tudjuk, hogy minden problémának van megoldása, minden akadály leküzdhető, illetve, hogy egymás segítése, és a kölcsönös együttműködés a kiegyensúlyozott kapcsolat záloga. Egy ilyen érzékeny és megértő partner értéke néhány százezer forinttal megnő ugyan, de mit meg nem tenne az ember egy békés kapcsolatért...

A NYITOTT SZÍV KÖVE

A smaragd a regeneráció és a gyógyulás köve is egyben. Erősíti a szívet, és bátorságot ad az embernek teljes gőzzel élni az életét. A smaragd a szívcsakrán van a legjobb helyen, ahol csillapítja a stresszt, az idegességet, a depressziót és a megtört szív fájdalmát. Segít továbbá megnyitni a szívet, semlegesíteni a negatív tapasztalatokat és kibontakoztatni az intuitív képességeket. Mert csak a szív tudja, merre vezet a helyes út...

TEREZA VIKTOROVÁ

Csokoládés jégkrém MACÁ-val

Nemcsak nyáron imádjuk a jégkrémeket. Az édes, krémes, hűsítő élvezetről ilyenkor sem kell lemondanunk. Engedjünk a csábításnak, és készítsük el saját specialitásunkat!

Mangó-MACA-banán fagylalt

Gyönyörű és könnyed fagylalt három hozzávalóból, ráadásul cukor vagy tej hozzáadása nélkül. Mindenki imádni fogja! Vegán, nyers, sőt még tej,- tojás- és gluténmentes is. Igazi trópusi felfrissülés!

My Green Life

Süssünk-főzzünk zöld élelmiszerekkel!

Az ENERGY MyGreenLife zöld élelmiszerei kizárólag természetes, minimális mértékben kezelt forrásokból származnak, jelentőségük nagy tápanyag-tartalmukban rejlik. Receptjeink e zöld élelmiszerekkel készült ötletes és egészséges finomságokat mutatják be.

Mazsolás zabkeksz MACÁ-val

Nem kell tradicionális sütiket választanunk, ha szükségünk van egy kis plusz energiára. Ezek a mazsolás, zabpelyhes falatok legalább olyan tökéletesek akár reggelire, akár napközben. Könnyen tárolhatóak akár néhány napig is.

Felhívás

MANGÓ-MACA-BANÁN FAGYLALT

HOZZÁVALÓK

- 2 bögre darabolt, fagyasztott mangó
- 2 db banán, szeletelve fagyasztva
- 1 teáskanál MyGreenLife ORGANIC MACA POWDER

ELKÉSZÍTÉS

Mi sem egyszerűbb: tegyük egy mixerbe az előző este lefagyasztott mangót és banánt, adjuk hozzá a MACA port, és magas fokozaton turmixoljuk pépesre. Tálkába kanalazva, mangószeletekkel, kókuszcsipesszel, esetleg szárított banánszeletekkel díszíthetjük. Micsoda vitaminbomba, és milyen egyszerűen elkészíthető!

CSOKOLÁDÉS JÉGKRÉM MACÁ-VAL

HOZZÁVALÓK

- 3 bögre kókusztej (vagy egyéb növényi vagy állati eredetű tej)
- 3 evőkanál kukorica- vagy rizskeményítő
- 1/4 bögre kakaópor
- 2 teáskanál MyGreenLife ORGANIC MACA POWDER
- 1/2 bögre juharszirup, méz vagy más édesítőszirup
- 1 teáskanál vaníliakivonat
- 1/2 bögre étcsokoládé, feldarabolva

ELKÉSZÍTÉS

Keverjük össze egy tálban a kókusztej felét a keményítővel, és tegyük félre. Egy lábosban keverjük össze a kakaóport, a MACA port és a juharszirupot a megmaradt kókusztejjel, és állandó kevergetés mellett lassan melegítsük forrásig. Amikor megjelennek az apró buborékok, keverjük hozzá a keményítős kókusztejet is, ezzel sűrítjük. Ha szépen besűrűsödött, vegyük le a tűzhelyről az edényt, keverjük bele a vaníliakivonatot és a csokoládédarabokat. Keverjük addig, amíg a csokoládé elolvad. Ha nem olvadnak el a csokoládédarabok, óvatosan kevergetve még melegíthetjük az edényt, de ne forraljuk. A végeredmény egy krémes állagú, csokis massza lesz.

Hagyjuk a hűtőben hűlni egy órát. Ezután keverjük át a krémet habverővel, majd egy műanyag edényben tegyük a mélyhűtőbe. Félóránként keverjük meg, így érjük el az egyenletes állagot. Ezt háromszor ismételjük. Tálalás előtt legalább 5 órán át fagyasszuk.

F E L H Í V Á S

KEDVES OLVASÓINK, KEDVES KLUBTAGOK!

Zöld élelmiszerekkel készült receptjeink nagy népszerűségnek örvendenek. Nemcsak azért, mert különleges csemegék, hanem mert nagyon egészségesek, és extra tápértékkel rendelkeznek. Élvezetes édes vagy sós falatok, természetes ízekkel.

Mindenki, aki szeret sütni-főzni, alkotó ember. Szeretnénk, ha ez a kreativitás most megnyilvánulna olyan új, ötletes receptek létrehozásában, melyek egyik hozzávalója az ENERGY MyGreenLife valamelyik zöld terméke, szuperélelmiszere!

Kérjük tehát kedves Olvasóinkat, küldjenek a Vitae magazin szerkesztőségébe (cseh.krisztina@digitaltosh.hu e-mail címre) olyan saját recepteket, melyek az ENERGY zöld élelmiszereinek felhasználásával készültek.

Szívesen megjelentetjük újságunkban az Önök egészséges és ízletes receptjeit!

MAZSOLÁS ZABKEKSZ MACÁ-VAL

HOZZÁVALÓK

- 2,5 bögre zabpehely
- 1 teáskanál MyGreenLife ORGANIC MACA POWDER
- 1/2 teáskanál tengeri só
- 1/2 teáskanál szódabikarbóna vagy sütőpor
- 1 teáskanál fahéj
- 2 teáskanál chiamag
- 2 tojás
- 1/2 bögre kókusztej
- 1/2 bögre kókuszolaj (plusz a forma kikenéséhez)
- 1/2 bögre juharszirup vagy méz, plusz 2 teáskanál a sütemények bevonásához
- 1/2 teáskanál vaníliakivonat
- 2/3 bögre mazsola vagy más aszalt gyümölcs (esetleg magvak)
- 12 szem mandula, mogyoró vagy dió a díszítéshez

ELKÉSZÍTÉS

Melegítsük elő a sütőt 190 °C-ra, és kenjük ki a sütőformákat kókuszolajjal. Egy nagy edényben keverjük össze az első hat száraz hozzávalót (a zabpehelytől a chiamagig). Egy kisebb edényben verjük fel óvatosan az egész tojásokat és adjuk hozzá a maradék hozzávalókat. Majd keverjük hozzá a már összekevert, hatféle száraz alkotórészt. Kanállal töltsük meg a sütőformákat, vagy akár muffinformákat. Nyomkodjuk meg a tetejét, majd díszítsük a mandulával vagy egyéb egész magvakkal. A sütőben 20–25 perc alatt készre sülnek a sütik. A ropogós borításért csurgassuk a 2 teáskanálnyi juharszirupot/mézet a sütemények tetejére, és süssük további 2 percig. Hagyjuk kihűlni tálalás előtt.

Szegfűszeg – a trópusok illata

Az ókor óta ismert fűszer- és gyógynövény. Számtalan tengeri felfedező út végcélját jelentette ez az aranynál is többre tartott, értékes trópusi fa, a szegfűszegfa. Szárított bimbóinak története megtöltene egy egész könyvet, nem beszélve a szakácskönyvekről, füveskönyvekről és a gyógyító receptek sokaságáról.

SZINDBÁD KINCSE

A szegfűszegről szóló első írásos emlékek i.e. III. századi Kínából származnak. A császárral csak az beszélhetett, aki szegfűszeget rágott el, mielőtt az uralkodó elé járult. Ám régészeti leletek bizonyítják, hogy a szírek már az i.e. XVII. században is használták a növényt. A XVI. századig arab kereskedők és Szindbád tengerész közreműködésének köszönhetően juthatott el a különleges fűszer Európába.

A szegfűszeg a korabeli Európában is igen értékesnek számított. A híres portugál felfedező, *Fernão de Magalhães* (Ferdinand Magellan, 1480-1521), azzal a céllal tudott egy nagyszabású expedíciót elindítani, hogy rátaláljon egy olyan útvonalra, amellyen a szegfűszeg gyorsabban eljuthat Európába. A híres felfedező odaveszett. Flottájából egyetlen hajó tért vissza, az azonban színültig meg volt rakva szegfűszeggel!

A termesztés monopóliumát 150 évig a hollandok uralták, de aztán a franciáknak sikerült átcsempészni néhány szegfűszegfa magot, így ők is létrehozhattak egy ültetvényt Réunion szigetén.

MINDENKI KEDVÉRE

A mirtuszfélék családjába tartozó szegfűszegfa a fás növényfélék egyik legterebélyesebb nemzetségének tagja, Ázsiában kb. 1200 féle fajt számlál. Délkelet-Ázsia tropikus területein a legelterjedtebb: Indonéziától Ausztrálián át a Fülöp-szigetekig. Fűszerként csak egyetlen fajtáját lehet használni. Bizonyos fajtáknak ehető a termése, megint más fajtákat dísznövényként hasznosítanak, esetleg a faanyagát, festékanyagát használják fel, vagy a népi gyógyászatban alkalmazzák.

A szegfűszegfa virágai vonzzák a rovarokat, bogarakat, pillangókat, termései pedig a denevérekre, a madarakra, és Afrikában a csimpánzokra is hatással vannak. Megesik, hogy akár ötvenféle különböző állat zsongja körül a szegfűszegfát.

FŰSZER-SZIGETEK

A „mi" szegfűszegünk (*Syzygium aromaticum*), az Indonéziához tartozó Maluku-szigetekről, más néven Fűszer-szigetekről származik. Napjainkban nagy mennyiségben termesztik Tanzániában (Zanzibáron), Madagaszkáron, Srí Lankán és Brazíliában is. A különböző termőterületeken más és más időpontban zajlik a betakarítás, így szegfűszeg egész évben kapható az európai piacokon.

Az örökzöld szegfűszegfa sűrű, kúpalakú koronája akár húsz méteres magasságot is elérhet. Sűrű csúcsvirágzatban fejlődő bíborvörös virágai évente kétszer, ellipszis alakú bogyókká válnak. A még zöld, vagy enyhén pirosas, aromadús bimbóit betakarítják. Napos helyen, annak bebarnulásáig szárítják. A jó minőségű szegfűszegnek így világosbarna fejecskéje és sötétbarna kocsánya van.

A szegfűszegkivonat elsősorban illóolajokat, gyantát, fahéjsav-származékokat, cserzőanyagokat, flavonoidokat, olajat és nyálkát tartalmaz. Az *eugenol* a szegfűszeg legerősebb összetevője. Ez a fenolvegyület – mely az illóolaj-tartalom 90%-át is kiteheti – adja a szegfűszeg jellegzetes illatát, érzéstelenítő és fertőtlenítő hatását.

AZ AROMA GYÓGYÍT ÉS FINOM

A szegfűszeg mindig is jelen volt az ájurvédikus és a hagyományos kínai orvoslásban. Legfontosabb felhasználási területe a sztomatológia volt: fertőtlenítő, fájdalomcsillapító, baktériumellenes, vírusölő, gombaölő tulajdonságainak, valamint érzéstelenítő hatásai miatt kiválóan használható a fogideg fájdalmának csökkentésére, gyulladások enyhítésére és a parodontózis megelőzésére. Remekül használható továbbá légúti fájdalmak, gyulladások (inhalálás), valamint reumás megbetegedések (külsőleges) kezelésére. A szegfűszeg jótékonyan hat az emésztésre, támogatja a gyomornedvek kiválasztását és javítja a bélmozgást. Vizelethajtó hatású, serkenti a szívműködést, fokozza a méregtelenítést, erősíti az immunrendszert, és mindemellett vágyserkentő hatású. Kutatások folynak arról is, hogy erős antioxidánsként megakadályozhatja-e a daganatos sejtek osztódását. Szegfűszeges toroköblögető, kenőcs, fürdő, vagy aromaterápia készítéséhez szegfűszegtinktúrát, olajat vagy szárított port lehet használni. De óvatosan és mértékkel az adagolással! Az eugenol nagyobb mennyiségben toxikus is lehet.

A szegfűszeg konyhai felhasználásának csak a képzelet szabhat határt: a süteményeken, likőrökön, kompótokon át a szószokig, levesekig, húsételekig szinte bármiben felhasználható. Fűszerkeverékekben is fontos összetevőként találkozhatunk vele.

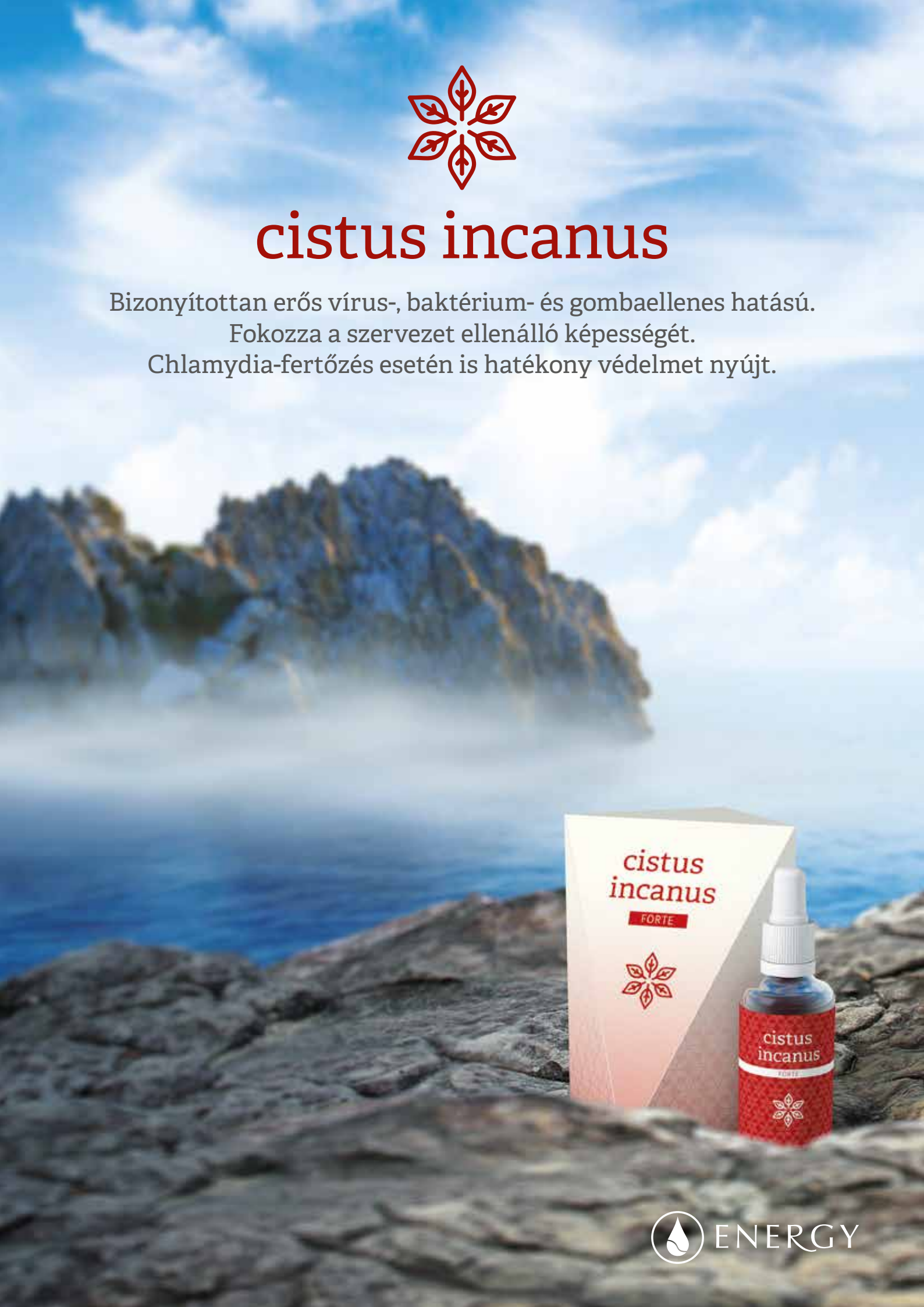
A szegfűszeg szezonja most időszerű. Ám nem csupán a megfázás elkerülése indokolja az alkalmazását. Elképzelhető-e a testet-lelket felmelegítő forralt bor szegfűszeg nélkül?

Írta:
VLADIMÍR VONÁSEK

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

cistus incanus

Bizonyítottan erős vírus-, baktérium- és gombaellenes hatású.
Fokozza a szervezet ellenálló képességét.
Chlamydia-fertőzés esetén is hatékony védelmet nyújt.



ENERGY