vitae

2019. március

Zöld energia – értékes szuperélelmiszerek

ENERGY szakmai konferencia

Új cikksorozat: A dietetikus tanácsai

A Föld Disznó évében

www.energyklub.hu

Márciusi ajánlatunk

A március felettébb szélsőségesnek ígérkezik az idén – és nagyon szelesnek. Az őrült időjárás, ami egy jó ideje megkeseríti életünket, az energiaszintünkre sincs túl jó hatással. Ez nagy kár, hiszen az év legszebb időszakának, a tavasznak a küszöbén állunk.

Minden ébredezik körülöttünk, a természet egyszerű fehér és visszafogott barna színei lassan zöldbe hajlanak, így próbálva rávezetni minket, hogy mi tehetne jót a szervezetünknek. A választék bőséges, a zöld élelmiszerek közül azt fogyaszthatjuk, amihez épp kedvet érzünk. A CHLORELLÁ-nak egész évben ott a helye az asztalunkon, a kis „bonbonokat" folyamatosan nassolhatjuk. Hatásaira ráerősíthetünk a SPIRULINÁ-val, akár a HAWAII-val, akár a SPIRULINA BARLEY-val, melyben a fiatal árpával karöltve van jelen. A SPIRULINA BARLEY kifejezetten jótékony lehet aktív sportolás közben, melyre a tavasznál jobban semmi sem inspirál. Mozgás közben fantasztikus segítőnk lehet az ORGANIC MACA, az ACAI PURE és a mindenható homoktövis, az ORGANIC SEA BERRY is. Az ENERGY klubokban a sokféle nagyszerű zöld élelmiszer csak Önökre vár, és biztos vagyok benne, hogy mindenki rátalál a neki megfelelőre.

Mindemellé feltölthetjük vitaminkészleteinket a VITAFLORIN segítségével. A megújulás jelképe, a tavasz aktív életmódra sarkall minket. Ennek tükrében jó hasznát vehetjük a KING KONG-nak, elvégre ki ne szeretne majd nyáron gyönyörű alakkal sétálni végig a strand promenádján? A tavaszi változások olykor nagy terhet jelentenek az emésztésünknek. Kérjünk segítséget a PROBIOSAN INOVUM-tól, amely elbeszélget emésztőrendszerünkkel, mi pedig eközben nyugodtan élvezhetjük az egyre erősödő napsütést.

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.energyklub.hu

Tervezés, előkészítés: Digitaltosh Stúdió

Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu

Megjelenik: 12 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.

TARTALOM

Zöld energia	4
Tapasztalatok szülés után	6
Smaragdszín varázspor	7
Spirulina – hogy mi mindent tud!	8
Üzleti navigátor	9
A világ a Föld Disznó évében	10
ENERGY szakmai konferencia	12
A hónap klubja: ENERGY Klub Buda	13
Klubprogramok	14
Boldog és stesszmentes várandósság (3.)	16
A dietetikus tanácsai – Hozzuk magunkat formába!	18
Hideg ujjak: a Raynaud-betegség	20
Vallomás a krémekről	21
Kulcs a mindennapok harmóniájához	22
Kényeztetés felsőfokon	23
A napkő önmagunk és az élet szeretetére tanít	24
Süssünk-főzzünk zöld élelmiszerekkel!	25
Mezők királynéja a réti legyezőfű	27

Zöld energia

A zöld élelmiszerek páratlanul értékesek és rendkívül egészségesek. Hatékonyságukat mégis sokszor sajnálatosan alulértékeljük. Talán azért, mert nem orvosságoknak, hanem pusztán élelmiszereknek tartjuk őket. Ám ez nagy tévedés!

A japánok szerint a konyhában tevékenykedő nő uralkodik a családtagok élete és halála fölött. Ez a cseppet sem túlzó állítás figyelmeztet minket arra, hogy ételeink összetételének és minőségének kérdését nem szabad alábecsülnünk. Ehhez a felhasznált élelmiszerek, tápanyagok kiválasztása is szorosan hozzátartozik. Az ENERGY felkutatta azokat a kivételes élelmiszereket, amelyeket nemcsak egészségünk megőrzésében, hanem esetleges betegségeink kezelésében is hasznosítani tudunk. Cikkünkben igyekszünk segíteni, hogy mindenki könnyen eligazodjon ezen szuperélelmiszerek között.

FÁRADTSÁG ELLEN

A legnagyobb választék a fáradtság elűzését segítő zöld élelmiszerek csoportjában áll rendelkezésünkre. A fáradtság napjainkban szinte hétköznapinak nevezhető állapot. A fáradtsággal fizetjük meg életmódunk adóját.

A CHLORELLA nemcsak megtisztítja szervezetünket, de erőkészleteinket is hiánytalanul feltölti. Ezt ugyan lassabb, de annál kitartóbb hatáskifejtéssel éri el. Inkább a vitalitást fokozza, azaz használata után nem fogjuk magunkat azonnal erősebbnek érezni. Elsősorban olyan hosszan tartó leterheltség esetén ajánlott, aminek hatására már fáradtak vagyunk, de még nem merültünk ki teljesen.

A BARLEY ezzel szemben, akár por, akár tabletta formájában, azonnal energiával tölti fel a szervezetet, és mi azt azon nyomban hasznosítani is tudjuk. A BARLEY a tavasz ama hatalmas, vad energiáját rejti magában, amely képes a csírázó növényt rábírni, hogy még a kövek közül is kidugja a fejét. Segítségével máris készen állunk a cselekvésre. Emellett ne feledkeznünk meg a szellemi, lelki síkon történő hatásról sem: a BARLEY éles üzemmódba állítja problémamegoldó képességünket.

A HAWAII SPIRULINA máshonnan közelít. Olyan kivételes tápanyagokat tartalmaz, amelyekből testünk jó hosszú ideig képes energiát termelni. A SPIRULINA tehát elsődlegesen a fizikai test működését támogatja, építőköveket biztosít a megfelelő fizikai aktivitás és agyműködés eléréséhez. Hatáskifejtése lassú, de annál alaposabb, amit elsősorban hosszantartó terhelés idején tudunk hasznosítani. Ezenkívül segíti a sebgyógyulást, felgyorsítja a lábadozást és támogatja az agyműködést.

A RAW AMBROSIA megint egy új történet. Képes feltölteni szervezetünk legalapvetőbb energiakészletét. Hihetetlenül erős készítmény, mely stabilizálja életerőnket, így képesek leszünk újra saját magunkra, testünkre és energiáinkra támaszkodni. A RAW AMBROSIA jin jellegű szubsztancia, tehát hatását később kezdjük érzékelni, de utána folyamatosan és hosszú ideig érezzük azt.

A következő növény, melynek termése rendelkezésünkre áll, a cékla, azaz a BETA. Főleg akkor nagy segítség, ha a fáradtság az oxidatív stresszel függ össze, például sugárterápia vagy erős gyógyszerek használata után. Hatása egészen kivételes és hosszan tartó.

Ezek után mi a helyzet a GOJI-val? Ha szellemi és lelki síkon nagy teher nehezedik ránk, „meggyengül a vérünk". Ez a kínai orvoslásban használatos kifejezés annyit jelent, hogy nagymértékben csökken a vérünkben levő tápanyagok mennyisége. A GOJI képes ezeket

pótolni, így segít megelőzni az idő előtti öregedést és a kimerültséget.

Még mindig tudjuk fokozni: a MATCHA annak köszönhetően segít legyőzni a fáradtság és álmosság érzését, hogy felgyorsítja az anyagcserét és támogatja a zsírok lebomlását. Közvetlen energiát biztosít az agynak, erősíti a koncentrációt és a memóriát. A MATCHA is antioxidáns hatású, csakúgy, mint a következő gyümölcs.

Az ACAI óvja a test sejtjeit, és jang jellegű energiát biztosít, elsősorban a Tűz elem számára. A Tűz elemhez tartozik a szív, ezáltal a szellem és a lélek is. Mindig további erőforrásokat nyit meg számunkra.

A MACA fokozza a vitalitást, fizikai kimerültség esetén szélsebesen feltölti az erőkészleteket, ezért például sportoláskor vagy akár hosszú gyaloglásnál kifejezetten jól jön.

A homoktövis, azaz SEA BERRY segít hosszú időre megerősíteni a szervezet ellenálló képességét. Ennél a növénynél alapvetően fontosak a termesztés körülményei, és el kell mondanunk, hogy a himalájai bogyók a világ legjobb minőségű homoktövisei közé tartoznak. Alkalmazása hosszú távon javasolt.

NŐI ÉS FÉRFI ERŐ

A zöld élelmiszerek következő fejezetét a hormonproblémáknak szenteljük.

Már említettük az AMBROSIÁ-t, amely a jint, azaz a női szubsztanciát tölti fel. Ez annyit tesz, hogy az AMBROSIA segíti és normalizálja a szervezet hormonműködését. Ennek köszönhetően a férfiaknál is segíteni tud a prosztatamegnagyobbodásban szenvedőknek, ami rendszerint a férfi és női erő egyensúlyának felborulása miatt következik be.

A RAW AGUAJE segít egyensúlyi állapotba hozni a természetes hormonszintet, és támogat mindent, ami női minőség.

Az ORGANIC MACA közvetlenül hat a hormonszintre, melyet mind a nők, mind a férfiak esetében képes harmonizálni.

MÉREGTELENÍTÉS, DAGANATELLENES HATÁS

A méregtelenítés képessége elsősorban a CHLORELLÁ-t jellemzi, segít a szervezetnek megszabadulni a méreganyagoktól, a nehézfémektől és a különféle kemikáliáktól.

A SPIRULINA BARLEY tisztítja a vért, a májat, a vesét, illetve segít megtartani a belső környezet egyensúlyát.

A BARLEY támogatja az anyagcserét, ezáltal méregtelenít.

Az AMBROSIA főleg a máj méregtelenítésére összpontosít, és kiválóan alkalmazható a csókbetegség avagy *mononucleosis* után – ebben az esetben érdemes a REGALEN-nel együtt használni.

Daganatellenes hatása van a BETÁ-nak, amely hozzájárul az immunrendszer megfelelő működéséhez és antioxidáns hatású. Helyreállítja a szervezet belső környezetét és csökkenti a daganatok kialakulásának veszélyét.

A GOJI is hasonlóan erős antioxidáns, de emellett még segíti a vér minőségének megőrzését is kemoterápia és sugárterápia idején.

A SEA BERRY másképpen veszi kezelésbe a szervezetet. Célzottan támogatja az egészséges sejteket, csökkentvén ezzel a daganatos betegségek kialakulásának kockázatát. Ráadásul erősíti az idegrendszert, hatékony depresszió ellen, ezáltal is gyengíti a daganatos betegségek pszichoszomatikus folyamatait.

A VÉR TÁMOGATÁSA

Praxisomban gyakran találkozom olyan esetekkel, amikor a vér „megerősítésére" van szükség. Ebben lehet segítségünkre a CHLORELLA, amely fokozza a vörösvérsejt-termelést és a fehérvérsejt-aktivitást.

A SPIRULINA BARLEY támogatja a szervezet vörös- és fehérvérsejt termelését, javítja a vérképet. Növeli a vérben levő oxigén mennyiségét is. A készítmény mindkét alkotóeleme javítja a vér minőségét, és így együttesen még hatékonyabbak.

KÖNNYEBBEN FOGYNI

Rendelőmben sokszor elhangzik az a kérdés is, hogyan lehet egészségesen fogyni. Ehhez is segítségül hívhatjuk a zöld élelmiszereket.

A SPIRULINA BARLEY egy rendkívül kiegyensúlyozott készítmény, amely a kiváló tápanyagok biztosításával, a szervezet méregtelenítésével és az energiakészletek feltöltésével segíti az emberi test működését.

A MATCHA jelentős mértékben támogatja az anyagcserét, ezáltal felgyorsítja a zsírok égetését, azaz kiválóan alkalmazható fogyókúra során.

Az ACAI szabályozza a vércukorszintet, közben segít energiát termelni a mozgáshoz, így a segítségével könnyebb lesz az edzés.

CUKORBETEGSÉG, ÖREGEDÉS

A következő, kicsit összetettebb probléma a cukorbetegség.

A SPIRULINA BARLEY és a MATCHA csökkentik a vércukorszintet, az ACAI szabályozza az inzulin és a vércukorszint közti kapcsolatot, azaz hatása valamivel komplexebb. Az ACAI a koleszterinszint befolyásolásában is segítségünkre lehet.

Az öregedés lelassítására a CHLORELLÁ-t használjuk, amely megtisztítja a szervezetet, vagy a BARLEY-t, amely mozgásba lendíti a tavaszi, azaz a megújító energiákat. A BARLEY még a sebgyógyulást is segíti.

GYEREKEKNEK

A zöld élelmiszerek természetesen a gyerek fejlődésére is pozitívan hatnak. Az egyik legszuperebb szuperélelmiszer, ami gyerekek számára is kiváló, a RAW AMBROSIA. A készítmény összetételének elolvasása után az lehet az érzésük, hogy gyermeküknek valójában nincs is semmi másra szüksége.

A BETA áldott állapotban főleg a magzat idegrendszeri fejlődését támogatja, ezáltal csökkenti a veleszületett problémák kockázatát.

A RAW AGUAJE pedig a magzat izomzatának és csontozatának fejlődését segíti. Ahhoz, hogy a gyermek megfoganhasson, serkentsük a szexuális vágyat a nőknél AGUAJE, a férfiaknál MACA használatával.

EGY KIS EXTRA

Ejtsünk még szót a SPIRULINA egyik különleges tulajdonságáról. DNS-ben és RNS-ben gazdag készítmény, ezért óriási segítséget nyújthat a szervezet regenerálásában. Az általa biztosított energia tekintetében inkább jin jellegű készítményről van szó.

Cikkem célja nem az volt, hogy felsoroljam a zöld élelmiszerek valamenynyi tulajdonságát és hatását. Szerettem volna egyfajta „mankót" adni a köztük való eligazodáshoz. A konkrét élelmiszert majd úgy válasszák ki, hogy az a lehető legtöbb problémájukra megoldást nyújtson. A zöld élelmiszerek bármilyen más ENERGY készítménnyel együtt is használhatók, a Pentagram® készítményeket is beleértve. Élelmiszerekről van szó, melyek jelentős mértékben képesek támogatni a szervezet egészséges működését, ezért igényeink, illetve szükségleteink szerint válogathatunk közülük.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Tapasztalatok szülés után

A kórházból való hazatérésem után pár nappal pangani kezdett a tej a mellemben, és egy délután erős fájdalom is jelentkezett. Úgy gondoltam, hogy majd elmúlik, de estére megérkezett a hidegrázás és a láz is. Állapotom egyre rosszabbodott és világossá vált, hogy mellgyulladásról van szó, ami általában antibiotikumos kezeléssel végződik és amit természetesen egy porcikám sem kívánt. Ráadásul fittnek kellett lennem, hiszen gondoskodnom kellett újszülött gyermekemről.

Eszembe jutott a GREPOFIT, a természetes eredetű antibiotikum, amit napi 3x1 kapszula adagban szedtem. Házi patikámban rábukkantam még az ARTRIN-ra, amellyel a fájó területeket kenegettem. Érdekes volt, hogy a GREPOFIT bevétele után azonnal megkönnyebbülést éreztem, a lázam nem emelkedett tovább, sőt, fokozatosan visszavonulót fújt. Reggelre teljesen lement a lázam, napközben még bevettem 2 kapszula GREPOFIT-ot, és a gyulladás meg is szűnt. Alig akartam elhinni! Sajnos pár nap múlva a másik mellemnél is lejátszódott ugyanez, de én már tudtam, hogyan kell elbánni a gyulladással. A problémát sikerült ismét egy nap alatt megoldanom. Az orvosom csodálkozott, hogy nem volt szükségem antibiotikumra, és azonnal érdeklődni kezdett, mi is az a GREPOFIT.

Még egy tapasztalat: szoptatós kismamaként természetesen gyakran fáradt vagyok (nem sokat alszom éjszakánként), ezért előírtam magamnak a zöld árpa szedését: délutánonként elkeverek egy púpozott evőkanálnyi BARLEY-t 4 dl vízben és pár perc múlva már érzem is, ahogy az energia végigáramlik a testemben. Ráadásul ennek köszönhetően segítem a vérképzésemet, ezáltal az anyatej termelődését is, ami a HKO szerint a vérből keletkezik.

ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ
Dobřichovice

Smaragdszín varázspor

Talán már sokan tudják, hogy a CHLORELLA és a BARLEY, a fiatal árpa bőrön is remekül alkalmazható, sebek gyógyítására is jól bevált zöld élelmiszerek. Méregtelenítik a bőrt, fertőtlenítő hatásuk is figyelemreméltó, ezáltal jótékonyak például ekcéma, kiütések, akne és nehezen gyógyuló sebek kezelésében.

Tagadhatatlan tény: a zöld élelmiszerek külső-belső használata egyaránt áldásos hatású! Képesek elbánni a nehézfémekkel, a méreganyagokkal és a szabad gyökökkel, ezért is nyilvánvaló, hogy bőrfiatalító hatásuk is van. Épp ez az a tulajdonságuk, ami egyre jobban érdekelni kezdett, így házi kísérletezésbe kezdtem. Erre a célra a zseniális, por alakú CHLORELLÁ-t és BARLEY-t választottam. Engedjék meg, hogy bemutassam otthoni szépség és egészség műhelyem lenyűgöző felfedezéseit!

ARCMASZK

A CHLORELLA és a BARLEY vitaminokban és ásványi anyagokban hihetetlenül gazdag termékek, bármilyen megfelelő szállító közeggel összekeverve, pompás arcmaszk készíthető belőlük. A maszk előállításához használhatjuk kedvenc krémünket, vagy akár tejfölt, mézzel dúsított túrót. Sőt, ha egy sebet szeretnénk gyógyítani, legyünk bátrak, és szórjuk a varázsport közvetlenül a sebbe. Tehát, hogyan készítsük el magunknak az arcpakolást? Egyszerűen csak össze kell keverni az alapanyagokat! A biztonság kedvéért azonban következzék egy univerzális recept:

4 evőkanálnyi túrót összekeverünk 1 evőkanál mézzel, 1 teáskanálnyi CHLORELLÁ-val, és egy teáskanálnyi BARLEY-val. Mindez eperrel díszítve fantasztikus desszert, de ha sikerül ellenállni, hogy bekanalazzuk, kivételes hatású bőrápoló.

HÁZI FOGKRÉM

Ez a fogkrém nem habzik ugyan, de finom és hatásos. És nagyon, de nagyon zöld! Ha attól félnének, hogy a CHLORELLA zöldre festi a fogaikat, megnyugtathatok mindenkit, hogy nem fogja. Még soha nem hallottam, hogy bárkinek bezöldült volna a foga CHLORELLA rágcsálása közben. Ha egy kis algadarabka befészkelődne a fogaik közé, azt könnyen eltávolíthatják egy fogkefe segítségével, de akár ott is maradhat, hogy éjszaka őrt állhasson szájüregükben, és megvédhesse fogaikat a szuvasodástól.

Lássunk hozzá a fogkrém készítéséhez! Vegyünk elő egy porcelán tálkát, és kis fakanállal keverjük össze az alábbi alapanyagokat:

» 1 nagy evőkanálnyi kókuszolajat (olvasztott állapotban),
» 1 kiskanálnyi zöld agyagot,
» 1/2 teáskanálnyi szódabikarbónát,
» szájápoláshoz ajánlott minőségi illóolajok keverékéből pár cseppet (én kakukkfüvet, zsályát, mentát, manukát, teafát, szegfűszeget, fahéjat, narancsot, esetleg rózsát vagy ylang-ylang olajat használok erre a célra).

Most jön a lényeg: adjunk mindehhez egy teáskanálnyi ORGANIC CHLORELLÁ-t, és alaposan keverjük bele az elegyünkbe. Szép, élénkzöld színű keveréket fogunk kapni, ami jobb a boltokban kapható összes fogkrémnél. Még verhetetlenebb lesz, ha belekevernek egy kis ENERGY fogkrémet is. Én a BALSAMIO-ra esküszöm. Ezzel tökéletes állagúvá tehetjük a fogkrémünket, és az ánizsolajnak, valamint a sztéviának köszönhetően az íze is édeskés lesz, amit mindenki nagyon szeret. Játékos természetű felhasználóknak biztosan nagy örömöt okoz majd az is, hogy a fogkrém kiköpése után gyönyörű smaragdzöld színt láthatnak a mosdókagylóban.

TESTRADÍR

A méz a testradírok legjobb alapanyaga. A folyékony mézet keverjük habosra egy általunk választott olajjal (MANDULA, ARGÁN, NIGELLA SATIVA vagy akár HIMALÁJAI SÁRGABARCK OLAJ) és BARLEY porral. Adjunk hozzá szárított, őrölt rózsaszirmot és tengeri sót. A felhasznált só mennyisége az olaj menynyiségétől függ, de ha a keverékünk túl sűrűre sikeredne, hígítsuk fel egy kis rózsavízzel. Az a jó, ha a testradírunk folyékonyabb állagú. Az árpa és a só arányával aszerint kísérletezzünk, hogy mennyire durva peelingre van szükségünk. A keveréket még egyéb, bőrápolásra alkalmas, minőségi illóolajokkal is feldobhatjuk (én nagyon szeretem a nerolit, a zsályát, a jázmint, az amyrist, a nárdot és az agarwoodot).

A testradírt kizárólag fürdés közben használjuk! Így ráadásként a lemosása után még a fürdővíz színében is gyönyörködhetünk. Ennek a házi készítésű testradírnak az egyik nagy előnye, hogy fürdés után már nem kell testápolóval sem bekenni magunkat.

TEREZA VIKTOROVÁ

Spirulina – hogy mi mindent tud!

Érdekes összeállítás jelent meg 2018 decemberében a Spirulina algáról a tekintélyes *Medical News Today* weboldalon, *Lana Burgess* tollából. A cikk öszefoglalja a Spirulina 11-féle jótékony hatását az egészségre és a táplálkozásra.

A szerző elöljáróban leszögezi, hogy a legutóbbi kutatások megerősítik: a Spirulina antioxidáns és gyulladásgátló tulajdonságokkal büszkélkedhet, emellett képes hozzájárulni az immunrendszer működésének szabályozásához.

Kiemelkedő táplálkozási profil

Ennek a szuperélelmiszernek az összetétele valóban figyelemre méltó *(l. a táblázatot)*. Fogyasztásával úgy tudjuk bejuttatni a szervezetbe a legfontosabb fehérjéket és vitaminokat, hogy eközben semmilyen komolyabb mellékhatástól nem kell tartanunk.

Testsúlycsökkentés

A Spirulina fogyasztásával úgy lehet leadni a felesleges kilókat, hogy eközben a szervezet nem szenved hiányt semmilyen fontos tápanyagból.

Az emésztőrendszer egészségének támogatása

Ez a mikroalga könnyen emészthető, mert a sejtfalak nem kemények és rostosak. (Ezért persze nem árt más forrásból pótolni a rostbevitelt.) Emellett segít megőrizni, illetve helyreállítani az egészséges bélflórát.

Segítség a cukorbetegség megelőzésében és kezelésében

Egy 2018-ban közzétett kutatás szerint a Spirulina adagolása jelentősen mérsékli az éhhomi vércukorszintet, ezért mind 1-es, mind 2-es típusú cukorbetegségben hasznos lehet. Egy másik, 2017-es kutatási eredmény szerint 1-es típusú cukorbetegség esetén egérkísérletekben csökkent a vércukorszint, nőtt az inzulin szintje, valamint javultak a májenzim értékek.

A koleszterinszint mérséklése

A Spirulina szedése jótékonyan mérsékli a vérzsírok szintjét, csökkenti mind az összkoleszterin, mind az LDL („rossz") koleszterin szintjét, miközben növeli a HDL („jó") koleszterin értékét.

A vérnyomás csökkentése

Túlsúlyos, magas vérnyomással küzdő embereknél a kékeszöld alga 3 hónapon át történő szedése mérsékelte a vérnyomást.

2019 januárjában *Tim Newman* külön is foglalkozott ezzel a témával, ugyancsak a *Medical News Today* weboldalon. A *Hypertension* című szakfolyóiratra hivatkozva a szerző kiemeli, hogy a Spirulina vérnyomáscsökkentő hatásáért az SP6 peptid felel, amely részt vesz az érfalakat ellazító nitrogén-monoxid kibocsátásához vezető biokémiai folyamatban.

A szívbetegség megelőzése

Mivel a Spirulina koleszterinszint-csökkentő, gyulladásgátló és antioxidáns hatása egyaránt bizonyított, a szívbetegség megelőzésében is komoly szerepe lehet.

Az anyagcsere-folyamatok (metabolizmus) ösztönzése

Mivel ennek az algának a hatására felgyorsulnak az anyagcsere-folyamatok, az emberek növekvő energiaszintet tapasztalnak, és a korábbiakhoz képest több kalóriát égetnek el, ami a testsúly csökkenéséhez vezethet.

Az allergiás tünetek mérséklése

A különféle allergének (pollenek, por, állatszőr stb.) hatására kialakuló szénanátha (allergiás rhinitis) tünetei javulhatnak a Spirulina hatására. Igaz ez az orrfolyásra, orrdugulásra, tüsszögésre és a viszketésre egyaránt.

Méregtelenítő hatás

Akár szennyezett ivóvíz fogyasztásával, akár más forrásból a szervezetbe jutó toxinok kivezetésében ugyancsak hasznos lehet. Egy 2016-os tanulmány szerint ez a méregtelenítő hatás az arzén, a fluorid, a vas, az ólom és a higany szennyezés esetében egyaránt érvényesül.

A lelki egészség támogatása

Mivel a Spirulina többek között triptofánt is tartalmaz, ez az aminosav pedig támogatja a szerotonin képződését, a kékeszöld alga szedése a mentális egészségnek is jót tesz. A szerotonin, mint ismeretes, fontos idegingerület-átvivő (neurotranszmitter) szerepet tölt be, egyes lelki problémák – mint pl. a depresszió és a nyugtalanság – viszont a szerotoninszint csökkenéséhez vezetnek.

K. G.

TUDJA-E?

Egy evőkanál (7 g) szárított Spirulina tápanyagtartalma:

Kalória	20
Fehérje	4,02 g
Szénhidrát	1,67 g
Zsír	0,54 g
Kalcium	8 mg
Vas	2 mg
Magnézium	14 mg
Foszfor	8 mg
Kálium	95 mg
Nátrium	73 mg
C-vitamin	0,7 mg

Megjegyzés: A fenti tápanyagok mellett a Spirulina tartalmaz még B_1-, B_2-, B_3- és B_6-vitamint, folátot, továbbá A- és K-vitamint.

Üzleti navigátor (5.)

Új üzletpolitika, sikeres üzleti rendszer

Az ENERGY gyógynövényalapú, bioinformációs készítményeinek mintegy 24 évvel ezelőtti megjelenése több európai ország étrend-kiegészítő piacán forradalmi újdonságot jelentett az addigi (főként vitaminokból és ásványi anyagokból, nyomelemekből álló) termékek mellett. Új volt az ENERGY filozófiája, újak voltak az alapanyagok és az azokból összeállított – elsősorban az ősi kínai gyógymódokat visszaidéző – készítmények.

Az új termékválaszték értékesítése olyan új üzletpolitikát követelt, ami megfelelt az alábbi lényeges követelményeknek:

» alapos áruismereten alapul,
» az értékesítés a vásárlóval személyes kapcsolatban, szakmai tanácsadással történik,
» figyelemmel kíséri a terápia céljainak megvalósulását, felismeri a terápia esetleges korrekciójának szükségességét,
» biztosítja a forgalmazók folyamatos továbbképzését,
» biztos jövedelemszerzési lehetőségeket biztosít a tanácsadók (forgalmazók) számára,
» mind a forgalmazók, mind az ENERGY fogyasztók számára egy olyan közösséget biztosít, ahol mindenki segítséget kaphat egy egészségesebb, jobb minőségű élet megvalósításához.

Az ENERGY GROUP magyarországi leányvállalata eddigi – mintegy 20 éves – működése a fenti követelményeknek egyre magasabb szinten felelt meg. Az ország szinte minden területén létesültek ENERGY klubok (forgalmazási központok), ahol az oktatások, a tanácsadás, a forgalmazás kulturált körülmények között, a szükséges személyes kapcsolatok megvalósulásával történik.

A cikksorozatunk korábbi írásaiban felvázoltuk az üzleti rendszer főbb vonalait, a működés sajátosságait. Mint korábban is kiemeltük, az ENERGY üzleti rendszerében több jövedelemszerzési lehetőséget is kínálunk:

» klubtagjaink és tanácsadóink már a vásárláskor is azonnal anyagi előnyhöz jutnak, hiszen a termékeket a fogyasztói árnál alacsonyabb áron (klubáron) vehetik meg,
» a klubáron megvásárolt termékeket tovább értékesíthetik fogyasztói áron, ezáltal közvetlen jövedelemhez jutnak,
» a termékek megvásárlásával a tanácsadók és klubtagok pontokat gyűjtenek, mely pontokat (a Tanácsadói kalauzban részletesen ismertetett szabályok szerint) a cég forintra számolja át, és ez az összeg a vonatkozó szabályok szerint levásárolható, vagy készpénzben kifizetésre kerül,
» az a tanácsadó, aki forgalmazói csoportot (csoportokat) épít, a csoport forgalmának alapján is szerez pontokat (szabályai a Tanácsadói kalauzban) és plusz jövedelemhez jut,
» a sikeres tanácsadók több szintű menedzser címet szerezhetnek, mely címek megszerzői magas pénzjutalomban részesülnek.

Ez az üzleti rendszer kimagaslóan sikeresnek bizonyult, hiszen cégünk az eddigiek során minden évben sikeresen fejlődött, nőtt az érdeklődés az ENERGY készítmények iránt, dinamikusan növekedett klubtagjaink száma, és a cég forgalma.

Az üzleti rendszer működésének részletei, szabályai a Tanácsadói kalauzból megismerhetők, ami elérhető nyomtatott formában az ENERGY klubokban, illetve a cég weboldalán. További kérdés esetén forduljon bizalommal az Önhöz legközelebb megtalálható ENERGY klub munkatársaihoz!

ENERGY MAGYARORSZÁG KFT.

A világ a Föld Disznó évében

A kínai horoszkóp, az előző évekkel szemben, 2019-re védelmet, nyugalmat, barátságok épülését és szeretetet jelez előre az állatöv valamennyi jegye számára. A kínai asztrológia szerint most kell új kapcsolatokat teremtenünk, mert azok 2019-ben mind a munka, mind a személyes élet terén jól jöhetnek majd.

GONDOSKODÁS, SEGÍTÉS

Ha egy kicsit tüzetesebben megvizsgáljuk a Disznó jellemét, az első, ami rendkívül szembeötlő vele kapcsolatban, az a kiváló társas élete. A Disznó évében előkerül mindaz, ami a betegségekkel, a szegénységgel és a szenvedéssel kapcsolatos, ám a Disznó ezeket az eseteket nemcsak, hogy kihúzza a fényre, hanem igyekszik őket mindenáron meg is oldani. A Disznó bátran vállalja az új kihívásokat, de az átgondoltság nélkülözhetetlen az egyes lépések megtételénél, akár a szakmai, akár a magánéletben. A kockázatos vállalkozások azonban nem biztos, hogy sikeresek lesznek.

A Disznó következő iránymutatása a jó megélhetéshez vezet. Felveti az ételek, az otthon, a kényelem és ehhez hasonló fogalmak témáját. A Disznó felettébb racionális, ezért a lakhelyünkhöz közel termesztett vagy előállított termékek előnyben részesítése mellett teszi le a voksát.

A Disznó megfelelő lakóhely felé irányuló útja alapvető problémát okozhat a pénztárcánknak. Szüntelenül felhívja majd ugyanis a figyelmünket olyan igényekre, amelyek korábban talán eszünkbe se jutottak volna. Meg kell tanulnunk különbséget tenni az „igények" és a „szükségletek" fogalmak között!

Az idei Föld év, maga a realitás, a gondoskodás és az empátia, amit a Disznó a saját tulajdonságaival csak még jobban kiemel. Nagyon is elképzelhető, hogy ez az év különböző segítségnyújtásokról szól majd, pl. a gyerekek körében, és előtérbe kerülnek a nonprofit szervezetek is. Olyan kérdések kerülnek a figyelem középpontjába, amelyek méltók a gondoskodás, a karitativitás, az ápolás fogalmakhoz, és ezek a témakörök 2019-ben szüntelenül előtérben lesznek. Ám, ahogy ez az élet minden területén lenni szokott, először negatív dolgoknak kell bekövetkezniük ahhoz, hogy a segítség színre léphessen, és döntést hozhassunk arról, hogyan tovább.

PÉNZÜGYI KÉRDÉSEK

A Disznó éve a jó akarat éve lesz. A Disznónak a Víz elem képviselőjeként, amelyhez az északi égtáj rendelhető (ami pozitív hatással van az üzleti életre), remek atmoszférát kellene teremtenie az üzlet és az ipar számára. Ám mikor szabadabbnak, toleránsabbnak, gondtalanabbnak érezzük magunkat, a fontos pillanatokban maga alá gyűrhet minket a Disznó bizonytalansága, és kételkedni kezdhetünk saját képességeinkben.

A Disznó évét a bőség évének tartjuk. Az érzéki és erotikus beállítottságú, állatias örömöket kedvelő vadkan a *la dolce vita* (édes élet) életérzését propagálja. A Disznó semmivel sem takarékoskodik, nyugodt szívvel, két kézzel szórja az ajándékokat és az érzelmeket is, bár nagyvonalúságát később olykor megbánja. A Disznó befolyása mértéktelenséghez, dorbézoláshoz és túlzásokhoz vezethet, hiszen a Disznó a kényelem, és a színültig rakott húsosfazék előnyeit az utolsó cseppig ki akarja élvezni. Ezek megszerzése érdekében semmiféle eszköztől nem riad vissza – így akár nagyobb összegű bankkölcsöntől sem. Pénzügyi kérdésekben tehát rendkívül körültekintőnek kell lennünk a Disznó

Az együttérző Disznó, és a gondoskodó Föld egyesülése valószínűleg tetszeni fog nekünk, azt az érzést keltheti bennünk, hogy ránk mosolygott a szerencse.

évében, már csak azért is, mert a Disznó ártatlansága és nyíltszívűsége nagyon közkedvelt a csalók körében.

Országunk kivételes pozícióba kerül a Disznó esztendejében. A Föld, az irányadó aktív elem jelenti a középpontot, és egyben Közép-Európát is. A Föld igyekszik mindent ellenőrzése alá vonni, és felszólít a harmóniához való visszatérésre. Rengeteg olyan változtatást kezdeményez, amelyeket azonban később ki akar söpörni a világból, mert erősen kimerítik. Az együttérző Disznó, és a gondoskodó Föld egyesülése valószínűleg tetszeni fog nekünk, azt az érzést keltheti bennünk, hogy ránk mosolygott a szerencse. Ügyeink érzéssel és egyben ésszel alakulnak majd. Ám, ahogy már említettük, a Disznó nem is titkolja a húsosfazék iránti lelkesedését, és az anyagi javakat imádó Föld eme tevékenységében alaposan meg is támogatja.

KAPCSOLATOK

Elképzelhető, hogy akár a családban, akár a társadalomban egyesek eltérően fogják értelmezni a gondoskodás fogalmát. Gond ebben a tekintetben leginkább a nagyszülők és a szülők között alakulhat ki. A nagymama gondoskodásról alkotott elképzelése ugyanis merőben különbözhet a lánya vagy menye felfogásától. Ha a nagymama úgy véli, hogy az unokájáról való gondoskodás módja nem megfelelő, megeshet, hogy megpróbál beleszólni unokája nevelésébe. Ha a családok tekintetében valamitől félni kellene, azt mondanám, a legtöbb problémát a gondoskodás fogalmáról alkotott eltérő nézetek okozhatják.

A következő sarkalatos pont, hogy a Disznó évében mindig fennáll a hűtlenség esélye. Míg a Kutya hűséges, a Disznó véletlenül sem az. A Kakas sem nevezhető a hűség szobrának, de ő inkább csak beszél, mintsem cselekszik. A Disznónál fennáll az egy éjszakás kalandok veszélye. A Kakas szívesen mutatkozik gyönyörű hölgyekkel az oldalán, de a Disznónak csak az élvezet a fontos. Kiélvezi a pillanatot és továbbáll. A párkapcsolatokban ez a kérdés mindig komplikált, hiszen a szexre mindannyian másképpen tekintünk. Ami az egyiknek bőven elég, vagy akár sok is, az a másiknak esetleg a minimumot jelenti. Szerencsére a *carpe diem* (élj a mának, ragadd meg a napot) életérzést valamelyest kontroll alatt tartja az empatikus, stabil Föld, amely magával hozza a partner iránti felelősségérzetet.

Lényeges lesz az otthon is, melynek stabilitást, nyugalmat, pihenési lehetőséget, finom táplálékot és meleget kell árasztania. De itt is tisztában kell lennünk azzal, hogy a túlzás nem tehet jót. Ez főleg a gyerekekre igaz. Elárasztathatjuk el őket a legnagyobb kényelemmel, gondoskodással és mindazzal, amit puszta szeretetből meg akarunk adni nekik – a gyerekeknek akkor is a saját útjukat kell járniuk.

EGÉSZSÉG

A Disznó esztendeje az ember lelki és szellemi állapotára nézve rendkívül megterhelő lesz, és mindenképpen számítanunk kell nehéz pillanatokra. Segíteni ilyen esetekben főleg a barátaink tudnak majd, vagy akár a KOROLEN.

Nagy teher nehezedik a vastagbélre. A vastagbél esetében rosszat tesz a non-asszertív viselkedés. Tudnunk kell nemet mondani, meg kell próbálnunk kifejezni, ha valami nem tetszik, vagy valamit nem akarunk.

Ami a testben salakanyag, annak távoznia kell. Meg kell tudnunk fogalmazni, ami bánt minket, vagy ami nincs ínyünkre. Ebben a helyzetben van ismét létjogosultsága a KOROLEN-nek, vagy ha a krémeket jobban szeretjük, kenjük be DROSERIN-nel, esetleg RUTICELIT-tel a hüvelykujjunk és mutatóujjunk közti területet a kézfejen. Ha a vastagbél más oknál fogva elégedetlen, ne feledkezzünk meg a probiotikumokról, azaz a PROBIOSAN-okról.

A 2019. év nehézsége, mint 2018-ban is, a Föld uralmával megérkező leterheltség. Ezzel függ össze a gyakran érzett fáradtság, kedvetlenség és életuntság. Ilyen pillanatokban is vegyük elő a GYNEX-et, vagy hívjuk segítségül a KOROLEN és VITAMARIN bámulatos kombinációját.

A veseműködés elégtelensége miatt csökkenhet az alapenergiánk, ám itt kiváló hatással lehet ránk a RENOL.

Mindenképpen fontos a megfelelő mennyiségű folyadék fogyasztása, és ne feledkezzünk meg ásványianyag-készleteink feltöltéséről sem, a FYTOMINERAL segítségével. A veséknek nyugalomra van szükségük, amit a BALNEOL-os (ezzel örömet okozunk a Disznó társuralkodójának, a Földnek) és BIOTERMAL-os fürdők (támogatja a RENOL hatásait a veseműködés és a csontok ápolásában) váltott használatával segíthetünk elő. Emellett nem győzzük ismételni, hogy óvjuk csontjainkat! Ha ezen a téren már vannak problémáink, a RENOL használatát egészítsük ki a SKELETIN alkalmazásával.

EVA JOACHIMOVÁ

2019.
március 30-án,
szombaton
10:00-17:00 óra

Meghívó

A gyógyító táplálkozás alapjai az 5 elem szerint

2019. március 30-án, szombaton 10.00–17.00 óra között, hagyományainkhoz híven, ismét szakmai konferenciát tartunk. Helyszín: Danubius Hotel Flamenco, 1113 Budapest, Tas vezér u. 3-7. (a Kosztolányi Dezső térnél).

A RENDEZVÉNY TÉMÁI:

- A gyógyító táplálkozás alapjai a HKO öt elem tana szerint, mindezek egyszerű kivitelezése a hétköznapjainkban.
- Emésztőrendszerünk zavarainak és betegségeinek meghatározása, megoldások lehetőségei a kínai orvoslás szemszögéből.
- Hogyan illeszthetők be ezen problémakörbe az ENERGY természetes készítményei?
- Milyen tapasztalataink vannak az ENERGY készítmények felhasználásával kapcsolatban? Miben mutatkoznak meg termékeink másságai, újszerűségei?
- Sporttáplálkozás másképp – kerekasztal beszélgetés

A 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.

Jegyét megvásárolhatja az Energy webshopban is: **www.energyklub.hu**

A helyek száma korlátozott, javasoljuk, hogy vásárolja meg jegyét minél előbb!

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

Debrecen

Egész napos ENERGY konferencia, Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató vezetésével, 2019. március 9-én, szombaton 9.00 és 16.30 óra között. Helyszín: Debrecen, Minerva Panzió Konferenciaterem, Kossuth u. 59.

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

Hónap klubja (5.)

ENERGY Klub Buda

Két, egymást remekül kiegészítő, elhivatott ember nevéhez fűződik a sok szakmai és üzleti siker, mely meghatározza a Budai Klub minőségét. Az a pozitív energia, szeretet és tudás, ami jellemzi *Koritz Attiláné Editet* és *Dr. Czimeth Istvánt,* predesztinálja őket arra, hogy elismerésre méltó szinten művelhessék választott hivatásukat.

Hogyan találtatok rá erre az üzleti lehetőségre?

Én már 1998-ban beléptem klubtagként, 2000-től, mint külsős oktatót, felkértek az előadások megtartására a klubokban – mondja István. 2010-től pedig, az újonnan alakult Budai Klub vezetőjeként, főállásban tevékenykedek, ellátom a szakoktatói feladatokat is. Kollégának Editet választottam, akivel immár kilenc éve dolgozunk együtt.

Miben látjátok az ENERGY üzleti rendszerének előnyeit?

Az ENERGY egy különleges, a világon egyedülálló rendszer, amely képes az embert teljes egészében harmonizálni. A Pentagram® regeneráció világújdonság! Üzleti előny a klub- és tanácsadói rendszer, amely hosszútávú anyagi lehetőségeket biztosít. Részesévé lehet válni egy családnak, ami védelmet és támogatást ad. Személyes üzenetünk, hogy az ENERGY remek befektetés, mely biztonságot, gyógyulást, törődést jelent tagjai számára. Kiváló oktatási háttérrel, előadásokkal, szakmai képzésekkel, konferenciákkal biztosítja a naprakészséget és a stabil tudást.

Milyen sikereket értetek el?

A nálunk hangsúly a testi-lelki gyógyításon van. A klubhoz ragaszkodók hűségének alapja a megbízható nyitvatartás, a pontosság és az empátiás képesség. A II. kerület több orvosával is együtt dolgozunk, rendszeresen megfordulnak a klubban, lelkes ENERGY termékfogyasztók. Kezelt betegeiket is integrálni tudjuk az ENERGY rendszerébe, ahol megfelelő háttérellátást kapnak. Nagy sikerünk jó eladási mutatóink, amellyel évek óta a klubok élvonalában lehetünk.

Miért érzitek ezt a munkát küldetésnek?

Ezt a munkát csak hivatásként lehet végezni. Küldetésünk a minél színvonalasabb tanácsadás, lelki gondozás, ezért folyamatosan beépítjük a napi gyakorlatba az idevágó legújabb kutatások eredményeit. Ezeket szakoktatói munkám során az előadásokban is közreadom a többi klub számára. A jövő az új, alternatív módszereké, főként fontosnak tartom a kvantumfizika eredményeinek beépítését a gyógyító munkába.

Miből áll nálatok a klubélet? Milyen rendezvényeket terveztek?

Napi nyolc óra nyitvatartással állunk klienseink rendelkezésére. Díjmentes állapotfelmérést végzünk, népszerű a tanácsadás a Bach virágokkal, szervezünk nagy sikerű szenzibil tanfolyamot is. Minden hónap utolsó péntekjén klubnapot tartunk, ahol lehetőség van konzultációra, előadás meghallgatására. Szervezünk alapképzést, és továbbképző célú, egynapos minikonferenciákat is. Ajtónk mindenki előtt nyitva áll!

Hogyan ösztönzitek az érdeklődőket?

Sok érdeklődő van, de elkötelezett már jóval kevesebb. A legnagyobb ösztönzés a klubtagok, tanácsadók számára a biztonság. Rendszeres nyitvatartás, előadások, heti konzultációs lehetőségek. Nem csak a növelés a cél, hanem a kiegyensúlyozott, biztos bevétel elérése. Fontos, hogy visszatérő vásárlóinkat megbecsüljük. Alapértékeink a rendszeresség és a kiszámíthatóság.

Milyen szakmai előéletetek van?

Mindketten felsőfokú iskolai végzettségekkel rendelkezünk. Ezen felül öt természetgyógyászati ág vizsgáztatója vagyok az ENK-ban. Felnőttoktatási szakértő képesítéssel és tudományos fokozattal is rendelkezem. Kedvenc területeink fitoterápia, reumatológia, pszichiátria, fizioterápia és bioenergetika. Természetgyógyászati tapasztalatom több mint 30 éves.

Mire vagytok a legbüszkébbek?

Legnagyobb üzleti sikerünk a stabil árbevétel, és ennek folyamatos növekedése. Több szakmai elismerést is kaptunk már a munkánk során. Legbüszkébbek az autista gyerekek kezelésében elért sikereinkre vagyunk. De a legfontosabb: látni és hallani azokat, akik az ENERGY termékeivel gyógyultak meg.

A lakóhelyetekről milyen érdekességet, történetet tudnátok mesélni?

Editet csak úgy hívják: „Dunakanyar angyala”! Szabadidejében rendszeresen ellátja többek közt Pócsmegyer, Horány, Surány, Dunakeszi lakóit ENERGY termékekkel. Érdekesség, hogy a XX. kerületben, ahol én lakom, megismerkedtem egy biokémikusból lett pékkel, ő mondta el, hogy a kettős kovásszal készített kenyér megszünteti a gluténérzékenységet. Lám, nagyszüleink tudása újra él!

KORITZ ATTILÁNÉ EDIT
és DR. CZIMETH ISTVÁN
klubvezetők, Energy Klub Buda

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.
Március 22., péntek, 17.00 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A tavaszi méregtelenítés szabályai, részletesen az ENERGY zöld termékeiről.
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).
Március 19., kedd, 17.30 óra
Illés Ottó agrármérnök, növényorvos, ENERGY tanácsadó és **Németh Imre** klubvezető előadása: Együttműködés a hormonokkal, a természetes egyensúly megőrzése életmódunkkal, és az ENERGY termékeivel. (IV. rész) Testidegen anyagok az élelmiszerekben.
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.
FIGYELEM! Az összevont ünnepnapok miatt március 15-18. között zárva tartunk.
A nyitvatartás részleteivel kapcsolatos, aktuális információkat az ENERGY Belvárosi Klub Facebook oldalán figyeljék!

DEBRECEN

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.
Március 6., szerda, 18.00 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szaktanácsadó előadása: A tavaszi méregtelenítés szabályai, részletesen az ENERGY zöld termékeiről.
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.
Március 25-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.
Március 13., szerda, 17.00 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szaktanácsadó előadása: A tavaszi méregtelenítés szabályai, részletesen az ENERGY zöld termékeiről.
További info: **Fitos Sándor** klubvezető 06/20/427-5869, fits58@gmail.com, www.nyirenergy.hu

PÉCS

Pécs, Tompa u. 15., oktatóterem
Március 25., hétfő, 16.00 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szaktanácsadó előadása: A tavaszi méregtelenítés szabályai, részletesen az ENERGY zöld termékeiről.
További információ: **Molnár Judit** klubvezető, +36 (72) 242-745, +36 (30) 253-1050.

SIÓFOK

ENERGY Klub, Wesselényi u. 19.
Március 7., csütörtök, 18.00 óra: A tavaszi méregtelenítés fontossága, ENERGY termékek használata.
Március 21., csütörtök, 18.00 óra: A Fa elem funkciói (máj, epehólyag) a HKO szerint. ENERGY termékek használata a regenerációban.
További információ: **Ángyán Józsefné** klubvezető, 06/20/314-6811, margagitika@gmail.com

SZENTES

Március 22., péntek, 17.30 óra
Nagyszénás, Szabadság utca 8., Gondozási Központ – Idősek Klubja
Dr. Rideg Róbert természetgyógyász, fitoterapeuta, ENERGY szakoktató előadása: Emésztőrendszeri betegségek megelőzése és kiegészítő kezelése ENERGY készítményekkel.
További információ: **Fábján Júlia** klubvezető, 0630/955-0485, julia@metafor.hu

SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme
Szolnok, Arany János. u. 23.
Március 5., kedd, 16.00 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A tavaszi méregtelenítés szabályai, részletesen az ENERGY zöld termékeiről.
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

Március 22., péntek, 17.00 óra
Dr. Antall József tér 1., Berzsenyi Dániel Könyvtár
Ángyán Józsefné kineziológus, természetgyógyász előadása: Tavaszi méregtelenítés.
További információ: **Nánási Eszter** klubvezető, 30/852-7036, eszterbiobolt@outlook.hu, Eszter Biobolt, Szent Márton utca 15.

VESZPRÉM

ZöldLak oktatóterem
Veszprém, Diófa u. 3.
Március 2. és 23., szombat, valamint március 31., vasárnap
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató: 30 ÓRÁS ALAPKÉPZÉS.
A képzés térítési díjas, információ és jelentkezés: **Vértes Andrea, Török Tamás** klubvezetőknél, tel.: +36 30 994-2009.

ZALAEGERSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.
márc. 6-án (szerda) 17-18 óra:
Gerinc állapotfelmérés és szűrés
márc. 11-én (hétfő) 17-18 óra: Méregtelenítsünk!
márc. 12-én (kedd) 17-18 óra:
Mit tehetsz magadért? – Földelés
márc. 13-án (szerda) 17-18 óra:
Személyes terméktanácsadás
márc. 18-án (hétfő) 17-18 óra:
Mit tehetsz magadért? – Önmasszázs
márc. 19-én (kedd) 17-18 óra: Belső gyermek
márc. 20-án (szerda) 16.30 óra:
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A tavaszi méregtelenítés szabályai, részletesen az ENERGY zöld termékeiről.
márc. 25-én (hétfő) 17-18 óra: Kössünk együtt!
márc. 26-án (kedd) 17-18 óra: MER-KA-BA
márc. 27-én (szerda) 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés
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 stesszmentes várandósság (3.)

Sorozatunk most következő részében azon különböző fájdalmakkal foglalkozunk, amelyek az áldott állapotban lévő kismamákat általában érintik.

EPEGÖRCS

A hastájékon jelentkező problémák esetében, az arra hajlamos várandós nőknél jelentkezhet fájdalom a has felső részén, a jobb bordaív alatt. Ez a fájdalom olykor kisugározhat a hát lapockák alatti területeire. Ezt a fajta fájdalmat rendszerint az epehólyag diszfunkciója vagy epekő *(cholecystolithiasis)* okozza. A súlyos tüneteket, vagy az akut problémát általában túlevés vagy egészségtelen étkezés okozza, ami akár elviselhetetlen fájdalommal, hányással és egyéb tünetekkel kísért epegörcshöz vezethet. Az akut epekólika azonnal sürgősségi orvosi kezelést igényel. A görcsök rendszerint éjszaka 23.00 és 1.00 óra között kezdődnek. Figyeljük meg a szervóra (epehólyag) és az időpont közti összefüggést. Az enyhébb görcsök görcsoldók segítségével enyhíthetők. A megfelelő táplálkozással, diétás étrenddel a baj sokszor megelőzhető lenne. Kerüljünk bizonyos típusú élelmiszereket (pl. fokhagymát, gombát, paprikát, rántott és zsíros ételeket). Többször együnk keveset, a vacsora legyen könnyű, és ne közvetlenül lefekvés előtt fogyasszuk el.

Az ENERGY készítményei közül javasolt a PROTEKTIN krém, amelyet a máj fölötti területre, a máj és epehólyag pályájára kenünk, az energia áramlásával megegyező irányban, továbbá a máj és az epehólyag talpon található reflexpontjaira. Nem ajánljuk azonban a REGALEN-nel való kísérletezést (ahogy a többi Pentagram® koncentrátum esetében sem – terhesség esetén ezen készítmények használatának lehetőségét minden esetben meg kell beszélni a kezelőorvossal), illetve a BARLEY sem tesz jót ilyenkor (annak ellenére, hogy az egészséges kismamáknak kifejezetten áldásos). A terhesség alatti gyomortájéki fájdalmat többnyire vírusfertőzés vagy emésztőrendszeri fertőzés okozza, melynek kivizsgálása az orvos feladata.

HÁTFÁJÁS

A kismamák igen gyakori problémájáról beszélünk. Azoknál a nőknél, akik már a terhességük előtt is hátfájásban szenvedtek, általában a terhesség korai szakaszában súlyosbodik a fájdalmuk. Akik a graviditás előtt egészségesek voltak, a fájdalom rendszerint a terhesség második szakaszában, illetve leggyakrabban a harmadik trimeszterben jelentkezik. A probléma leginkább a deréktáji

Fontos, hogy a kismama semmiképp ne fázzon meg, ne igyon hideg és szén-dioxiddal dúsított italokat, illetve kerülje a hűtő hatású ételek fogyasztását.

gerincoszlopnál érzékelhető, a test statikai változásainak következtében (súlynövekedés és a has kidomborodása).

Az ARTRIN krém a fájdalmas területre kenve jelentős enyhülést hozhat, és hasonló hatást érhetünk el a talpon, esetleg a fülön lévő, kapcsolódó reflexpontok masszírozásával is. Nyaktájéki fájdalom csillapítására a DROSERIN krémet is segítségül hívhatjuk.

A deréktáji fájdalmak egy különös fajtája lehet (ami általában genetikailag adott) a veseműködés HKO szerinti legyengülése. Ezek a problémák nagyrészt már a terhesség elején felütik a fejüket, és nem is annyira világosan meghatározható fájdalomról, mintsem a derék táján érzékelhető „furcsa érzésről" van szó, amit sokszor hidegre való érzékenység, fokozott vizeletürítés, energiahiány és fáradtság kísér. Mindehhez néha térdgyengeség vagy térdhajlatban jelentkező fájdalom társul. Ilyenkor meg kell győzni a kismamát, hogy spórolnia kell az energiáival, testi és lelki nyugalomra van szüksége. Fontos, hogy a kismama semmiképp ne fázzon meg, ne igyon hideg és szén-dioxiddal dúsított italokat, illetve kerülje a hűtő hatású ételek fogyasztását. A házimunkát ossza fel rövidebb szakaszokra, és ne terhelje túl magát. Hogy miért van erre szükség? Azért, mert a terhesség lefolyása és a magzat egészséges kihordása a vese kondíciójától függ.

Az ENERGY készítményei közül a szinte kötelező PROBIOSAN + VITAMARIN kombinációján kívül ajánlott még a FYTOMINERAL, az ORGANIC CHLORELLA, esetleg a HAWAII SPIRULINA használata. Rendkívül hatékony lehet továbbá a vese és a húgyhólyag pályájának ARTRIN krémmel történő masszírozása (az energia áramlásával megegyező irányban).

VESEGÖRCS

Az ágyékba is kisugárzó, erős deréktáji fájdalom egy speciális esete a vesekő, vagy a vesemedence-gyulladás okozta vesegörcs. A fájdalom és az azt kísérő tünetek olyannyira megsemmisítő erejűek, hogy a várandós kismama a legtöbbször sürgősségi osztályra kerül, ahol problémáját infúziós fájdalomcsillapítással és antibiotikumos kezeléssel fogják megoldani.

CARPALIS ALAGÚT SZINDRÓMA

A csukló, kéztő fájdalma, a carpalis alagút szindróma is viszonylag gyakori problémának számít. Ilyenkor az inak és az izompólya kötőszöveteinek megnagyobbodása miatt nyomás alá kerülnek a perifériás idegek.

A terhesség alatt ehhez részben az ösztrogénszint megemelkedése is hozzájárul. A fájdalom és a zsibbadás általában az éjszakai órákban jelentkezik először. A problémát a nyaki gerinc stabilitási zavarai is kiválthatják. A fájdalmat a PROTEKTIN (kötőszövetek, inak) és az ARTRIN (hűsíti a forróságot) váltott használatával csillapíthatjuk. A szívburok pályájának és a tarkó területének masszírozása is javasolt.

CSÍPŐFÁJDALOM

A csípőfájdalom szintén gyakori panasz. Ez a probléma sokszor az epehólyag pályájának (ami átfut a csípő területén) sérülésével áll kapcsolatban. Ezért érdemes a csípő területét PROTEKTIN krémmel kenegetni (nem a porcszövet degenerációjáról, hanem az ízületi tok sérüléséről van szó), és masszírozni az epehólyag pályáját a 4. lábujjtól a csípőcsontszárny éléig. A 31. pont masszírozása kifejezetten jótékony hatású lehet, ezt a comb külső részének közepénél találjuk. Elengedhetetlen továbbá a csípőízület eltolódásának rehabilitációja. Remek segítséget nyújthatnak – csakúgy, mint hátfájásnál – a labdán végzett gyakorlatok.

SÉRÜLÉSEK

A sérülés következtében jelentkező ízületi és lágyszöveti fájdalmak kiválóan csillapíthatók az ARTRIN-nal.

FEJFÁJÁS

Sajnos áldott állapotban ez a kellemetlen fájdalom is viszonylag sűrűn előfordul. Ám szerencsére a legelviselhetetlenebbek, mint pl. a migrén, elég ritka. Az a tapasztalat, hogy a terhesség megvédi a kismamát ettől. Fejfájáskor sokszor az is elég, hogy ha iszunk egy kis FYTOMINERAL-lal dúsított tiszta vizet. Már az elején érdemes kitapogatni az ún. kiváltó, indító pontokat, amelyeket, ha röviden megnyomunk, enyhül a fejfájás. Emellett e pontokra javasolt az annak a pályának megfelelő krémet felvinni, amely az adott ponton keresztülhalad. Hatékony lehet a fülcimpa és a nagylábujj masszírozása is. A fejfájás elején sokszor az aromaterápia is enyhülést hozhat (SPIRON, BEAUTY kozmetikumok).

Végül néhány megjegyzés a fájdalomcsillapítókkal kapcsolatban:

A szteroidot nem tartalmazó fájdalomcsillapítók, reumaellenes gyógyszerek, antiflogisztikumok (gyulladás-, lázés fájdalomcsillapítók) gyakori, ismételt alkalmazása nem javasolt, mert negatívan befolyásolhatják a magzat fejlődését. Használatukról csakis orvosnak szabad döntenie. Az acetilszalicilsav használata sem javallott, mert vérzést indíthat el.

Az egyetlen, viszonylag biztonságos fájdalomcsillapító hatóanyag a paracetamol, ám ismételt alkalmazás esetén ezzel is óvatosan kell bánni (fennállhat a májsérülés veszélye). A várandós kismamáknak mindenesetre minden gyógyszerhasználatot meg kell beszélniük orvosukkal – ami az esetek többségében szerencsére meg is történik. Fájdalom esetén megbízható segítséget nyújthat az akupunktúra vagy az akupresszúra.

Kívánom minden áldott állapotban levő kismamának, hogy a fájdalom messzire kerülje el őket! Ha azonban mégis jelentkezne, remélem, hogy fenti információk között rálelnek a megfelelő megoldásra.

DR. BOHDAN HALTMAR

A dietetikus tanácsai

Hozzuk magunkat formába!

Márciusra gyakran megkopnak újévi fogadalmaink, csökkenhet a motiváció, főleg, ha eddigi erőfeszítéseink nem hozták meg a várt eredményt. Ilyenkor közel lehetünk ahhoz, hogy feladjuk korábban megfogalmazott céljainkat. Cikkünk abban próbál meg segíteni, hogy új energiával, hasznos tippekkel felvértezve folytathassuk a harcot a kilók, vagy a helytelen táplálkozási szokásaink ellen.

Mindenképp felhívnám a figyelmet, hogy a fogyás, és a normál táplálkozási állapot elérése elsősorban nem esztétikai okok miatt fontos, hanem saját egészségünk végett. Az elhízás sok civilizációs betegség rizikótényezője lehet (pl. szív- és érrendszeri megbetegedések, daganatos és ízületi betegségek), melyek kialakulása nagyban összefügg a táplálkozásunkkal. A drasztikus, gyakran egy-egy tápanyagcsoport kizárásán alapuló divatdiéták nagy veszélyt jelentenek a mindenre elszánt fogyni vágyókra. Akár egészségügyi kockázatot is jelenthetnek, vitamin- és ásványianyaghiány léphet fel, lassulhat az alapanyagcsere, és egyéb hiánybetegségek alakulhatnak ki. Összefoglalva: a gyors eredménnyel kecsegtető divatdiéták sajnos gyakran többet ártanak, mint használnak.

ÉLETMÓDVÁLTÁS

Hogyan is néz ki egy egészséges, egyenletes fogyást biztosító diéta? A legfőbb kulcsa a kiegyensúlyozottság, és hogy betartható legyen. Inkább a rossz szokásainkon próbáljunk változtatni, és kezdjünk hosszú távon is tartható életmódváltásba. Először kisebb lépésenként haladjunk, természetesen nem kell egyből az összes addigi táplálkozási szokásunkat megváltoztatnunk. Nagyon fontos, hogy megtaláljuk a számunkra legideálisabb mozgásformát, és sportoljunk rendszeresen! Ahhoz, hogy testtömegcsökkenés történjen, negatív energiamérleg szükséges, vagyis több energiát kell elégetnünk, mint amennyit elfogyasztottunk. Lényeges, hogy a csökkentés ne legyen drasztikus mértékű, és ne menjen tartósan az alapanyagcsere szintje alá, ugyanis ez annak lassulását eredményezi. Normál étrendhez való visszatéréskor ez hízáshoz, ezáltal jojó-effektushoz vezet.

FOLYADÉK ÉS ZÖLDSÉG

Az diétás étrendben bő folyadékfogyasztás javasolt, ami főleg ásványvízből álljon. Egyéb energiamentes italok megengedettek, a cukros üdítők azonban nem. Az alkoholos italok (magas energiatartalmuk miatt is) kerülendők a fogyókúrás étrendben. Az étrend alapját a zöldségek képezzék, alacsony energiasűrűségük,

A drasztikus, gyakran egy-egy tápanyagcsoport kizárásán alapuló divatdiéták nagy veszélyt jelentenek a mindenre elszánt fogyni vágyókra.

magas rosttartalmuk, jelentős vitamin- és ásványianyag-tartalmuk miatt. A rosttartalom külön kiemelendő tulajdonság, mivel teltségérzetet biztosít, így sokáig nem leszünk éhesek. A mindennapi rostbevitelhez járul hozzá a zöldárpából nyert BARLEY JUICE tabletta és az ORGANIC BARLEY JUICE por is. Fontos azonban, hogy a magas rosttartalmú étkezésekkor mindig igyunk folyadékot, ellenkező esetben székrekedés alakulhat ki. A zöldségeket nyersen, főzelékként, levesként, rakott ételként és saláták formájában érdemes fogyasztani, rendkívül ízletesen és változatosan elkészíthetők.

FINOM GYÜMÖLCSÖKKEL

A gyümölcsök szintén fontosak vitamin-, ásványianyag- és rosttartalmuk miatt is. Érdemes odafigyelni az energiatartalmukra, de jól beilleszthetők az étrendbe. Segítenek csökkenteni az édesség iránti vágyat, fogyaszthatjuk őket desszertként és az étkezések között. A diéta alatt ritkábban válasszunk aszalt, szárított gyümölcsöket, mivel ezeknek sokkal koncentráltabb a cukortartalma, mint a nyers társaiknak. Étrendünket kiegészíthetjük az ORGANIC ACAI POWDER-rel és az ORGANIC GOJI POWDER-rel jelentős vitamin- és ásványianyag-tartalmuk miatt. Az ORGANIC SEA BERRY A-, C- és E-vitamint (főleg C-vitamin található benne nagy mennyiségben), alfa-tokoferolt, karotinoidokat, ásványi anyagokat (K, Na, Mg, Ca, Fe, Zn, Se), monoszacharidokat, aminosavakat, flavonoidokat, zsírsavakat és polifenol vegyületeket is tartalmaz.

TELJES KIŐRLÉSŰ GABONÁBÓL

Az étrend fontos részei a teljes kiőrlésű gabonafélék, melyek hosszabb ideig látják el a szervezetet energiával, emellett rost- és ásványianyag-források. Érdemes lecserélni a finomított gabonákból készült termékeket teljes kiőrlésűekre, ezek ugyanis a teljes gabonaszemet tartalmazzák, így rostban gazdagok, ami biztosítja a jóllakottság érzését. Gyakori diétahiba és tévhit, hogy próbálják kiiktatni a szénhidrátokat – így a gabonaféléket is – az étrendből. Ez azért nem előnyös, mert a szénhidrátok képezik étrendünk alapját, könnyen hozzáférhető és jól hasznosítható energiaforrások (1 g szénhidrát átlagosan 4,1 kcal energiát szolgáltat), amiket változatos formában tudunk fogyasztani. Amit diéta alatt érdemes elkerülni, azok a pékáruk és a magas hozzáadott cukortartalmú müzlik.

FONTOS FEHÉRJÉK

A teljes értékű fehérjék elengedhetetlen forrási a húsok, húskészítmények. Érdemes a zsírszegényebb húsrészeket választani (pl. bőrözött csirkemell, pulykamell, sertéskaraj, sertéscomb). A felvágottak közül szintén ezen elv alapján válasszunk. A halak is jól beilleszthetők az étrendbe. Minden húst ajánlott zsírszegény módon (párolva, sütőzacskóban, sütőben sütve) elkészíteni. Nagy mennyiségben tartalmaz fehérjét a HAWAII SPIRULINA, ez is segíthet a növényi fehérjék kiegészítésében. A tejtermékek és tojás, a húsokhoz hasonlóan, könnyen emészthető fehérjeforrást biztosítanak. Fogyasszunk naponta tejet, tejterméket, a csökkentett zsírtartalmú, natúr, cukormentes változatokat, mint a natúr joghurt, kefir, zsírszegény túró. Ételkészítéshez és étkezések között, egészséges desszertek készítéséhez is ideálisak.

ÓVATOSAN A ZSÍROKKAL

A zsírok mennyiségét magas energiatartalmuk miatt érdemes csökkenteni 0,6-0,8 g/testtömeg-kilogrammra, de semmiképp ne iktassuk ki az étrendből, mert elengedhetetlen a szervezet normál működéséhez, a zsírban oldódó vitaminok hasznosulásához. A kiegyensúlyozott fogyókúrába alkalmanként – mozgással társítva – beilleszthetők az egészséges, gyümölccsel, tejtermékkel készített desszertek, de a nassolnivalók, a magas hozzáadott cukortartalmú ételek vagy zsíros chipsek kerülendők.

TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK SEGÍTSÉGÉVEL

Az kiegyensúlyozott fogyásban és az életmódváltásban segítségünkre lehetnek az ENERGY természetes étrend-kiegészítői, zöld élelmiszerei is. A VITAFLORIN-ban található vitaminok és ásványi anyagok segítenek a tavaszi fáradtság leküzdésében, és hozzájárulnak az immunrendszer működéséhez. A zöld élelmiszerek közül az ORGANIC BETA antioxidáns és ásványianyag-tartalma (főleg magnézium, kálium és mangán) jól kiegészíti az étrendet, a benne található betain erősíti a máj méregtelenítő hatását, valamint javítja a veseműködést. Az ORGANIC MATCHA zöld tea, koffein és flavonoid tartalmával hozzájárul az anyagcserefolyamatokhoz. Antioxidáns, antimikrobiális és gyulladásgátló hatása sokat kutatott téma.

WACHTLER PETRA
dietetikus, ENERGY tanácsadó

Wachtler Petra a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Karán végzett dietetikus, emellett idén fejezi be tanulmányait, mint táplálkozástudományi szakember. Kutatásaiban triatlonistákkal foglalkozott, így ismerkedett meg az ENERGY-vel, aminek széles termékpalettája felkeltette az érdeklődését. Azóta a céggel együttműködve lát el tanácsadói feladatokat. Hivatásának érzi, hogy segítsen az egészséges és kiegyensúlyozott táplálkozás kialakításában, kiemelten fontosnak tartja a prevenciót, amiben fontos szerepet kaphatnak az ENERGY termékei is. Most induló cikksorozatunkban aktuális kérdések felvetésével, jól hasznosítható tanácsokkal, ötletekkel nyújt segítséget olvasóinknak az egészséges életmód elsajátításához. *(szerk.)*

Hideg ujjak: a Raynaud-betegség

Ez a betegség az esetek nagy többségében (80%) fiatal nőknél fordul elő. Tünetei: a kézujjak, sőt gyakran a lábujjak kisebb ereinek görcsös összehúzódása (vazospazmus), amit az ujjak elfehéredése és hideggé válása kísér. Ezt az állapotot általában a hideg idézi elő, és az oka az ujjakban jelentkező ún. vazomotorikus innerváció, ami az erek tágulását és összehúzódását szabályzó idegek elégtelen működése.

A roham kiváltója rendszerint valamilyen hideg jellegű stimuláció, amely hathat kívülről, a hideg időjárás eredményeképpen, de akár belülről is, az emésztőrendszerből, akár egy elfogyasztott hideg ital miatt. A betegség kialakulására az érzelmek is hatással lehetnek.

A BETEGSÉG TÜNETEI

A *Raynaud-betegség* klinikai tünetei közé tartozik egy vagy több kézujj hirtelen elfehéredése mindkét kézen, miközben a bőr hideg tapintásúvá és érintésre érzéketlenné válik. A kiváltó ok a hideg és a nedvesség, esetleg az érzelmek. Az erek összehúzódása ekkor percekig vagy akár órákig is tarthat, fájdalom és zsibbadás jelentkezik az érintett ujjakban, azoknak is a felső ujjperceiben. Meleg hatására az erek összehúzódási rohama enyhül, az ujjak vérellátása intenzívebbé, a bőr pirossá és meleggé válik, ám az ujjak továbbra is fájhatnak. Ha a rohamok ismétlődőek, a bőr egy idő után megváltozik, az ujjak megduzzadnak, eldeformálódhatnak. A bőr kékes színt ölthet, simává és fényessé válik, a tapintás, mint érzékelés elvész, az apró mozdulatok végrehajtása problémássá válik. A felső ujjperceken fájó fekélyek jelenhetnek meg. Az érintett betegek gyakrabban szenvednek fertőzéses megbetegedésekben, és általában gyenge az immunrendszerük.

A Raynaud-betegség mellett létezik *Raynaud-szindróma* is, amely az erek egy másfajta, leginkább organikus jellegű megbetegedése, mint amilyen pl. az obliterált érelmeszesedés, a thromboangiitis vagy kötőszöveti betegségek (kollagenózis, szklerodermia, reumás ízületi gyulladás). A Raynaud-szindróma a Raynaud-betegségtől eltérően nőknél és férfiaknál egyaránt azonos arányban fordulhat elő, és általában csak egy végtagot támad meg. A tünetek ezektől eltekintve hasonlók.

A MEGELŐZÉS FONTOSSÁGA

A Raynaud-betegség megelőzésének és sikeres kezelésének alapfeltétele a hideggel és nedvességgel szembeni védekezés, valamint a dohányzás teljes mellőzése (mert a nikotin összehúzza az ereket). Sokat segíthet továbbá a pihenés, vagy akár az enyhe nyugtatók, esetleg értágítók szedése. Télen fontos a kesztyű és meleg lábbeli viselése, hogy az ujjakat melegen és szárazon tartsuk.

Fontos a természetes immunitás erősítése, amit rekreációs sportolással, friss levegőn végzett mozgással és a higiéniai elvek (pl. influenzajárvány idején ne kerüljön kapcsolatba a megbetegedettekkel) betartásával érhetünk el. Kiváló élettani hatású lehet az egészséges étrend, a megfelelő mennyiségű, természetes eredetű vitamin, antioxidáns, zöldség és gyümölcs fogyasztása.

ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK

A KOROLEN gyógynövény-koncentrátum harmonizálja az érrendszer működését, miközben hatékonyan méregteleníti a szervezetet. Hasznos készítmény lehet a STIMARAL, amely lelki és szellemi területen is jól hat, pozitívan befolyásolja az érzelmeket, és ezzel enyhíti a betegség egyik kiváltó okának hatásait. Segítség lehet a CELITIN is. *Ginko bilobát* tartalmaz, amely értágító hatású, segít megszüntetni az érgörcsöket és javítja a vérkeringést.

Jótékony hatással lehet emellett a VITAMARIN, amely ómega-3 telítetlen zsírsavat tartalmaz, aminek köszönhetően az érfalak könnyebben megtisztulnak, megszabadulnak a zsír- és koleszterinlerakódásoktól, illetve rugalmasabbá válnak.

Az immunrendszer megerősítésében, és a fertőző betegségekkel szembeni védelemben a VIRONAL lesz a segítségünkre. A *croton lehleri* fa gyantáját tartalmazó DRAGS IMUN antimikrobiális hatású. Vírus- és baktériumellenes hatásokkal büszkélkedhet a grépfrútmagkivonattal gazdagított GREPOFIT és GREPOFIT SPRAY, amelyek megelőzésképpen és kiegészítő készítményként is kiválóan alkalmazhatók megfázásos betegségek, influenza, torokgyulladás, stb. kezelésében. Használatukat időben, már a betegség legelső tüneteinél meg kell kezdeni.

A következő készítmény, amely C-vitamin, bioflavonoid és szudáni hibiszkusz tartalmának köszönhetően támogatja az immunrendszer működését és felveszi a harcot a mikrobákkal, az a FLAVOCEL. Antioxidáns tulajdonságainak köszönhetően óvja a szervezetet.

Jelentős vírusellenes és immunitást támogató hatásokkal bír a LAPACHO tea is. A kéz- és lábujjak bőrének gyengéd ápolásához ideális a DERMATON olaj. Növeli a bőr rugalmasságát, regenerálja azt, és megóvja a környezet káros hatásaival szemben. A RUTICELIT krém külsőleg támogatja meg a KOROLEN érrendszerre kifejtett hatását, az ARTRIN-t pedig akkor hívhatjuk segítségül, ha bedagadtak az ujjaink vagy fájnak a kisebb ízületeink.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Oda vagyok egészen!

Vallomás a krémekről

Egyre jobban szeretem és nagyszerűnek tartom az ENERGY Pentagram® krémcsaládját. Hogy miért? Mert szinte minden problémámra gyógyírt jelentenek, miközben nemhogy nem zavarják meg semmilyen, belsőleg bevitt gyógynövény vagy étrend-kiegészítő hatását, hanem csodálatosan ki is egészítik azt.

Nem panaszkodom, de az én koromban (a 69. évemben járok) már bizony előfordulnak kisebb-nagyobb bajok az ember szervezetében. Ezek nagy része szerencsére megoldható, illetve karbantartható helyes étrenddel és életmóddal, megfelelő fizikai aktivitással – nálam ez elsősorban a mindennap erőteljes tempóban végzett, 4-5 kilométeres sétát és a jógát jelenti –, valamint stresszoldással, de azért előfordul, hogy mindez kevés.

Az 5 csodálatos ENERGY krém egymás mellett áll a polcomon, úgyhogy nem kell különösebben „rákészülnöm" a használatukra. Egyszerűen csak értük nyúlok, amikor úgy érzem, hogy szükségem van rájuk. De haladjunk sorjában.

A reggeli rituálé része nálam, hogy a nyakamat (főleg, ha éjszaka elfeküdtem), a vállamat, a váll és a nyak közötti területet, és ha fáj, akkor a csuklómat és az alkaromat is (a vastagbél meridián haladásának megfelelő területen) bekenem DROSERIN krémmel, és bemasszírozom. Remekül oldja a feszültséget és a fájdalmat.

Néha este is szükségem van rá, ha szeretném mérsékelni az orrdugulást. Ilyenkor az orrnyílásokat, az arcüregek és a homloküreg fölötti területet kenem be vele, és néha az orrnyílások belsejébe is juttatok belőle.

Mit használok még este? Az epehólyag és a máj működésének támogatására – mint tudjuk, a szervóra szerint az előbbi éjjel 11 és 1, az utóbbi 1-3 óra között működik maximális energiával – bekenem a jobb bordaív alatti, vagyis a máj fölötti területet PROTEKTIN krémmel. A PROTEKTIN persze más célra, például viszketésre, rovarcsípésre is maximálisan bevált, sőt azt tapasztaltam, hogy fájdalomcsillapításban néha vetekszik az ARTRIN krémmel. Inkább este szoktam használni a CYTOVITAL krémet is, amelyet elsősorban a túl száraz területek, főleg a hajlatok hidratálására találtam kiválónak.

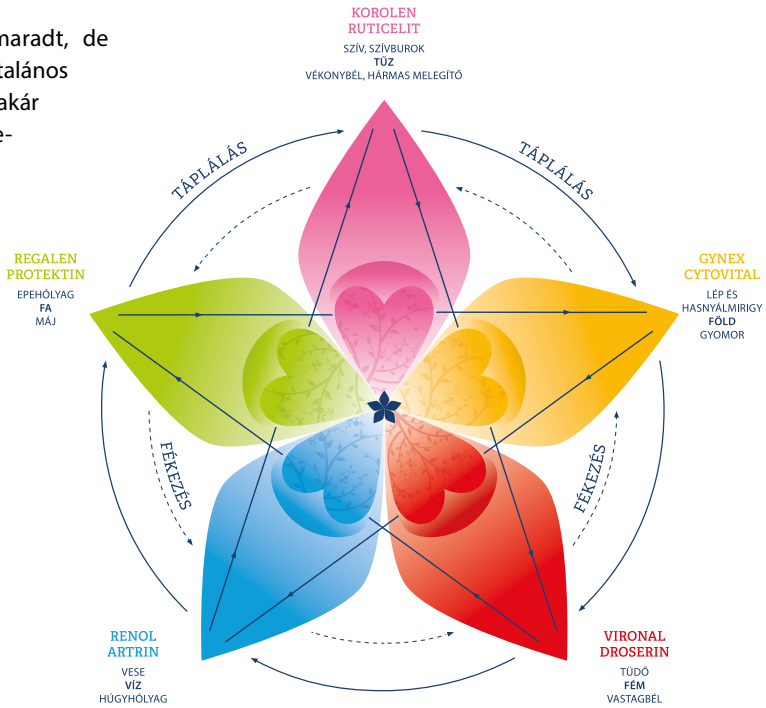
De térjünk vissza a reggeli „krémes menetrendhez". Nem maradhat ki a sorból a RUTICELIT sem, amely elsősorban a lábam egészségét támogatja: javítja a keringést a lábszár, a vádli ereiben, és így kevésbé fáradok el egy-egy hosszabb gyalogséta vagy mátrai túrázás, kirándulás során. Ugyancsak nagy segítségemre van ez a krém akkor, ha hosszabb ideig kell autót vezetnem, mert a gázpedált kezelő jobb lábamat a RUTICELIT-tel tovább tudom használni, fáradtság és fájdalom nélkül.

A felsorolás végére maradt, de sokoldalúsága és szinte általános felhasználhatósága miatt akár az első helyre is kerülhetett volna a legnagyobb kedvencem, az ARTRIN krém. Nem véletlen, hogy fél literes profi kiszerelést tartok belőle itthon a polcon, az ARTRIN tehát ezzel is kiemelkedik a többi krém közül. Ha fogalmam sincs, mit tehetnék valamilyen váratlan sérülés vagy fájdalom esetén – mert nekem sincs a zsebemben a „bölcsek köve" –, nos, ilyenkor automatikusan nyúlok az ARTRIN után.

Még sohasem hagyott cserben! Természetesen segített már mindenféle ízületi fájdalom, mozgásszervi panasz esetén, de akkor is kihúzott a bajból, ha megfájdult a fogam (persze külsőleg használtam, az érintett terület fölött az állkapocsra kenve), sőt gyomorfájást ugyancsak eredményesen csillapítottam vele!

Nem tehetek róla, de a krémek kapcsán egyre csak a régi sláger szavai motoszkálnak a fülemben. „Oda vagyok magáért! / A fekete hajáért / Egyetlen egy szaváért, mosolyáért. / Oda vagyok egészen! / A szívembe bevéstem / Hallgassa meg, ha kérem, a kérésem."

KÜRTI GÁBOR



Asszertivitás

Kulcs a mindennapok harmóniájához

Véleményem szerint az egyik legfontosabb fogalom a hatékony kommunikáció szempontjából az asszertivitás. A mai túlcivilizált, felgyorsult, „mindent-azonnal-akarok-és-ha-nem-így-lesz-akkor-agresszív-leszek" világban pedig különösen lényeges lenne mindenkinek elsajátítania az asszertív viselkedést és kommunikációt.

Az ilyen magatartás röviden nem más, mint hogy oly módon adunk hangot a saját érdekeinknek, hogy közben figyelembe vesszük a másik ember érdekeit, érzéseit. Az asszertivitás olyan önérvényesítést jelent, ami nem a másik személy rovására történik.

Amikor a székesfehérvári konferencia előadására készültem, akkor bukkantam az információra, hogy a DROSERIN krém használata növeli az asszertivitást. Hogyan lehet képes erre egy krém? Mint minden ENERGY krém, a DROSERIN is szélessávú hatóanyag-tartalommal rendelkezik. Ezek főleg a tüdő, a vastagbél, a vékonybél, a szív, a máj és a gyomor energetikai pályájára hatnak harmonizálóan.

Ha veszek egy mély levegőt és ellazulok, akkor önmagam lehetek, nem szorongok. Egyfajta szabadság és főleg önelfogadás tartozik ide. A hagyományos kínai orvoslás szerint a tüdő szervpárja a vastagbél, ami pedig a félelmek „lakhelye". Ha önmagam lehetek, akkor egyetlen kommunikációs helyzetben sem kell tartanom a másik személytől. Egy érzelmileg nehéz szituációban nem vagyok behódoló, passzív, de agresszív sem, hogy uraljam a másikat – nincs szükségem erre, hiszen tisztában vagyok saját magammal és szeretem magam. Tehát éppen asszertív vagyok. Úgy képviselem magam, hogy közben figyelek a másik ember érzéseire, jogaira, egész személyére.

A tüdő nem megfelelő működése problémát okozhat a máj és a vese területén is. A májhoz köthetők az olyan lelkiállapotok, amikor valaki dühös, tehetetlen, nem tud megemészteni dolgokat, lelkiismeret-furdalása van. Egy asszertív személy az ilyen esetekben is képes kiegyensúlyozott, figyelmes, nyitott viselkedést mutatni.

A DROSERIN a maga hatóanyagaival képes harmonizálni a fentebb említett energetikai pályákat. Úgy gondolom, a legegyszerűbb alkalmazási módja, ha arckrémként használjuk. Az arcon az összes érintett szerv energiapályája megtalálható: az arccsonton a tüdő, a két szemöldök között, az orr tetejénél a máj, az ajkaknál a belek, a szemek alatti területen pedig a vese. Tehát az arcbőr bekenésekor a hatóanyagok segítségével távolról, a megfelelő energiapályák harmonizálásával hatunk az egyes szervek egészségesebb működésére. Ezzel együtt azokra az érzelmi állapotokra is pozitív hatást tudunk kifejteni, amelyek az egyes szervekhez köthetők.

Az asszertivitás, mint tanulható készség szempontjából önmagában a krém természetesen nem elegendő, de szépen megtámogathatja a tanulási, gyakorlási folyamatot. Egy azonban biztos: a bőrünknek és a szervezetünknek nagyon jót fog tenni.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

> Ha önmagam lehetek, akkor egyetlen kommunikációs helyzetben sem kell tartanom a másik személytől.

BALNEOL-os fürdők

Kényeztetés felsőfokon

A hideg időjárás még tartja magát egy kicsit, ezért a BALNEOL-os fürdő áldásos hatásait biztosan mindenki nagyra értékeli, aki szeretne jól átmelegedni vagy egy megfázás kellemetlen tüneteit enyhítené. Persze az év bármely szakában finom és egészséges egy ilyen fürdő, most azt is megosztjuk Önökkel, hogy az éves holdállások szerint melyek az ideális napok egy remek humátfürdőre.

A humátfürdő nem csupán kivételes segítséget nyújt számunkra a szeszélyes időjárás átvészelésében, hanem „motorjaink újraindításában" is közreműködik. Így, tavasz kezdetén kiegészíti az ízületeinkről és csontjainkról való gondoskodást, és hatékonyan támogatja a januárban és februárban megkezdett RENOL-os tisztítókúrát. Márciusban és áprilisban pedig a REGALEN-nel végzett tavaszi méregtelenítő kúra hatásait fogja megerősíteni.

A BALNEOL-os fürdőknek egész évben fontos szerepük van az idült mozgásszervi- és bőrproblémák (száraz bőr, sömör, bizonyos típusú ekcémák), továbbá az elégtelen vérellátás, és az idegi eredetű betegségek (neuropátia, szklerózis multiplex, Parkinson-kór, stb.) kezelésében. Jelentőségük a kemoterápiás kezelések idején is rendkívüli, hiszen a szakemberek szinte nélkülözhetetlennek tartják a humátfürdőket a kemoterápia ideje alatt.

Ha nincs otthon kád, próbálják ki a BALNEOL-os lábfürdőt.

IDEÁLIS FÜRDŐNAPOK

Az alábbi táblázatban kiemeltük a BALNEOL-os fürdőzéshez leginkább megfelelő napok, illetve a néhány napot felölelő időszakok dátumait. Annak figyelembevételével állítottam össze időpontokat, hogy a fürdőre legtöbbször estefelé, 18 óra után kerül sor.

Minden héten nagyjából két időpont szerepel, ami mind a BALNEOL adagolását, mind a heti fürdők számát tekintve ideális. Figyelembe vettem a dátumoknál a telihold (a fürdőket ilyenkor inkább nem ajánlom), illetve az újhold idejét (ekkor kifejezetten javasolt a fürdő).

A megadott időpontokban a BALNEOL-os fürdő hatása mindenkinél fokozottabban érvényesül. Ez azonban nem jelenti azt, hogy – hacsak nincs valamilyen egészségügyi (főleg keringési) problémájuk – ne vehetnének bármikor egy kellemes, nyugtató fürdőt, akár BALNEOL-lal, akár nélküle.

Válasszák ki az Önöknek kedvező, megfelelő dátumokat, lazuljanak el, és élvezzék a humátfürdők áldásos, regeneráló hatását! Ne feledkezzenek meg a gyerekekről sem, általában ők is imádják a BALNEOL-t!

Érdekesség: a megadott időpontok még szobanövényeink megfelelő időközönkénti locsolását is segítik.

MICHAL ŠAMAN

FÜRDŐZÉSRE JAVASOLT NAPOK 2019-BEN

Január:	23–24, 27–28
Február:	1–2, 6–7, 11–12, 15–16, 20, 24–25, 28
Március:	1, 5–6, 10–11, 15–16, 19–20, 23–24, 28–29
Április:	2–3, 6–7, 11–12, 16, 20, 24–25, 29–30
Május:	4–5, 8–9, 13, 17, 21–22, 26–27, 31
Június:	1, 5, 10, 13–14, 18–19, 23–24, 28
Július:	2–3, 6–7, 10–11, 15, 20–21, 25–26, 29–30
Augusztus:	3, 7, 11–12, 16–17, 21–22, 26, 30–31
Szeptember:	3–4, 7–8, 12–13, 18, 22–23, 27
Október:	1, 5–6, 10–11, 15–16, 19–20, 24, 28–29
November:	1–2, 6–7, 11, 16, 20–21, 24–25, 29
December:	3–4, 8–9, 13–14, 17–18, 22, 26–27, 31

Drágakövek királysága (23.)

Önmagunk és az élet szeretetére tanít

A Napisten nagykövete, a fényhozó, a védelmező, az önmegvalósító, az élet szerelmese – a napkő.

- Projektív.
- A Nap hatása alatt áll.
- Az Oroszlán jegyében születettekhez illik leginkább.
- A köldökcsakrához (3.) tartozik.

A napkő nátronmész földpát, melynél irizáló hatást figyelhetünk meg, azaz vasoxid előidézte selymes gyöngyház fényeit csodálhatjuk. A napkőnél pontosan ez az irizáló hatás az, ami a legfontosabb és a legvonzóbb. Ennek köszönheti ugyanis, hogy egy rendkívül erős védelmet nyújtó kő.

AZ ÉN VÉDELMEZŐJE

Megóv minket attól, hogy mások véleménye irányítsa az életünket, hogy csak mások igényeinek tegyünk eleget. Megtanít minket nemet mondani, kiállni önmagunkért, és irányítani saját sorsunkat. A Nap példáját követve segít megállni a saját lábunkon, elhinni, hogy egyediek vagyunk, és tudatában lenni saját értékeinknek. Megerősíti az önbizalmat, az önmagunkba vetett hitet, és a független önmegvalósítás iránti vágyat.

A LÁNCOK LERÁZÁSA

A napkő olyan, mint egy edző, aki arra tanítja védenceit, hogy kizárólag saját erejükben bízzanak. Mindenféle mankó és külső segítség felesleges, méltóságon aluli. Bármiféle függőség lealacsonyító. Legyen az akár a cigaretta, vagy a saját szülőanyánk, esetleg partnerünk, a napkő segít elszakadnunk, hogy saját utunkat járhassuk, tekintet nélkül arra, hogy mit gondolnak rólunk a többiek. Igen, a napkő leginkább szólóban nyomja, ugyanúgy, ahogy a Nap. Ez a hozzáállás, illetve viselkedés nem minden helyzetben megfelelő ugyan, de néha szükséges.

AZ ENERGIA MEGERŐSÍTÉSE

A napkő tele van jang, azaz férfi energiával, erőt, vitalitást és figyelemre méltó szexuális vonzerőt ad. Kiváló segítőtársa a mindentől és mindenkitől függő, bizonytalan, letargiára hajlamos embereknek, akiket „itt vagyok, húzzatok csak le rólam minden bőrt" jelmondattal jellemezhetnénk leginkább.

POZITÍV LÁTÁSMÓD

A napkő segítségével képesek leszünk mindenben meglátni a jót. A jó mindenben jelen van, még a rossz dolgokban is. A napkő segít a valóságot úgy elfogadni, ahogy van, rábír minket, hogy ne várjuk mindig a csalóka jobb időket. Vegyük természetesnek a hangulatunk ingadozását és az időjárás-változásokat, ugyanúgy, mint az élet szépségét és sikereit. Egy szó, mint száz, a fényre még a legmélyebb sötétségben is rá lehet találni. Ez a féldrágakő megtanít minket önmagunk és az élet szeretetére. Csak így szerethetünk másokat és élhetünk úgy, hogy ne függjünk a környezetünktől. Idézzék csak fel, hogyan érzik magukat, amikor a Nap simogató sugarai melegítik arcukat! Gondtalan, könnyed érzés, ami a nyaralások kellemes napjait idézi. Minden értelmet nyer, minden rendben van – ez az az érzés, amit a napkő nyújtani tud.

TEREZA VIKTOROVÁ

Kamillás jégkrém MACÁ-val

Azoknak, akik szeretik a kamillateát, ajánlunk egy nyáridéző nyalánkságot. Egészséges és nagyon finom, vidám sárga színű jégkrém, ami tetszeni fog a gyerekeknek is.

Könnyű és egészséges muffinok MACA porral

Szereti a muffint? Ezt az egészséges változatot garantáltan imádni fogja! Csodásan könnyed, kényeztetően gazdag falatok, melyeket bármikor fogyaszthatunk.

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.

Smoothie-tál piros gyümölcsökkel, ACAI porral

Érdemes kipróbálni a friss gyümölcsturmixok (smoothie) gazdagabb verzióját is, a smoothie-tálat. Tápanyagokban gazdag, frissítő, gyors reggeli, mellyel energikusan indul a napunk.

Felhívás

KÖNNYŰ ÉS EGÉSZSÉGES MUFFINOK MACA PORRAL

HOZZÁVALÓK

- 1/2 bögre teljes kiőrlésű bioliszt
- 1 bögre apró szemű zabpehely
- 1/2 teáskanál szódabikarbóna vagy sütőpor
- 2 teáskanál MyGreenLife ORGANIC MACA POWDER
- 1/2 teáskanál őrölt fahéj
- 1 tojás
- 1/2 bögre tej (növényi is lehet)
- 1 bögre almalé
- 1/4 bögre olaj
- 1/2 bögre villával pépesített banán
- 1/2 bögre barna nádcukor vagy más édesítőszer
- 2/3 bögre darabolt dió
- magvak, szárított gyümölcsök

ELKÉSZÍTÉS

Egy közepes edényben keverjük össze a lisztet, a zabpelyhet, a szódabikarbónát, a MACA port és a fahéjat. Egy másik, nagyobb edényben keverjük el a tojásokat az almalével, tejjel, olajjal, adjuk hozzá a banánpürét és a cukrot is. Keverjük óvatosan a folyékony keverékhez a száraz hozzávalókat egy lyukas fakanállal vagy spatulával. Adjuk hozzá a darabolt diót is.

Töltsünk meg 12 muffinformát a keverékkel, díszítsük tetszés szerint a tetejét magvakkal, szárított gyümölccsel. Helyezzük a 200 °C-ra előmelegített sütőbe, és süssük 20 percig. Beleszúrt fogpiszkálóval ellenőrizhetjük, hogy jól átsült-e a tészta.

KAMILLÁS JÉGKRÉM MACÁ-VAL

HOZZÁVALÓK

- 3 böre víz
- 3 teáskanál szárított kamilla vagy 3 filter kamillatea
- 1/3 bögre méz
- 1 teáskanál MyGreenLife ORGANIC MACA POWDER

ELKÉSZÍTÉS

Forrázzuk le a kamillát, majd hagyjuk állni 10 percig. Szűrjük le, ha nem filteres kamillát használtunk. Várjunk, míg szobahőmérsékletűre hűl a teánk, mielőtt hozzáadnák a mézet és a MACA port.

Készítsünk elő egy jégkrémkészítő formát, és töltsük meg az ízesített teával. Ne felejtsük el a pálcikákat beleállítani a formákba, akár most, akár 1 óra fagyasztás után. Tegyük a mélyhűtőbe minimum 5 órára, de még jobb, ha egy egész éjszakára bent hagyjuk.

Fogyasztás előtt vegyük ki a formából. Szükség esetén tegyük a csap alá a formákat és folyassunk rá hideg vizet, így könnyebben kivehetőek a jégkrémek.

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!

SMOOTHIE TÁL PIROS GYÜMÖLCSÖKKEL, ACAI PORRAL

HOZZÁVALÓK

- 1 fagyasztott banán
- 2 bögre fagyasztott piros bogyósgyümölcs-keverék
- 1 bögre mandulatej (vagy más növényi tej)
- 2 teáskanál MyGreenLife ORGANIC ACAI POWDER
- friss gyümölcsök, aszalt gyümölcsök, magvak a tetejére (chiamag, mák, szezámmag, mogyoró, dió vagy magkeverék)

ELKÉSZÍTÉS

A díszítésre szánt magvakon és gyümölcsökön kívül tegyük a többi hozzávalót egy turmixgépbe, és keverjük egynemű masszává. Öntsük egy szép, mélyebb tálba, és díszítsük friss gyümölcsökkel, magvakkal, vagy aszalt gyümölccsel. Mi kivit, banánt, chiamagot, málnát és áfonyát választottunk.

Réti legyezőfű

A mezők királynéja

A népi gyógyászatban szentjánoskenyérként, bajnócaként, varjúmogyoróként ismert gyógynövény. A réti legyezőfű a modern orvostudomány számára is fontos hatóanyagot tartalmazó gyógynövény.

GYÖNGYVESSZŐ VAGY LEGYEZŐFŰ?

A gyulladásgátló, láz- és fájdalomcsillapító hatóanyagot tartalmazó *salicint* először a fűzfából izolálták, de később a gyöngyvesszőben (*Spiraea*) is ráleltek. Amikor kiderült, hogy a salicinnak (szalicinsav) veszélyes (sőt akár halálos) mellékhatásai lehetnek, német vegyészek kifejlesztették az acetilszalicilsavat, melyet aszpirinnek neveztek el, az acetil és a spirin (a gyöngyvessző latin neve alapján) szavak összevonásával.

A modern rendszertan megalapítója, *Carl Linné* ezt a bizonyos növényt gyöngyvesszőnek titulálta, miközben az a réti legyezőfű volt. Úgyhogy a botanikusok a gyöngyvesszőt átnevezték legyezőfűnek, azaz *Filipendula ulmariának*.

FOLYÓPARTON, INGOVÁNYBAN

Szegényes, szinte agyagos talaj, és közvetlen napsütésnek kitett nedves mezők, folyópartok, forrásvidékek, ingoványok, berkes erdők, vízzel áztatott tisztások a réti legyezőfű élőhelyei. Az alföldektől egészen a hegyekig szinte mindenhol fellelhető Európában, kivéve a legdélebbre és legészakabbra eső területeket. Könnyen termeszthető a kertünkben, jóléte egyetlen feltétele a nedvesség.

Évelő növény, a téli időszakot fás szárba bújva vészeli át. Szögletes növényszára csak a felső részén ágazik szét, és 0,5-2 m magas. Szárából váltakozva nőnek ki a páratlanul szárnyalt, levélnyeles, recés szélű, kisebb levélkékből az összetett, 4-8 cm hosszú levelei, melyek felülről csupaszok, alulról nemezszerűek. A legyezőfű májustól szeptemberig összetett, szokatlan, bogas, apró, sárgásfehér, hímnős, kilógó porzójú virágokból álló ecsettel virágzik. Termése kicsi, csavarszerű kaszattermés. A növény a magjai és gyökértörzse segítségével is szaporítható, így megfelelő élőhelyen viszonylag gyorsan képes kiterjedt kolóniát alkotni.

TERMÉSZETESEN JOBB

Az orvoslásban a növény virágját hasznosítják. Virágait önmagában vagy a szárával együtt gyűjtik be nyáron, a növény virágzásának idején. Hagyni kell, hogy elrepüljenek róla a rajta hemzsegő apró rovarok, majd vékony rétegben, max. 40°C-os, árnyékos helyen kiszárithatjuk. A réti legyezőfű kivonata flavonoid jellegű glikozidokat (pl. *spireosid*), cserzőanyagokat és főleg szalicilaldehid, valamint a szalicilsav metilésztereit magában foglaló illóolajokat tartalmaz. Ezek a természetes anyagok azok, melyek az emberi szervezetben szalicilsavvá alakulnak. Jobbak a laboratóriumokban kifejlesztett társaiknál, ugyanis nem irritálják a gyomor nyálkahártyáját, sőt, a növényi kivonat egyéb hatóanyagainak köszönhetően, óvják azt.

BIZTONSÁGOS ÉS HATÁSOS

Mire bekapnánk egy acetilszalicilsav tartalmú gyógyszert, addigra a legyezőfű is használ, csak biztonságosabban fejti ki hatását. A réti legyezőfűből készített főzet belső használata láz és fájdalom csillapítására, gyulladások enyhítésére javasolt. A növény kivonata kiválóan alkalmazható megfázás, felső légúti gyulladások, influenza, reuma, köszvény, gyomorgyulladás és gyomorfekélyek, vesegyulladás és húgyúti gyulladások, valamint fájdalmas menstruáció kezelésében.

Vizelethajtó és izzasztó hatása van, támogatja a bél mikroflóráját, áldásos hatással van idült hasmenésre és emésztési problémákra. Segíti a szervezet méregtelenítését, javítja az anyagcserét. Főzet formájában használandó, a hatásfokozás érdekében más gyógynövényekkel kombinálva, a megfázás, reuma és emésztési panaszok ellen. Fontos összetevőként megtalálhatjuk az ENERGY RENOL koncentrátumában, valamint az ARTRIN krémben és az ARTRIN RENOVE BEAUTY készítményben is.

Alkalmazhatjuk tinktúraként, amely elsősorban borogatások vagy fürdők elkészítéséhez ideális. A réti legyezőfű külső használata segítséget nyújthat nehezen gyógyuló sebek és bőrbetegségek, akne esetében, szemöblögetőként pl. kötőhártya-gyulladásban. A legyezőfű kivonata csecsemőknek, asztmában szenvedőknek és szalicilátokra allergiás személyeknek nem ajánlott. Egyébként ez a gyógynövény abszolút biztonságosan alkalmazható várandós és szoptató kismamáknál is.

AROMÁS ILLAT

Jellegzetes, kellemes, bódító illatát kiszárítás után is megőrzi. Régebben otthonok illatosításához és dekorálásához is felhasználták. A növény bimbóit a parfümkészítésben hasznosítják. Finom aromát biztosít a süteményeknek, de a sült húsoknak is. Amikor az emberiség még nem ismerte a komlót, a réti legyezőfüvet használták a sör ízesítéséhez. A mai napig használatos különleges sörök, házi limonádék és borok készítésekor. Jó étvágyat és egészségükre!

Írta:
VLADIMÍR VONÁSEK

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

PRÓBÁLJA KI
A ZÖLD ÉLELMISZEREKET

MÁRCIUSBAN AKCIÓS KEDVEZMÉNNYEL!

Két MyGreenLife termék egyidejű vásárlása esetén

a második készítményt fél áron,

TEHÁT 50%-OS KEDVEZMÉNNYEL KAPJA.

márciusi akció • 50% kedvezmény •