

**Frissüljön fel, tisztuljon meg!**

Fókuszban: a zöld élelmiszerek

**Csanádi Mária**

Tanácsadónk reflektorfényben

**Babavárás, babázás**

A kismamák így látják

# E HAVI AJÁNLATUNK

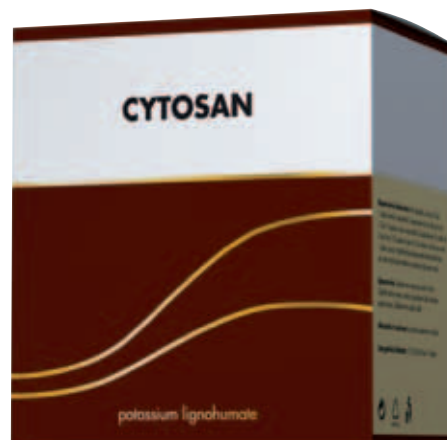
A Föld minden egyes időszaka az élő teremtmények legalapvetőbb feladatát, azaz a középpont-hoz, életutunk kiindulópontjához való visszatérést hivatott szolgálni. Ahogy egy harcos számára végzetlenül fontos a hozzáállása, mert csak így képes kifejtetni minden erejét, mi is csak azokban a pillanatokban tudjuk kihasználni potenciálunkat, amikor energetikai készleteink teljes mértékben rendelkezésünkre állnak. Energiakészletünknek életünk első lélegzétvételekor kerülünk a birtokába, ám annak összetétele minden egyes kilengésünk alkalmával megváltozik.

Áprilisban mélyreható és hosszan tartó hatásaival remekül stabilizálhat minket a CYTOSAN vagy a CYTOSAN INOVUM. A CYTOSAN elég erős ahhoz, hogy akár rendszeresen használjuk betegségmegelőzésre vagy gyógyászati célból, a szervezet megtisztítására, akár beindítsuk a méregtelenítés folyamatát. Erre a CYTOSAN INOVUM használata előtt lehet szükség. Ez utóbbit akkor választjuk, ha emésztőrendszerünket ellepték az anyagcsere toxikus termékei, helytelenül táplálkozunk vagy egészségtelen életmódot folytatunk.

Áprilisban rendszerint jelentkezik a tavaszi fáradtság, ezért nem szabad megfeledkeznünk a FYTOMINERAL-ról. A vízbe adagolt néhány csepp FYTOMINERAL nemcsak felélénkít minket, hanem emlékeztet a megfelelő mennyiségű folyadékbevitel fontosságára is.

A szeszélyes időjárás és a fáradtság együtt gyakran okozhat megfázást, esetleg vírusfertőzést. Szerencsére hatékony megelőzésre ad lehetőséget a FLAVOCEL szedése.

Végül meg kell említenünk az ARTRIN-t. Képes „elbánni” gyerkőceink tavasszal oly gyakori kék-zöld foltjaival, emellett rendbe hozza fájó csontjainkat és ízületeinket is. (Joa)



## HOGYAN TÁMOGASSUK MÁJUNK MŰKÖDÉSÉT?

**Tavasszal a májunknak is szüksége van segítségre, hiszen felettébb megterheljük. A máj, a vesével együtt, mindennap természetes úton méregteleníti szervezetünket. Ha az egyik szerv „megbetegszik”, a másik – lehetőségei szerint – részben átveszi a szerepét. Ilyenkor az anyagcsere káros végtermékei lassabban választódnak ki, és elkezdnek felgyülemelni a szervezetben.**

A máj a „vegyi üzemünk”, amely feldolgozza és elraktározza a tápanyagokat, valamint ezzel egy időben méregtelenít, kiválasztja az anyagcsere során keletkezett salakanyagokat. A máj és a bélrendszer az érhálózat segítségével „kommunikál” egymással (enterohepatikus keringés). A tápanyagok átalakítása után a biológiailag értékes anyagok visszavándorolnak a májba, amely ismét feldolgozza őket. Ez az újrahasznosítás (reciklálás) bizonyos formája.

Ha a bélrendszerben a tápanyagok felszívódása nem megfelelő, akkor a májba sokkal több káros anyag kerül. A méregtelenítés jobban igénybe veszi a szervezetet. Az enterohepatikus keringésbe olyan toxikus anyagok is bejutnak, amelyeket a máj már egyszer kiszűrt és elküldött kiválasztásra. Ezek közül néhány anyag károsíthatja a szervezetünk számára szükséges tápanyagok előállításának folyamatát.

Ne bízunk rá magunkat teljes mértékben a májtesztekre, mert a máj hihetetlen mértékben képes regenerálódni. A tesztek eredménye még abban az esetben is az elfogadható határértékek között mozog, ha májunk valójában már „szenved”. Segítsük tehát a működését!

Vegyük elő a REGALEN-t. A készítmény olyan egyedülálló gyógynövénykeveréket tartalmaz, amely hatékonyan támogatja a máj méregtelenítő funkcióját: apróbojtorján, vérehulló fecskefű, tejoltó galaj, sárga tárnics, földitömjén, lándzsás útifű, vérontó fű, gyermekláncfű, orvosi veronika, kötörőfű, orvosi pemetefű, istenfű, japánbors és máriatövis magjából kivont szilimarinnal van benne.



Tavasszal ne tagadjuk meg magunktól a gyermekláncfűből és a fiatal csalánból készített salátát sem. (Az a legjobb, ha a nő-

vény első virágzása előtt gyűjtjük be a leveleket, mert akkor még nem annyira keserű az ízük.)

A máj fokozatosan megtisztul, az epesavak és az emésztőenzimek termelése normalizálódik, a gombák „elhalnak”, és az egész szervezet megkönnyebbül. Mindez a test többi fiziológiai folyamatára is jótékony hatással van. A vese megköszöni, hogy a szervezet méregtelenítésének folyamatában ismét részt vesz a máj is.

Ahogy házunkat, lakásunkat is rendbe rakjuk ilyenkor, mert kellemessé akarjuk tenni saját környezetünket, úgy valóban megéri, hogy nagytakarítást végezzünk a szervezetben.

Fedezzük fel újra a természetes ízeket, hiszen azok a legfinomabbak és legegészségesebbek. Az ember eredendően élvhajász lény, önként, csak úgy nem nyúl a keserű ízek után – inkább az édes, a sós és a fűszeres ízeket részesíti előnyben. A keserű íznek nincs igazán helye az ember étlapján. De nagyon remélem, hogy ez megváltozik, annál is inkább, mert a keserű gyógynövények kis mennyiségben is felettébb sokat segíthetnek szervezetünknek.

Az ember születésétől kezdve folyamatosan terheli szervezete működését, amikor hagyja lerakódni a salakanyagokat. Hallgassunk a testünknek! És akkor újra tele leszünk energiával, ismét minőségi, teljes értékű életet élhetünk.

Dr. Renáta Gerová

# A SÁRGA CSÁSZÁR ÜZENETE



Az ENERGY filozófija, a termékek helyes alkalmazása – tudjuk – elválaszthatatlan a hagyományos kínai orvoslás (hko) alapjainak ismeretétől, szorosan összefügg a meridiánok elméletével, leginkább pedig az 5 elem tanával. Ezért is jelentett különös szellemi izgalmat számomra, amikor kézbe vettem *A Sárga Császár belső könyvei* címmel nemrég megjelent kötetet. Mint az alcím tudatja, „a hagyományos kínai orvoslás és természetfilozófia legrégebbi kézikönyvének teljes fordítása” jutott most el a magyar érdeklődőkhöz. Tokaji Zsolt biztos kézzel ültette át magyarra a párbeszéd formában született kínai szövegeket, amelyek nem csupán bepillantást engednek a régi keleti gondolkodásba, hanem azt is megértetik velünk, hogy a dolgok végső lényegét tekintve nem sok új van a nap alatt...

Tavaszi lévén, nézzük meg, mit tanácsol erre az időszakra *Huang Dinek*, vagyis a Sárga Császárnak *Qi Ba*, más néven a Mennyei Mester. „Azok, akik ilyenkor késő éjjel térnek nyugovóra és korán reggelnek kelnek fel, majd egy nagyot sétálnak portájuk udvarán kibontott hajjal és lassú testtel (ti. visszafogott tempóban), azért teszik, mert így akarnak (egészséges) életet élni. (Ezen időszakban a testet) életre kell serkenteni, nem pedig megölni, gyarapítani kell, nem pedig elvenni tőle, meg kell jutalmazni, s nem megbüntetni. Ilyen a tavaszi Qinek megfelelő módszer az élet táplálására. Aki azonban szembeeségül ezzel, az ártani fog a májának, így nyáron hideglelés és (mindenféle rossz)

változások kínozzák, merthogy keveset tett a »növekedés« érdekében.”

A jobb megértéshez tudni kell, hogy a hagyományos kínai világnézet szerint minden évszakra megvan a maga jellegzetes követelménye, elsősorban a mezőgazdasági munkálatokat illetően. A tavaszi hónapok feladata az „ültetés”, vagy szó szerint „élet adás”, ami elengedhetetlen a nyári „növekedés”, „érés”, „érlelődés” megvalósulásához. Ezek a kifejezések egyúttal az emberi szervezetre, az egészségmegőrzésre vonatkozó metaforák is.

Jó hír a Vitae olvasóinak: a következő hónapokban 5 részes cikksorozatban idézzük a könyvnek az 5 elemre vonatkozó legfontosabb megállapításait. Köszönet érte Tokaji Zsoltnak, a *fapadoskonyv.hu* kiadónak – no és persze a Sárga Császárnak és házi orvosának...

Kürti Gábor  
szerkesztő

kurti.gabor@energyklub.hu



## ÚJ ENERGY VIDEÓK

Két videóval bővült az ENERGY videotárának kínálata, így már összesen 6 filmet tartalmaz.



## DR. CHMELAŘ NAPTÁRJÁBÓL (11.)

# ÁPRILISRA JAVASOLOM

Rendszerint az áprilisra is ugyanaz vonatkozik, mint a márciusra. A két hónap csak az időjárás alakulása tekintetében különbözik egymástól. Áprilisban már lassan rá kell hangolódunk a nyár meleg napjaira. Ezért jó, ha időben felkészítjük érrendszerünket a várható terhelésekre.



Az érrendszeri problémákra hajlamos embereknek javasolom a CELITIN (1-0-1, 3 hétig), majd április végén a KOROLEN (5-0-5, 3 hétig) használatát.

Elkezdődik a fáradtság szindrómával vagy depresszióval kísért tavaszi fertőzések időszaka, amikor is óriási segítséget nyújthat a STIMARAL (7-7-0, 2 hétig).

Ebben az időszakban növekszik meg leginkább a vastagbél mikroflórájának megterhelése az anyagcserében részt vevő vagy annak folyamán keletkező legtöbb anyaggal (metabolitokkal). Ráadásul a külső éghajlati körülmények is igencsak

kedvezővé válnak a gombák számára, amelyek nemcsak a test felszínén, hanem annak belsejében is, főleg a vastagbélben kezdenek elszaporodni.

Jó szolgálatot tehet a PROBIOSAN, amely hozzájárul a vastagbél környezetének optimalizálásához, hogy ismét kialakulhasson a megfelelő bélmikroflóra. Ez a készítmény ráadásul növeli az immunitást is: egyrészt azzal, hogy rendbe hozza a bél mikroflóráját, másrészt a CHLORELLA alga kivonat immunrendszerre gyakorolt, közvetlen jótékony hatásának köszönhetően.

A krémek közül javasolom a DROSERIN vagy a PROTEKTIN alkalmazását.

Dr. Lubomir Chmelář  
(Folytatjuk)

A magyarországi cég 10 éves jubileuma alkalmából készült video felvillantja a Le Méridien Budapest Hotelben tavaly decemberben tartott találkozó legemlékezetesebb pillanatait. Czimeth István egyik korábbi előadásából pedig *Gyógyító szeretet* címmel készült összeállítás. Ezen a címen lehet megtalálni őket: [http://www.energyklub.hu/hu/menu\\_x4871x.asp](http://www.energyklub.hu/hu/menu_x4871x.asp)

Az Energy videók elérhetők a Natúr sziget portálon és a donna.hu oldalain is.

### A TARTALOMBÓL

Utazási betegség	4
Eltűnt az ekcéma	4
Fókuszban: a zöld élelmiszerek	5
Az állatgyógyász tanácsai	6
Klubelőadások, más programok	7
Csanádi Mária portréja	8-9
Öt elem sorozat: a Fa	10-11
Babavárás, babázás	12-13
Drágakövek – a holdkő	14
Az asztma és a Cytosan	14
Tavaszi receptek	15
Gyógynövények sorozat: diófa	16

# KÉTFÉLE SEGÍTSÉG EKCÉMÁRA

Sokan keresnek meg levélben, hogy tanácsot kérjenek tőlem. Így tett egy anyuka is, akinek a leveléből idézek. „A segítségét szeretném kérni Míra lánnyal kapcsolatban, aki jelenleg 19 hónapos. Ételérzékenysége van, ezt biorezonanciás felmérésekből tudom, ami elsősorban ekcémában jelentkezik. Jelenleg nincs kizárva a lisztérzékenység sem. Most homeopátiás készítményeket kap. Valamennyire ismerem az ENERGY termékeket, VIRONAL-t kapott már.”



A levélből is látszik, hogy nem egyszerű bőrproblémáról van szó. Bár korábban már foglalkoztam ekcémával, senki ne gondolja azt, hogy a fejemben tartok

egy receptet a megoldásra, és mindig azt javasolom. Két egyforma tünet között ugyanis óriási különbség van: mégpedig az ember, aki a tünetet produkálja. Ezt a humán tényezőt sosem szabad figyelmen kívül hagyni. Tulajdonképpen ezért is van szükség a személyes tanácsadásra, ezért nem lehet az ENERGY termékeit felcímkézni és a polcra tenni.

Fotó alapján elkészítettem a kislány személyes tesztjét. Míg egy korábbi esetben belsőleg a VIRONAL-t javasoltam, külsőleg pedig a

CYTOVITAL-t, addig itt merőben más terápiát tartottam helyesnek: „A lányodnál máj- és epe-működési problémákat látok. Mivel a legfőbb méregtelenítő szerv nem működik megfelelően, a méreganyagok a bőrön keresztül próbálnak távozni. Ez okozza az ekcémás tüneteket. A megoldás az, ha helyreállítjuk a máj és az epehólyag normális működését. Ezt a lányodnál a PROTEKTIN krém használatával érhetjük el. A krém az ekcémás tüneteket is csökkenti, mivel a méregtelenítés folyamatát a bőrön keresztül támogatja. Nem tudom, hogyan szoktak fürdetni. Én úgy néztem, hogy vagy egy gyermekfürdőkád vízébe, vagy egy felnőttes fürdőkádba a szokásos víz mennyiségének a felébe kell tenni 15 cm-nyi PROTEKTIN krémet. Ez kb. a csuklótól a középső ujjad hegyéig tart, ekkora csíkot kell húzni. Kend szét a krémet a kezeden, aztán mosd bele a fürdővízbe. 15 percig legyen ebben a vízben a gyerek. Ezt hetente 2x kell elvégezni, nevezd ki hozzá a napokat, pl. minden szerdán és szombaton.

Nem látok ételérzékenységet, sem tej-, sem lisztérzékenységet. Azt látom, hogy a máj nem termel megfelelő mennyiségű enzimet, emiatt lehetnek emésztési problémák, mert nem képes lebontani az ételt. De szerintem nem ezt kell kezelni, hanem a májat kell kijavítani, és akkor minden rendeződik.

A gyerekek nagyon hamar javulnak :) Nektek is ezt kívánom!”

Az anyuka elfogadta a teszt eredményét, s nagyon hamar vissza is jelzett: „Valóban lehet a

májjal probléma, mert a szeme is szokott visketni és bedagadni. Úgy tudom, hogy a szem a májjal van összefüggésben, no meg a dühvel, haraggal... Az nagyon jó, ha nem látsz ételérzékenységet.” Majd 2 nappal később jött az újabb üzenet: „Tegnap este kipróbáltuk a krémet, és reggelre a lábáról majdnem teljesen eltűnt az ekcéma (nyilván ez volt benne többet a vízben).”

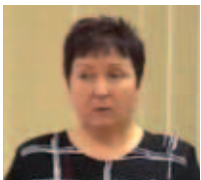
Két különböző embernél ugyanaz a tünet, mégis különböző terápiákat alkalmaztam rá, és mindegyik sikeres volt. Ebből azt a tanulságot érdemes levonnunk, hogy nem a tünetet kell nézni, hanem az embert. A tünet csak a problémákra adott válaszreakció, a problémák forrása viszont különböző lehet. Ezért szükséges, hogy a hozzánk forduló emberek személyes tanácsot kapjanak, és mindenki számára a megfelelő terápiát válasszuk ki.

**Takács Mária**  
tanácsadó, Zalaegerszeg



## PÓTOLHATATLAN KÉSZÍTMÉNYEK FEJFÁJÁS, UTAZÁSI BETEGSÉG

Idősebbik fiam egy időben gyakran bajlódott fejfájással. Többnyire elküldtem pihenni, aludni egy kicsit, vagy legalább lefeküdni. Ez nem segített, és ő folyamatosan panaszkodott, hogy fáj a fejcskéje. Nem akartam neki azonnal Nurofent vagy hasonló gyógyszereket adni. Nem is tudom, hogyan jutott akkor eszembe, de elővettem a CELITIN-t.



Nem is sejtettem, hogy segíteni fog. És higygyék el, segített. A pici fiam egy óra múlva már az udvaron rohangált a barátaival. És a CELITIN-nel sikerült elmulasztani

a további esetleges fejfájásait is.

Hasonlóan nagyon jó tapasztalatokra tettem szert az utazási betegség (kinetózis) kezelése terén is. Utazások alkalmával a fiam mindig nagyon rosszul érezte magát. Persze a régi, jó Kinedryl segített, de hihetetlen álmoságot váltott ki. És mivel a gyerekekkel nagyon sokat

utaztatunk, az álmoság mindig csak bajt okozott, főleg a kirándulások alkalmával.

A fiam ugyanis minden bevett tableta után elvesztette a leghalványabb érdeklődését is, semmi nem tudta lekötöni, semmiben nem lelte örömet.

Kipróbáltam a gyógyszertárakban kapható homeopátiás készítményeket is, ám ebben az esetben nem hatottak. Már nem is csodálkoztam rajta, amikor a fiam kijelentette: ő bizony sehová sem akar elutazni.

Kissé szkeptikusan ugyan, de kipróbáltam a KOROLEN-t, és ennél kellemesebb meglepetés nem is érhetett volna.

A KOROLEN megszüntette a rosszulletet, viszont nem okozott álmoságot. Mióta használjuk, a fiam imád utazni, és a rosszulletek mintha nem is léteztek volna. Utazások alkalmával a KOROLEN a legkedveltebb ENERGY készítményünk.

Megosztanám még Önökkel a harmadik tapasztalatomat, amit ezúttal a kisebbik fiam révén szereztem. Este sírni kezdett, mert nagyon fáj a füle. Sajnos már nem volt otthon AUDIRON-unk, és más hasonló készítményünk sem. Ezért elővettem azt, amit találtam: a DRAGS IMUN-t. Csöppentettem belőle a fülébe és a nyelvére is.

A fülecskéje környékét DROSERIN-nal kenegtettem. A fiam megnyugodott, a fájdalom elmúlt, és én ennek nagyon örültem. A füle aznap éjjel már nem okozott kellemetlen pillanatokat.

**Dr. Barta Gizella**  
Komárom

# AZ ENZIMEK ÉS A TÁPLÁLKOZÁS

**Az enzimek jelenléte mindennapi táplálékunkban meghatározó fontosságú az emberi egészség megőrzéséhez. Ha a szervezetbe csak biológiai szempontból „halott”, hőkezelt és kémiailag módosított táplálék kerül, akkor a testet kimeríti a tápanyag-feldolgozáshoz szükséges enzimek termelése. Ezeket ugyanis normális körülmények között „élő”, módosítatlan növényi táplálékkal is biztosíthatnánk szervezetünk számára.**

Az „élő” enzimektől mentes étrend előbb-utóbb megterheli az emésztőrendszert, valamint az emésztőenzimeket termelő szerveket, és emésztési problémákhoz (teltség érzés, felfújódás, böfögés, székrekedés, esetleg hasmenés), később pedig az úgynevezett civilizációs betegségek kialakulásához vezethet.

A „civilizációs betegségek” nagyobb arányú előfordulása és a módosított táplálék bevitelére közötti összefüggés nem kérdéses, ám ennek a ténynek sajnos még az egészségügyi intézményekben sem szentelnek elegendő figyelmet. Az aktív enzimek táplálkozással való bevitelére – és ezzel párhuzamosan az enzimterápia rendszere – tehát egyáltalán nem új keletű orvosi vívmány, inkább törekvés arra, hogy az ember visszatérjen természetes életmódjához, amitől a modern táplálkozási szokásokat követve, paradox módon, nagyon is eltávolodott.

## AZ ENZIMEK FELADATAI

Az enzimek legfőbb feladata a szervezetben, hogy részt vegyenek a sejteken belül zajló folyamatokban, és biztosítsák a táplálékkal bekerült tápanyagok emésztését. Az emésztőenzimek elemeire bontják a táplálékot (az amilázok bontják a cukrot, a lipázok a zsírsavakat, a proteázok pedig a fehérjéket), ezeket aztán a szervezet saját maga építéséhez vagy energiaforrásként hasznosít.

Általánosságban elmondható, hogy minden nyers állapotú, természetes élelmiszer tartalmazza azokat az enzimeket, amelyek fontosak a szervezetben belüli lebontásához. Az olyan táplálék, amely 45 °C-nál melegebb hőkezelésen esett át, semmiféle élő enzimet nem tartalmaz, mert bekövetkezett az enzimek visszafordíthatatlan lebomlása.

A nyers táplálék rágásakor az élelmiszerben jelen levő enzimek összekeverednek az egész falat tartalmával. A nyers táplálék tápanyagainak lebontása így már a szájban megkezdődik, sőt már a tányéron is megindul, ha az ételt megfelelően készítették el (erjesztett és fermentált élelmiszerek). Az események később az emésztőrendszerben folytatódnak, mert ott csatlakoznak a folyamathoz a szervezet által kiválasztott enzimek.

Ily módon emésztik a táplálékot a természeti élőlények, és így emésztett több ezer éven át az ember is. Egészen addig, amíg el nem kezdte táplálékának hőkezelését, ezzel csökkentve a természetes enzimtartalmat.

## AZ ENZIMHIÁNY MEGTERHELI A TESTET

A hőkezelt étel megemésztéséhez a szervezetnek magának kell előállítania a szükséges enzimeket. A saját emésztőenzimeket tartalmazó, nyers táplálék emésztésétől eltérően, a testnek ilyenkor sokkal több emésztőenzimet kell termelnie. A szervezet tulajdonképpen újra szintetizálja a lábasokban és serpenyőkben megsemmisült enzimeket, ezért az enzimtermeléshez nemcsak óriási energiát, hanem az enzimek szintéziséhez szükséges különböző építőköveket (aminosavak, vitaminok és ásványi anyagok) is fel kell használnia. Elmondható tehát, hogy tulajdonképpen teljesen fölöslegesen fosztjuk meg magunkat ezektől az anyagoktól, és ezzel együtt megterheljük az enzimkiválasztó mirigyeket is.

Figyelembe kell vennünk továbbá, hogy ha a szervezetet emésztőenzimek termelésére kényszerítjük, azzal elkerülhetetlenül károsítjuk a többi enzimet, amelyekből idővel egyre kevesebb lesz. Az emésztőenzimek túlságosan nagy arányú termelése destabilizálja a szervezet biokémiai metabolizmusát. A szervezet túlterheléséből fakadó hátrányos hatások általában azonnal nem észlelhetők, rendszerint a kor előrehaladásával, esetleg a terhelések felhalmozódásával (rossz étrend + stressz + növekvő szennyezettség) jelentkeznek. Ennek következménye a szervezet idő előtti kimerülése, fáradtság, kóros elhízás, erős fogékonyság a fertőzésekre és a „civilizációs betegségekre”, végül a teljes leépülés.

## A KUTATÓK SZERINT KELL A MAGAS ENZIMSZINT

A kutatók álláspontja megegyezik abban, hogy az ember bizonyos enzimmennyiséggel születik, amely élete során folyamatosan csökken. Enzimek nélkül egyetlen létfontosságú életműködés – emésztés, légzés, mozgás – sem képzelhető el, ezért olyan fontos, hogy még idősebb korban is fenn tudjuk tartani a magas enzimszintet. Az enzimmennyiség kimerítése lelassítható a helyes táplálkozással és a megfelelő életmóddal, továbbá az enzimekben gazdag táplálékfelvételével.

Mint ismeretes, az élő enzimek egész tárházát kínálják az ENERGY zöld élelmiszerei: a CHLORELLA, a BARLEY és a SPIRULINA BARLEY.

## ZÖLD NAPOK AZ ENERGIYNÉL

Több éves hagyomány immár, hogy tavasszal a figyelem homlokterébe kerülnek a zöld élelmiszerek. Így van ez idén áprilisban is, amikor valamennyi zöld élelmiszer – a BARLEY (zöldárpa), a CHLORELLA alga és a SPIRULINA BARLEY (alga és zöldárpa együtt) – akciós áron kapható, és aki még nem ismeri a „zöldeket”, a legtöbb klubban fizetes kóstolót kaphat belőlük.

Éljen Ön is az Élet kínálta zöld egészséggel, próbálja ki zöld élelmiszereinket, győződjön meg kiváló minőségükről és hatékonyságukról! A [www.eletzoldje.hu](http://www.eletzoldje.hu) honlapunkra is érdemes ellátogatnia.

## ELSAVASODÁS ELLEN: CHLORELLA

**Japán kutatók 1975-ben tudományos cikket publikáltak arról, hogy a rendszeresen fogyasztott chlorella alga csökkenti a vér és a maj koleszterinszintjét. A vértisztító és hemoglobintermelő klorofill segítségével óvja a mérgező anyagokkal (toxinnal) terhelt, elzsírosodott, ásványianyag-hiányban szenvedő májat.**

Serkenti a belek működését, javítja a kiválasztást, ezért a belek képesek több koleszterin és zsír eltávolítására, mindemellett megakadályozza, hogy az említett anyagok bejussanak a véráramba. Tisztítja a kiválasztó szerveket (vese és máj), így segít megőrizni a vér tisztaságát. A tiszta vér pedig sikeresen el tudja távolítani az anyagcserében részt vevő vagy annak folyamán keletkező legtöbb anyagot (metabolitot) a sejtekből és a szövetekből.

A chlorella alga további rendkívül előnyös tulajdonsága, hogy képes csökkenteni a szervezet savasságát (vagyis lúgosít). Ha a szervezet elsavasodik, megnő a veszélye a különböző betegségek kialakulásának, mert a savas környezet remek táptalaj a legkülönbözőbb mikrobák és gombák számára.

Az emberi test ideális pH értéke 7,2-7,4 között mozog. A CHLORELLA fogyasztásával tehát megelőzhetjük számos betegség kialakulását.

A PROBIOSAN termékdokumentációja alapján összeállította:

T. V.



- vik -

# VÁLASZOL: AZ ORVOS ÉS A TERMÉSZETGYÓGYÁSZOK TANÁCSADÁS A NETEN

Ebben a rovatunkban az internetes tanácsadás kérdéseiből és válaszaiból tallózunk, némi szerkesztéssel és rövidítéssel. A *dr. Szabó Ida* csemeő- és gyermekgyógyász szakorvostól és a két természetgyógyásztól, *Kotriczné Szilágyi Judit* kineziológustól és *Ráczné Simon Zsuzsanna* fitoterapeutától származó válaszokat dőlt betűkkel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, kérdezhet a [www.energyklub.hu](http://www.energyklub.hu) honlapon.



## DR. SZABÓ IDA

Kérem tanácsát, mely készítményeket ajánlja irritábilis bél szindrómában (IBS) szenvedőknek.

A **CYTOSAN INOVUM 2x1 kapszuláját** és a **PROBIOSAN-t** mindenképp ajánlom. Ezek mellett a **KOROLEN** (vékonybél működés és pszichés hatások harmonizálása) és a **VIRONAL** (vastagbél működés normalizálása) is adható.

\*\*\*

Már egy ideje (4 éve) küszködöm problémákkal. Ami igazán idegesít, az az arcom. Nem tiszta a bőröm, ha lehet mondani, fontos. Mindig kijön rajta valamilyen pattanás vagy pirosság, idegesség. Most az arcomra egy jól ismert kozmetikai termékcsaládot próbálok, hátha segít. Különböző kúrákat is próbáltam, sőt folyamatosan próbálkozom. Citromkúra, most fokhagyma kúrát próbálok, szódabikarbónás víz, cink, étrend-kiegészítők, Tiens, gyógyteák, étkezés reformálása. De nincs átütő változás. A pattanások, kiütések szinte csak az arcomon jelentkeznek, még néha a lapockáimnál. Elég stresszes munkahelyen dolgozom. Próbálok

cukrot sem nagyon fogyasztani, mert gombám is van. Állandóan fáradt vagyok, hüvelyi gombám van, valamint ha felidegesítem magam, kicsi asztmás roham + pánikbetegség jelentkezik. Tudna ajánlani valamit?

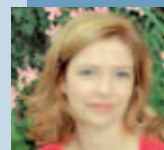
Májon keresztüli méregtelenítést kezdenék **REGALEN**-nel, fokozatosan elérve a napi 2x5 cseppet, emellett a stresszhormonok harmonizálására a **GYNEX 1x5 cseppjét** javaslom. Az arcát **CYTOVITAL RENOVE**-val ápolhatja, min. 2-2,5 l vizet igyon, fogyasszon sok zöldséget, és csak teljes kiőrlésű, élesztőtmentes péksüteményt, inkább joghurtot, mint kefirt. Végül végezhetne egy *Candida*-diétát a hüvelyi gombásodás miatt.



## KOTRICZNÉ SZILÁGYI JUDIT

Édesanyám lábán egy elmúlni nem akaró seb keletkezett, és folyamatosan váladékozik. Részt vett különféle vizsgálatokon, de eddig nem tudták az orvosok megmondani, mi lehet. De szerintük nem fekély. Használhatjuk-e a **RUTICELIT** krémet, s ha igen, naponta hányszor? Javasolja-e valamilyen más termék alkalmazását?

A **RUTICELIT** krém nagyon jó a makacs sebekre. Alkalmazása előtt érdemes lenne **DRAGS IMUN**-nal lekenni a sebet, majd bekrémezett steril gézt tenni rá. Naponta kétszer lehet kenni. Jó lehetőség a **CYTOSAN FOMENTUM** por is, **BIOTERMAL** sós vízzel kezelt gézlapra, és ezzel leragasztva. Bármelyik variáció megfelel.



## RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Tanácsára elkezdem a **DRAGS IMUN**-nal a hüvelyöblítést. A kérdésem az, hogy a **DRAGS IMUN**-t és a **GREPOFIT** kapszulát lehet-e egyszerre belsőleg is szednem, vagy ez már túl sok lenne? Ha lehet egyszerre is, akkor ezeket milyen adagolásban kellene szednem, valamint közvetlenül étkezés után szedjem be, vagy várjak 15-20 percet?

Lehet együtt szedni, de szerintem nem szükséges. A korábban javasolt terápiának is működnie kell. Ha mégsem az állapot javulása, el lehet kezdeni a **DRAGS IMUN**-t, 2x8-10 cseppet, étkezés után, időben távolabb más készítményektől.

## AZ ÁLLATGYÓGYÁSZ VÉLEMÉNYE



Milyen **ENERGY** készítményt adhatok a vemhesség felénél járó cicáknak? Ez az első vemhessége, házi kis kedvenc ugyan, de kijárkál, azaz kapcsolatba kerül a kinti cicákkal is.

A **FYTOMINERAL**-on kívül semmi mást nem adnék neki. Ha fertőzést kapna, adhatja a **VIRONAL**-t, ám legfeljebb 5 napig. Ebben az időszakban a fertőződés veszélye nem nagy.

Van egy nőtény golden retrieverem, aki már második napja hasmenésben szenved.

Okozhatja-e a baját marhacsont? Most kapott marhacsontot életében először, és más változás az étrendjében nem volt.

Kevésbé valószínű, hogy a problémát a marhacsont okozta. Sőt a marhacsontot gyakran használják hasmenés ellen. Inkább valamilyen fertőzéstől lehet szó. Ezért a hasmenés ellen adja neki az univerzális **CYTOSAN**-t, naponta 3x1 kapszula adagban legalább 10 napig, és vegye hozzá a **PROBIOSAN**-t is, naponta 2x1 kapszula adagban, szintén 10 napig.

Mi adható egy epilepsziás kutyusnak? Van egy hároméves berni pásztorkutyánk, akinél egy hónappal ezelőtt jelentkezett az első epilepsziás roham. A vérvétel semmit nem mutatott ki. A kutyus étellel teli, egyelőre semmilyen egészségi problémája nem volt.

Adjon a kutyusnak **KOROLEN**-t, naponta 2x3 cseppet egy hétig, majd a következő két hétben napi 3x3 cseppet. E mellett csepegtessen **FYTOMINERAL**-t az ivóvizébe. Elég 1,5 ml egy napi ivóvizbe. Ez után további konzultációt javaslom.

Dr. Lubomír Chmelař



# ENERGY KLUBOK ELŐADÁSAI, RENDEZVÉNYEI

Település	Cím	Időpont	Rendezvény témája, előadó, kapcsolat	Telefon
Budapest 3.	1072 Budapest, Rákóczi út 44. III. em. (20-as kapucsengő)	április 12., kedd, 17 óra	Klubest. <b>Csanádi Mária</b> természetgyógyász előadása: A Pentagram® filozófiája További információ: <b>Nagy Renáta</b> klubvezető, ozisz.bt@citromail.hu	0620/261 2243
Budapest 4.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.	április 8., péntek, 17 óra	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A hagyományos kínai gyógyászat és a Pentagram® regeneráció alapjai az ENERGY termékek használatával. (alapozó előadás)	0620/504-1250
		április 29., péntek, 17 óra	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az idegrendszer és a hormonrendszer segítése az ENERGY termékekkel. (továbbképző előadás) Klubvezető: <b>Czimeth István</b> . További információ <b>Koritz Edit</b> nél. A terem korlátozott befogadóképessége miatt a részvételi szándékot telefonon kérjük jelezni! energybuda@energyklub.hu	
Debrecen	Debreceni Energy Klub melletti előadóterem (I. épület, földszint), „Füredi kapu”, Böszörményi és Füredi út sarok (a Kossuth laktanya felőli oldal)	április 13., szerda, 18 óra	ENERGY klubelőadás: Lányok, asszonyok, leendő kismamák figyelmébe! Kamaszkortól – a változókorig. Hormonrendszerünk titkai, új megközelítésben! (PCO, endometriózis, meddőség, klimax, hormonzavar, menstruációs problémák). Előadó: <b>Iglói-Syversen Nóra</b> hormonegyensúly terapeuta.	0630/458-1757 0630/329-2149
		április 27., szerda, 18 óra	Tabuk nélkül a lelki problémákról: depresszió, pánikbetegség, stressz, bizonytalanság – kíméletes, de hatékony megoldások az ENERGY készítményeivel. Előadó: <b>Ráczné Simon Zsuzsanna</b> fitoterapeuta természetgyógyász. További info <b>Kovácsné Ambrus Imola</b> klubvezető, természetgyógyász és <b>Kovács László</b> , e-mail: info@imolaenergy.hu, web: www.imolaenergy.hu	
Miskolc	Diósgyőri Ady Endre Kulturális és Szabadidő Központ	április 9., szombat, 10-18 óra között	Hangolódj ránk – ezoterikus nap További információ: <b>Ficzere János</b> klubvezető. f58@citromail.hu	0630/856 3365
	Zsolcai kapu 9-11., I. em. 116.	április 11., hétfő, 15-17 óra között	Ingyenes orvosi tanácsadás. Tanácsadó: Dr. Hegedűs Ágnes holisztikus orvos. Részvétel előzetes bejelentkezéssel <b>Ficzere János</b> klubvezetőnél.	
Kazincbarcika	Egressy Béni Művelődési Központ	április 12., kedd, 17 órától	<b>Kotriczné Szilágyi Judit</b> kineziológus előadása: Gyermekünk testi-lelki egészségének hatékony védelme és a tanulási-viselkedési nehézségek kezelése. Immunrendszerünk erősítésének lehetőségei – hatékonyan és természetesen. További információ: <b>Ficzere János</b> klubvezető. f58@citromail.hu	
Szentés	Kossuth u.33-35., Városi Könyvtár	április 14., csütörtök, 18 óra	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Méregtelenítés, lúgosítás és mozgásszervi megbetegedések gyógyulásának segítése az ENERGY készítményeivel. További info: <b>Fábján Julia</b> , metafor@vnet.hu	0630/955 0485
Székesfehérvár	Hosszúsétatér 4-6., Gazdaság Háza	április 7., csütörtök, 17.30-tól	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az ENERGY krémek hatásai, összefüggései, kombinációk ENERGY krémekkel, méregtelenítés tavasszal, az ENERGY új teái. További info: <b>Ostorháziné János Ibolya</b> klubvezetőnél, janosi.ibolya@gmail.com	0620/568-1759
Veszprém	VMKIK, Budapest út 3.	április 28., csütörtök, 17.30	<b>Kürti Gábor</b> akupresször, természetgyógyász előadása: Hogyan támogatjuk akupresszúrával az ENERGY készítmények hatását? Érdeklődni, jelentkezni lehet a Padma Ház elérhetőségein: Belvárosi Üzletház, I. emelet (Szegelethy u. 1.), info@padmahaz.hu	0630/488-4973
Pécs	József Attila u. 25.	április 2., szombat, 10-17 óra között	ENERGY Egészéjszaka. Témák: Tavasz feltöltődés ENERGY termékekkel. Zöldek mint energiabombák. Előadók: <b>Solymár Erzsébet</b> talpmasször-reflexológus, <b>Benkő Tibor</b> okl. természetgyógyász, <b>Petro Petronella</b> karma-asztrológus, <b>Takács Mária</b> kineziológus, <b>Csonkáné Csordás Ágota</b> zeneterapeuta, <b>Korpics Márta</b> családterapeuta, <b>Molnár Judit</b> okl. természetgyógyász. További info <b>Molnár Judit</b> klubvezetőnél. energy.pecs@freemail.hu	0630/253-1050
Zalaegerszeg	Ady u. 31., Iparosok háza I. emelet.	április 8., péntek, 17 órától	Klubdelután. Allergiák és kezelési lehetőségeik. Előadó: <b>Kotriczné Szilágyi Judit</b> kineziológus. További info: <b>Kozsa Anita</b> klubvezető. kozsanita68@gmail.com	0630/857-4545
Szeged (mindkét klub), Kecskemét, Szolnok, Kazincbarcika, Nyíregyháza, Kalocsa, Győr, Sopron, Veszprém, Keszthely		Havonta rendszeresen	Klubnap, aktualitások, előadás, szaktanácsadás, terméktapasztalatok cseréje. További info a klubvezetőknél és az előadóknál: <b>Dr. Szabó Ida</b> , <b>Mészáros Márta</b> , <b>Karmazsinné Mária</b> , <b>Németh Istvánné Éva</b> , <b>Ficzere János</b> , <b>Fitos Sándor</b> , <b>Hargitainé Mónika</b> , <b>Kocsis Ilona</b> , <b>Szabó Csilla</b> és <b>Kurucz Tamás</b> , <b>Mezei Tünde</b> , <b>Gyenesé Ibolya</b> .	

Egyéb rendezvényekről érdeklődhet a helyi ENERGY klub vezetőjétől telefonon vagy e-mailben!

## Az Energy országos klubhálózata:

Budapest: 06-1-354-0910, 06-20-261-2243 – Debrecenben: 06-30-458-1757 – Győrben: 06-20-395-2688 – Kalocsán és Baján: 06-30-326-5828 – Kazincbarcika: 06-30-856-3365 – Kecskeméten: 06-30-855-0406 – Keszthelyen: 06-30-560-7785 – Miskolcon: 06-30-856-3365 – Nyíregyházán: 06-20-427-5869 – Pécsen: 06-30-253-1050 – Sopronban: 06-30-830-0344 és 06-30-372-3429 – Szegeden: 06-30-289-3208, 06-62-480-260 – Szentesen: 0630/955 0485 – Székesfehérváron: 06-20-568-1759 – Szolnokon: 06-56-375-192 – Szombathelyen: 06-30-534-2560 – Veszprémben: 06-30-488-4973, 06-70-703-7489 – Zalaegerszegen: 06-30-857-4545

# BESZÉLGETÉS CSANÁDI MÁRIÁVAL

# MEGHALT, ÚJJÁSZÜLETETT

Csanádi Marikából sugárzik az energia, valóságos két lábon járó reklámja az ENERGY-nek és termékeinek. De nem csak ebben különleges – abban is, hogy többször „támadt fel” a klinikai halálból. Ahogy ő maga megfogalmazta: „a jóisten egy kicsit megérintett, mivel még valami dolgom van itt”. Élete legnagyobb élményeként tartja számon, amikor meghívták Horgosra, és ott három asszonyka fogadta, három gyerekekkel. Mind a hárman korábban a betegek voltak, és boldogan mutatták be a „GYNEX-bébit”, akiket neki köszönhetnek. Az ENERGY szegedi természetgyógyász tanácsadójától *Kürti Gábor*, a Vitae klubmagazin szerkesztője kért interjút.

**Igencsak hosszú, kanyargós utat tettél meg, mire az ENERGY-hez eljutottál. Valóságos világljáró voltál, sőt részben még ma is az vagy.**

Ez így van. Külkereskedelemmel kezdtem, mivel közgazdaságtant tanultam. Ebben a szakmában körülbelül 10 évig ellavíroztam, próbáltam kül- és belkereskedni. 1995-ben, egy alkalommal, amikor rosszul értelmeztem a bizalom kérdését, rendesen átvágtak, és komoly anyagi veszteség ért. Ekkor olyan útra tértem, amelyen haladva a láthatatlan valóság – a lelki okok, a viselkedés – is érdekelni kezdett. *Kovács András* táltos képzésével indultam el, itt mutatták be, hogy ha az emberek fantasztikus szellemi szinten vannak, akkor képesek átmenni a tűzön. Olyan érzésem támadt, hogy ezt én is meg tudom tenni. Át is mentem a tűzön, és nem sérültem meg.

Így fokozatosan megismertem egy új világot. Megtanultam, hogy vannak csakrák, meridiánok, megismertem a homeopátiát. Jómagam homeopátiával gyógyultam meg, egy homeopata írszdiagnosztika kezelte, és a miómám eltűnt, a műtétet megúsztam. Kezdett még jobban érdekelni, hogy más út is létezik, mint a nyugati orvoslás, főleg mivel gyógyszerérzékeny vagyok. Idestova 30 éve már nem szedek gyógyszereket, inkább alternatív módszereket használok. 1997-ben elvégeztem a természetgyógyász alapképzést, levizsgáztam a modulokból, aztán megtanultam a füladdiktológiát, a kínai filozófiát, majd az akupresszúrát, mindkettőt *Eőry Ajándoktól*. Rengeteget köszönhetek neki.

## ESZMÉLETLENÜL ÁTMÁSZOTT...

**Tehát az eredeti képzettséged alapján hosszú időn át végzett munkádat egy csapásra abbahagytad? Vagy volt egy átmeneti időszak?**

Ebben az időben már tudtam csontkovácsolni, radieszteziával mérni, ismerkedtem a homeopátiával és egyéb információs termékekkel. Majd saját vállalkozást indítottam Szegeden, a Tisza Lajos körúton. 1998-ban nagyon súlyos autóbalesetem volt, 6 csontom összetört, és egy kicsit meghaltam – a klinikai halál állapotába kerültem –, már a hullaszállítók is kijöttek értem, de nem vittek el, én ugyanis eszméletlen állapotban átmásztam a volán mellől a másik ülésre. Az orvosok elég furán néztek rám... Úgy érzem, hogy a jóisten egy kicsit megérintett, mivel még valami dolgom van itt.

**Egyszer elmondtad azt is, hogy nagyon sok helyen laktam.**

Valóban, 28 helyen laktam. A Mérleg jegyében születtem, akire mindez nem jellemző, de talán a Szűz aszcendenssemre igen. A kínai horoszkóp szerint Fa-Kakas jegyű vagyok. De lehet, hogy még más is „benne van a pakliban”, ugyanis én már háromszor meghaltam, és mindig valami baleset kapcsán. Valószínűnek tartom, hogy ettől módosult az asztrológiai képlettem is. Voltak furák az életemben, még terhesen is „haldokoltam”. Ezzel együtt úgy érzem, hogy az embereknek való segítségnyújtás mindig közel állt hozzám.

Nyughatatlan természet vagyok, igaz a körülményeim is sokszor befolyásoltak. Ha valamiben nem érzem jól magam, azonnal változtatok. Úgy érzem, hogy tulajdonképpen egyetlen egy dolog létezik, ami mellett „leragadtam”, és ez az ENERGY. Sokfelé „kóbaszólak”, de az ENERGY folyamatosan ott lakik a szívemben, és az ENERGY termékcsaládja pedig benne van a vénámban. Benne van az a bizonyos ötágú csillag, mely reprezentálja az ember védelmét, és mint mérőpálca működik az ég és a föld között.

## GEORGE MERKL TÁRSASÁGÁBAN

Még mielőtt Amerikába kerültem volna, 1997-ben egy szegedi előadáson megismertem az ENERGY-t. Előtte jóformán nem is hallottam a cégről. De azért csak elmentem, és amikor az 5 elem tanával megismerkedtem, azt hittem, helyben elalulok...

**Tulajdonképpen miként jutottál el Amerikába?**

A balesetem után akkor már a tizenválhánnyadik helyen laktam, építettem a következő házamat, és anyagi gondjaim voltak. Az életársam javaslatára – mivel jóformán kész ter-



mészetgyógyász voltam, saját céggel – külföldön, Chicagóban indultam, ahol sok magyar él. Később külön vállalkozást nyitottam, másfél évig együtt dolgoztam *dr. George Merkl* atomfizikussal, kaptam tőle életkristályt, és kereskedelmi lerakatot működtettem. Azért egy kicsit alkalmaztam az általam korábban tanultakat is... Főleg magyarokkal találkoztam, rajtuk segitettem, de akadt olyan eset is, amikor a beteget tolmáccsal hozták hozzám. Köpölyöztem, gyertyáztam, radieszteziával helyeraktam, kimértem az auráját, ehhez hasonlókkal foglalkoztam.

Amikor az a nagyon súlyos balesetem volt, a médiumitás valamilyen szinten engem is megérintett, és elkezdtem írni. A gondolatok szinte maguktól jöttek a fejembe, néha azt hittem, hogy megbuggyantam. De amikor George Merklnek kint Amerikában megmutattam az írásomat – ott fejeztem be –, azt mondta, hogy nagyon jó. Könyv lett belőle, azóta már a harmadik kiadása is megjelent, a címe: *Életben maradni*.

Merkl a könyv tartalmát alátámasztotta, realitásként tartotta, különböző fotókat készített az aurámról, hogy megmutassa, miként néz ki egy gyógyító. A hitem ugyan nem volt egészen a helyén, mert nagyon szeretek négykézláb a földön járni, és igencsak furcsa érzés volt, hogy belekeveredtem egy láthatatlan világba. Merkl támogatott engem, mondván: higgyem el, hogy az energia, ami átmegegy az emberen, Isten ajándéka.

**Mi az, ami Magyarországra visszahozott?**

Megállapodtunk Merkl professzorral, hogy az életkristály elméletet, illetve az egész üzemét, a kristály gyártását elhozza Magyarországra, mert úgy érzi, hogy a tudományos kísérleteit nálunk talán be tudja fejezni. Ezért én Floridában mindent feladtam, és megegyeztünk, hogy hazajövök, ő pedig majd követ engem. Sajnos Merkl professzor időközben „rejtélyes körülmények között” eltávozott az élők sorából.

## EGY NEW YORK-I TALÁLKOZÁS

Nagyon sajnáltam a történetet, és egyszerűen nem tudtam feldolgozni. Ebben az időben az ENERGY-t már ismertem, és itthon forgalmaz-

# „TÍZEZER EMBER KEZÉT FOGTAM MEG”

► tam is. Sajnos Amerikába nem tudtam kijuttatni, mert akkoriban még nagy üvegekben került forgalomba. Aztán amikor New Yorkban, a Magyar Házban az ősi és az alternatív gyógyászatokról, a radieszteziáról, a kristályelméletről tartottam előadást, felállt egy hölgy és megkérdezte, megismerem-e. Ő volt *Julika*, aki az első szegedi előadás után belépett az ENERGY-be. Ott, New Yorkban mesélte el, hogy időközben az ENERGY igencsak megerősödött, és ma már nincs párja.

## Mondhatjuk, hogy visszajöttél az ENERGY-hez.

Igen, visszahozott az ENERGY. Visszatértemkor már kerestek, és örömmel tájékoztattak, hogy míg én távol voltam, milyen szépen fejlődött az ENERGY hálózatom. A lányaim is fogyasztották a termékeket. Jugoszláviából is átjártak értük. A háború alatt dolgoztam ott, sok embert gyógyítottam, kartonszámra vittem ki a termékeket. Később Szerbiából is sokan jöttek a raktáramba vásárolni, és rengetegen gyógyultak.

Van egy jó történetem abból az időből. Az egyik ottani kislánynak az allergiájára – mint kezdő szaktanácsadó – ajánlottam a REGALEN-t. Mivel akkor még szirup formában lehetett hozzájutni, naponta kétszer fél mokkáskanálnyi elszopogatását javasoltam. Ő pedig mit tett? Egy nap alatt megitta az egészet! Három nap múlva, amikor hívtak, hogy nézzem meg, megremültem, meg sem ismertem. Mert olyan dagadt embert még életemben nem láttam, ahogyan ő kinézett. Nagyon megijedtem, visszajöttem Magyarországra, hogy vigyek neki valamit, ami segít rajta. A diófa levelét ajánlották, így diófa olaját, valamint levelét szedtem össze, ezekből fürdővizet készítettem, és a bőre egy hét alatt rendbe is jött.

Egy alkalommal telefonon jelentkezett nálam valaki. Azt kérdezte, mit szedjen, mivel nagyon szeretnének babát, és nem jön össze. Végül kiderült, hogy ő volt az előbb említett allergiás betegem, aki már régen meggyógyult. A GYNEX-et ajánlottam. Másfél év múlva, amikor hazajöttem Amerikából, meghívtak Horgosra. Életem eddigi legnagyobb élményét éltem meg – három asszonyka fogadott, három gyerekkel. Mind a hárman korábban az én betegeim voltak, és boldogan mutatták be utódaikat, akiket nekem köszönhetnek. Ők voltak a GYNEX-bébik. Annyira hatékony ez a termék, hogy a híre is nagyon elterjedt, azóta is járnak át Magyarországra a készítményért.

## HATALMAS CSOPORT

### A hatalmas csoportod, amit az előbb említettél, magától nőtt meg?

Nem egészen magától... Hiszen az idők folyamán gyógyítóként vagy tízezer ember kezét fogtam meg! Különböző ez az egyetlen termékcsalád, amelyik nem arra készített, hogy pénzt keressek, hogy így vagy úgy, egy hónap alatt ennyit meg ennyit tegyek, és akkor majd „rám szakad a bank”. Az ENERGY-nél ilyen ígéretet soha nem kaptunk. A marketingről a mai napig is csak minimális ismereteim vannak, még azt

sem tudtam, hogy arany menedzser lettem. Én csak jártam az országot mindenfelé, tartottam az előadásokat, és ez a mai napig így van. Mindenütt továbbadom az információt a Pentagram®-ról, mert sajnos az emberek erről a mai napig igen-csak keveset tudnak. Elmondom, hogy az emberek miként nézzenek szembe saját magukkal, a démonjaikkal, hogyan próbálják megérteni a saját működési rendszerüket, a hátterüket, mit egyenek, mit igyanak, hova feküdjenek. Sokféle tanácsot adok, sok mindenről beszélek, de az első a Pentagram®. Előadások után mindig igény van arra, hogy személyre szólóan is foglalkozzam az emberekkel. Ezzel akár másfél-két óra is eltelik. Szegeden, Nagykanizsán, Székesfehérvárott, Hévízen, Tapolcán, Vecsésen, más településeken is nagyon-nagyon sok emberrel foglalkoztam.

### Örökmozgó típus vagy, ahogy látom. Milyen egy átlagos napod vagy heted?

Ha nem szedném az ENERGY termékeket, nem lenne ennyi energiám, ennyi hitem, és ennyi szeretet sem lakozna bennem. Úgy látom, hogy aki az ENERGY-vel foglalkozik, annak finom rezgése van, és nyitott a másik oldal felé is. Mindennap már kora reggel magamra fókuszálok, hogy kellő energiám legyen: torna-gyakorlatok, légzőgyakorlatok, majd fürdés. Igyekszem úgy élni, ahogyan magam is mondom és javasolom. Minden reggel 2 pohár meleg vízzel kezdek, és beveszek 5 csepp VIRONAL-t. Ezt nemcsak a vírusos időszakban alkalmazom, hanem máskor is, mivel a tudóm a testem leggyengébb pontja.

## „RENGŐS-TÚRÓS”, BOGRÁCSOS

Általában 8 óra után kezdenek telefonon keresni az emberek, nagyon ritka SOS eset, amikor ezt korábban teszik. 9 óráig szaktanácsokat adok. Szoktak internetről, újságtól, más helyekről is keresni. A rendelésben nem menetrend szerint, inkább rugalmasan dolgozom. Kicsit túlvállalom magam. Igaz, olyan ember vagyok, aki soha nem unatkozik... Úgy érzem, hogy ha valaki szívvel-lélekkel foglalkozik bármivel, történetesen az ENERGY-vel, akkor előbb-utóbb megkeresik az emberek, és nem tud unatkozni vagy szegény maradni.

### Térjünk vissza a napodhoz.

Fogadom a betegeteket. Közben, ha jut rá időm, főzök is, mert van három unokám. Imádom főzni. Szoktak jönni a barátaim is, ilyenkor készítek valami harapnivalót. Specialitásom a „rengős-túrós”, nagyon finom, kb. 15 perc alatt, amíg beszélgetünk, megsül. Kedvencem még a fokhagymakrém-leves, ez is hamar elkészül. Nyári időszakban bográcsmosást szeretek főzni. Szerda délutánonként, kéthetente, ingyenes szakmai tanácsadást tartok. Szívesen jönnek az emberek, a régi tanítványaim is, folyik az információcsere, sokat tanulunk egymástól. Jónak tartom ezeket a szakmai konzultációkat, igen eredményesek, és nő a forgalom is.

Nagyon érdekes a gyakorlati alkalmazás, annak feltérképezése, hogy az ENERGY szaktanácsadás

mellett a különböző alternatív módszereket miként használhatjuk. Nagy jelentősége van a helyi fájdalomcsillapításnak, itt óriási eredményeket érhetnek el a kezdők is. A térd, a váll, a nyak, a hát fájdalmainak csillapítását kiválóan meg lehet oldani például az infokozmetikumokkal, bár azokat sem össze-vissza kell kenni, hanem tudatosan. Az ENERGY-nek ehhez van egy nagyon jó térképe, a zöld Pentagram® füzetnek is nagy keletje van. Fontos, hogy a tanácsadók tudják, hol lehet köpölyözni, gyertyázni, ismerjék a mesterpontokat – ilyen alkalmakkor ezeket megmutatom.

## HÜVELYGOMBA, CYTOVITAL

Vannak persze különleges vagy extrém esetek. Például a hüvelygomba, amitől a nők nagyon sokat szenvednek. A kreatív fogyasztó gyakorlati tapasztalata, eredménye az, hogy a hüvelygombára keni a CYTOVITAL krémet. Azt azért tudni kell róla, hogy a fájdalmas, sérült területeken borzasztóan csíp. Az érintettek elég vicces formában szokták elmondani nekem, hogy a kezelés alatt az adott területen mit éltek át, de az tuti, hogy a probléma 2 nap alatt nyomtalanul eltűnik. Persze ha már erről beszélnek, akkor a DRAGS IMUN-t sem hagyhatom ki. Ha azt rácsöpögtetik a kúpra, megdöbbenő módon, radikálisan hat! Gyors eredményeket hoz a CYTOVITAL a DRAGS IMUN-nal együtt.

### Van-e még olyan terület, amiről nem beszélünk, de fontosnak tartod?

Igen, mégpedig az állatgyógyászat. Azt hiszem, igen fontos figyelembe venni, hogy a háziállatoknak is segíthetünk. Úgy gondolom, hogy könnyű őket gyógyítani, mert általában nincs lelki traumájuk, nem gyűlölnék és nem utálnak. Az ENERGY termékek itt is rendkívül hasznosak, és a gyógyítás pár nap alatt megtörténik. Nélkülözhetetlenek tartom a háziállatok patikájában a CYTOSAN-t és a DRAGS IMUN-t. Természetesen a lelki beteg állatoknál nagyon jó hatású a STIMARAL, valamint a fizikai állóképesség javítására, főleg a nagytestű kutyáknál a KING KONG, illetve a SKELETIN, főleg csont- és ízületi problémáknál. Jó eredményt lehet elérni a sebgyógyításban, ebben a DRAGS IMUN egyedülálló.

K. G.



## CIKKSOROZATUNK AZ 5 ELEMÉRŐL (3.)

# HA ÉJSZAKA 11 ÉS 3 KÖZÖTT FELRIAD, A FA ELEM MŰKÖDÉSÉVEL VAN GONDJA

Ehhez az elemhez a máj és epehólyag (jin és jang) tartoznak. Mivel klímája a szél, évszaka pedig a tavasz, a Fa elme ébredése tavasszal van. Tudni kell, hogy az epemeridián behálózza a fejünket, a tarkón halad lefelé, így a tavaszi szelekre legérzékenyebb testrészünk a nyak és a váll hátsó része. Roppant egyszerű tanács: ha ki akarjuk védeni a tavaszi megfázást, influenzát, viseljük salát!



A Fa elem színe a zöld, így a hozzá kapcsolódó érzélem a féltékenység, bosszúság – mind-mind az epehólyag működési zavarához köthetők, ugyanúgy, mint az arc zöldes színárnyalata.

A zöldesbarna és a mogyoróbarna szemű emberek fokozottan ki vannak téve a máj működési zavarának, de azok is, akik rosszul bírják az alkoholt, és bizonyos ételeket nem tudnak befogadni. Aki nem eszik vagy nem kíván gyümölcsfélét, annak a szervezete nem képes feldolgozni a gyümölcsben lévő savakat.

Mivel az epehólyag és a máj szervóra szerinti maximum energiája 23-1 óra, illetve 1-3 óra között van, azok az emberek, akiknek diszharmonikusan működik a Fa eleme, ebben az időszakban riadnak fel álmukból, vagy nem tudnak aludni. Súlyosabb esetekben ilyenkor jelentkezik az eperoham. A rémálmok is ebben az időszakban szoktak előfordulni.

### INAK, IZMOK, SZEM, KÖRMÖK

Nagyon fontos, hogy a Fa elem szervóra szerinti maximum ideje előtt kerüljünk ágyba, mert ahhoz, hogy a máj a vérünk szűrését el tudja végezni, vízszintes helyzetben kell lennünk. Sajnos ez manapság sok embernél nem valósul meg, még a gyermekeknél sem (tv-nézés, számítógép stb. miatt), ami nagy baj, mert a máj szűrés helyett azokba a testrészekbe irányítja át a vért, amelyek „kérnek” belőle. Például testmozgáskor az izmokba jut a vér. Tanulás, olvasás, tv-nézés esetén pedig az agyba kerül, így a vértisztítás és a megújulás feladatát a máj nem végzi el. Nem csoda, hogy reggel felfrissületlenül, kialvatlanul, fáradtan ébredünk. Az éjszakai túl erős fény, munkavégzés nagyon megterheli a májat és epehólyagot.

A máj életfontosságú szervünk, 500 különféle feladatot lát el, tárolja a tápanyagokban gazdag ásványi anyagokat, vitaminokat tartalmazó vért. A gyomorból, a belekből ide áramlik a vér, ez a felszívódás végső fázisa. A máj nemcsak feldolgozza a szénhidrátokat, fehérjéket, zsírokat, hanem szükség esetén elraktározza őket mindegyik felé a testben (cellulitisz, haj).

A működési zavart kísérő testi tünetek: émelygéssel kísért fejfájás, migrén, hasi ernyedség, puffadás, premenstruációs tünetegyüttes (PMS), a mellék érzékenysége, görcsök, gyenge látás, foltok a szem előtt, székrekedés, irtózás a széltől. Ha túl sok telített zsírt eszünk, túl sok

alkoholt fogyasztunk, megduzzad a máj, és nyomást gyakorol az izmokra (mivel a máj az izmok öre), a csigolyákra, ami a gerinc deformálódásához vezet.

A Fa elem az inak és az izmok öre. Ha a máj nem végzi el a vér tisztítását, akkor ennek a vérszegénység mellett izületi problémák, zsibbadás, görcsösség, rugalmatlanság lehet a következménye. Nem csoda, hogy a REGALEN csepp kulcsfontosságú, hiszen már alig akad olyan ember, akinek harmonikusan működne a Fa eleme.

A Fa elem az epehólyag segítségével a szemet táplálja (a meridián a külső szemzughnál indul, ez az epehólyag vezeték 1-es pontja). Természetesen a Fa elem működési zavara a szem kiszáradásához, kivörösödéséhez, farkasvaksághoz, fekete pontok vagy foltok látásához, hályogosodáshoz, zöld hályoghoz vezethet.

A Fa elem külső megjelenítői továbbá a körömök. Ezek töredezése, hullámosodása, elvékonyodása – mind a máj, illetve az epehólyag kiegyensúlyozatlanságra utal. Ha a máj (mint kulcsszerv) energiája stagnál, pang, akkor az ember törékeny, fásult, rugalmatlanná válik, testileg, szellemileg egyaránt.

Kedves kezdő munkatársaim, ha a szaktanácsért hozzád fordulok rád zúdítják a testi-lelki problémáikat, ne aggódjatok! Ha ugyanis REGALEN-nel kezdtek, nem tudtok „mellényülni”. Természetesen gyerekeknél, krónikus betegeknek, idős embereknek óvatosan járjunk el: 1-2x1 csepp elég kezdetnek. Epekő esetén inkább a VIRONAL + KOROLEN kombinációval érdemes kezdeni, majd 2 hét szünet után következhet a REGALEN. Ne hagyjátok ki a kötőréteget sem. Ebből készüljön tea, 2 dl éhgyomorral, valamint délben és éjszakára REGALEN (2x1 cseppből 2x5 cseppig emelve).

### EPEMŰKÖDÉSI ZAVAROK, BÉLPROBLÉMÁK

Májunk 2 liter epenedvet termel az epehólyag számára, mely olyan, mint a „mosogatószer”, arra hivatott, hogy az élelmiszerekben található zsírokat feloldja. A táplálék vékonybélbe érkezésekor felszabaduló hormon arra utasítja az epehólyagot, hogy adjon epét a zsírok lebontására. Az epesavban található sók segítik a zsírban oldódó vitaminok felszívódását. Ezért szoktuk ajánlani, hogy pl. a gyógyteákba tegyenek néhány szem Himalája só, hogy elősegítsük szervezetünk anyagcsere-folyamatait, a ható-

anyagok felszívódását. Az epe támogatja a belek táplálék-továbbító mozgását is. Ezért sok esetben a bélpanaszokat éppen a REGALEN oldja meg.

Epekő akkor keletkezik, amikor megnövekszik a koleszterinszint. Ezt elősegíti a szteroidok és a fogamzásgátlók szedése, a túl sok fehérje és zsiradék fogyasztása. De a diétás és a zsírban szegény étrend hasonló kockázati tényező lehet. Olyan ételleket érdemes fogyasztani, melyekben van egy kis zsiradék, olívaolaj, hogy ingereljük az epehólyagot az epe kibocsátására. Ha ez nem következik be, akkor elszaporodhatnak a vékonybélben a kórokozók (erjedés, puffadás).

Ugye most már érthető, miért is jó a vékonybél működési zavarára a REGALEN? Ha ugyanis energetikailag nézzük, akkor ennek a szervnek megfelelő csepp a KOROLEN. De ez nem probléma, mert a REGALEN-nel együtt fogyasztható a KOROLEN-ből 3 csepp, 2 dl vízbe.

A Fa elem működését erősen befolyásolja a harag, a frusztráció és az elfojtott düh. A gyakori szomjúságérzet, ingerlékenység, fejfájás, a szájban uralkodó keserű íz – mind-mind működési zavarra utal. Ha pang a Fa elem energiája, az egyensúlyvesztést idéz elő a lépnél (fékező ciklus). Ilyenkor a szervezetben túl sok nedvesség gyülemlik fel, ami ödémához, letargiához vezet. Erre a szervezet több hő fejesztésével „nedves forrósággal” felel, ami viszont a medencetájék vaginális fertőzéséhez, kötőszöveti gyulladás-hoz vezet a nemi szervek tájékán. Ilyen esetben a REGALEN mellé DRAGS IMUN-t is adunk (3x10 csepp), vagy bakteriális fertőzés esetén GREPOFIT-ot (3x2 szem).

### AJÁNLOTT TÁPLÁLÉKFÉLÉK

A Fa elem tápláléka: búza, csirkehús, őszibarack, póréhagyma, eper, spárga, boglyós gyümölcsök, zeller, vöröshagyma, fokhagyma, köles, olajos hal, barna rizs, napraforgómag. A cikória kávénak hőelvonó hatása van, sárgaság esetén életmentő mellette a REGALEN és a DRAGS IMUN szedése. Az étkezéshez inkább melegítő hatású táplálék ajánlott: pirított zöldségek, fejes saláta, spenót, sóska, hántolatlan gabona, tengeri moszat. Mindezekre, ha tehetjük, szórjunk szezámmagot, mert nagyon jól teszünk vele a májnak (8-féle aminosav, B-vitamin, E-vitamin van benne).



# A MÁJ ÜZEMZAVARA SZÁMOS BETEGSÉGTÜNETHEZ VEZET

A máj pangása esetén hatásos lehet 2,4 l forró vízbe 1 evőkanál almaecet (termoszba téve, egész nap elfogyasztani). Vérvételező étel a vérértékesítőnek: klorofillban gazdag zöldséglevek, kék és zöld alga, hántolatlan gabona (BARLEY vagy SPIRULINA BARLEY + FYTOMINERAL és REGALEN).

**A máj táplálékai:** sárgabarack, spanyolbab, vörös szőlő, ribizli, csalán, tojás, füge, cékla, sárgarépa, édeskömény, citrom, petrezselyem, kelkáposzta, édesburgonya, dió, bab, lencse, szardínia. Az olajbogyó csökkenti az epekő kialakulásának rizikóját. Természetesen a zsírfüles diéta és a kapkodva történő étkezés is kedvez az epekő kialakulásának. Naponta legalább 5-10 gramm zsír kerüljön az étrendünkbe (mint írtam, serkenti az epe kibocsátását). Jótékony hatású a gyermekláncfű (nyersen fogyasztva), a lecitin pedig kiváló zsíroltó (ajánlott a CELITIN fogyasztása, reggeli után 1 szem).



Köztudott, hogy a húskételek jó vérvételezők, a máj erősítése céljából tehát együnk májat.

**A máj fűszerei:** petrezselyem, kardamom, kömény, kurkuma, gyömbér, fekete bors, fűszertorma, borsmenta, kamilla, gyermekláncfű (máj- és vértisztító). A chilivel azonban vigyázunk, mert hevítő hatású, fokozza a máj és az epehólyag pangását.

A telítetlen zsírsavak pótlása nagyon fontos, ezért ajánlatos VITAMARIN-t szedni (2x2 kapszula lefekvés előtt és reggel, éhgyomorral).

**A Fa elem fűszere a kurkuma.** A Fa elem felel a csi (qi) szabad áramlásáért, ezért az elmeredett izmokat leghatékonyabban masszírozással lehet fellazítani. Masszázsához harmonizáló infokozmetikumokat, ez esetben PROTEKTIN-t ajánlok. Ha az izomban kialakult frusztrációt nem szüntetjük meg, az elindul befelé, ami depresszió kialakulásához vezet. Nagyon sok esetben a depresszió felszámolásához a REGALEN + STIMARAL + VITAMARIN kombináció vezetett.

Az epehólyag-meridián fontos **akupunktúrás pontja** az Eh-20 – a fej hátsó részén, a koponyaalap és a nyakizmok között található. „Szelkapunak” is hívják, és bizony igen sok „gubanc” kibogozásában segít. Ezt a pontot érdemes PROTEKTIN-nel kenni, masszírozni, és üreges testgyertyával gyertyázni is lehet.

Az Eh-21-es pont a nyak tövében, a vállak tetején található (hasonlóképpen járunk el). Ez a pont

viszont a nemi szervekkel is kapcsolatban áll, így kismamánknál ezt a pontot nem szabad ingerelni.

**Ajánlott illóolajok epeproblémákra:** bergamott, kamilla, levendula.

## ALLERGIA, VÉRALVADÁS, ARANYÉR

Ha a szervezetnek energiára van szüksége, akkor a májban tárolt glikogént glükózzá alakítja, és stabilizálja a vércukorszintet. Itt is REGALEN-t adunk. A cukorproblémák leküzdésére nem GYNEX-szel, hanem REGALEN-nel érdemes kezdeni + VITAMARIN és 3 csepp KOROLEN, 2 dl vízben (napközben megiszogatni). Az ajánlott második kúra: GYNEX + FYTOMINERAL.

A máj termeli az epét, és előidézi a vastagbélnek a megemésztett táplálékot továbbító mozgását (perisztaltikát) is. Másodpercenként több mint 1 liternyi vért szűr meg, a mérgező vegyületeket pedig kevésbé mérgezővé bontja. Ő a mi zavarászúrónk. A máj üzemzavara betegségi tünetek sokaságához vezet. Ilyen pl. az allergia (ismét a REGALEN + VIRONAL ajánlott), a májzsugorodás, a köszvény (amit sok esetben a túlzott alkoholfogyasztás vált ki).

A vérző sebek lassú hegeseése is májproblémára utal, a máj ugyanis ilyenkor nem termel elég protrombint (véralkovadságtló). Az émelygés, a hányás, az epepanaszok, a migrén, sőt még az aranyér is a máj működési zavarára vezethető vissza, mert gyenge a bél perisztaltika. Ilyen esetekben is kulcsszer a REGALEN, de ne hagyjuk figyelmen kívül sem a CYTOSAN-t (2x1 szem), sem a PROBIOSAN-t (3x1 kapszula).

A végbélnyílás és a külső vagy belső aranyér kezelésére súlyos esetekben legjobb a DRAGS IMUN, ezt töményen a végbélnyílásra kell kenni,

de nagyon hatékony a RUTICELIT és a DROSERIN krém is.

## KÖSZVÉNY ÉS ÉLETCELOK

A köszvény a gerinc beidegzésének problémája, ami általában a hát középső részének fájdalmát okozza (itt van a máj, az epehólyag, a szív, a lép és a vese beidegzése).

Jó tudni, hogy a máj csak akkor ad le „vérszeleket”, ha a károsodása már előrehaladott állapotban van. Ilyenkor tartuk be a fokozatosság elvét. Első lépésként fordítsunk figyelmet a vastagbélünk méregtelenítésére. Reggel ébredéskor és este VIRONAL (2x3-5 csepp), délben és este CYTOSAN (2x1 szem). A széklet lazítására szinte elengedhetetlen az éhgyomorral elfogyasztott 1-2 mérőkanálnyi BARLEY, 2 dl meleg vízben.

A májmeridián fontos **akupunktúrás pontja:** a M-3 (a lábfej tetején, a nagylábuj és a második lábuj közepcsontja közt). A pont ingerlése megnyugtatja az idegeket, fejfájáscsillapító, immunerősítő, stresszoldó, csökkenti az étvágyat. A pontot PROTEKTIN krémmel érdemes masszírozni, ilyenkor érvényesül a távolhatás.

**Ajánlott illóolajok májproblémákra:** bergamott, keserű narancs, grépfrút.

A lélek akkor fejlődik, ha célt lát maga előtt, mert a hajtóerő hiánya elapasztja a máj csíjét. Ilyenkor fontos az olajok fogyasztása (VITAMARIN+ REGALEN), ezek segítenek abban is, hogy az élet „hűvös oldalát” másként lássuk.

Mert csak egyetlen igazság van, és hogy mi miként látjuk, az meghatározza, hogy egészségesek vagy betegek vagyunk.

**Csanádi Mária**  
természetgyógyász, ENERGY szaktanácsadó  
(Folytatjuk a Tűz elemmel)



# A KISLÁNY 980 GRAMMAL ÉS 39 CM-REL SZÜLETETT SZANDRA ÉS KATA TÖRTÉNETE

Az alábbi levelet egy nagyon boldog anyukától kaptam, írta szerkesztőségünknek *D. Kozsa Anita* zalaegerszegi klubvezető. Javasolta: tartalmát osszuk meg a *Vitae* olvasóival, hogy mások is erőt meríthessenek belőle, bízzanak a termékeinkben és a szaktanácsadóinkban. Mint írta: „Mi is nagyon drukoltunk a kis *Kata* életéért. Úgy gondolom, hogy ha nem kapott volna a pocakban *ENERGY* szereket, akkor a túlélési esélyei jelentősen csökkentek volna.”



Remélem, más anyuka is erőt merít a történetünkéből – ezekkel a szavakkal kezdődik az anyuka, *Szandra* levele. Majd így folytatódik:

2009 októberében kerestelek fel, mert a fogamzásgátló abbahagyását követően 1,5 év alatt sem rendeződött a ciklusom. Az orvos semmilyen eltérést nem talált sem ultrahang-vizsgálattal, sem a hormonszintekben. Ekkor te a *GYNEX* szedését javasoltad, napi 3x5 cseppet, és azt mondtad: fél éven belül rendeződni fog a ciklusom, és talán a gólya is megérkezik.

2010 januárjában terhes lettem.

Az 1. trimeszterben tovább folytattam a *GYNEX* szedését, de már csak 2x3 cseppet vettem be. A 7. héten kórházba kerültem, mert az orvosom vérömlenyt látott az ultrahang (UH) felvételen. Két hetet töltöttem bent (a haematoma felszívódott), néhány héten át gyógyszereket kellett szednem. Az 1. trimeszter, a haematomát leszámítva, problémamentesen zajlott. Émelygés, hányás, fáradékonyság sem volt, csupán annyi, hogy a méhszalagok nyúlása miatt nehezen tudtam járni, illetve folyamatosan szorulás gyötört, amin természetesen a 2x1 púpos kanál *BARLEY* segített.

A 2. trimeszter, mondhatni, álom volt: jöttem-mentem, dolgoztam, talán egyedül annyit érdemes megjegyezni, hogy éjszakánként nem tudtam rendesen aludni, és persze folyamatosan pisilnem kellett.

A 2. trimesztertől a *GYNEX*-et már nem szedtem, és a magzatvédő vitamint is csökkentettem, kétnaponta 1 szemet vettem be. A 18. héttől *FYTOMINERAL*-t (2x15 csepp) ittam, mert egy kicsit vérszegény lettem. A következő vérképkontrollnál (24. hét) már minden rendben volt. A 24. héttől 2x2 szem *SKELETIN*-nel egészítettem ki a „diétát”, a porcosodás elősegítésére. A 30. heti kötelező UH-n kiderült, hogy a gyermek súlya elmaradt, mert a méhlepény kisebb, így *Kata* nem jut elegendő tápanyaghoz.

Az orvosom még aznap befektetett a kórházba, és tüdőerlelőt kaptam.

A doki úgy értékelte, hogy még 1-2 napig, legfeljebb néhány hétig tartható a terhesség, amit folyamatosan UH-val és NST-vel kontrollálni kell. (A CTG vagy NST vizsgálat lényege, hogy kardiogrammal figyelik a szív működését és a méhtevékenységet – a szerk.) Aznap még teljesen zárt méhszájam volt, az NST-n is mindent rendben találtak. Másnap reggel sem gondoltam, hogy baj lehet, bár éreztem, hogy feszít a pocakom, de ezt nem 5 perces fájásoknak véltem. Szépen megreggeliztem, majd elkezdtem vérezni.

A doki megvizsgált, és közölte, hogy 4 ujjnyira nyitva vagyok. Irány a műtő (tekintettel a korai terhességre, kevés magzatvízre, farfekvésre, „császáros” lett *Kata*). Hát volt nagy riadalom... *Kámán-Tóth Kata* 2010. augusztus 6-án 980 grammal és 39 cm-rel látta meg a napvilágot, viszont olyan appar értékeket (9/9) mértek nála, mint egy érett újszülöttnél.

Nyolc hetet töltöttünk a kórházban, ebből egyet az intenzív. Szerencsére nem volt szükség semmilyen gépi lélegeztetésre, a lányom csupán 3 napig kapott oxigént, azt is az inkubátor légterébe. Az orvosok szerint a külső jelek alapján *Kata* érettebb volt, mint 30 hét. Az ízületei, porcai már októberben utolérték a kortársaiét (a *SKELETIN* jótékony hatásai!). Nehéz időszak következett – még akkor is, ha tudtam, hogy nincs nagy baj, és csak arra kell várnunk, hogy elérjük a 2100 grammot és végre hazatérhessünk (ez akkor nagyon távolinak tűnt). Folyamatos, 2 óránkénti fejs, szoptatás, aggodalom, izgalom, hogy ne történjen semmi baj... Mit mondjak, embert próbáló volt. A 3. napon már próbálkoztunk a szoptatással, ami nem volt egyszerű mutatvány (960 grammos gyermekkel).

A tejem csak az 5. napon indult el, ekkor szedtem már a *GYNEX*-et, illetve homeopátiás készítményt is. Két hét múlva már akkora mennyiségeket fejttem, hogy zacskószámra fagyasztottam le belőle. *Kata* sajnos a mai napig nem szopik, és én folyamatosan fejek, viszont 4,5 hónapos koráig csak friss anyatejet kapott, utána pedig tápszert, anyatejvel kiegészítve. (A mai napig van tejem.) Öt és fél hónapos korától megkezdtük a gyümölcsök bevezetését. *Kata* már 1300 grammosan mellettem volt, bár még inkubátorban, *rooming-in* rendszerben (ami azt jelenti, hogy én etetem, fürdetem, pelenkázom, egyszerűen ellátom). Emellett persze nővér is rendelkezésre áll, ha segítségre szorulok. Amikor 1650 grammos lett, kiskocsiban már az ágyam mellett volt, ugyanúgy, mint az újszülött osztályon a kisgyerkőcök.



2010. szeptember 30-án, 2130 grammal, egészségesen hazatértünk.

A szülést követően a vasszintem nagyon alacsony volt, ezért az 5. naptól az általad ajánlott vaskészítményt ittam, napi kétszer 10 ml-t, és mellé még 2x15 csepp *FYTOMINERAL*-t. Egy hónappal később mindezt kiegészítettem 2x1 púpos kanálnyi *BARLEY*-val. Természetesen hatottak a készítmények. Novembertől a vírusok kivédésére napi 1x3-4 csepp *VIRONAL*-t szedek, ezzel próbálom *Katát* és magamat is védeni, illetve erősíteni az immunrendszeremet, ami eddig nagyon jól működik.

*Kata* szépen fejlődik. Az orvosok szerint 1 éves korára utoléri a többiekét, de már most is csak kb. 1 hónapos a lemaradása. Nincs szüksége már külön tornára, negatív lett a koponya és hasi UH, túl vagyunk már az első kötelező oltássorozaton, átalussza az éjszakát, sokat beszélget, figyel, emeli a fejét, nyúl a tárgyakért, és bármelyik pillanatban hasra fordulhat. Igazi csodababa!

Tegnap este 4610 grammot mutatott a mérleg. Véleményem szerint kevés az olyan gyermek, aki ilyen simán átvészeli a kórházi időszakot. Úgy gondolom, nagy szerepe volt ebben az *ENERGY* termékeknek (hiszen *Kata* nagyon jó állapotban született), neked, az orvosoknak, nővéreknek, na és persze nekem (sok-sok-sok anyatej és törődés) is.

Mindent köszönök, és küldök néhány fotót *Katáról*.

**Szandra**



# TETSZIK NEKEM IDEKINN!

**Eliška a nevem, és nagyon örülök, hogy itt lehetek veletek. Tizennégy napos vagyok, és a sok nevetéstől már megjelentek a kis gödröcskék az arcomon. A bátyám már iskolába jár, és nagyon jókat szoktunk együtt játszani.**

Hogy kezdődött minden?

Az anyu és az apu nagyon-nagyon szerettek volna egy kisbabát, de az anyunak el kellett mennie méhnyakplasztikára, és utána minden kísérlet sikertelen volt.

De mi, lányok, a testvéremmel együtt, nem adtuk fel, és előlről kezdtük.

Először alaposan áttisztítottuk az anyu szervezetét GYNEX-szel. Majd elkezdtük szedni a RENOL-t, és mellette BARLEY-t ittunk. Az apu is velünk tartott. Sőt még a kártyát is megkérdeztük, mikor fog megtörténni...

És végre megtörtént, de egy idő után mindenki nagyon szomorú lett, mert a kis szív nem akart fejlődni... A kártyavető viszont állította, hogy lesz baba, ezért ismét tisztításba kezdtünk: ittuk a FYTOMINERAL-t, a BARLEY-t, és szedtük a VITAMARIN-t. Az újabb teherbe esés pillanatáig (a kártya szerint) már csak egy kicsi hiányzott – és sikerült!

A terhességet anyu komplikációmentesen, végig élvezte. Kis „otthonomban” nagyon elégedett voltam, lábacskaimmel folyamatosan vizsgáltam a területemet. Csak azért, hogy megtudjam:

miként jöhettek ki hozzátok. Születésem első pillanatai valószínűleg nem nagyon tetszettek az anyunak, de amikor elkezdtem kiabálni, hogy: „Itt vagyok! Szeresettek!”, az a nap egyszerűen meséséssé vált.

Nagy kislány vagyok. 4,16 kg-mal és 52 cm-rel jöttem erre a világra. Most VITAMARIN-nal, néha FYTOMINERAL-lal ízesített tejcsekkét kapok. Hogy a tesó se érezze megfosztva magát, ő is ugyanazt az adagot kapja reggelire (de nekem jobb tejcsekkém van, és abból nem adok neki). Naponta 2 VITAMARIN-t az apu is megeszik, hogy mindenkire úgy mosolyogjon, mint a napocska (főleg, ha a nap nem jelenik meg az égen).

**Eliška**  
Šumpersko

## „A SZÜLÉSIG EZ CSAK ROSSZABBODNI FOG” TÉVEDETT A NŐGYÓGYÁSZ...

**Mikor megtudtam, hogy kisbabát várok, úgy döntöttem, hogy ismét rábízom magam az ENERGY-re. Alább közreadom a a terhesség és a szoptatás alatti termékhasználatomat. Remélem, hogy a jövőben egyre több kismama és kisgyermekes család is az ENERGY csodálatos készítményeihez fordul.**

Az első hónapokban jelentkező fáradtságot és a sok kismamának gondot okozó székrekedést a BARLEY-val előztem meg. Reggel és délután vettem 1-1 nagyobb kanálkával. A vashiány leküzdésére a BARLEY mellett FYTOMINERAL-t ittam, napi 30 cseppet, 2 liter vízben feloldva. Észrevettem, hogy ettől az édesség utáni vágyam is csökkent, ami addig sokszor gondot okozott.

A hasamat és a melleimet CYTOVITAL-lal kentem, aminek köszönhetően a hatalmas pocakom ellenére sem repedezett meg a bőröm. A krém alkalmazását a szülést követően sem hagytam abba, így a bőröm szépen visszaalakult és nem ereszkedett meg.

A napi 1 VITAMARIN D-vitamin-tartalma segített abban, hogy a számunkra szükséges többlet kalcium megfelelően beépüljön. Szedése nagy segítséget nyújt a szoptatás ideje alatt is. A hajam és a körmeim nem töredeznek, szépek és egészségesek!

De ami a legjobban megdöbbentett, az a RUTICELIT hatékonysága. Már a terhesség első trimeszterének a végén észrevettem a visszerek megjelenését a combjaimon és a gát területén. Nagyon megijedtem, főleg mert a nőgyógyászom azt mondta, hogy a szülésig ez csak rosszabbodni fog, és lehet, hogy így is marad, de ne aggódjak, tud egy nagyon jó sebeszt.

Ez után, mint az örült, elkezdtem szorgalmasan kengetni a lábamat naponta 2-3-szor RUTICELIT-tel, és esténként még DROSERIN-nel is. Belsőleg pedig napi 2 FLAVOCEL-t alkalmaztam. Az eredmény nem maradt el. Két hónapos kezelés után eltűntek a visszerek. Nagyon örültem. A nőgyógyászom pedig nem akart hinni a szemének! Meg is kérdezte, ezt hogy csináltam, hiszen a súly és a nyomás a vénán csak nőtt.

A gyönyörű, mosolygós kisbabám megszületése után egyből elkezdtem napi 2x5 csepp GYNEX szedését, hogy a szülés utáni regenerációt és a tejelövellést elősegítsem. Meg kell említenem, hogy a GYNEX lelkiileg is nagy stabilitást ad ebben a nehéz időszakban, mikor alvásra nincs sok lehetőség. Ezt akkor vettem észre, mikor a szedését néhány hétre abbahagytam.

Kisfiamat az oltások megviselték. Egy hétig gyenge és nyűgös volt minden oltás után. Eleinte félve, de most már bátran bevetem ilyenkor a VIRONAL-t. Napi 1 cseppet kap, egy kis vízben feloldva. Még ízlik is neki!

Nagyfiam, aki 6 éves, szintén ENERGY rajongó. Szedi a VITAMARIN-t, a VIRONAL-t, a FYTOMINERAL-t és a GREPOFIT-ot – mikor melyikre van szüksége. Még a rosszabb ízű DRAGS IMUN-t is gond nélkül beveszi.

A vírusos hasmenés, ha nagy ritkán el is kapja, fél nap alatt átmegy rajta. Ilyenkor 2 óránként kap 3 csepp VIRONAL-t. Nagyon büszkéek vagyunk rá, hogy az oviból még egy napot sem hiányzott betegség miatt.

Mikor reggelente, oviba menet, elsétálunk a beteg gyerekekkel teli orvosi rendelő elé, sokszor hálásan rám mosolyog és hozzám bújva azt mondja: „Anyu, milyen jó, hogy te ENERGY-s vagy!”

**Wicher Nikolett**  
reflexológus, természetgyógyász  
Mosonmagyaróvár



# A DRÁGAKÖVEK ASZTALÁNÁL (9.) HOLDKŐ: GYÖNGÉDSÉG, EMPÁTIA, INTUÍCIÓ

Sorozatunkban igyekszünk legalább érintőlegesen megismertetni önökkel a drágaköveket, illetve gyógyhatásaik alkalmazását a mindennapi életben. Előző lapszámainkban a hegyikristályt, a Lapis lazulit, a rodokrozitot, a fluoritot, a citrint, a szerpentint és az ametisztet mutattuk be. Ezúttal a holdkő következik, amely férfiaknál és nőknél egyaránt segít kibontakoztatni a személyiség pozitív női alkotóelemeit.

**Kémiai összetétele:** nátrium-, kálium- vagy kalcium-alumínium-szilikát.

**Elérhetősége:** könnyű; lelőhelyei: Sri Lanka, India, Madagaszkár, Ausztrália.

**Érintett csakra:** valamennyi.

**Megjegyzés:** selymes ragyogású. Ásványtani elnevezése: adulár.

## ÉRZELEMÉBRESZTÉS

A holdkő finomítja a személyiségi vonásokat, és növeli az önmagunkkal, valamint a környezetünkkel szembeni érzékenységet. Összességében csillapítja a túlzott érzelmi reakciókat, erősíti az előzékenység érzését és az érzelmi intelligenciát. Visszaszorítja az érzelmi területeken nem működő viselkedési formákat. Segít kibontakoztatni a személyiség olyan pozitív női aspektusait (férfiaknál és nőknél egyaránt), mint a szelídség, a gyengédség, az empátia és az intuíció. Segít kilábalni és felgyógyulni a felresikerült kapcsolatokból, megszünteti a feszültség és a felindultság érzését. Elhozza az érzelmi stabilitást.

## A HÖLGYEK KÖVE

Elsősorban azoknak a nőknek a köve, akik figyelmet fordítanak a lelki fejlődésükre, és szeretnék megismerni tudatalattijuk mélysé-

geit. A holdkő segít megérteni és elfogadni a nők társadalmi szerepét, feltárja a női küldetés misztériumát, vagyis az új élet teremtésének titkát. Lerombolja azokat az érzelmi gátakat, amelyek megakadályozzák a szexualitás és a fogantatás szabad felfogását és értelmezését. Ezzel együtt egyfajta „ellenméregként” működik a túlságosan agresszív és ambíciós nőknél.

## INTUÍCIÓ

Segíti a lelki fejlődést, erősíti a lelki képességeket, és segít kibontakoztatni a jóslás művészetét. Felszínre hozza a tudatalattiban elrejtett lényegét, és megnyitja az elmét a váratlan, olykor irracionális dolgok előtt. Óriási fejlődést tesz lehetővé lelki szinten. „Élő” álmokat hív elő, főleg telihold idején.

## HARMÓNIABAN A TERMÉSZETES CIKLUSOKKAL

Segít egygyé olvadni a természet ritmusával és harmóniába kerülni a természetes időciklusokkal.



Segít megérteni annak igazságát, hogy az élet örök. Minden állandóan változik és ismétlődik, de maga az élet soha nem ér véget. Épp az átváltozás és a változás az élet alapja.

## HATÁSAI FIZIKAI SZINTEN

Egysúlyba hozza a hormonrendszert, a rendszertelen menstruációs ciklust, a változókorban jelentkező hőhullámokat és kedélyingadozásokat. Elősegíti a teherbe esést, valamint védi az anyát és a magzatot a terhesség alatt. Serkenti az anyatej termelődését. Erősíti a nyirokmirigyek működését, megakadályozza a vizesedést. A holdkő elixír segítség lehet az álmatlansággal bajlódóknak.

**Tereza Viktorová**  
(Folytatjuk)



# ASZTMÁS KISFIÚNAK SEGÍTETT A CYTOSAN

**Az első doboz CYTOSAN-t asztmás kisfiamnak (8 éves) vettem, akivel már 3 éve járok az ENERGY Klubba Mária Starinská asszonyhoz. El kell mondanom, hogy a kezelést VIRONAL és DROSERIN kombinációjával kezdtük, majd folytattuk a RENOL-lal. Starinská asszony behatáron ismeri kisfiam egészségi állapotát, és egy alapos mérés után még tavaly decemberben a CYTOSAN használatát javasolta.**

Egy doboznyi CYTOSAN után előjegyeztetük magunkat kontrollra Smokovecbe, ahová a fiam asztmája miatt rendszeresen járunk kivizsgálásra. Kellemesen meglepődtem, amikor az orvos – specialista – megállapította, hogy a fiam állapota javult, ezért módosítja a kezelést, amire egyébként már régóta vártunk. És most a CYTOSAN-nak köszönhetően végre megérhettem ezt.

Rögtön másnap felkerestem Starinská asszonyt, és nemcsak azért, hogy beszámoljak neki a jó hírről, hanem magam miatt is. Szörnyen fáj a hasam, és aznap már átestem egy sebészeti vizsgálaton, egy gasztroenterológiai kivizsgáláson és egy ultrahangon is. A szakorvosok egybehangozóan a Crohn-betegség diagnózisát állították fel. Az Energy Klubból

egy következő doboz CYTOSAN-nal tértem haza, amit azonban ez alkalommal nekem kellett beszédnem. Valóban tartottam magam minden használati és adagolási utasításhoz. A CYTOSAN-t a REGALEN-nel és a PROBIOSAN-nal együtt szedtem, miként azt Starinská asszony javasolta.

Három hét után vastagbélvérkézésre (kolonoszkópiára), majd rá három hétre CT vizsgálatra mentem. Mindeközben folyamatosan szedtem a CYTOSAN-t. Pontosan a diagnózisom felállításától számított 7 hét után a doktor nő felettébb csodálkozva közölte velem, hogy nem tudja ugyan, miként lehetséges ez, de „a Crohn-betegség egyszerűen eltűnt”. Számára mindez szó szerint felfoghatatlan volt. Először minden lelet Crohn-betegségre utalt, aztán egy

doboz CYTOSAN után a leletek egyszer csak negatívak lettek.

És még egy CYTOSAN-nal kapcsolatos tapasztalat. Kisebik fiam gyakran bajlódott gégehurttal. Olyankor az egész családnak nagyon nehéz volt az élete. A „beavatottak” jól tudják, miről beszélek. Egyik este ismét úgy nézett ki, hogy baj lesz, és a férjem szólt, hogy készítem ki a Rectodelt kúpot. Habár az említett kúp mindig kéznél van, akkor valahogy a CYTOSAN-ért nyúltam először, és beadtam a 4 éves kisfiamnak. Képzeljék el, a roham elmaradt! Ez a hatás nagyon meglepett, szinte mellbevágott. A következő nap reggelén pedig a férjem csodálkozott, de nagyon.

Nagyon örülök, hogy létezik egy ilyen remek készítmény, mint a CYTOSAN. Ugyanilyen hálas vagyok Starinská asszonynak is, aki mindig nagyon odaadóan segít, és tanácsokkal lát el.

**Béta**

Stará Lubovňa

(A CELITIN termékdokumentációja alapján)

## TAVASZI RECEPTEK

Már egy ideje minden tavasszal, nagyjából ebben az időszakban tartok egy kellemes és megerőltetőnek egyáltalán nem mondható gyógynövényes ivókurát, amit a kúra szerzője szerint érdemes könnyű – ha lehet, húsmentes – étrenddel megtámogatni. Mindenkinek csak ajánlani tudom, mert a szervezet ilyesfajta „tehermentesítése” a tél után kizárólag jót tehet.

Ha érzik, hogy az önök teste is változásért kiált, vagy megköszönné azon ételek fogyasztásának visszafogását, amelyeket télen nagyon is szeretett, most fogadjanak el tőlem pár ötletet, amit talán hatékonyan ki tudnak használni.

## ÉLESZTŐS SZENDVICSKRÉM

Ennek a szendvicskrémnek az a jellegzetessége, hogy serpenyőben kell elkészíteni, és ha lehet, gyorsan. Ezért érdemes mindent előre kikészíteni, hogy az összetevőket gyorsan egymás után bele lehessen tenni.

**Hozzávalók:** 3 kocka élesztő, alacsony zsírtartalmú ömlesztett sajt, egy kisebb hagyma, olaj.

**Elkészítése:** Először apróra vágjuk a hagymát. A serpenyőben felmelegítünk egy kis olajat, kb. másfél kanálnyit, majd üvegesre sütjük a

hagymát, és hozzáadjuk a szétmorzsolts élesztőt. Gyorsan kevergetjük, hogy ne égjen oda, és ne ragadjon le. Miután az élesztő már majdnem teljesen feloldódott, hozzáadjuk a sajt darabkákat. Három kocka élesztőhöz körülbelül kétszer annyi sajtot kell hozzáadnunk, alaposan összekever-



jük. Ha már minden összetevő feloldódott, és egységes masszává állt össze, megpirított barna kenyérral tálaljuk. Petrezselyem zöldjével díszíthetjük.

Ha szeretnének minél több „természetes” B-vitamint juttatni a szervezetükbe, ezzel a szendvicskrémmel minden esélyük megvan rá!

## ZELLERKRÉM

**Hozzávalók:** 1 kisebb zeller, 1 hagyma, 5 dkg eidami, 2-3 háromszög Mackó sajt, egy kanál majonéz, só, bors.

**Elkészítése:** A zellert és a hagymát meghámozzuk, majd az eidami sajtjal együtt finomra reszeljük. Hozzákeverjük a Mackó sajtot, ízlés szerint megsózzuk és megborsozzuk. Az egészet alaposan összekeverjük. Pirított barna kenyérral tálaljuk.

Marinált piros paprikával vagy kukoricával díszíthetjük, de a díszítést inkább önökre bízom. Csak a fantáziájuk szabhat határt.

– rp –

## TIPP SZERELMESEKNEK HOGYAN SÜSSÜNK ÉTELT TOJÁS NÉLKÜL?

Fülig szerelmes lettem... Később tudtam meg, hogy a „hercegem” nem eszik húst, de még tojást sem, ami akkor teljes újdonság volt számomra. Mindazonáltal ismertem azt a mondást, hogy a férfit a hasán keresztül lehet megfogni, és biztos voltam benne, hogy szerelmemet meg tudom lepni valami tojásmentes édességgel.

Ezért elkezdtem keresgélni, hogyan is lehet tojás nélkül megsütni egy jó kis buktát. Egy kedves, egészségesen táplálkozó lélek tanácsot adott, hogy a tojást pótolhatom szójaliszttal és meleg vízzel. Úgyhogy lelkesen és szerelmesen belefogtam, és igazán finom, ízletes mézeskalács kerekedett ki belőle:

„SZERELMESEK  
MÉZESKALÁCSA”

**Hozzávalók:** 1 bögre erős kávé (üledék nélkül), 1 bögre méz, 3 evőkanál szójaliszt, 3 evőkanál



meleg víz, 1 bögre barna cukor, 5 evőkanál olaj, 3 bögre finomliszt, 1 kiskanál szódadikarbóna, 1 kiskanál mézeskalács fűszerkeverék (egyedül is elkészíthetik), 1 bögre dió, 1 bögre mazsola.

**Elkészítése:** Serpenyőben vagy hosszabb nyelű lábasban keverjük össze a kávé, a mézet és a cukrot, hagyjuk felforrni, majd tegyük félre. Készítsünk elő egy tálalt, amelyben felveszük a szójalisztet a meleg vízzel, és folyamatos keverés mellett hozzáöntjük az olajat. Adjuk hozzá a finomlisztet és a szódadikarbónát, a kávé keveréket, a fűszerkeveréket, a diót és a mazsolt. Készítsünk elő egy magasabb tepsit, alaposan béleljük ki sütőpapírral, és öntsük bele a tésztát. Kb. 45 percig süssük 180-200 °C-os sütőben.

Szerelmes bódulatomban azonban nem ragadtam le a süteményeknél, és találtam még néhány tartalék receptet is, hogy a főtelegekből is felkészült legyek. Az egyik recept alapján kiváló tojásmentes pizzát lehet készíteni.

## ÉDES-SÓS PIZZA

**Hozzávalók:** 1/2 kg finomliszt, 4-5 kanál olaj (napraforgóolaj a legjobb), 1/4 liter meleg víz (vagy amennyit a tészta felvesz), 1 kocka élesztő, 1 kiskanál só.

**Elkészítése:** Nagyobb tálban összekeverjük a hozzávalókat, elkészítjük a tésztát. Hagyjuk hideg helyen, 2 órán át állni. Ez után tegyük a tésztát a sütőpapírral kibélelt tepsibe – nem kell nyújtófát használni, kézzel is remekül kinyújtható. Hogy a pizzát mivel szórjuk meg, az csak rajtunk múlik. Mindenki használja a fantáziáját!

Jól bevált kombináció pl. a konzerv tonhal, a felszeletelt eidami és a meghámozott paradicsom (mielőtt hámozni kezdenénk, érdemes leforrázni, mert akkor a héja szinte magától lejön). Aki nem eszik halat, tehet rá több sajtot és paradicsomot, vagy elég csak megsütni a pizza tésztát, majd megkenni lekvárral, tejjel, esetleg megszórni kakaóval. Kivételesen finom!

Renáta Pekařová



VITAE KLUBMAGAZIN

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

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

Kiadja: Hungary Energy Kft., 1149 Budapest, Róna u. 47/A.

info@energyklub.hu, www.energyklub.hu

Felelős kiadó: Marosi Zoltán ügyvezető igazgató

Nyomdai előkészítés és kivitelezés:

Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu

Megjelenik: 10 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.





## DIÓFA

# A VENDÉGSZERETŐ KIRÁLY

A diófa (latin nevén *Juglans regia*) hatalmas, hosszú életű, Ázsiából származó fa, amely akár 300 évig is él. Szereti a napsütötte területeket, de a talaj összetételével szemben nem mondható igényesnek. Termést csak élete 10-15. évében kezd hozni, ezért stratégiai szempontból előnyösebb, ha kertünkbe már kifejtettebb példányt ültetünk.

A kertben elegendő helyet kell biztosítanunk számára, és érdemes felkészülnünk arra is, hogy közvetlen környezetében semmi nem fog kinőni. A diófa gyökere ugyanis olyan anyagokat termel, amelyek a legtöbb növény számára mérgezők. Ennek a gyönyörű és egyben gyógyító fának egyetlen kertből sem volna szabad hiányoznia, hiszen rendkívül hasznos és sokoldalú növény, amelyet az emberek már az ókorban felettebb megkedveltek, és folyamatosan ültettek az egész világon.

## AZ ÉRETLEN TERMÉS IS HASZNOS

Gyorsan növő törzse különösen jó minőségű faanyagot ad, amit gyakran használunk bútort vagy luxus kivitelű fapadló készítésére. A diófa emellett jelentős méztermő növény, és a belőle nyert kivonatok rovarűző hatásúak.

Mivel a diófa kivonat támogatja a bőr és a haj barnulását, gyakran felfedezhetjük a napozókrémek és samponok összetevői között is. A diófából nyert természetes (sárga) színezőanyagot fel lehet használni textíliák színezésére.

Gyógyító célokra felhasználható a fa levele (emésztési panaszokra és bőrproblémákra: ekcéma, sömör, akne), törzse és termésburka is (bőrfertőtlenítés, hajhullás kezelése). Végül, de nem utolsósorban jót csemegezhethetünk a kifejezetten gyógyító terméséből is.

Rendkívül érdekesek és gyógyhatású anyagokban gazdagok a fa még éretlen termései, amelyek még szorosan be vannak zárva a zöld termésburokba, és a belső héjuk még nem keményedett meg. Ezeket az éretlen terméseket júniusban szokás begyűjteni, és vagy ki kell őket szárítani, vagy alkoholba tenni. Az éretlen diónak más a hatóanyag-összetétele, mint az érettné. Sokkal kevesebb zsír található benne, viszont nagy

mennyiségben tartalmaz C-vitamint, valamint fertőtlenítő és antibakteriális hatású anyagokat. Az éretlen dióból készített főzetet vagy tinktúrát ezért gyakran használják betegségmegelőző célú tisztításhoz és emésztési panaszok, gyomor és bélproblémák kezeléséhez. Kiegészítő szerként kiválóan használható továbbá megfázás, torokfájás esetén vagy a fogíny egészségének megőrzéséhez.

## DIÓLIKŐR: GYÓGYHATÁSÚ ÉS FINOM

A diólikőr gyógyító hatású és kivételesen jó ízű, ezért engedjék meg, hogy közreadjak egy bevált receptet:

Az éretlen diót vékony darabokra szeleteljük, egy pohárba helyezzük, majd a poharat teleöntjük jó minőségű alkohollal. Az izhatás fokozásának kedvéért beletehetünk egy szál fahéjat, de nem feltétlenül szükséges. Legalább egy hónapig napos helyen állni hagyjuk, majd leszűrjük, és ízlés szerint édesítjük.

Ősszel azonban az éretlen dió kerül előtérbe. A diófa gyümölcse szeptember-októberben érik be teljesen, és nagy mennyiségben tartalmaz zsírt, főleg telítetlen linolsavat és linolénsavat, rengeteg antioxidáns hatású flavonoidot, vitamint és nyomelemet (K, P, Mg). A vitaminok közül ki kell emelnünk a B-vitaminokat és az E-vitamint. Ezeknek köszönhetően a dió nemcsak az agyra és az idegrendszerre hat felettebb előnyösen, hanem a bőrre és a nyálkahártyákra is.

## OLAJA IS VÉDI AZ EGÉSZSÉGET

Dióból finom növényi olaj nyerhető, amely sokáig megőrzi jellegzetes dió illatát és ízét. Ezért remekül felhasználható hidegtálat vagy sütemények készítésekor. Rendkívül jó minőségű olajról van szó, amely erősíti az immunrendszert,

védi a szív és az érrendszer működését, javítja a memóriát, és más tekintetben is jótékonyan hat az agyműködésre.

A dióhéj ugyancsak gyógyító hatású. Nemcsak csodálatos őszi díszítést készíthetünk belőle, hanem megfőzésével a száraz köhögés elleni, felettebb hatékony szert is kaphatunk.

Nagy mennyiségben található benne telítetlen zsírsav, ami hajlamos a gyors oxidálódásra, ezért érdemes hűvös, sötét helyen, kis mennyiségben tárolni. Az érett diót ajánlatos először alaposan kiszárítani, és csak utána eltenni, nehogy bepenészedjen. Mélyhűtőben is tárolható, vagy eltehetjük mézben, hogy elkerüljük a zsírsavak nemkívánatos oxidációját.

Mágikus szempontból úgy tartják: a diófa segít az embernek abban, hogy meghallja a belső énjét, és annak tanácsára hallgatva képes legyen a saját érdekében cselekedni – tekintet nélkül arra, mit gondolnak róla a többiek. Segít elfogadni a változásokat, és támogatja, hogy megtegyük a döntő lépést elrendelt sorsunk felé.

Ez a vendégszerető király azonban csak azoknak segít, aki tudja, hogy mit akarnak. Régebben a népi hagyomány jegyében a házak elé diófát ültettek, lombkoronája alá pedig padot vagy lócát tettek a kinti időtöltéshez. Talán csak azért ültették a diófát, hogy hús árnyékában kellemesen elücsöröghessenek, és nyugtuk legyen a rovaroktól, esetleg azért, hogy a koronája alatt átadják magukat a belső énnel való párbeszédnek... De az is lehet, hogy mindkét szempont fontos volt. Tán nekünk is ki kellene próbálnunk, hogy büszkén, szabadon haladhassunk a saját utunkon.

(viktorová)

