

# vitae

2012/5

[www.energy.sk](http://www.energy.sk)

## Fogyókúra és vidéke

Kovácsné Ambrus Imola cikke

## Vizsgaidőszak, érettségi?

Segít a Stimaral és a B!OMULTIvitamin

## Próbálja ki az U-Sin módszert!

Ángyán Józsefné írása

# MÁJUSI AJÁNLATUNK

A napocska csodálatosan mosolyog, és egyre inkább úgy érezzük, hogy a vakáció és a nyári szabadságok ideje feltartóztathatatlanul közeleg. A nyárral azonban szorosan összefügg a téli ünnepek és életmód következtében kialakult túlsúly okozta aggodalom. Ezért májusban sokan feltesszük a kérdést, mivel győzhetnénk meg testünket, hogy minél gyorsabban lefogyjon?

A hagyományos kínai orvostudomány a következőt javasolja: „Fogjuk be a szelet.” A szél „megremegteti” a gyomrot, aminek következtében olyan helyzetbe kerülünk, mint amikor először voltunk szerelmeseink, és egy fél zsemle elfogyasztása is gondot okozott. A szél a Fa elemének energiája, és a Fához a REGALEN tartozik. Segít csillapítani az éhségérzetet, és megeremti a bélisztításhoz szükséges feltételeket.

A REGALEN kiváló választás továbbá menstruáció előtti tünetegyüttes (PMS) esetén, mert megakadályozza a has puffadását és a végtagok zisedését, valamint szabad utat enged a vérnek, azaz segítségével fájdalommentessé tehető a menstruáció. Most már arra is lehetőségünk van, hogy a Széllel szó szerint „kibéleljük” magunkat, és a REGALEN használatát kiegészítsük a PROTEKTIN szappan és sampon alkalmazásával.

Miért ne fogadhatnánk a nyarat elégedetten? Érdekes a REGALEN és a KING KONG kombinációja is. Esélyt ad a bőrproblémák eltüntetésére, valamint az izomzat megerősítésére, amivel még inkább hozzájárulunk alakunk szépítéséhez.

A május a tanulás, a vizsgák hónapja. Az államvizsgák és az érettségi időszaka tiszta fejet kíván tőlünk, ezért a Szél tisztító hatása ilyenkor is csak jól jöhet. A megmérettetéskor mindenféle ismereteket kérnek számon rajtunk, azok felhalmozásában pedig jó szolgálatot tehet a KOROLEN és a CELITIN – az előbbi a Tűz elemhez tartozik. Ezek a készítmények fokozzák a vágyat, a motivációt és a ragaszkodást, és ezek az emlékező-képesség szempontjából csakis jól jöhetnek.

(Joa)



## PENTAGRAM® KRÉMEK A SZÉPSÉGÉRT

Az igazi szépség belülről fakad, még ha mi hajlamosak is vagyunk szüntelenül a felszínen keresni. Bizonyos értelemben igaz, hogy szervezetünk harmóniája, tehát a belső környezetünk szépsége valamilyen módon megnyilvánul alakunkon és a bőrünk minőségén. Mivel bőrünk visszatükrözi szerveink működését, állapota mindenfajta belső egyensúlytalanságot megmutat.

A bőrön sokszor láthatunk zsírpárnák formájában előforduló lerakódásokat (cellulitist). Gyakori jelenség továbbá a száraz bőr, amely nemegyszer bepirosodik, helyenként begyullad, berepedezik. A bőr elégtelen tápanyagellátásának – ami összefügg a nem megfelelő táplálkozással vagy a táplálék elégtelen feldolgozásával – következménye, hogy a belső szervek környékén, illetve a deréktájon, a hason, a combon, a térden és a vállakon lerakódik a zsír.

Bőrünk lehet mindemellett érzékeny is (vizesedés, bőrpirosodás, aránytalan reakció az UV sugárzásra, túlzott izzadás). Ilyenkor ekcéma vagy viszkető kiütések jelennek meg rajta. A hajszálerek, illetve a visszerek kitérülése arról tanúskodik, hogy valami baj van az érrendszerrel. A következő, senkinek sem hiányzó probléma a pigmentfoltok megjelenése, vagy éppen fordítva: a bőr pigmentációjának hiánya.

A bőrön megjelenő egyes tünetek rámutathatnak, melyik belső szervünk működése gyengült meg. Belső szerveink működését kiválóan támogathatjuk a Pentagram® krémek, szappanok és samponok külső használatával.

Ezek a készítmények nem csupán jótékonyan hatnak bőrünk valamennyi rétegére, többet „tudnak” ennél: alakunk formálásában ugyancsak a segítségünkre vannak.

### MINDEN KRÉM „TUD” VALAMIT

Narancsbőr esetén használjuk felváltva a RUTICELIT-et és a CYTOVITAL-t (az egész testünkön).

A nyirok elvezetésében, azaz a problematikus területek zsírtmentesítésében segítségünkre van az ARTRIN és a CYTOVITAL kombinált használata (5 nap – 1 nap). Eleinte alkalmazza a krémet az egész testén, később csak a gondot jelentő helyeken.

Avégett, hogy zuhanyozás után a bőrünk ne legyen száraz és petyhüdt, használjuk a DROSERIN krémet (ugyancsak az egész testre).

Az érzékeny, viszkető bőrnek segítséget jelent a PROTEKTIN, amelynek hatását egy rövid zuhanyozást követően az ARTRIN felerősíti.

Ha a bőrünkön zavaró visszértágulatok jelennek meg, akkor alkalmazzuk a RUTICELIT-et az egész testre, és napközben legalább egyszer a problematikus területeken.

A napsugárzás hatására kialakuló, nem kívánatos pigmentfoltok ellen használjon PROTEKTIN-t az egész testén, és alkalmazza a CYTOVITAL-t nappali krémként, mielőtt kimenne a napra.

A krémek hatásait természetesen kiegészíthetjük a Pentagram® szappanok és samponok használatával.

Kívánom, hogy mindenki érezze jól magát a bőrében!

Vlastimila Husárová



# TÁPLÁLKOZÁSI ZAVAROK: NŐKNÉL GYAKORIBBAK

Japán szakértők megállapították, hogy a női és a férfi agy eltérő módon reagál az ideális külsővel kapcsolatos fogalmakra. A tudósok szerint ez a felfedezés új távlatokat nyithat a táplálkozási zavarok (pl. a bulimia vagy az anorexia) gyógyításában.

Ezek a betegségek bizonyos mértékig pszichés eredetűek, és pl. Nagy Britanniában több ember halálát okozzák, mint a legismertebb pszichés betegségek. Eddig azonban nem jöttek rá, hogy az említett betegségekben miért szenvednek többnyire inkább a nők. Nagy szerepet játszik a genetikai háttér is, ám a táplálkozási zavarokat gyakran iskolai vagy munkahelyi stressz, depresszió, illetve egy közeli hozzátartozó elvesztése váltja ki.

A japán tudósok a kutatásban részt vevőktől azt kérték, hogy értékeljék az emberi külsőre vonatkozó semleges, valamint kritikus szavakat. Eközben mérték a válaszadók agyi aktivitását, hogy megtudják, az agy melyik területe vesz részt a gondolat megalkotásában. Míg a férfiaknál a neuronok az agy ama részén léptek működésbe, ahol a racionális gondolatok születnek, a nők

nél azon terület vált aktívabbá, ahol a veszéllyel szembeni reakciók keletkeznek.



## FOGYJUNK LE – ÉS A PIROS LÁMPÁK?

Amint fogyókúrázni kezdünk, felvillannak a piros lámpák, és megkezdődik a biokémiai változások folyamata. Aktiválódni és sokasodni kezdenek az úgynevezett lipogén enzimek, amelyek összegyűjtik a zsírokat. És mialatt fogyókúrázunk, testünk igyekszik minél több zsírt felhalmozni.

Ám a lipogén enzimek aktiválódásának legfőbb célja, hogy javítsák a szervezet zsírraktározási képességét. A zsírsejtek veszélyben érzik magukat, ezért a következő lehetséges éhezésre úgy készülnek fel, hogy az említett folyamatban kétszer olyan hatékonyak legyenek.

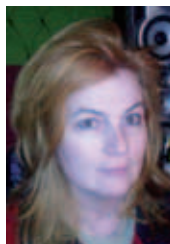
Amikor tehát ismét fogyókúrázni kezdünk, zsírsejteink már ellenállóbbak, mint korábban, mert közben nagyobbá, hatékonyabbá és csökkönyösebbé váltak. Gondoskodnak a túlélésünkről... Hát nem szép tőlük?

És most képzeljük el, hogy a fogyókúrát egymás után többször befejezzük és újra kezdjük. Ugye, most már Ön is jobban érti, miért van az, hogy az újabb fogyókúra alkalmával lassabban fogy, viszont a fogyókúra után gyorsabban hízik.

(Forrás: Debra Waterhouseová, *Hogyan járjunk túl a női zsírsejtek eszén (Outsmarting the Female Fat Cell)*)

## PAJZSMIRIGY: KELL A MOLIBDÉN

Kolléganóm azért keresett fel, mert probléma van a pajzsmirigyével. Már régóta szed az alulműködő pajzsmirigyére hormonpótlást, Letrox tablettát. Az utóbbi időben egyre többször érezte magát rosszul, heves szívdobogás, álmatlanság, fokozott izzadás, mellkasi nyomás jelentkezett nála.



Összességében tehát a pajzsmirigy túlműködésének tüneteit produkálta a szervezete. Elment vérvételre, ám a laboreredmények szerint meglepően magas a TSH értéke, azaz a pajzsmirigye alulműködik. Az orvos megemelte a gyógyszer adagját, csak hogy ettől a kolléganóm még rosszabbul érezte magát!

Bejelentkezett hozzám állapotfelmérésre. A teszt azt mutatta, hogy igen kevés a szervezetben a molibdén. Ez olyan nyomelem, melyre nagyon parányi mértékben, de feltétlenül szüksége van

a szervezetünknek. Többek között a molibdén a pajzsmirigyhormon felhasználásának, a szervezetben való hasznosulásának mértékére felügyel.

Mivel ebből a nyomelemből hiány volt a szervezetben, a gyógyszerként (Letrox) bevitt tiroxin hormon nem tudott beépülni, és a szervezet a túlműködés (azaz a tiroxin többlet) jeleit produkálta. Az ENERGY termékei közül a FYTOMINERAL-ban van molibdén, tehát ezt javasoltam (3x10 csepp adagban) a GYNEX (2x2 csepp) szedése mellé.

Pár napon belül a heveny tünetek megszűntek.

**Kozsa Anita**

természetgyógyász, ENERGY klubvezető  
Zalaegerszeg

## LASSÚ ÉS GYORS FELSZÍVÓDÁS

### MIÉRT FONTOS A GLIKÉMIÁS INDEX

A glicideket (köztük a cukrokat) sokáig két alapkategóriába sorolták: voltak a lassú (nagy molekulájú) és a gyors (kis molekulájú) glicidek. A szakértők azt feltételezték, hogy az összetett molekulának először egyszerű cukrokra kell bomlania, ezért azok felszívódása tovább tart. Ismételt vizsgálatok azonban bebizonyították, hogy minden glicid (éhgymorra vizsgálva) ugyanannyi idő alatt szívódik fel (a szervezetbe történő bevitel után kb. fél óra alatt).

A tudósok véleménye megegyezik abban, hogy a glicideket a szerint kell osztályozni, milyen mértékben képesek megnövelni a vércukorszintet, és ezt mutatja az ún. glikémiás index. Ha az ember tisztában van ennek a jelzőszámának a jelentőségével, és megérti, hogy az milyen összefüggésben áll a táplálkozással, akkor képes lesz a táplálkozási szokásait ennek megfelelően irányítani, nem lesz problémája a súlyával, és nem utolsósorban az egészségével sem.

Minél jobban növeli egy adott élelmiszer a vércukorszintet, annál magasabb a glikémiás indexe. Az egyes táplálékfeleségek glikémiás indexére óriási hatással van az adott élelmiszer ipari feldolgozása, elkészítésének, valamint hőkezelésének módja.

Ezzel el is jutottunk a probléma lényegéhez. Például a héjában főtt burgonya glikémiás indexe 65, a megtisztított főtt burgonyáé 70, a burgonyapürénéél ez a mutató már 90, a sült burgonyánál 95, a rósejbninél pedig 95! Tehát a megszokott élelmiszereink egészségtelenné is válhatnak, ha nem a megfelelő módon készítjük el vagy ha túl gyakran fogyasztjuk őket.

Mindebből nyilvánvaló, hogy ha valóban szeretnénk valamit tenni az egészségünkért és a fogyásért, akkor meg kell ismernünk az általunk használt élelmiszerek glikémiás indexét. Fontos szem előtt tartanunk azt is, hogy a glikémiás index az elfogyasztott fehérjék és rostanyagok mennyiségétől, valamint a bevitt táplálék minőségétől és a táplálkozás változosságától is függ.

(Forrás: [www.diety-recepty.cz](http://www.diety-recepty.cz))

## A TARTALOMBÓL

Összeállításunk a fogyókúráról	2-5
Tanácsadói válaszok	6
Klubelőadások, egyéb programok	7
Ángyán Józsefné az U-Sin módszerről	8-9
Az állatsimogatás jót tesz	9
Kolloid sorozat: réz, mangán, króm	10
Takács Mária blogjából	11
Ha az agy támogatásra szorul	12-13
Szárcsagyökér	14
Feng-shui kiegészítők	15
Gyógynövény-sorozatunk: fekete ribizli	16

Nemcsak a mérleg számít, hanem a centik is

# A FOGYÁS KÉMIÁJA (1.)



**Sokunkban felmerül újra a fogyókúra ötlete, hiszen végre itt a jó idő! Aki túlsúllyal küzd, biztosan túl van már pár divatos diétán. Ami kisebb-nagyobb sikert hozott, de az eredmény ritkán volt tartós. Én is ehhez a társasághoz tartozom, pontosabban (és bízva a tartós változásban): eddig oda tartoztam...**

Hónapok óta érlelődik bennem a vágy, hogy plusz kilóim nagy részétől megszabaduljak, de okosan, a legújabb orvosi kutatások iránymutatásával és az ENERGY készítmények segítségével.

Sokszor használjuk a készítményeket szervezetünk karbantartására, de tudjuk: hatékonyan segíthetnek a fogyásban is.

Az én felfogásom szerint a fogyókúra = kémia, azaz a sikerhez meg kell ismernünk a szervezet vegykonyhájának működését, és élnünk kell ezzel a tudással.

A diéta megkezdése előtt érdemes felkeresni a háziorvosunkat, kikérni a tanácsát, valamint ajánlott egy laborvizsgálatot is elvégeztetni (a fogyókúra végén megismételt vizsgálat eredményei biztosan javulást fognak mutatni).

A cél elsődlegesen a testzsír százalékának csökkentése, vagyis a valódi fogyás elérése. A diéta megkezdésekor ne csak az induló súlyunkat mérjük meg, hanem centivel a derék, a csípő, a comb, a kar méreteit (lehet, hogy lesz olyan időszak, amikor a mérleg nem mutat csökkenést, de a centiken látszik a karcsúsodás).

## I. ALAPELV: FIGYELJÜNK AZ INZULINRA!

Az új kutatások középpontjába az inzulinszint változása került. Az inzulint hasnyálmirigyünk termeli: a szénhidrát fajtájú tápanyagok elfogyasztása után, a vércukorszint emelkedését követően az inzulin kiáramlik a hasnyálmirigyből a véráramba, és a vérből a cukrot az inzulint megkötő receptorok segítségével bejuttatja a sejtekbe.

Az inzulin a raktározást elősegíti, az energia-termelő, lebontó folyamatokat viszont gátolja.

Egészséges, nem túlsúlyos emberekben is több inzulin termelődik étkezést követően, a reggeli órákban (7-11 között) és este (17-20 óra között), mint dél körül – ugyanakkora szénhidrátbevitel mellett.

Túlsúlyos (sok szénhidrátot fogyasztó) emberekben a nagy mennyiségű zsírszövet és a folyamatosan bevitt cukor miatt úgynevezett inzulinrezisztencia alakul ki, ami miatt jóval nagyobb a bázis inzulintermelés, illetve a szénhidrátbevitelre válaszul képződő inzulin termelése is. (Az inzulinrezisztencia azt jelenti, hogy a túl sok bevitt cukor miatt termelődő, túl nagy mennyiségű inzulin hatására kevésbé reagálnak a szövetek – mivel érzéketlenné válnak a célsejtek inzulin receptorai.)

Ezt a folyamatot a króm képes gátolni, illetve mérsékelni (FYTOMINERAL).

A testsúlycsökkentés alapja tehát az inzulintermelés mérséklése!

Természetesen nagyon fontos, hogy az étkezéssel bevitt szénhidrátok milyen mértékben emelik meg a vércukorszintet, illetve ez a magasabb szint milyen hosszú ideig tart, mennyi idő alatt „cseng le”. Az egyes élelmiszerek megítélése a glikémiás indexük és a glikémiás telítettségük alapján történhet: a fogyás szempontjából tehát azok a legjobb élelmiszerek, amelyeknek alacsony a glikémiás indexük (1. 3. oldal).

A túlsúlyosok alap inzulintermelését le kell szorítani a normál testsúlyúak szintjére. Ezt úgy tudjuk elérni, hogy fehérjében gazdag és szénhidrátban szegény diétát alkalmazunk. Reggel és este szinte semmi szénhidrát fogyasztása nem ajánlott. Zsírszegény tejtermékek (sajt, túró, joghurt), csirke, pulykasonka, tojás, egy kis szelet teljes kiőrlésű kenyérral, vagy egy fehérje shake (sokféle kapható), teljes kiőrlésű zabpehellyel.

Ébédnél ugyancsak szem előtt tartandó a fehérjebevitel („a fehérjék tüzeiben égnek a zsírok”). Halak, csirke, marhahús mellett ehetünk sok nyers, párolt zöldséget, kevés körettel. Ha jólesik, még gyümölcsöt és egy szelet sütit is megehetünk. Mivel az inzulinszint alacsony, ezeket a kalóriákat a szervezet nem fogja elraktározni, hanem az izmok táplálására fordítja. Így nem érezzük, hogy hónapokig lemaradunk kedvenc ételünkéről, és az idegrendszerünk is jobban bírja a diétát.

A vacsora időszaka ismét a raktározásé, ezért újra figyelniünk kell. Ilyenkor jólesik a meleg zöldség – leves vagy főzelék formájában (kivéve borsó, répa) –, keményítővel sűrítve, kevés csirkehússal, hallal, vagy salátával, „light” sajttal, nem zsíros hússal.

Magyarország egyik legelismertebb obezitológusa („fogyidoki”), aki a sztároknek is segít a fogyásban, úgy véli, hogy a napi háromszori étkezés a legideálisabb. Nyugat-Európában már a cukorbetegeket is erre állítják át. Ő is egyetért azzal az elvvel, hogy két étkezés között teljen el minimum 4, maximum 5,5 óra. Ha két étkezés között nem nassolgatunk, akkor a testünk közben megéhezik és a zsírraktárhoz nyúl, de ha iszunk egy kávét vagy eszünk egy narancsot, esetleg pár szem keksz, akkor az inzulin beáramlik a vérbe, és a zsírégetés leáll. Nagyon ajánlott két étkezés között egy falatot sem enni, mert a fogyókúra így kétszer olyan hatékony lehet. Lényeges az is, hogy 5,5 órán túl már nem szabad kihagyni az étkezést, mert beindul a pánikreakció, és amit utána eszünk, az bizony elraktározódik.

Más a helyzet azonban akkor, ha komolyabb erőfeszítés történik (pl. edzés, fitneszterem), mert a szervezet – ha gyorsan felhasználható, nagyobb mennyiségű energiára van szüksége –, ilyenkor először nem a zsírokhoz nyúl, hanem előbb könnyen hasznosítható szénhidrátokat keres, pl. az izomszövetek lebontásával (katabolizmus). Aki tehát fogyókúra idején rendszeresen sportol, annak az étrendjében a mozgáshoz igazított, ésszerű szénhidrátbevitelnek is megvan a maga szerepe.

Ha Ön véletlenül nem éhes, akkor is ajánlott a fehérjebevitel a háromszori étkezésnél. Mert ha nincs a szervezetben elég fehérjepótlás, a szervezet akkor is a sajátját bontja, vagyis az izmot. Éppen azt, ami zsírral táplálkozik... És minél kevesebb az izom, annál lassabb az anyagcsere, így a fogyás is. Így a mérleg hiába mutat mínusz 5 kg-ot, mert lehet, hogy azt nem a testzsírból vette el a szervezet. Jo-jo effektusként azonnal visszajön...

Természetgyógyászként persze tisztában vagyok vele, hogy a korábbihoz képest bőségebb fehérjebevitel egyszersmind fokozott terhelést jelenthet a vesék (húgy-ivarrendszer, ízületek, mozgásrendszer) és a vastagbél számára. És ha nem teremtjük meg a feltételeket a többlet



## Egy finom fogyókúra recept

# KULCS: INZULINHÁZTARTÁS, MIKROTÁPANYAGOK

► fehérje kellő feldolgozásához (megfelelő mennyiségű élő táplálékkal, enzimek bevitelével, bőséges folyadékfogyasztással, sok tiszta víz ivásával, rendszeres testmozgással), akkor bizony a fogyókúra hátrányait is megtapasztalhatjuk...

Szervezetünk hetente 70 dkg – 1 kg közötti zsírt képes lebontani, ezért legyünk türelmesek. Kb. 10 kg-os fogyáshoz nagyjából 10 hét szükséges.

Az első 2 hétben persze kissé nehéz megszervezni, hogy zöldség, hal és csirkemell legyen otthon, és megállni, hogy két étkezés között ne kapjunk be egy-egy falat kekszet. De miután a kilók „olvadnak lefelé”, jönnek az elismerő megjegyzések, előbb-utóbb természetessé válik az egész, és létrejön az életmódváltás. Néha persze megáll, lelassul, úgy 5-6 kg-nál a fogyás, de egy kicsi türelem, és újra indul.

Segíthetjük a szervezetet, gyorsíthatjuk az anyagcserét sportolással, „ugrabugra” dvd-vel, futással, biciklizéssel, és persze oda kell figyelni a rostfogyasztásra (zöldség, gyümölcs, zabkorpa vagy/és zabpehely, útifűmaghéj).

## II. ALAPELV: MIKROTÁPANYAGOK, FŰSZEREK

Bizonyos tápanyagok segítik a sejtekből „kicsalogatni” a felesleges zsírmolekulákat. Tehát a zsírok elégetéséhez fehérje és mikrotápanyagok kellene. A növekedési hormon (HGH) éjszaka is képes karcsúsítani, hatására leolvad a zsír, nőnek az izmok, a bőr pedig feszesse válik.

Az *arginin* és a *lizin* aminosavak fokozzák a növekedési hormon kiválasztódását, ezek megtalálhatók tejtermékekben, szárnyasokban, tojásban, tengeri állatokban.

Jótékonyan hat a növekedési hormonra a C-vitamin (FLAVOCEL) és a B<sub>6</sub>-vitamin (BIO-MULTIVITAMIN). A C-vitaminnal a mellékvese raktárunkat tudjuk feltölteni. Itt termelődik a többi „karcsúsító” hormon, a noradrenalin és az adrenalin.

*Karnitin*: ez a fontos aminosav szükséges ahhoz, hogy a zsírok a vérből bejussanak a sejtek energiaközpontjába, vagyis a mitokondriumba, ahol elégnek, elsősorban az izomsejtekben. (Megtalálható: sovány húsból, tejtermékekben).

A metionin aminosav a karnitin építőeleme. Nélküle nem termelődik karcsúsító stressz hormon. (Megtalálható a következőkben: máj, len-cse, szója, tojássárgája, hús.)

*Taurin*: ugyancsak aminosav, növeszti az izmokat, karcsúsít, zsírbontó. (Megtalálható: hús, rák, kagyló, máj.)

*Noradrenalin*: ez a pozitív stresszhormon teszi lehetővé számunkra a csúcsteljesítményt. Hatására különösen sok zsír alakul át energiává.

*Magnézium*: arról gondoskodik, hogy a sejtek számára rendelkezésre álljon a zsírégetéshez nélkülözhetetlen oxigén. (Megtalálható: friss zöldségben, gyümölcsben.) Hozzájutunk a FYTOMINERAL-ból is.

A fent részletezett két elv fedi is egymást: sok zöldség, gyümölcs, fehérjedús ételek, tejtermékek, tojás.

Felfigyelt rá, hogy a köret, a cukor és a kenyér lemaradt? Két-három hét után már nem is hiányzik... Nálam bevált reggelire a fehérje shake, teljes kiőrlésű gabonával, kínai ördög-cérnával. Ebéd, amit a családnak főzök: zöldség, hús köret nélkül, desszertnek pedig főtt zabpehely, saját készítésű sárgabarack lekvárral vagy almával (nagyon finom, utána óráig nem vagyok éhes). Este fehérje shake, light sonka, salátával vagy főzelék.

*Zöld tea*: az egész emésztőrendszer működését egészségesebbé teszi, mert lassítja a szénhidrátok lebontását, ezzel megelőzi a vércukorszint hirtelen változásait, így módon segíti a főleg zsírok elégetését. Továbbá a fel nem szívódott szénhidrátoknak köszönhetően elkerülhető a fogyókúrázóknál sok panaszt okozó székrekedés. A zöld tea kedvező feltételeket teremt a jótékony baktériumoknak és hátráltatja a kórokozó baktériumok szaporodását. Vizsgálatok kimutatták, hogy a zöld teát használók fogyókúrája kétszer olyan hatékony, mint a teát nem fogyasztóké. Ajánlom mindenkinek az ENERGY GABA zöld teáját.

*Fahéj*: a zsírégetést és a méregtelenítést is támogatja. Egy csipet fahéj kávéba, zabpehelyre, almára – és kiváló desszert lesz belőle.

*Gyömbér*: emésztésserkentő, zsírégető. Teája mézzel, xilittel (nyírfacukor) és citrommal hideg és melegen egyaránt üdítő.

*Ánizs*: segíti az epehólyag működését, emésztésserkentő, méregteleníti a bélrendszert, zsírt éget. Felhasználható édesség, kompót, gyümölcslé, tea ízesítésére.

*Kömény*: megerősíti a gyomrot, nyugtatja a bélrendszert, serkenti az emésztést.

*Cayenne-bors vagy chili*: serkenti az emésztést és az anyagcserét, fokozza a zsírégetést és étvágycsökkentő. Saláták, húskok, öntetek ízesítője, sőt a forró csokit és a gyümölcslevest is képes megbolondítani.

*Mustármag*: csökkenti az étvágyat és a cukros ételek iránti vágyat, zsírégető (6 hetes kúra ajánlott).

*Króm*: hatékonyan csillapítja az édességek utáni vágyat, megtalálható a FYTOMINERAL-ban.

Ugyancsak fontos a *rostok* bőséges fogyasztása, mert gyorsítják az anyagcserét.

Bár a felsorolás végére maradtak, az elsők között érdemes gondolnunk az ENERGY zöld élelmiszereire: BARLEY, CHLORELLA,



SPIRULINA BARLEY, valamint a sokféle zöldségre, gyümölcsre, zabkorpára és zabpehelyre, útifűmaghéjra stb.

A jódnak a fogyókúrában betöltött szerepével cikkem 2. részében foglalkozom majd, itt csak megemlítem, hogy ez a rendkívül fontos nyomelem ugyancsak megtalálható a FYTOMINERAL-ban.

Sokféle fogyókúra elv és számtalan módszer létezik, nálam az itt ismertetett vált be. Ezért közreadom, és remélem, hogy mások is sikereket érnek el vele.

Amikor ezt a cikket írom, már 14 kg-ot (zsírt!) sikerült leadnom. Pár ezer forintért testzsír-százalékot mérő mérleget lehet venni, így nyomon követhetjük a zsírfogyást.

Cikkem folytatásában további hatékony tanácsokat, praktikákat, ötleteket gyűjtök össze.

Végül következzen az egyik kedvenc receptem.

## ZAB PUDING

2,5 dl tej (használhatunk rizstejet vagy szójatejet is)

1,5 dl víz

1 csipet só

1 teáskanál xilit

5 evőkanál zabpehely

5 evőkanál zabkorpa

Az összetevőket megfőzzük, kompótos tányérba porciózzuk. Ízesíthetjük gyümölcsdarabokkal, dióval, mákkal, fahéjjal, kakaóval, lekvárral. A nem diétázó családtagok is nagyon szeretik: sok rost, kevés kalória és nincs éhség.

Jó diétázást kívánok!  
Égjen a zsír!

**Kovácsné Ambrus Imola**  
Energy klubvezető, Debrecen  
www.imolaenergy.hu

(Folytatjuk)

Válaszolnak a természetgyógyászok

# TANÁCSADÁS A NETEN

Ebben a rovatunkban az internetes tanácsadás kérdéseiből és válaszaiból tallózunk, némi szerkesztéssel és rövidítéssel. A természetgyógyászoktól, **Kotriczné Szilágyi Judit** kineziológustól és **Ráczné Simon Zsuzsanna** fitoterapeutától származó válaszokat dőlt betűvel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a [www.energy.sk](http://www.energy.sk) honlapon.



## KOTRICZNÉ SZILÁGYI JUDIT

A barátnőm nevében írok, mert segíteni szeretnék neki. Szülés utáni depressziós, tele van aggodalmakkal, hogy nem felel meg mint anya. Én már régóta használom az ENERGY-t és tudnék is neki ajánlani a termékekből, de szoptat, így tanácstalan vagyok, mi az, amit szedhetne, hogy a babának se ártsunk. Ebben kérem segítségét!

*A barátnője fogyasszon citromos vizet, egyen narancsot. Menjen sokat a napra, és napoztassa a homlokát. ENERGY-ből a VITAMARIN-t ajánlom, napi 2x2 db-ot, valamint a FYTOMINERAL-t, napi 2x5 cseppet. Nyugtassa meg a barátnőjét: minden baba túlélő. Egy 3 hónapos baba 3 napot kibírt evés nélkül...*

\*\*\*

37 éves, 3 gyermekes anya vagyok. Első két gyermekem hormonkezelés után fogant, a harmadik spontán volt. Fogamzásgátlót nem merek szedni, spirálom van, amiből nagyon minimális hormon hat helyileg. Volt egy PCO műtétem a középső lányom születése előtt, de mindent összevetve mára már rendszeres a menstruációm, nem vagyok elhízva, nem szőrösödöm, de az arcomon minden peteérés és menstruá-

ció előtt gennyes pattanások jönnek ki. Mit tehetek, hogy elmúljanak?

*Ezt a fajta gennyes pattanást külsőleg PROTEKTIN krémmel szoktuk kezelni vagy a CYTOVITAL-lal. Mivel a pattanások ciklusfüggőek, feltehetően hormonális okuk van. A REGALEN csepp jó hatással szokott lenni erre a problémára. A „zöldek” bármelyike – a SPIRULINA BARLEY, a BARLEY italpor, a CHLORELLA – támogatja a máj munkáját. A máj bontja le ugyanis a fölösleges hormonokat. A napozás is segít. Sok vizet fogyasszon ebben az időszakban, esetleg pár csepp citrommal.*



## RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Krónikus (több éves) arcüreggyulladásom van, amit minimális cukor/csoki fogyasztás vagy hideg szél (arc megfázása) vált ki 12-24 órán belül. Szemöldök, ornyereg, szemfájdalom után gyakran fejfájás is kíséri. Echinacea kapszula fogyasztásától rendbe jön. Szerintem nagy esélye van, hogy gombás eredetű a dolog. Ön szerint mit tegyek?

*Először is kerülje a kiváltó tényezőket. A probléma gombás eredete kideríthető tenyésztéssel. Ha beigazolódik, akkor GREPOFIT*

*(3x2), VIRONAL (2x3, 2x4, 2x5, 2x6 csepp), CYTOSAN INOVUM (2x1) szedésével sikerrel leküzdhető. Ha viszont nem egyértelmű a gomba oki szerepe, javaslok a RENOL kúraszerű szedését 3-6 hónapig (2x1, 2x2, 2x3, 2x4 csepp). Fontos, hogy betartsa a 3 hét szedés, 1 hét szünet ritmust! Külsőleg ajánlott az ARTRIN krém, illetve a RUTICELIT krém (ha hideg szél van!).*

\*\*\*

17 éves lányomnak állandó hőemelkedése van, gyakran rossz a közérzete, gyenge, hányingere van, fáj a feje... A vérképe rendben van. Egyébként nagyon stresszes, gyakran aggódik az iskolai eredményei miatt: szeretne jól megfelelni, ami nem mindig sikerül. A családban – 4 lánytestvére van, ő a középső – gyakran kerül konfliktusba a testvéreivel és velünk, szülőkkel is. Sokszor rosszkedvű, olyankor nagyon durván viselkedik velünk.

*Kérem, végeztessenek a lányánál egy hsi ultrahang vizsgálatot (epekö?). Fontos a kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozás és a rendszeres aktív testmozgás! A lelki minta szerintem a REGALEN cseppért kiált. Szedje kúraszerűen 3-6 hónapig, (1-2-3 csepp, fél liter vízben, egész napra) a szedési protokoll betartásával: 3 hét szedés, 1 hét szünet. Segítheti a gyermek felnőtté válását egy jó kineziológus terapeuta is.*

# AZ ORVOS JAVASOLJA



Már tíz éve szenvedek otosclerosis (a belső fül megbetegedése) okozta fülzúgástól. Melyik ENERGY készítményt javasolná?

*A KOROLEN lenne a legjobb. Végezzen el 2 háromhetes kúrát, napi 3x3 csepp adagolásban, és a két kúra között tartson egy hét szünetet. Ez után mérse meg állapotát, és teszteltesse ki a következő készítményt bármelyik ENERGY Klubban. Szóba jöhet a RENOL, a CYTOSAN, a FYTOMINERAL stb.*

\*\*\*

Valószínűleg kezdődő fogínyorvadásom van. Mozog a két alsó, elülső fogam. Nem fáj. Tudna segíteni?

*A fogak és az íny ápolásához használjon BALSAMIO-t, és az ínyét naponta 2x kenegesse DRAGS IMUN-nal.*

\*\*\*

Térd sérülésem miatt 4 hete megműtöttek. Az ENERGY készítményeit már évek óta használom, most a SKELETIN-re gondoltam. Megfelelő számomra ez a készítmény?

*A SKELETIN ebben az esetben több mint megfelelő (naponta 2x2 kapszula). Hozzáveheti még a RENOL-t napi 3x5 csepp adagban, és a térdét kenegesse ARTRIN-nal.*

Mielőbbi gyógyulást kíván:  
**Dr. Barta Gizella**

# ENERGY KLUBOK ELŐADÁSAI, RENDEZVÉNYEI

Település	Cím	Időpont	Rendezvény témája, előadó, kapcsolat	Telefon
Budapest 4.	ENERGY Klub, 1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.	május 18., péntek, 17 óra	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása (továbbképzés): Az idegrendszer működése és annak segítése az ENERGY termékekkel. Klubvezető: <b>Czimeth István</b> . További információ és a részvételi szándék bejelentése <b>Koritz Editnél</b> . E-mail: energybuda@energyklub.hu	+3620/504 1250
Szeged 2.	Csongrád Megyei Iparkamara, Párizsi krt. 8-12.	május 18., péntek, 17:30	<b>Dr. Rideg Sándor</b> főorvos, ENERGY szakoktató előadása: Táplálkozási allergia, tej- és lisztérzékenység, a regeneráció folyamata. Lehetőségek az ENERGY készítményeivel. További info <b>Mészáros Márta</b> klubvezetőnél.	+3630/289 3208
Debrecen	Nagy Lajos király tér 1-5., Technika Háza I. em. Nagy- terem	május 14., hétfő, 18 óra	<b>Ráczné Simon Zsuzsanna</b> , fitoterapeuta, természetgyógyász, ENERGY szaktanácsadó előadása: A tavaszi fáradtság, illetve a menedzserbetegség kezelése az ENERGY bioinformációs készítményeivel. – A D-vitamin szerepe az egészségmegőrzésben. – Progeszteron hiány, ösztrogén túlsúly, hormonális kérdések. További info <b>Kovácsné Ambrus Imola</b> klubvezető, természetgyógyász és <b>Kovács László</b> , e-mail: info@imolaenergy.hu, web: www.imolaenergy.hu	+3630/458-1757 +3630/329-2149
Miskolc	Zsolcai kapu 9-11. I. em. 116.	május 7., hétfő, 15-17 óra között	Ingyenes orvosi tanácsadás. Tartja: <b>dr. Hegedűs Ágnes</b> holisztikus orvos. Részvétel előzetes bejelentkezéssel <b>Ficzere János</b> klubvezetőnél. További információ: <b>Ficzere János</b> klubvezető. E-mail: fjs8@citromail.hu	+3630/856 3365
	Pránaház, Beth- len Gábor u. 3.		Ingyenes mozgásszervi állapotfelmérést és tanácsadást tart <b>Pepich Erika</b> gyógytornász a miskolci ENERGY Klub és a Pránaház közös szervezésében. Bejelentkezés: <b>Pepich Erika</b> . Bővebb információ: www.pranahaz.hu	+3630/318-2155
Kazincbarcika	Egressy Béni Könyvtár, Kult. és Sport Központ, Fő tér 5.	május 12-én, szombaton 10-17 óra között	Egészégnap az Ideál Klub szervezésében. Klubnapok minden szerdán 16-18 óráig (Barabás M. u. 56.). További információ: <b>Ficzere János</b> klubvezető. E-mail: fjs8@citromail.hu	+3630/856 3365
Szentes	Kossuth u.33-35., Városi Könyvtár	május 25., péntek, 18 óra	<b>Rideg Róbert</b> természetgyógyász, fitoterapeuta előadása: Méregtelenítés kíméletesen. A lúgosításról bővebben. Fókuszban a gyógyteák. További információ: <b>Fábján Julia</b> klubvezető. E-mail: metafor@vnet.hu	+3630/955 0485
Baja	Malom Étterem, Szegedi u.2.	május 29., kedd, 17 óra	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktatóval kötetlen beszélgetés az ENERGY termékeiről, vélemény és tapasztalatcsere, fókuszban az ENERGY teái. További info <b>Hargitainé Mónika</b> klubvezetőnél, hargitainemoni@freemail.hu	+3678/462 018, +3630/326 5828
Kecskemét	Inkubátorház, Oktatóterem	május 11., péntek, 17 óra	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az immunrendszer erősítése, fókuszban az ENERGY teái, szappanjai. További info <b>Karmazsiné Mária</b> klubvezetőnél, karmazsinmaria@freemail.hu	+3630/855 0406 +3630/449 8078
Székesfehérvár	Hosszúsétatér 4-6., Gazdaság Háza	május 15., kedd, 17:30	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Tavaszi méregtelenítés, fókuszban a zöld termékek. Kötetlen beszélgetés az ENERGY termékeiről. További info: <b>Ostorháziné Jánosi Ibolya</b> klubvezető, janosi.ibolya@gmail.com	+3620/568 1759
Veszprém	Hotel Magister, József Attila u. 34/2.	május 5., szombat, 15 óra	Az ENERGY Klub által rendezett Anyák és Nők Napja keretében <b>Ráczné Simon Zsuzsanna</b> fitoterapeuta, természetgyógyász előadása: Gyógyuljunk a gyógynövényekkel! Érdeklődni, jelentkezni lehet a Padma Ház elérhetőségein: Belvárosi Üzletház, I. emelet (Szeglethy u. 1.), info@padmahaz.hu	+3630/488 4973
Pécs	József Attila u. 25., ENERGY Klub	május 21., hétfő, 17 óra	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az ENERGY termékek helye a gyógyító segítség rendszerében, harmonizálás, regeneráció. – Klubnapok minden hónap első csütörtökjén, 17 órától. További info <b>Molnár Judit</b> klubvezetőnél, energy.pecs@freemail.hu	+3630/253 1050
Győr	Kereskedelmi és Iparkamara, Szt. István u. 10/A.	május 8., kedd, 17:30	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Tavaszi méregtelenítés, fókuszban a zöld termékek és az ENERGY teái. További info <b>Kocsis Ilona</b> klubvezető, tanácsadó, biofeedback és SVT terapeuta	+3696/335 650, +3620/395 2688
Zalaegerszeg	Iparosok Háza (Ady E. u. 31.), 1. em. kistárgyaló	május 24. csü- törtök, 17 óra	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Pentagram® regeneráció alapelvei, táplálás, fékezés, irányítás. Fókuszban a tavaszi méregtelenítés, a zöld termékek és az ENERGY teái. További info <b>Kozsa Anita</b> klubvezetőnél, kozsanita68@gmail.com	+3630/857 4545
Budapest 2., Budapest 3., Szeged 1., Nyíregyháza, Szolnok, Keszthely, Sopron		Havonta rendszeresen	Klubnapok, aktualitások, előadás, szaktanácsadás, terméktapasztalatok cseréje. További info a klubvezetőknél és az előadóknál: <b>Kis Éva, Nagy Renáta, dr. Szabó Ida, Fitos Sándor, Németh Istvánné Éva, Gyenese Ibolya, Szabó Csilla</b> és <b>Kurucz Tamás</b> .	

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

## Az Energy országos klubhálózata:

Budapesten: 061/354 0910, +3620/261 2243 – Debrecenben: +3630/458 1757 – Győrben: +3620/395 2688 – Kalocsán és Baján: +3630/326 5828 – Kazincbarcikán: +3630/856 3365 – Kecskeméten: +3630/855 0406 – Keszthelyen: +3630/560 7785 – Miskolcon: +3630/856 3365 – Nagykanizsán: +3670/654 6693 – Nyíregyházán: +3620/427 5869 – Pécsen: +3630/253 1050 – Siófokon: +3620/314 6811 – Sopronban: +3630/830 0344, +3630/372 3429 – Szegeden: +3630/289 3208 és 0662/480 260 – Szentesen: +3630/955 0485 – Székesfehérváron: +3620/568 1759 – Szolnokon: 0656/375 192 – Szombathelyen: +3630/534 2560 – Veszprémben: +3630/488 4973, +3670/703 7489 – Zalaegerszegen: +3630/857 4545

## Az egészség megőrzése és visszarendezése

# AZ U-SIN MÓDSZER ÉS AZ ENERGY

Egyre nehezebb a dolgunk, ha meg akarjuk őrizni az egészségünket, egyben meg szeretnénk felelni az élet kihívásainak. Sokszor tehetetlenül állunk bizonyos tünetekkel szemben, különösen akkor, ha visszatérő betegségek nehezítik az életünket, és nem értjük, mi is lehet a háttérben. Mit kellene tennünk, hogy ez ne így legyen? Nagy segítségünkre lehet az U-SIN módszer és az ENERGY termékek erre felépített alkalmazása.



Felhasználhatjuk azt a tudást, amire A Pentagram® regeneráció című füzet olvasásakor tettünk szert a hagyományos kínai orvoslásról (hko), illetve ennek részeként az 5 elem tanáról – és az állapotfelmérést, amit ez

a módszer kínál nekünk.

Mi az alapja szervezetünk állapotfelméréseinek és megtámogatásának az 5 elem rendszerében? Minden ember, aki a Föld bolygón él, megélte a születés folyamatát, és a köldökzsinór elvágásával elindult az önálló életben. Az első 24 óra alatt a Föld körbefordul a tengelye körül, és vele együtt minden élő és élettelen.

### ÉLETÜNK ELSŐ 24 ÓRÁJA MEGHATÁROZÓ

Minden ember hasonló folyamaton megy át. Az első 24 órában meghatározott biorendszerek alakulnak ki, az első 24 óra ezért meghatározó az életünkben, hiszen szerveink a külső világ megterheléseire reagálva kezdik meg a működésüket.

Ez is meghatározhatja, hogy az életben miként tudunk alkalmazkodni, milyen mértékben tudjuk megvalósítani önmagunkat, hogyan reagálunk a kihívásokra és az egészség milyen módon lesz jelen az életünkben.

A hko szerint ezeknek közös gyökereik van. Három hónap alatt kialakulnak és állandósulnak a betegségek alapjai, és ugyanígy, 3 hónapon

át tartó helyes életmóddal, táplálkozással ezt fel tudjuk oldani. Ez idő alatt szervezetünk visszaemlékszik a helyes működésre és helyreállítja azt.

A helyes alkalmazáshoz nagy segítséget nyújt az, ha tudjuk, hogy az öröklött csi (életenergia) mely szerveinkben, illetve mely elemekben van meg maximálisan, illetve minimálisan, ezáltal lappangó (krónikus kimenetelű) betegségeket hordozhat magában.

### TÖLTÜNK KI A LAPOT

Lássuk tehát szerveink „diagnózisát” a születési dátum alapján (egy példán keresztül).

1996. szept. 21.

A felső sorba beírjuk a dátumot – nap, hónap, év sorrendben. (Ha egyjegyű a nap, nem szabad 0-ért írni, a hónapnál viszont kell.) Tehát: 2109 1996

Összeadjuk a számokat:

$$2 + 1 + 0 + 9 + 1 + 9 + 9 + 6 = 37.$$

Összeadjuk a számokat újból, amíg az eredmény 1 számjegyű nem lesz:  $3 + 7 = 10, 1 + 0 = 1$ .

Az első összeadás eredményéből vonjuk ki a születési dátum első számjegyének kétszeresét:  $37 - (2 \times 2) = 33 = 6$ .

Most írjuk le folyamatosan egymás mellé a születési dátumot és a műveletek során kapott számokat: 2109199637101336

Ebből kiindulva kell elosztani a számjegyeket az U-SIN rendszerben lévő körökhöz, szervekhez.

Minden kör két részre van osztva, minden részhez egy számjegy tartozik, 0-tól 9-ig. 5 elem = 10 szerv = 10 számjegy.

Ahány számjegy van a fenti sorozatban egy adott számból, annyi + jelet tenni az adott számhoz tartozó szerv mezőjébe.

Amelyik szervhez nem tudunk + jelet tenni, oda – jelet írunk a végén.

### A KIÉRTÉKELÉS MENETE

Először azt nézzük meg, van-e ábránként mínuszos (ez a minimumon működő szervrendszer).

Mi a helyzet akkor, ha két egyforma ++ van egy ábrán belül? Ez a DEN.

- + = alacsony
- ++ = közepes
- +++ = jó energiájú
- ++++ = maximális, túlműködő

Tehát megkapjuk, hogyan kódolódott szervezetünk az univerzumra az első 24 órában.

**Minimum:** lappangó betegségek alapja, akkor mutatkozik meg, amikor már nagy a baj. Általában az ellenőrzött szervrendszerben mutatkoznak a betegségek.

**DEN működésű szervek:** külső erőforrások bevonása nélkül, önerőből működnek, hamar kimerülhetnek, és krónikus betegségek jöhetnek létre bennük.

**Maximálisan működő szervek:** azonnal jeleznek, ha baj van, ezt gyorsan észre vesszük, és nem alakul ki krónikus betegség.

## U-SIN

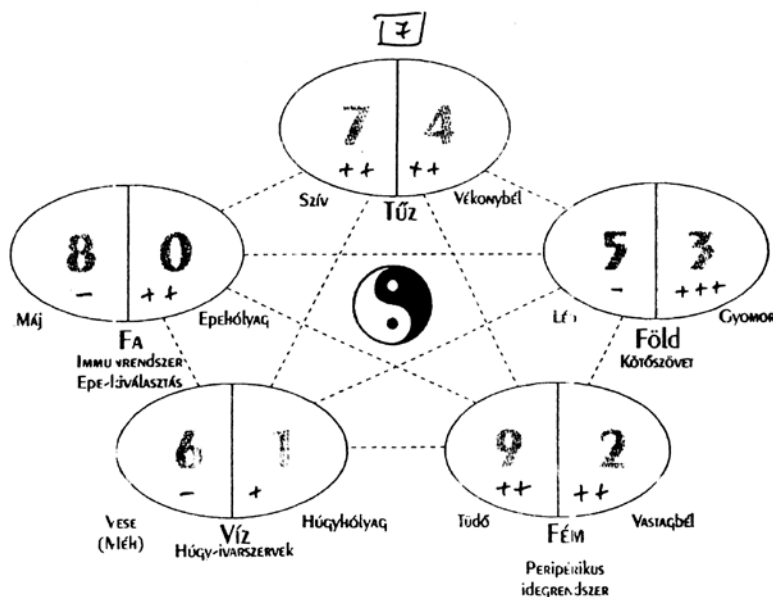
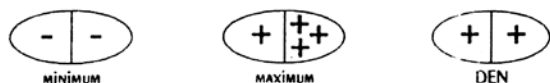
NÉV: .....

Születési dátum:

NAP		HÓNAP		ÉV		=		=		=		
2	2	0	9	1	9	4	7	=	3	4	=	

$$34 - (2 \times 2) = 30 = 3$$

$$22091947347303$$





# REGENERÁCIÓ 3 HÓNAPOS KÚRÁVAL

3 hónapos ENERGY kúrával ezt a kódoltságot tudjuk feloldani, és visszanyerhetjük az energiák helyes eloszlását a szervezetünkben, valamint a szervek egymásra hatását és kiegyesztését.

## KÖNNYEN KISZÁRADÓ KISFIÚ

A télen jöttem hozzám egy 9 éves kisfiúval. Nemrég hozták ki a kórházból, ahová azért került, mert bármilyen kis betegsége, megfázása van, könnyen hány és hamar kiszárad, ezért sokszor kapott már infúziót. Sokat fáj a feje, allergiás, amire idény jelleggel gyógyszert szokott kapni, de a tünetei egyre erősebben jelentkeznek, különösen tavasszal. Lágyéksérvtűtétje volt 2 éve.

A mérés során alacsony érték nem adódott, viszont a májmeridiánál magas értékeket mértem.

Az U-SIN kiszámolásakor láthatóvá vált, hogy két elemnél is (a Tűz és a Föld elemnél) van minimum érték, a Húgyhólyagnál túlműködés, valamint még két jin szervnél (Tüdő és Máj) minimum. Így egyértelmű, hogy a panaszok ráillenek erre a képletre.

A tesztelés alapján REGALEN-t kért a szervezete, 2x2-cseppet, és CYTOSAN-t, este 1 kapszulát. A CYTOVITAL krémet pedig a torok területére javasoltam, egy hónapig.

Majd KOROLEN-ből 2x2-cseppet, DRAGS IMUN-ból 2x6 cseppet kért a szervezete.

A következő hónapban volt egy kis megfázása, ezért VIRONAL-t kapott (2x5 cseppet),

DRAGS IMUN-ból pedig 2x6 cseppet szedett.

A múlt héten jártak nálam, és nagy örömmel újságotlák, hogy egész télen nem kellett kórházba menni, a gyerek nem hányt, nem száradt ki, és az allergiás tünetek sem léptek fel eddig, pedig ilyenkor már jelentkezni szoktak...

Most GYNEX-et szed (2x3 csepp), valamint PROBIOSAN-t (este 1 kapszula) és FLAVOCEL-t (2x1 tablettát).

## KIMERÜLT ELEMEEK, MINIMÁLIS ENERGIA

Egy középidős hölgy jött hozzám, eléggé leromlott egészségi állapotban. Magas vérnyomás, asztmás rohamok, agyi érgörcsök, fájó ízületek, rossz emésztés, családi problémák, amelyekkel nem tud mit kezdeni. Elüldöz magától mindenkit, már évekkal ezelőtt elvált. A fiával már nem beszél több éve, lányával eddig még megvolt, de sajnos most vele is megszűnt a kapcsolata. Barátai nincsenek. Ő maga is érzi, hogy ebben neki ugyancsak nagy szerepe van, de mindenben másokat hibáztat. „Mindenkire engem akar kismizmizni. Csak a pénzem kell, és a házam.”

Sok gyógyszert szed, és négy éve túlesett egy agyműtéten. A betegágánál a lánya volt vele, napi szinten, de amikor jobban lett, sajnos őt is elüldözte magától.

Az U-SIN mutatja, hogy Tűz elem születésű emberről van szó, akinek életfeladata a szeretet, gyengédség, lelkesedés, őszinteség, amit tapasztalatként az élet elé hozhat. De ott egy DEN-t találunk, és a DEN jelentkezik még a Fém elemnél is. Ez a két elem önmagában működik és kimerítette energiáit. Tehát megéli a türelmetlenséget, a szomorúságot, a bánatot, továbbá a gőg és egy kis kegyetlenség is jelen van az életében. Három jin szervére is a negatív impulzus jellemző.

KOROLEN-nel kezdtük a három hónapos kúrát (2x3 csepp naponta), kapott továbbá BARLEY-t, reggel 2 adagolókanállal, este pedig PERALGIN-t (2 kapszula).

A következő hónapban az alábbiakat szedte: GYNEX 2x5 csepp, DRAGS IMUN 2x8 csepp, este PERALGIN-ből 2 kapszula.

A 3. hónapban 2x6 csepp VIRONAL-t és 2x2 tablettát FLAVOCEL-t kapott.

Közben 2 kineziológiai oldást is kért.

Jelenleg a lányával már rendeződött a kapcsolata, meg tudták beszélni a félreértéseket. A közérzete sokkal jobb mostanában, nem volt asztmás rohama. Járása sokat javult.

**Ángyán Józsefné**  
természetgyógyász, ENERGY klubvezető  
Siófok

## Pszichoterapeutára van szüksége?

# Az állatsimogatás pótolhatja a kezelést

**Elég, ha ránézünk közeledő kutyánkra, aki a kedvenc játékát hozza, vagy a tengeri malacunkra, aki imádott kerekében szaladgál, és máris mosolyra húzódik a szánk – még akkor is, ha éppen nincs túl jó kedvünk. Gondoljanak bele, mennyire megnyugtatóak azok a percek, amikor a munkából idegesen hazaérve azt sem tudjuk, mihez kapunk először, ezért ölünkbe vesszük cicánkat vagy kis nyuszinkat, és elkezdjük simogatni... Igen, a házi kedvencek olykor a leghatékonyabb pszichoterapeuták. Mi a titkuk?**

Amikor elkezdjük simogatni a házi kedvencünket, a tapintás hatására biológiailag aktív anyagok szabadulnak fel. Elsősorban szerotonin, amit nem véletlenül neveznek a jókedv hormonjának. Nyugtatója ugyanis az elmét, és ezzel egy időben jó kedvre derít. Emellett endorfinok is felszabadulnak, és boldogságérzetet keltenek, sőt az esetleges fájdalom csillapítására is képesek.

Erre persze azt mondhatják: akkor már inkább a gyerekünket vagy a partnerünket simogattuk. Ugyan miere volna jobb, ha az állatot becézgetjük? Ám mi a helyzet akkor, ha a gyerekek már felnőttek, önállóvá váltak, vagy ha elhidegültünk a partnerünktől? Ilyenkor a háziállat a legjobb megoldás az egyedüllét és a rezignáltság ellen.

Kitölti üres perceinket, vágyik a figyelmünkre, játszani szeretne velünk, vagy örül, ha játék közben nézzük. Az sem mellékes szempont, hogy sétáltatáskor a gazdik kapcsolatát teremtenek egymással, és gyakran barátságok szövődnek.

Lehet, hogy e nélkül a magányos ember egyetlen barátja sem lenne szert...

Az állatok a kisgyerekes családokban is pótolhatatlan szerepet töltenek be. Az állat simogatásából egyfajta rituálé válik, amely továbbterjed a család többi tagjára. A nyuszi, a tengeri malac vagy a macska ily módon „emberségesebbé” teszi az egész családot. Az állat ugyanis segít fenntartani a jó kapcsolatokat.

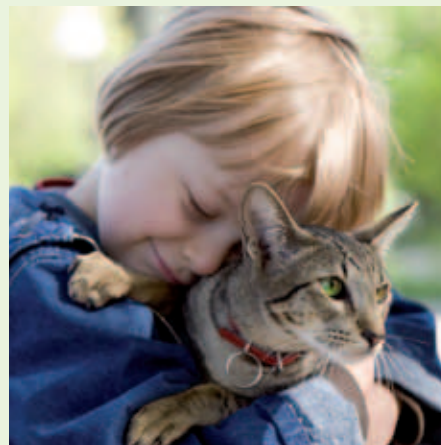
Az állatokról való gondoskodás igen jó hatással van a gyerekekre. A kis gazdik felelősséget tanulnak, és kialakítják szokásrendszerüket. Megtanulják beleérezni magukat kis barátjuk érzéseibe, szükségleteibe, azaz fejlődik az empátiájuk.

Nem utolsósorban bizonyított tény az is: az állattartó családban felnövekvő gyermekek általában egészségesebbek társaiknál, erősebb az immunrendszerük, és ritkábban allergiások. Sőt több olyan esetet is feljegyeztek, amikor az

állatszörre allergiás gyermek, lassú és óvatos hozzászoktatás mellett, megszabadult allergiájától. A folyamat hatásmechanizmusa hasonló az allergia elleni oltáséhoz.

Az állat tehát – az ember társaként – emberre tanít, segít a gyereknevelésben, közelebb visz minket a gyökereinkhez, és kiváló pszichoterapeuta.

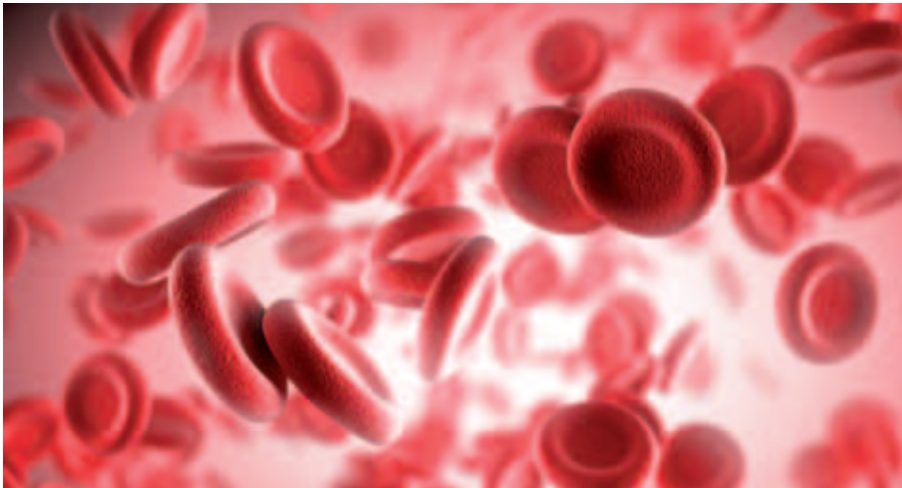
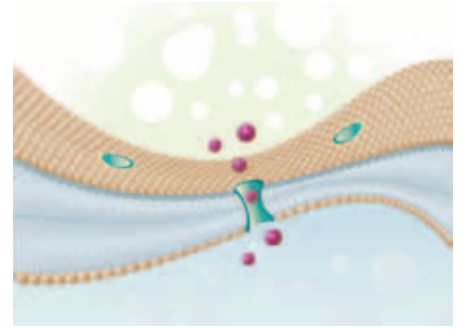
**Dr. Lubomír Chmelař**  
állatorvos



## Ásványi anyagok, nyomelemek – kolloid formában (8.)

# A RÉZ, A MANGÁN ÉS A KRÓM TITKAI

Az ásványi anyagokról és nyomelemekről szóló sorozatunkban, a fémek ismertetését folytatva, a réz, a mangán és a króm következik. Ezek mindegyike természetes kolloid formában található meg a közkedvelt FYTOMINERAL készítményben. A megfelelő működéshez minden sejtünknek szüksége van rézre. Azután megállunk egy kicsit a csontokban, az idegekben és bizonyos mirigyekben található mangánál, majd fényt derítünk arra is, miért van szüksége szervezetünknek a krómra.



### RÉZ

Nélkülözhetetlen az emberi szervezet sejtjeinek megfelelő működéséhez. A biológiai szövetekben szerves komplex formájában, rendszerint metalloproteinek és metalloenzimek alakjában van jelen. Fontos szerepet tölt be a hemoglobintermelésben és a C-vitamin felszívódásában. A hemoglobin vörös vérfestékének termelésében, valamint a vörösvérsejtek érésében fontos szerepet játszó enzimek alkotóeleme, ezért vérszegénység esetén különösen fontos a bevitel. Jótékonyan hat az ember egészségi állapotára, támogatja a leukocitákat, amelyek a szervezet védekezőképességéért felelnek. Fehérjékkel és enzimekkel kötést alkotva, különféle szövetek alkotórésze.

Meghatározó szerepe van a csontnövekedésben, valamint a kötőszövet-képzésben, illetve segíti a táplálékból származó vas felszívódását. Számos enzim, például a szuperoxid-diszmutáz alkotóeleme, így részt vesz a szabad gyökökkel szembeni védekezésben.

**Előfordulása:** zöld színű zöldségfélék, belsegek, hús, rákok és puhatestűek, dió, magvak, gombák, kakaó, tojássárgája.

**Hiánya:** embernél viszonylag ritka. A hiánytünetek csont-, haj- és körömnövekedési problémákban mutatkoznak. A rézhiány vashiányos vérszegénységhez vezethet, mivel az emberi test csak a réz közreműködésével képes a vasat vörösvérsejtképzésre felhasználni. A cinkhiánnyal egy időben rézhiány is kialakul a szervezetben. Mindez a bőr elszürküléséhez, vérszegénységhez és csonttrikuláshoz vezet.

**Túltengése:** a fokozott rézbevitel toxikus tünetei csak az után jelennek meg, ha a réz kon-

centrációja 200-500-szorosa a javasolt beviteli mennyiségnek. A következmények májkárosodásban (májcirrózis), a réznek a központi idegrendszerben történő felhalmozódásában és vesekárosodásban nyilvánulnak meg.

### MANGÁN

A mangán főként az anyagcsere-folyamatokban közreműködő enzimek képződésére, az idegrendszer megfelelő működésére, valamint a csontok ásványianyag-ellátottságára hat. Részt vesz a pajzsmirigy hormonjainak, valamint a nemi hormonoknak a képződésében, és fontos szerepet játszik az inzulin- és a koleszterinszintézisben is.

**Előfordulása:** dió, gabonafélék, hámozatlan rizs, hüvelyesek, zöld levélzöltség, fekete tea.

**Hiánya:** nagyon ritkán fordul elő. Mangánhiány következtében az elégtelen csontmineralizáció miatt rendellenesen fejlődik az ember csontváza. A mangán hiánya a gyermekáldást is hátráltatja (peteérés, heredegeneráció). Több hiánytünete nem specifikus: hallásromlás, fülzúgás, fogyás, fáradtság, étvágytalanság, nyugtalanság, roszszullét, esetleg száraz, repedező bőr.

**Túltengése:** mérgezésben, a központi idegrendszer károsodásában nyilvánul meg.

### KRÓM

A nyomelemek közül a króm szabadul, illetve szívódik fel legnehezebben a táplálékból. Viszonylag gyorsan kiválasztódik a szervezetből, a vizeleten keresztül. Fő feladata az inzulin hatásainak felerősítése, elősegíti az inzulin beépülését a sejtekbe. A vércukorszint szabályozása mellett részt vesz a vér zsírszint és koleszterinszintjének regulációjában is. Megfelelő mennyiségű króm bevitelére főleg a cukorbetegség számára nagyon fontos.

**Előfordulása:** vörös hús, máj, a tenger gyümölcsei, teljes kiőrlésű gabonafélék, burgonya, dió, élesztő.

**Hiánya:** elégtelen glükóztoleranciát, emelkedett vércukorszintet és megkésett növekedést okoz. Emelkedhet a vérzsírszint is.

**Túltengése:** vesekárosodásban nyilvánulhat meg.

A FYTOMINERAL termékdokumentációja alapján írta:

**Veronika Hanzlíková**

(Folytatjuk)

## A KOLLOID ÁSVÁNYI ANYAGOK HATÁSA

- Megteremtik és fenntartják a szervezet bioelektromos egyensúlyát.
- A legtöbb biokémiai folyamathoz nélkülözhetetlenek.
- Enzimek csak akkor termelődnek, ha kolloid formájú ásványi anyagok is jelen vannak a szervezetben.
- Fokozzák az emberi szervezet számára szükséges vitaminok hatását.
- Fontos szerepet töltenek be a DNS szintézisében, ami a sejtszerkezet megújulásának és a sejtosztódásnak az alapja.
- Szabályozzák az emberi sejtek anyagcseréjét, jelenlétük nélkülözhetetlen az egészség megőrzéséhez.
- Támogatják a hormonrendszer működését.
- Méregtelenítik a szervezetet, és megakadályozzák az idő előtti öregedést.
- Felgyorsítják a hasnyálmirigy regenerálódását, elősegítik az inzulintermelést.
- Kolloid formájuknak köszönhetően gyakorlatilag bármilyen módon, még a bőrön át is képesek bejutni a szervezetbe.

Takács Mária blogjából (2.)

# RAVASZ GOMBÁK, CSELES PARAZITÁK



**2012. március 1.** Elvittem a fodrászhoz az ARTRIN sampont, és kértem, hogy azzal mossák meg a hajam. Úgy éreztem, hogy most erre van szükségem az 5-féle sampon közül. Mindegyik sampont a kezemben tartottam egy rövid ideig, és figyeltem, hogy mit érzek. Szépen sorban bizsergették a kezemet, de legerősebben a kék színű.

A fodrász régóta ismer, tudja, mivel foglalkozom, nem csodálkozott a kérésemen. Kimérte nekem a sampont, és felhívította úgy, ahogy a sajátjukat szokták. Hajmosás közben kiderült, hogy ez jóval töményebb, mint amiket ők használnak.

## HOGYAN HÍGÍTSUK A SAMPONT?

Tapasztalatunk szerint a helyes hígítás: 1 rész samponhoz 4 rész vizet kell adni, így kapunk 2 hajmosásra elegendő oldatot. Félhosszú hajra, mint amilyen az enyém, elegendő 12 ml sampon. Vagyis ha jól számolok, akkor egy sampon 15-16 hajmosáshoz elég.

A fodrászom azért nem szeret ismeretlen sampont használni, mert a legtöbb vendégnek festve van a haja, és nem tudja, hogyan lép reakcióba a sampon a festékekkel. Kicsit aggodalmasan kérdezte a kolléganőjét a mosóban, hogy mennyire enged a hajam színe. Semennyire! – hangzott a válasz, mely láthatólag megnyugtatta. Amikor megtörtöltük a hajamat, azt lehetett érezni, hogy sokkal keményebb lett, mint szokott. Némi hajolajjal azonban szépen visszalágyult. Azt mondta a fodrász, hogy most olyan a hajam, mintha szálanként be lenne vonva valamivel. Dúsabbnak is hat a megszokottnál. Kíváncsian várom, hogy az egy hét alatt, amíg újra megyek a fodrászhoz, milyen változásokat tapasztalok.

## CYTOSAN ÉS LAPACHO TEA

**2012. március 3.** A telefonos pasi levelét olvastam (*I. Vitae*, 2012/4). Az orvosi diagnózis krónikus prosztatagyulladás. Három hónapja szedi az antibiotikumot, változást nem tapasztalt. Megcsinálom a tesztet, és azt érzékelem, hogy tényleg a prosztatata van begyulladva, de a herében van gombás fertőzés. Akkor ezért nem hat az antibiotikum. Tesztelem a termékeket, a CYTOSAN-ra jól reagál. Megírom neki, mit találtam, és hogy milyen adagolásban javaslom szedni a CYTOSAN-t.

Az adagolást is mindig kitesztelem, hogy hány napig milyen formában kell szedni. Gyakran előfordul, hogy 1 kapszulánál kevesebbel kell kezdeni. Általában gyerekeknél van ez, illetve most is ilyen választ kaptam. 10 napig napi fél kapszulát kell feloldani 1 liter vízben. A 11. naptól már be lehet venni este 2 szemet.

**2012. március 3.** Olvasom a Vitae magazinban a Lapacho teáról, hogy kiválóan alkalmazható

viszerekre. Ezt a saját tapasztalataim alapján meg tudom erősíteni. Egyik rokonom kérte sírva, hogy nézzem meg a lábát, mert tisztára be vannak gyulladva rajta az erek, és az orvos azt mondta neki, hogy erre nincs gyógyszer, ezzel együtt kell élnie. A tesztelés során azt érzékeltem, hogy féreg típusú parazita van a lábában, az okozza a gyulladást. Lapacho teára reagált kedvezően, így azt ajánlottam neki.

Két hét múlva telefonált, hogy sokkal jobb a lába, 2 hónap múlva pedig szabályosan dicsekedett, milyen szép lába van ismét. Mások is jöttek visszeres panasszal. Mindegyik esetben érzékeltem a féreg jelenlétét, és a Lapacho tea jótékony hatását. Több helyről is kaptam pozitív visszajelzést.

Baktériumok, vírusok, gombák és férgek. Mindegyik parazitának van egy, az emberi szövetek rezgésétől jól elkülöníthető rezgéstartomány. Lehet, hogy nem mutatható ki a jelenléte laboratóriumi vizsgálattal, de a rezgése áruklodik arról, hogy ott van. A Lapacho tea általában a férgekre hat, de használtam már kötőrőfű (*Chanca Piedra*) teát is. A macskakarom (*Uncaria tomentosa*) viszont bizonyos gombáknál hatásos. Olyan gombáknál, melyeknél a megszokott ENERGY termékek nem hatékonyak. Szerintem mindenképpen jól jártunk azzal, hogy ezek a teák is jelen vannak az ENERGY termékpalletáján.

## TAPASZTALATOK A KIRÁLYDINNYÉVEL

**2012. március 4.** Középkorú férfi alkalmanként jelentkező szédülésre panaszodik. Ez ismerős, a középfülben lévő gombás fertőzés okozza. Korábban erre mindig a PERALGIN-t adtam. Mindaddig, amíg nem ismertem a királydinnye teát. Most kissé meglepődtem, mert a teszt hatásosabbnak mutatta a teát, mint a PERALGIN-t. Kíváncsi vagyok, hogy megjelenik-e majd a termékdokumentációban ez a kiváló tulajdonság.

Egyébként a királydinnyével bánjunk óvatosan! Amikor saját részre megbontottam egy csomagot, nem méricskéltem a grammokat, hanem teleraktam a teatojást, és 1 liter forrázatot készítettem belőle. Sok volt a tasakban, sokáig ittam a teát. Öt hét elteltével azt vettem észre, hogy napi 3-4 normál székletem van, a szívem pedig néha majd' kiugrik a helyéről. Mivel semmi más változás nem történt az életemben, rögtön

gyanús lett a tea... Abbahagytam – és 1 hét alatt megszűntek a tünetek.

A királydinnyénél tehát valóban nagyon igazodni kell a testsúlykilogrammonkénti adagoláshoz, különben úgy járnak, mint én. Fogyókúrához viszont bátran ajánlom, mert az anyagcserét igencsak felpörgeti. Persze szünetekkel, módjával fogyasszuk ebben az esetben is.

## UGYANARRA A TÜNETRE – MÁS-MÁS KÉSZÍTMÉNYEK

**2012. március 5.** Felhívott a prosztatagyulladásos pasi, nagyon köszönte a tanácsokat. Azt mondta, hogy a családja ismeri az ENERGY készítményeit, erre a problémára is használt már DRAGS IMUN-t és GYNEX-et együtt. Ezt tanácsolták neki a klubban, ahol vásárolni szokott. CYTOSAN-t még senki nem ajánlott neki, de úgy érzi, igaz lehet, amit mondok.

Mivel az ENERGY-ben nem tünetet kezelünk, hanem okokat, gyakran előfordul, hogy ugyanazon tünetek különböző okokra vezethetők vissza. Mindig az okot kell megkeresni, és ahhoz választani azt a terméket vagy terápiát, amelyre az adott szervezet a legjobban reagál. Nagyon fontos, hogy a humán faktort is figyelembe vegyük, tehát személyre szóló ajánlást adjunk!

Egy családban anyuka és két gyermeke is lisztérzékeny (volt). Az anyuka lány korában átesett egy gombás fertőzésen, amit sajnos nem kezelt ki, ezért mindkét gyereke átörököltette. Ugyanaz a tünet, ugyanaz az ok – mégis 3 különböző kezelést ajánlottam.

Mi a különbség? Az ember, akinek a gyógyulását segíteni akarjuk. Az idő azt igazolja, hogy mindhárom terápia hatásosnak bizonyul.

**Takács Mária**

ENERGY tanácsadó, Zalaegerszeg  
<http://energyklubsonpron.blog.hu/>



## Tanulási és viselkedési zavarok

# HOGYAN SEGÍTHETÜNK RAJTUK?

A minimális agyi diszfunkció (MCD) nem más, mint tanulási és viselkedészavar. A központi idegrendszer működésének gyengülése következtében zavar támad az ember pszichikai fejlődésében. Az egyre nagyobb terheléssel járó életkörnyezet, valamint a stressz következtében, ami a mai életünknek szinte már természetes velejárója, napjainkban egyre többen szenvednek ettől a problémától.

Az MCD tünetei megfelelő segítségnyújtás nélkül akár felnőttkorban is megmaradhatnak, és súlyos gondokat okozhatnak a tanulás és a munka terén vagy a társadalmi életben. Közrejátszanak a tanulási és viselkedészavarok kialakulásában (neurotikus tünetek, tikk, hebegés, dadogás, éjszakai bevizezés, étkezési problémák, alvásproblémák stb.).

## MI AZ A MINIMÁLIS AGYI DISZFUNKCIÓ?

Clements honosította meg 1966-ban a minimális agyi diszfunkció (minimal brain dysfunction – MCD) kifejezést. Később bevezették a figyelemzavar tünetegyüttes, majd a figyelemhiányos/hiperaktivitás zavar kifejezéseket. A diagnosztikai jellemzők alapján az orvosok jelenleg három típust különböztetnek meg: főleg figyelemhiányos, főleg hiperaktív impulzív és az előző kettő sajátosságait egyaránt magába foglaló kombinált típus. (A szerk.)

A minimális agyi diszfunkció kialakulásának okai összetettek, és tünetei is többértékűek. Ahány mentális funkciót fel tudunk sorolni, annyiféle működésnek lehet diszfunkciója is.

Az MCD leggyakrabban öröklött betegség. Kialakulását befolyásolhatja a problémákkal járó terhesség (az anya egészségi és lelkiállapota), a szülés nehézségei, különböző egészségügyi problémák következményei – pl. kora gyermekkorban jelentkező, magas láz; ájulással járó fejsérülés; egyenetlen mozgásfejlődés a baba első életében vagy a babycompok és járókák korai használata.

## HOGYAN ALAKUL KI?

A mentális fejlődés kisebb zavarai nem jelentenek súlyos neurológiai problémát, de az apróbb károsodásokat illetően közös az alapjuk:

1. kevesebb mennyiségű neuron a homloklebenyekben (születés után nehezen hozható helyre, de a terhesgondozásnak és a szülés előtti oktató tréningnek óriási a jelentősége);
2. a idegi kapcsolódások normális szerkezetétől való eltérés (13 éves korig fejleszhető, később az emlékezőképességet támogató készítmények segítségével tartható karban);
3. neurofiziológiai okok miatt csökken az agy vérellátása, az idegsejtek nem jutnak elegendő oxigénhez, glükózhoz és nyomelemekhez, továbbá eltérések tapasztalhatók az agy elektromos aktivitásában. (Ez az állapot javítható az ENERGY készítményeivel, amelyeket pszichoszomatikus terápiákkal kombinálva érdemes használni: modern pszichoterápia, energetikai pszichológia – EFT, kineziológia, családállítás stb.).

## MEGELŐZÉS ÉS A TÜNETEK ENYHÍTÉSE

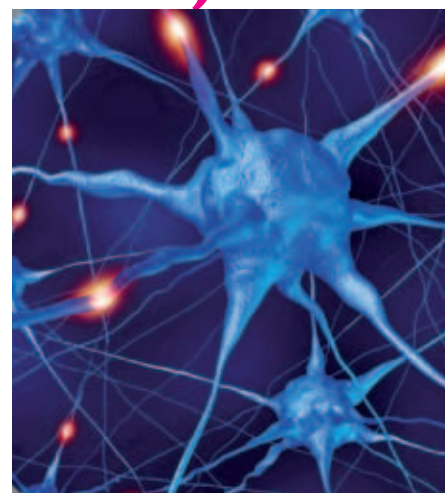
A fogantatás előtti optimális gondozással és a mindkét szülő szervezetére kiterjedő méregtelenítéssel megtámogatott, tervezett terhesség elejét veheti a veszélyeztetett terhességnek, a koraszülésnek, valamint az immun- és neurofiziológiai zavarok kialakulásának. A prenatális gondozás oktatóprogramja segít megakadályozni az örökletesség bázisán működő neuronok és idegi kapcsolódások kiesését.

Ha a gyermeknél a normálistól eltérő mozgásfejlődést tapasztalunk, rehabilitációval kezelhetjük a problémát. Ezt már a gyermek első életében célszerű elkezdni. A későbbi rehabilitáció célja, hogy a két agyfélteke között optimális legyen a kommunikáció, és kialakuljanak a hiányzó idegi kapcsolódások.

Nagyon fontos a megfelelő étrend összeállítása is, főleg a figyelemzavaros (ADHD szindrómás) gyermekeknél. Korlátozni kell az édességeket, a koffeintartalmú italokat, a csokoládét és a kakaót, valamint az instant, tartósított, illetve kémiai-kezelte élelmiszereket és italok fogyasztását. A gyermek étrendjét javasolt kiegészíteni megfelelő minőségű ásványi anyagokkal, nyomelemekkel, vitaminokkal és telítetlen (ómega-3) zsírsavakkal. A legjobb, ha mindez természetes formában jut be a gyermek szervezetébe.

## AZ MCD ÉS AZ ENERGY KÉSZÍTMÉNYEI

Az MCD neurofiziológiai okainak kiküszöbölése céljából érdemes alkalmazni az előzőleg kitesztelt ENERGY készítményeket. Ezek



az egyéb gyógymódok kíméletes alternatívát jelentik, és csökkentik a gyógyszerek olykor súlyos és nem kívánt hatásainak kockázatát. A bioinformáció és a bioresonancia alapelvein működnek, ezért sokkal hatékonyabbak, mint az általános étrend-kiegészítők. Harmonizálják az ember energetikai rendszerét, és a probléma eredeti okát igyekeznek kiküszöbölni.

Lássuk mindezt részletesebben.

**KOROLEN:** örökletesség miatt, nehéz szülés után, koraszülés miatt, gyermekkénulás következtében kialakult, gyenge központi idegrendszer esetén javasolt. Segíti a beszédzavar, a dadogás és bizonyos fajta diszfázia (megkésett és akadályozott beszédfejlődés – a szerk.) javulását. Hozzájárul a két agyfélteke közötti jobb kapcsolathoz, javítja az emlékező- és a koncentrációképességet (epilepszia esetén is), mérsékli az éretlen idegrendszer esetén fellépő pszichomotoros nyugtalanságot. Segít csillapítani a stressz okozta belső nyugtalanságot és feszültséget, valamint támogatja a szerotonin neurotranszmitter termelését. PERALGIN-nal kombinálva jól alkalmazható neurotikus problémák esetében.

## A MINIMÁLIS AGYI DISZFUNKCIÓ (MCD) LEGGYAKORIBB TÜNETEI:

- **összpontosítási nehézségek, figyelemzavar (ADD)** – látás és hallás;
- **a pszichikai folyamatok dinamikájának zavara** – hiperaktivitás (ADH) vagy éppen ellenkezőleg, hipoaktivitás;
- **viselkedészavarok** – impulzivitás és agresszió, érzelemkitörések;
- **motorikus zavarok, koordinálatlan mozgás;**
- **beszédzavarok** – diszlália (hiányos hangképzéssel járó beszédzavar, pl. pöszeség – a szerk.), ügyetlen artikuláció, megkésett beszédfejlődés;
- **legalább átlagos IQ melletti mentális zavar** – a pszichikai funkciók egyenetlen fejlődése és emlékezetkiesés;
- **elégtelen információfeldolgozás** – a beteg képtelen csoportosítani, átgondolni és megjegyezni az információkat;
- **tanulási zavarok** a minimális agyi diszfunkció különböző kombinációi következtében: diszlexia = olvasási zavar, diszortográfia = helyesírási zavar, diszgráfia = írászavar, diszkalkulia = számolászavar, diszpraxia = nem tud manuálisan vagy szisztematikusan dolgozni.

# PONTOS SZERVVÁLASZTÁS

**REGALEN:** segítséget nyújt krónikus türelmetlenség, kényszeres viselkedés, impulzivitás és agresszió esetén. Enyhíti az összpontosítás és a figyelem bizonyos zavarait.

**RENOL:** csillapítja a féltékenységre, szorongásra és fóbiákra való hajlamot, az autonóm idegrendszer hiperaktivitását, valamint az összpontosítás és a figyelem bizonyos zavarait.

**GYNEX:** támogatja egyes diszfáziák gyógyulását, segít megszüntetni a pszichikai teljesítőképességben és az érzelmekben megnyilvánuló kiegyensúlyozatlanságot, kilengéseket.

**STIMARAL:** elősegíti bizonyos összpontosítási és figyelemzavarok megszüntetését, javítja az emlékezőképességet, támogatja a krónikus fáradtság tünetegyüttes (CFS), illetve bizonyos neurotikus panaszok (étvágytalanság) kezelését. Serkenti a dopamin termelését.

**FYTOMINERAL:** pótolja az agy számára fontos nyomelemeket, nagy mennyiségben tartalmaz teljes mértékben felszívódó magnéziumot. Se-

gíti a dadogás, a tikkelés, a memóriazavar és a lelki fáradtság gyógyítását.

**CELITIN:** javítja a memóriát, és segíti az összpontosítást.

**VITAMARIN:** bejuttatja a szükséges ómega-3 zsírsavakat, megszünteti hiányukat. Segít a szellemi teljesítőképesség növelésében, megszünteti a letargiát, a tanulással és a munkával szembeni kedvetlenséget.

**CHLORELLA:** természetes formájú vitaminokat és ásványi elemeket tartalmazó, teljes értékű élelmiszer. Minimális agyi diszfunkció esetén elsősorban a B-vitamin-családnak van jelentős szerepe.

**GERIATRIM:** segítséget nyújthat bizonyos emlékezet-, összpontosítás- és figyelemzavarok fennállásakor. Jótékonyan hat a szellemi fáradtságra is.

Gyermekeknél kiváltképpen javasolt, hogy az ENERGY készítményeit valamilyen módon kiteszteljék, tehát SUPERTRONIC segítségével,

számítógépes bio rezonanciás méréssel, esetleg izomtesztel (vagy radieszteziás eszközzel – a szerk.) kapott eredmények alapján válasszák ki. Az effajta vizsgálatok lehetővé teszik az egyes szervek elégtelen energetikájának kiderítését, valamint a legmegfelelőbb készítmények kitesztelését, amelyek az adott szerv vagy szervek célzott regenerációját szolgálják.

Stanislava Emmerlingová



## StimARAL és B!OMULTIVITAMIN VIZSGAIDŐSZAKBAN NÉLKÜLÖZHETETLENEK

**Állandó rohanás, gyors étkezés, kihagyott reggelik, elmulasztott levesek, olykor egész napos koplalás. Kevés folyadék vagy időnként semmilyen innivaló. Megerőltető iskolai vagy oktatási program és több órás, számítógép előtti munka. Mindez a legtöbb diák életében megfigyelhető, kiváltképpen akkor, ha felvételi vizsgára, érettségire vagy államvizsgára készülnek.**

Rádadásul ha jut végre egy kis idejük enni, akkor szénhidrátban és zsírban dús ételeket fogyasztanak, és azokat általában cukros üdítővel öblítik le. Ha netán Ön vagy a családjában valaki ebbe a kategóriába tartozik, akkor figyeljen a vitaminhiány veszélyére, ami a hosszú ideig tartó, rendszertelen étkezés következtében könnyedén kialakulhat...

Ebben a hónapban két olyan ENERGY készítményt ajánlunk a figyelmükbe, amelyek segítenek megőrizni a lélek egészségét és az elme teljesítőképességét. A kapszula formájában kapható B!OMULTIVITAMIN-ról, valamint a STIMARAL gyógynövény-koncentrátumról van szó.



### A TANULÁS ÉS AZ EMLÉKEZŐ-KÉPESSÉG TÁMOGATÁSA

A STIMARAL célzottan azoknak ajánlott, akik fokozni szeretnék a szellemi rátermettségüket, valamint a stresszel szembeni ellenálló-képességüket. Tehát egyértelműen javasolt a diákoknak is. A STIMARAL-ban található növények olyan anyagok forrásai, amelyek tonizálnak, vagyis élénkítően és ösztönzően hatnak az emberi szervezetre. Nem toxikusak, és nem okoznak függőséget.

A Távol-Keleten, Kínában és Japánban már ősidők óta alkalmazza őket a hagyományos orvoslás. A modern tudomány az ún. *növényi adaptogének* csoportjába sorolja őket. Olyan anyagokról van szó, amelyek erősítik alkalmazkodóképességünket a külső környezet mér-

téktelenül megnövekedett fizikai, kémiai és lelki hatásaival szemben. Növelik a szervezet stresszel szembeni ellenálló-képességét, segítik az összpontosítást, valamint támogatják a teljesítőképességet. Serkentik a tanulást és a memorizálást, segítenek a fáradtság legyőzésében. Erősítik az érzékszerveket, főleg a szemet és élesítik a látást.

A STIMARAL-ban lévő legfőbb gyógynövények a *Rhodiola rosea* (aranygyökér), a *mandzsu arália* (népi elnevezése: ördögcsereje), a *Leuzea carthamoides* (azaz maral gyökér), végül a *Schisandra chinensis* (más néven kínai kúszómangólia).

A készítmény egyik nagy előnye, hogy összetevői nem okoznak függőséget, és alapos tudományos vizsgálaton estek át. A STIMARAL hosszú távon vagy alkalmasszerűen is használható. Kiváló alternatívát jelent a nikotin, a koffein, az energiatalok és a különféle növényi drogok

helyett, amelyek sokszor függőséget okozhatnak. Javasolt adagolása napi 1-3x7 csepp, étkezés előtt.

Érdemes megemlíteni, hogy a cseh szakemberek ugyancsak nagy érdeklődést mutatnak a készítmény növényi összetevői iránt. A tudományos kutatást dr. Lubomír Opletal vezette a Gyógyszerészeti Kar Hradec Králové-i Gyógyszerészeti Botanika és Ökológia tanszékén, ahol a kínai kúszómangólia, valamint a maral gyökér tulajdonságait vizsgálták. A kutatás során nem csupán a gyógynövények stimuláló és adaptogén hatásait sikerült bizonyítani, hanem azt is, hogy alkalmasak többféle civilizációs betegség – így a szív- és érrendszeri megbetegedések – megelőzésére is.

### AZ ENERGIA ÉS A KIEGYENSÚLYOZOTTÁG FORRÁSA

A B!OMULTIVITAMIN a természetes forrásokból származó, komplex vitamintartalmának köszönhetően képes támogatni az emberi szervezet lelki és szellemi funkcióit. A vitaminok hatékonyságát tovább erősíti a készítményben található méhpempő.

A B-vitaminok csoportja kulcsfontosságú szerepet tölt be az emberi szervezet működésében. Megnövekedett szellemi és fizikai aktivitás esetén a B<sub>1</sub>- (tiamin), a B<sub>2</sub>- (riboflavin) és a B<sub>3</sub>- (niacin) vitaminok felhasználása arányosan növekszik a szervezetben. Ha elegendő mennyiségű B-vitamin kerül a szervezetünkbe, akkor képesek leszünk legyőzni a fáradtságot, az apátiát, a szorongást vagy akár a fejfájást is. A látás minőségét és a szem működését leginkább a B<sub>2</sub>-vitamin segíti. Ha testünkben túlságosan kevés van belőle, akkor szemünk elfáradnak és olykor fájhatnak is.

# Száracsagyökér: egy érzéki illat nyomában

**Az orvosi száracsagyökér (*Smilax officinalis*), más néven sarsaparilla, nagy népszerűsége tarthat számot. Ellenállhatatlan, fűszeres illata, amely távolról emlékeztet egy kicsit a karácsonyi sütemények illatára, sokunkat már az első találkozás alkalmával elcsábít. Az elkészített tea színe is figyelemfelkeltő a csillogó téglavörös, sőt olykor áfonya árnyalatával. Sokan, akik már kipróbálták, állítják, hogy nemcsak a hatásai, hanem kiegyensúlyozott, lágy és finom, enyhén vaníliás íze miatt is imádják.**

Latin-Amerika őslakosai évszázadok óta használják ezt az értékes kúszónövényt.

Ma már azonban más tropikus és szubtropikus területeken, pl. Indiában is megtalálható, ahonnan az ENERGY kínálatában fellelhető, szárított gyökér is származik.

Latin-Amerika őslakosai elsősorban tonikumként és vágyszerként alkalmazzák a száracsagyökeret. Használták bőrbetegségeket, láz, megfázás, kiszáradás és reuma kezelésére is. A száracsagyökér nem sokkal Amerika felfedezése után, a XVI. században, Mexikóból került Európába, és a szifilisz, valamint további súlyos nemi és bőrbetegségek gyógyításával kapcsolatban tett szert világhírnévre.

## TEA HÖLGYEKNEK, URAKNAK

A száracsagyökér, ahogyan arról az ENERGY által kínált tea kék színű csomagolása is árulkodik, kiváló segítséget nyújt az urológiai és vesebetegségek kezelésében. Gyulladásgátló és tisztító hatásával eltávolítja a homokot a vesékből és a húgyhólyagból, salaktalanít, méregteleníti a májat, továbbá enyhíti a nehézfémek okozta terhelést. Korlátozza az ízületi kopás, a köszvény, a reumás ízületi gyulladás kialakulását, illetve csillapítja az ízületi fájdalmat.

A száracsagyökér tea napjainkban a sportolók kedvelt itala, mert segíti az izomtömeg növekedését – természetesen a megfelelő mozgás és életmód mellett. A növény támogatja a tesztoszteron és a progeszteron termelődését. Harmo-

nizálja mind a nők, mind a férfiak hormonrendszerét, ezzel egyszerre enyhíti a változókor kellemetlen tüneteit. Mindkét nemnél növeli a szexuális vágyat, a nemi szervek vérellátását, de nem növeli a vérnyomást.

A száracsagyökér csökkenti a magas koleszterinszintet, csillapítja a fájdalmat, serkenti az anyagcserét, erősíti az immunitást, tisztítja a vért és a mitesszeres, pattanásos bőrt.



Jótékonyan hat pikkelysömör esetén. Rendszeres fogyasztásával sikerült a páciensek 70%-ának 5 hónap alatt visszaszorítani a betegséget a nélkül, hogy a kór tünetei visszatértek volna. Egyéb bőrbetegségekre, pl. ekcémára is előnyösen hat. Növeli a szervezet ellenálló-képességét, serkenti a fehérvérsejt-termelést, és gyorsítja a sebgyógyulást.

Megszünteti a fáradtságot, enyhíti a fizikai feszültséget. Antioxidánsokat, vitaminokat (A-, B-, C-, D-vitaminok), ásványi anyagokat (kalcium, réz, vas, jód, mangán, kálium, szilícium, nátrium, kén) és további, az emberi szervezet számára fontos anyagokat tartalmaz.

Írta:

Zlataše Knollová

Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette:

Németh Imréné Éva

## KÉT HASZNOS RECEPT

Az „arany nedű” kedvelőinek érdeklődését bizonyára felkelti, ha tudják, hogy Közép-Amerikában és az Egyesült Államokban a száracsagyökeret adalékanyagként keverik a sörbe és más italokba. A száracsagyökér ugyanis egyik hatóanyagának, a szaponinnak köszönhetően kiválóan habzik.

### A TEA ELKÉSZÍTÉSE (ALAPRECEPT):

1-3 kiskanálnyi szárított gyökeret öntsünk le 1-1,5 liter forró vízzel, még egy rövid ideig (kb. 3 percig) főzzük, majd szűrjük át, és egyenletesen elosztva fogyasszuk el a nap folyamán.

**Javasolt adag:** naponta 1 liter; 3 hét alkalmazás után tartsunk 1 hét szünetet. Vizelethajtó hatása miatt a tea fogyasztása 17 óra után már nem javasolt, hogy biztosítsuk a nyugodt alvást.

**Figyelmeztetés:** 3 éves kor alatt, valamint várandós és szoptató kismamák számára nem ajánlott a fogyasztása.

### ÍZLETES HABOS NEDŰ

Az alaprecept szerint készítsünk megfelelő mennyiségben egy adag száracsagyökér és egy adag lapacho teát (lásd *Vitae*, 2012/3. szám). Öntsük őket egy shakerbe 1:1 arányban, és alaposan rázzuk össze. Így gazdag hab képződik. Mézzel vagy nádcukorral ízesíthetjük, ezután töltsük poharakba. A hab nem marad meg túl sokáig, ezért ha a vendégeket szeretnénk lenyűgözni, akkor közvetlenül a szemük láttára öntsük ki az ízletes habzó italt a shakerből. Az ital hab és édesítés nélkül is finom, sőt nagyon egészséges. Próbálják ki, és kellemes meglepetésben lesz részük...

# TÁMOGATJÁK AZ AGYMŰKÖDÉST

A piridoxin (B<sub>6</sub>-vitamin) olyan enzimek alkotóeleme, amelyek nélkülözhetetlenek az adrenalin és a noradrenalin hormon termelésében. Ezek a hormonok segítenek leküzdeni a feszültséggel és stresszel teli helyzeteket. Ám az alvás ugyancsak meghatározott biokémiai folyamatokhoz kötődik



az agyban, amelynek szüksége van a tápanyagokra ahhoz, hogy az alvás megfelelő módon menjen végbe. Az alvás minőségéért felelős, legfontosabb aminosav a triptofán. A triptofán megfelelő működéséhez viszont elengedhetetlenül fontos a B<sub>3</sub>-, a B<sub>6</sub>- és a C-vitamin jelenléte.

A B<sub>12</sub>-vitamint (kobalamin) elsősorban a sportolók ismerik, hiszen ez a vitamin felettbb fontos szerepet játszik az izomtömeg termelésében. Diákoknál elsősorban a B<sub>12</sub>-vitaminnak a központi és a perifériás idegrendszerre kifejtett jótékony hatása értékelendő. Hatással van az ember kedélyállapotára, optimista hangulatára, valamint lelki frissességére.

A zsírszint oldódó vitaminok csoportjába tartozik az E-vitamin. A számos betegséget okozó szabad gyökök „összesepőjeként”, tehát antioxidánsként érdemes gondolnunk rá (bár a szexuális aktivitást ugyancsak serkenti – a szerk.). A diákok bizonyára nagyra értékelik, hogy az E-vitamin védi

és regenerálja a mindennapos számítógépezés miatt szenvedő szemeket, támogatja az oxigén agyban történő felhasználását, illetve részben közömbösíti a dohányzás káros hatásait.

A C-vitamin (aszorbinsav) elsősorban az immunrendszerünkkel áll szoros kapcsolatban. Fontos szerepet tölt be emellett lelki és szellemi területen is. A magnéziummal és a mangánnal együtt részt vesz az agyalapi mirigyben (hipofízisben) keletkező hormonok termelésében, amelyek az idegrendszer és a hormonrendszer irányítását végzik. A C-vitamin frissíti továbbá a lelket, és segít a stressz leküzdésében. Aki jelentős lelki terhelés alatt áll, annak rendszeresen kellene C-vitamint szednie.

A BIOMULTIVITAMIN napi legalább 1 kapszulájának szedése biztosítja az emberi szervezet számára szükséges, említett vitaminokat.

Dr. Jiří Hanzel

# FENG-SHUI kiegészítők és talizmánok (3.)

A feng-shui kiegészítőkről szóló, márciusban indított sorozatunkat folytatva, ezúttal a fontos dolgokat jelölő, vörös színű pecsétről, a négylevelű lóheréről, az életörömet jelképező delfinekről, valamint az energetikailag erős hatású feng-shui kristályokról, vagyis a sárkánykönyekről lesz szó.

Tartsunk a kezünkben akár egy kalligráfiát, faliképet, tekercest, akár valamilyen kártyát, az egyik sarokban egészen biztosan rábukkanunk egy kis vörös pecsétre. A pecséten feltüntetett adatok, vagyis a művet készítő mester neve, esetleg a mű keletkezésének dátuma nem is annyira lényeges, mint maga a pecsét: hogy néz ki, milyen a vizuális kifejező ereje. Mi is használunk piros bélyegző színt, aminek első sorban a színe, azaz a szín révén a Tűz elem az elsődleges, és csak ezt követi a pecsét üzenete. Ezt mindannyian jól ismerjük: a fontos dolgokat mindig vörös színnel pecsételik.

## NÉGYLEVELŰ LÓHERE

A lóherének rendszerint 3 levele van, és csak ritkán találunk négylevelűt. A négylevelű lóhere a mi kultúránkban a szerencse jelképe, ahogyan azt mindannyian jól tudjuk. Vannak emberek, akik bármikor képesek négylevelű lóherére bukkanni, de vannak olyanok is, akik még soha nem találtak.

Ám függetlenül attól, hogy a négylevelű lóhere egy festő ecsete nyomán vagy a természet lágy ölében született-e, az általa hordozott szerencse mindig ugyanakkora. A négylevelű lóhere kultúránk egyik legszebb szerencseszimbóluma. A világ négy égtája felé dobogó négy szívet jelképez, amelyek középen összefonódnak – ennél a pontnál szinte lehetetlen nem észrevenni a bagua (pa-kua) láncsal és az 5 elemmel való párhuzamot. A négylevelű lóherének a kínai szimbolikában nincs túl nagy jelentősége, ám a gyönyörűséges négylevelű



dobogó négy szívet jelképez, amelyek középen összefonódnak

lóhere fölötti csodálat egy-egy szikrája olykor a Távol-Keletre is eljut.

## DELFINEK

Amikor a delfinek jól érzik magukat, kiugrálnak a vízből, és ámulatba ejtenek minket eleganciájukkal és kedvességükkel. Két delfin a partnerséget, egy vagy több delfin az életörömet jelképezi. Napjainkban, amikor mindenkin túl sok a teher és a felelősség, nagyon fontos, hogy képesek legyünk megtalálni a játékhoz és a szórakozáshoz visszavezető utat.

Szeretetteljes, játékos, életörömmel teli barátok: ők a delfinek, akik csodálatos érzésekkel ajándékozhatnak meg minket. A 7. zóna (életöröm) megérdemli mindannyiunk támogatását, még akár a legkisebbet is. Mert olyannyira komolyak vagyunk, és akkora jelentőséget tulajdonítunk saját feladatainknak, hogy tulajdonképpen elfelejtjük, mi az élet és az életöröm.

## A SÁRKÁNY KÖNNYEI

A régi kínai legendák szerint nincs nagyobb, a Sárkány nyomában megtalálható drágakő a földön, mint a Sárkány magja. Mivel nem túl gyakran esik meg az emberrel, hogy sárkánymagot talál, senki még csak véletlenül sem árulja el, hogy ekkora kincs birtokába jutott. Vala-



mivel gyakrabban találhatunk azonban olyan örömkönyeket, amelyeket a minket meghittten és elégedetten figyelő Sárkány hullajtott alá a fellegekből. Ezek a könnyek, még mielőtt leérnének a földre, megkeményednek, és kristályalakot öltenek.

A sárkánykönyek nagy és energetikailag erős feng-shui kristályok. A kristályok négy éle energiát sugároz az égtáj felé, és az öröm, a szeretet, valamint az erő érzését közvetíti. Hatalmuknál fogva védik az embert és annak élőhelyét a negatív hatásoktól, illetve jótékony energiát keringetnek. Sárkánykönyeket ott-honunk bármelyik ablakába felakaszthatunk, tekintet nélkül arra, hogy keletre, nyugatra, délre vagy északra néz-e.

Mivel a sárkánykönyek hosszanti tengelye a gyógyító kristályok energiájához hasonló, aktív energiaáramlást idéz elő, felszámolják a „halott sarkokat”. Eleendő szaktudással felhasználhatjuk a sárkánykönyeket energiakészleteink feltöltéséhez, illetve gyógyításra is.

Az ablakba akasztott sárkányköny az energiaszivárgás megállításának leghatékonyabb módszere. Egyfajta kardként hat, amely az égből lezuhanva beleáll a földbe, és elzárja az elillanó energia útját. Ha az Ön otthonában az egyik ablak az ajtóval vagy két ablak egymással szemben helyezkedik el, elég egy közepes méretű sárkányköny, hogy az energiaszivárgást megállítsa.

**Miroslav Hubáček**

(Brigitte Gärtner: Feng Shui Glücksbringer című könyve alapján)



VITAE KLUBMAGAZIN

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.  
Felelős szerkesztő: Kürti Gábor, kurti.gabor@energy.sk  
Kiadja: Hungary Energy Kft., 1149 Budapest, Róna u. 47/A.  
www.energy.sk

Nyomdai előkészítés és kivitelezés:  
Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu  
Megjelenik: 14 000 példányban.  
A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.





## Fekete ribizli

# IGAZI C-VITAMIN-BOMBA

A fekete ribizlinek (*Ribes nigrum* L.) különleges mellékízű, fanyar gyümölcse van. A gyerekek finomabb ízű termése miatt inkább a piros színű unokatestvér bokrárt választják. Aki azonban ráértett a fekete ribizli ízére, az meg is kedveli. Számos előnyös tulajdonságát ismerjük. Közülük is emeljük ki rendkívül magas C-vitamin tartalmát.

A kertekből közismert: hatalmas, akár 2 méter magasra is növő bokor, nagyobb, háromszög alakú levelekkel, fekete színű és dús nedvű bogyókkal. A félszárnyéket és a nedves talajt kedveli. Az illóolajoknak köszönhetően az egész növény jellegzetes illatot áraszt.

A bogyótermést adó növények közül a fekete ribizli büszkélkedhet a legnagyobb gyümölcs-sav tartalommal, ami az anyagcserét serkenti. Nagymamáink még ribizskének hívták. Németországból terjedt el és honosodott meg hazánkban a XVI. században. Napjainkban már szinte egész Európában és Észak-Ázsiában is termesztik. Elterjedését elősegítette, hogy a II. világháború idején az élelmiszerek és a vitaminhiány pótlására Nagy Britanniában a fekete ribizli termesztését a kormány felkarolta, támogatta. A fekete ribizliből készült szörpöket, italokat a gyerekek ingyen kapták.

## ÓVJA AZ ÉRRENDSZERT

Ez az intézkedés nagy bölcsességre utal. A fekete ribizli termése ugyanis C-vitaminban gazdag. Száz gramm fekete ribizliben az ajánlott napi C-vitamin adag három-négyeszerese rejlik (a C-vitamin ajánlott napi, fenntartó adagja 60 mg).

A ribiszke bogyói bioaktív flavonoidokat is tartalmaznak, amelyek (C-vitammal kombinálva) erős antioxidánsok: védik a sejteket a szabad gyököktől, megóvják az érrendszert, a szöveteket, a szerveket, tehát az egész emberi szervezetet az öregedéstől. Felsorolt hatásai okán a fekete ribizlit olyan kiváló gyümölcsök és gyógynövények közé sorolhatjuk, mint a sze-

der, a csipkebogyó vagy a homoktövis. A fekete ribizli gazdag B-vitaminokban, továbbá a rutin, pektin, béta-karotin, kálium, foszfor, vas és számos egyéb ásványi anyag forrásaként ugyancsak ismert.

## ÉRTÉKES AZ OLAJA IS

Levelei széles tojásdad alakúak, 3-5 karéjúak, 6-10 cm hosszúak, kétszer fűrészelt szélűek, a levelek fonákjukon sárga olajmirigyekkel pontozottak. A megszártított leveleknek is gyógyászati értékük van. A növény leveleiből és apró termésének magjaiból sajtolással ribizliolajat nyernek ki, amely értékes, esszenciális omega-3 és omega-6 telítetlen zsírsavakat tartalmaz, védi a szívet és az érrendszert a magas vérnyomástól, illetve az egész szervezetet a gyulladásoktól, cukorbetegségtől stb.

A fekete ribizli leveleit a termés betakarítását követően kell begyűjteni. Szárítása árnyékban, vékony rétegekben elhelyezve célszerű, hogy megőrizzük gyógyhatását.

Szártított terméséből és leveleiből kellemesen aromás tea készíthető, amit mind az orvosok, mind a természetgyógyászok ajánlanak. Jó a húgyúti betegségekre (gyulladásgátló és vizelethajtó hatása miatt), megfázásra (elősegíti az izzadást, és csillapítja a lázat, vitaminpótló), hasmenés esetén, reuma és ízületi gyulladás ellen, sőt ínyszerzésnél is hatékonyan segít. A gyógyhatás növelése céljából a ribizskét más gyógynövényekkel kombinálhatjuk.

Nagy Britanniában, ahol a fekete ribizli óriási népszerűségnek örvend, megtaláljuk a növényt a britek hagyományos italában, a ciderben (al-

mabor) de a közismert (ír, fekete) Guinness sörben is. Ízesítenek fekete ribizlivel vodkát és likőrt, desszertet, szószot is. A kiváló és népszerű ribizlifagylaltot, -lekvárt vagy -dzsószt se felejtjük el megemlíteni.

## SEGÍT A MEGTISZTULÁSBAN

Tavasszal, amikor a hosszú tél miatt fáradtak és vitaminhiányosak vagyunk, egyre sürgetőbbé válik, hogy megszabadítsuk testünket a káros anyagoktól és megtisztuljunk. A fekete ribizli a salakanyagok eltávolítása mellett másban is segítségünkre lesz, hiszen megadja szervezetünknek a tavasszal leginkább szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat.

A RENOL, amely elsősorban télen, de egyeseknek esetleg tavasszal is ajánlott készítmény, és amelynek egyik összetevője a fekete ribizli, kiváló alternatívát jelenthet azoknak, akik az eltett ribizlilekvárt már régen megették, vagy a fekete ribizli ízével még nem barátkoztak meg. Gyógyító hatásai mindenkinek hasznára válhatnak.

Írta:

Vladimír Vonásek

Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette:

Németh IrménÉ Éva

