



vitae

2017. május

Rostanyagok
az étrendünkben

Fókuszban
a nőgyógyászat

Gyógyító gombák
az Energy-nél

Májusi ajánlatunk

Májusban minden jel szerint ismét a szél veszi át a hatalmat, de ezúttal legalább egy kicsit melegebb lesz. A kellemesen meleg napokat még sokszor felváltja a hűvösebb idő, amikor elő kell vennünk a kabátokat, ám a hónap vége már egyértelműen lehetőséget teremt arra, hogy fürdőruhánkat és alakunkat ne csak a fedett uszodák meleg vizű medencéiben mutassuk meg.

Bizony, az időjárás most nem könnyíti meg a dolgunkat. A május ráadásul sokunk számára a vizsgák és a nyári szabadságok előtti nagy hajtás időszaka. A munkahelyi stressz leküzdéséhez ideális kombinációval szolgálhatunk.

Ha éjt nappallá téve kell az íróasztalnál ülnünk, és több ezer oldalnyi szöveget a fejünkbe ömlesztünk – akkor nincs jobb a KOROLEN és a VITAMARIN kombinációnál. A KOROLEN gondoskodik a vágyról vagy legalábbis a motivációról, hogy képesek legyünk az asztal mellett maradni és tanulni vagy dolgozni, a VITAMARIN pedig képessé tesz arra, hogy órákon át egy helyben üljünk.

Ha viszont inkább az agytekevényeink kitarító működésére van szükségünk, vagyis sokat kell gondolkodnunk, akkor a VITAMARIN helyett válasszuk a STIMARAL-t.

Az energiapótlásban a REVITAE lesz a segítségünkre. Amellett, hogy fokozza testünk energiaszintjét, amikor a maximumot kell nyújtanunk, a túl vidámra sikerült estét követő másnaposság esetén ugyancsak pótolhatatlan segítséget nyújt.

Ezt a remek „négyesfogatot” tökéletesen kiegészíti újdonságunk, az ORGANIC BETA. Az európai népi gyógyászatban – az antik idők óta kezdve, a középkoron át, egészen napjainkig – közkedvelt vágyserkentő, és régóta használatos a legkülönfélébb emésztési problémák kezelésében is.

Nincs tehát okunk az aggodalomra, mert mi biztosan elbánnunk a stresszrel!

EVA JOACHIMOVÁ



VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI

TANÁCSADÁS A NETEN

Ebben a rovatunkban az internetes tanácsadás kérdéseiből és válaszaiból tallózunk, némi szerkesztéssel és rövidítéssel. A válaszokat – amelyek dr. Gulyás Gertrúd háziorvostól és Ráczné Simon Zsuzsanna fitoterapeuta természetgyógyásztól származnak – dőlt betűvel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a www.energy.sk honlapon.



DR. GULYÁS GERTRÚD

28 éve van masztópátia a bal mellemben. 61 éves vagyok.

Mostanában sok stressz ér, és jobban érzem a csomót. Kérdésem: Mit lehetne szednem vagy melyik krémet használhatnám az ENERGY termékei közül?

A CYTOVITAL krémet ajánlom. Reggel és este vizes kézzel, gyengéd masszírozó mozdulatokkal vigye fel a krémet az adott területre. Három hét használat után tartson egy hét szünetet.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

A CYTOSAN kapszulákat hogyan javasolt bevenni (étkezés előtt vagy után – étkezés

közben vitaminokat is szedek), illetve hogy ha GYNEX cseppeket használok, akkor a kettő között mennyi idő teljen el?

A CYTOSAN-nak igen erős az adszorpciós képessége, ezért javasolt minden hasznosulásra szánt, bevitt tápanyagtól, gyógyszertől egy óra távolságot tartani a szedések közt.

Javasolt a CYTOSAN kapszulát reggel éhgyomorra, illetve vacsora után fél-egy órával bevenni.

Befolyásolja a szedést az ok, amiért a készítményt szedni kívánja. Pl. gyomorfekélynél, hányinger-hányás esetén kibontva a kapszulát, kis vízben oldva, üres gyomorba; hasmenés, bélfekélyek, bélfertőzés eseteiben étkezés után, egyben, bő vízzel javasolt. Természetesen az alkalmazások indoka ennél sokkal szélesebb körű!

Virágvíz csoda: Visage Water

Néhány évvel ezelőtt kezdtem komolyabban foglalkozni az aromaterápiával, az illatok ránk gyakorolt hatásával. Tapasztalatból mondom, hamar meggyőződtem arról, hogy képesek csodákat művelni a hangulatunkkal, a bőrünkkel, azaz a testünkkel-lelkünkkel.

Az illóolajok mellett felfedeztem magamnak a virágvizeket is, és mind-egyiket imádom. Ezért is örültem nagyon, amikor az ENERGY termékpalettáján megjelent a VISAGE WATER. Ráadásul ez a termék a két legkedvesebb illatomat egyesíti, a gerániumot és a damaszkuszi rózsát.

A geránium gombaölő és fájdalomcsillapító, fokozza a nyirokkeringést, minden bőrtípus számára kiegyensúlyozó hatású, rántalanító, sebgyógyító. Enyhén rózsás illatával nyugalmat, biztonságérzetet, puhaságot ad, így erősítve a lelkünket is.

A damaszkuszi rózsza „vize” külsőleg minden bőrtípust szépen ápol, hidratál, rántalanít, segít a bőr nedvességtartalmának megőrzésében. Mindezen túl a

rózsavíznek bőrfeszítő hatása is van. A csodás damaszkuszi rózsza illata oldja a szorongást, a stresszérzetet, emeli szervezetünk rezgésszintjét.

Ahogy én használok: az arcbőrömré permetezve igen frissítő, puha és tisztá érzetet biztosít; ha úgy tartja kedvem, még a hajamra is fújok belőle – azt is szépen ápolja, no és még inkább körülölel a virágvíz ellenállhatatlan illata.

Szívből ajánlom mindenkinek, aki kedveli a nőies, finom illatokat, és akinek számít, hogy valóban minőségi bőrápolóval kényeztesse magát.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

TARTALOM

Micsoda fogkrémek!	4
Enzimek tárháza, Vitaflorin	5
Tudósítunk a konferenciáról	6
Drágakő-sorozat (8.)	9
Rostok az étrendünkben	10
A sokoldalú Protektin	11
Klubprogramok	12
Új sorozat: gyógyító gombák	14
Mentőöv az Imunosantól.	16
Beauty Energy (12.)	18
Építőkészítmények	20
Gyógynövények: izlandi zuzmó	22

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.
www.energy.sk

Tervezés, előkészítés: Digitaltosh Stúdió

Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség,
www.fingerprint.hu

Megjelenik: 11 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű,
utcai árusításban nem kapható.





Az ENERGY fogkrémei és az óvodások

Az ENERGY bioinformációs fogkrémei hatalmas népszerűsége tettek szert egy alsószerdahelyi óvodában. Rendszeres szájjápolással, fogorvoslátogatással és szakmai előadásokkal igyekszünk felhívni a gyerekek és szülei figyelmét a szájhigiénia fontosságára.

A gyerekek a szakemberekkel való találkozás alkalmával nemcsak azt tanulják meg, hogyan kell jól fogat mosni, hanem megismerkednek a fog felépítésével, és azt is megtudják, mely ételek segítenek megőrizni a fogazat egészségét. Az óvodában kipróbálhatták – akár egymással kombinálva is – azokat a fogkrémeket, amelyeket *Gítka Drobná* asszony hozott a nagyszombati ENERGY klubból.

A piciknek leginkább a DIAMOND ízlett, amelyhez hozzáadtunk egy kicsit a gyerekek körében legismertebbnek számító gyógynövényből, a bojtorjából. Idén a növény hihetetlenül nagyra nőtt nálunk, és gyakran megcsodáljuk, amikor a Vág folyó partjára megyünk sétálni.

A SILIX többek között zsályát is tartalmaz, amelyet a gyerekek szintén jól ismernek, mivel a növényt sokan termesztik otthon a kertben a levendula mellett, amely már a BALSAMIO összetételét gazdagítja.

Köszönettel tartozunk nektek, ENERGY fogkrémek, mert nemcsak természetesek vagytok, hanem kíméletes a hatásotok, és rendkívüli hatóanyagokat, podhájaskai termálvizet és ásványi anyagokat tartalmaztok. Megbizonyosodtunk róla, hogy az óvodások fogaival is csodát tesztek, ezért mindennap használunk benneteket a fogak és a nyelv tisztítására.

Végezetül hadd osszam meg a *Vitae* olvasóival azt a versikét, amely hamar népszerűvé vált az óvodásainknál.

Föl-le, föl-le, tisztítsuk a fogainkat egy ütemre.

A DIAMOND és a BALSAMIO csodás habot varázsol a fogkefénkre.

Sika-mika, jobbra-balra, a SILIX-et is vigyük haza.

És ha tiszta fogacskáink az egészségtől ragyogók,

a szájjápolás alapismeretei kipipálhatók.

JANA KUDLAČOVÁ
óvodavezető, Alsószerdahely

MIT TARTALMAZNAK?

A SILIX, a BALSAMIO és a DIAMOND bioinformációs fogkrémek olyan különleges gyógynövények keverékét tartalmazzák, amelyeket a Podhájaska forrásból származó, harmadkori termálvízben áztattak. A fogkrémek gyógynövényes összetevői tisztító, fertőtlenítő és gyulladáscsökkentő hatásúak. Hatékonyan ápolják a lágy szöveteket, valamint a fog tartó- és támasztó szöveteit. Jótékonyan hatnak a szájüregi gyulladásokra, az aftákra és főleg a rettegett fogágybetegségekre (paradontózis).

A fogak szépségéről és egészségéről a természetes és kiválóan felszívódó ásványi anyagokat (magnézium, kalcium, fluor, foszfátok, kvasav stb.), valamint a tisztító és ilyösszehúzó hatású sókat tartalmazó Podhájaska forrás vize is gondoskodik.

Az ENERGY fogkrémek bioinformációkat is tartalmaznak. Ezek felgyorsítják a szükséges nyomelemek és ásványi anyagok felszívódását, ugyanakkor serkentik a salakanyagok, a nehézfémek kiválasztását. Elsősorban a higanyról és az ezüst-ről van szó, amelyeket az amalgamtömések elkészítéséhez használnak.

A fogkrémek következő összetevője, amely az ízt javítja, a stevia (sztévia, édes fű). A stevia tropikus növény, gyógyító és édesítő hatása tette széles körben ismertté. Gyakran használják cukorpótlóként.

Mindhárom fogkrém összetételét baktérium-, vírus- és gombaelenes hatású, válogatott illóolajok gazdagítják. Nem csupán a fogkrémek illatáért felelnek, egyúttal felfrissítik, fertőtlenítik és regenerálják is a szájüreget.

VITAFLOLIN

– az enzimek tápláléka



A testünkben zajló folyamatok kémiai vezérlőműve olyan, okosan működő mechanizmus, amely képes saját magát szabályozni. Erről a mechanizmusról az enzimek gondoskodnak, befolyásolva a biokémiai folyamatok jellegét és sebességét az emberi szervezetben.

Azért, hogy a folyamatok úgy menjenek végbe, ahogy történniük kell, és az enzimatikus rendszer képes legyen egyensúlyban tartani önmagát szükség szerint változó aktiválás és gátlás révén, a szervezetben megfelelő mennyiségű kofaktor és koenzim készleteknek kell jelen lenniük. Ezek olyan, nem fehérje alapú összetevők, amelyek a legtöbb enzimben megtalálhatók, ám az enzimműködés közben elhasználnak. Az említett kofaktorok és koenzimek száma igen nagy, és közülük sokat megtalálunk különböző gyümölcsök és gyógynövények kivonataiban. Vitaminok, ásványi anyagok és más összetevők – ezekből áll az éjjel-nappal értünk szorgoskodó enzimek étrendje.

HONNAN SZEREZZÜK BE ŐKET?

A szükséges anyagok megbízható forrása lenne a változatos étrend, ám mint tudjuk, a talaj ásványianyag-tartalma most is szegény és tovább szegényedik, és mindez hat a termésre is. Napjainkban a táplálékunk 5-ször kevesebb vitamint és ásványi anyagot tartalmaz, mint 40 éve, ezért míg nagymamáinknak naponta egyetlen egy paradicsom is elegendő volt, a mi nemzedékünk-

nek már legalább 5 szemet kellene elfogyasztania ahhoz, hogy ugyanannyi biológiailag értékes hatóanyagot biztosítsunk magunknak, mint ők annak idején.

Fogyasztói társadalmunk tagjai pedig nem tesznek semmit, inkább nyugodtan tovább vásárolják az „üres” almát és paradicsomot, amit ráadásul a termelők éretlen állapotban szednek le... Ezzel megfosztjuk magunkat a tartalmas tápláléktól, és szabad utat engedünk a stressz negatív hatásainak. Nem csoda, hogy gyakran erőtlenné, energiahiányosnak, lassúnak és fáradtnak érezzük magunkat.

Pedig történhetne mindez másként is...

Elég lenne minden nap megnyalunk az Aloe vera levélhúsát, bekapunk néhány szem gránátalmát, elmajszolunk egy kis kínai birset és beleharapunk a kínai kúszómangóliába – vagy bevesszük egy kapszula VITAFLOLIN-t. A VITAFLOLIN-ban a felsorolt növények mellett megtaláljuk a „növényi vitaminkirály”, a homoktövis kivonatát is. Ez utóbbi lassítja az öregedést, és felgyorsítja a sebgyógyulást. A készítményben levő kivonatok összessége megerősíti a szervezet regenerálódó és öngyógyító képesség-

geit. A VITAFLOLIN rendkívül hatékonyan segíti a szövetek és a nyálkahártyák gyógyulását. Támogatja a lelki kiegyensúlyozottságot, és áthangol bennünket, hogy könnyebben vegyük az akadályokat. Sőt, segít lendületbe hozni a pangó energiát. Jómagam egyfajta, jó értelemben vett „doppingszerként” használom a VITAFLOLIN-t, mivel növeli a szervezet ellenálló-képességét, készenlétben tart és hozzájárul ahhoz is, hogy gyorsan reagáljak váratlan helyzetekben.

UNIVERZÁLIS SERKENTŐ

Ha nehéz napja volt vagy lesz, kapjon be egy szem VITAFLOLIN-t. Ha utazik valahova, vegyen be egy kapszula VITAFLOLIN-t. Ha dohányzik és alkoholt iszik, nyúljon a VITAFLOLIN után. Ha úgy érzi, hogy túl sok minden szakadt a nyakába, hívja segítségül a VITAFLOLIN-t. Ha várandós, szedje a VITAFLOLIN-t azért, hogy támogassa a testében lezajló enzimatikus és biokémiai folyamatokat.

Végül, ha szeretné egy kicsit jobban kézben tartani az életét, aktívabb akar lenni, amikor szükséges – szedje a VITAFLOLIN-t.

TEREZA VIKTOROVÁ





A szakmai konferencia előadásai (i.)

Dr. Haltmar:

**„A betegség apja ismeretlen,
anyja pedig a táplálkozás”**

Mint korábban már megírtuk, március 25-én a budapesti Hotel Flamenco adott otthont az ENERGY szakmai konferenciájának. A telt házas rendezvényen Csehországból érkezett vendégeinktől 3 előadás hangzott el. Elsőként *dr. Bohdan Haltmar* lépett a mikrofonhoz, a krónikus nőgyógyászati gyulladásokkal foglalkozott, holisztikus szemlélet alapján. Most az ő mondandóját ismertetjük, júniusban pedig visszatérünk a további előadásokra.

Harmincéves praxisára visszatekintve Haltmar doktor úgy fogalmazott: ilyen betegségeknél a hagyományos orvoslás gyakran nem képes jó eredményeket elérni, viszont tapasztalatai szerint az alternatív terápia nagy segítséget adhatnak.

Csoportosította az előadó a krónikus gyulladásokat a kialakulás helye szerint, megkülönböztetve egymástól a krónikusan fellángoló gyulladásokat és a gyulladás elmúlása utáni időszakot. A rendszerezést a kórokozók (baktériumok, gombák, vírusok, paraziták) szerinti felosztással folytatta. Rámutatott a hüvelyflóra mint mikrobiális ökoszisztéma fontosságára, a fizikai és kémiai tényezőkre, valamint az immunológiai kontrollra, annak mechanizmusaira. Kiemelte, hogy a bélrendszer ugyancsak az immunrendszer fontos szerve.

Haltmar doktor mondandójának egyik lényeges megállapítása volt, hogy az idegrendszer, a hormonrendszer és az immunrendszer közös „biokémiai nyelven beszél”, vagyis valójában pszichoimmunitásról van szó. Hangsúlyozta: az érzelmek és a stressz hatással van a fertőzésekre, a daganatokra és az autoimmun megbetegedésekre.

Már *Galénosz* leírta, hogy az emlőrák a „szomorú nők” betegsége. Egy cseh mondás viszont úgy tartja: „A vidám elme – fél egészség.”

Fontos, hogy a beteg az orvost ne csupán „tűzoltónak” tekintse, az orvos pedig törekedjen arra, hogy tényleges segítséget nyújtson a valódi életmódváltáshoz. Ehhez azonban természete-

...az érzelmek és a stressz hatással van
a fertőzésekre, a daganatokra
és az autoimmun megbetegedésekre.

sen szükség van a beteg megnyerésére, arra, hogy az orvos rávegye az együttműködésre. Persze ha a beteg nem akar meggyógyulni, akkor nem is fog... Gyakran előfordul, hogy valósággal menekül a betegségbe, mert az előnyökkel jár számára (figyelem, törődés, pénzügyi előnyök).

Az előadó az orvos rendelkezésre álló lehetőségek között említette a rendszeres tevékenységek (napirend) bevezetését, a fitoterápiát, az akupresszúrát vagy akupunktúrát, a jól képzett terapeuta által végzett pszichoterápiát, valamint az antidepresszánsok használatát.

Az egyes betegségekre rátérve a vulvovaginális és visszatérő gombás fertőzések kapcsán a kedvenc mondását idézte: „A betegség apja ismeretlen, anyja pedig a táplálkozás.” Ezért a terápia lényeges eleme az édességek és a fehér lisztből készült ételek fogyasztásának korlátozását előíró diéta. Nem egyszerű cukrokat, hanem összetett szénhidrátokat kell enni, mondotta. Fontos

a cukorbetegség megelőzése, kizárása, továbbá a testsúly normalizálása, valamint az ösztrogénstimuláció befolyásolása a bélben alkalmazott probiotikumokkal, esetleg gombaölő szerek alkalmazása.

Az ENERGY készítményei között dr. Haltmar elsőként a GYNEX-et említette. Ez a készítmény – mint mondta – szabályozza a hormonrendszer működését, enyhíti az ösztrogénszint kilengéseit, és az ösztrogén receptorok modulálásával korlátozza a gombák növekedését.

A PROBIOSAN-ról szólva kiemelte, hogy az nemcsak probiotikumokat, hanem prebiotikumokat is tartalmaz, és hatékony védelmet nyújt a betegségbe való visszaeséssel szemben. Haltmar doktor hangsúlyozta: „Minden baj mögött keressük a bélrendszer működését!”

Az AUDIRON nyugtatja a bőrt és a nyálkahártyákat, emellett antimikrobiális hatású – külsőleg és tamponra csöpögtetve, belsőleg egyaránt alkalmazható.

A bakteriális vaginózis esetében a GREPOFIT a fő segítségünk. Ez a vírusok ellen ugyancsak hatékony, és remekül alkalmazható a húgyutak betegségeiben is. Mint hangsúlyozta, a GREPOFIT hatékonyabb, mint a vörösfonya. Fel nőttek az első napokban akár 3x6 kapszulát is szedhetnek, utána pedig csökkenthetik az adagot.

A DRAGS IMUN széles körben ható antimikrobiális hatásával tűnik ki, lehetséges a teljes körű és a lokális alkalmazás egyaránt (hüvelyöblítéshez, tehát irrigálásához 0,5 liter langyos vízbe 10 csepp DRAGS-ot adva).

A RENOL kulcsfontosságú termék a vesék megerősítésében, segít a húgyutak és a nemi szervek fertőzéseinek megelőzésében úgy, hogy növeli az ellenálló-képességüket. A termékválasztásban segítő vezérfonál lehet, ha a betegnek hidegek a végtagjai, emellett gyakran kap torokgyulladást.

A VIRONAL regeneráló és fertőzéscellenes készítmény, megerősíti a tüdő és a vese működését („anya-gyerek” kapcsolat), és erősíti az immunrendszert.

A FLAVOCEL antioxidáns hatása miatt fontos számunkra. Szabályozza a hajszálerek növekedését és minőségüket. Antimikrobiális hatása óvja a húgyutakat és a nemi szerveket.

Az IMUNOSAN az immunrendszer működésének javításával a krónikus gyulladások egyetlen oki (kauzális) gyógymódja, mutatott rá az előadó.

A CYTOSAN kapcsán a termék méregtelenítő képességét emelte ki, hiszen alkalmas a „mezenchimális kuka” kitisztítására. Hozzátette: sok embernél ezzel érdemes kezdeni a terápiát, felváltva alkalmazva a 2-féle terméket, vagyis egy CYTOSAN kúra után jöhet egy másik kúra CYTOSAN INOVUM-mal.

Dr. Haltmar az ENERGY gyógyteái közül – a krónikus nőgyógyászati gyulladások kapcsán – a legfontosabbnak a kötőréfű (CHANCA PIEDRA) és a MAYTENUS ILICIFOLIA használatát tartja. Az utóbbi főként a progeszteronszint szabályozásában jeleskedik.

Ezt követően az előadó az egyes energiapályák (meridiánok) és akupunktúrás pontok fontosságáról szólt (V-1, V-3, V-7, valamint L-3, L-4, L-6, L-7, továbbá a bőrmesterpontja, a T-7).

Haltmar doktor hangsúlyozta:

„Minden baj mögött keressük

a bélrendszer működését!”



A HPV egyébként 10 nőből 8-ban megtalálható,
kimutatható, de az utóbbiaknak
csak a 20%-a betegszik meg.

Az ENERGY krémekre áttérve hangsúlyozta az ARTRIN és a DROSERIN alkalmazásának előnyeit. Az akupresszúrás pontokat a krémek emulziójával masszírozza, nedves kézzel és az energiaáramlással megegyező irányban.

Szólt még a csípő-keresztcsonti ízület blokkolódásáról, a blokk feloldásának fontosságáról (tornagyakorlatok, körülfecskendezés). A továbbiakban ecsetelte az otthoni (BALNEOL-os vagy BIOTERMAL-os) fürdés jótékony hatását, valamint ajánlotta az ENERGY gyógyító kozmetikumainak alkalmazását.

Vírusfertőzéseknél (HSV, HPV) a DRAGS IMUN belsőleg és helyileg egyaránt használható, mutatott rá dr. Haltmar, és érdemes VIRONAL-t is szedni.

Feltétlenül ki kell zárni a méhnyakrák kockázatát. A főbb kockázati tényezők: dohányzás, visszatérő fertőzések, gyakori partnerváltás, hormontartalmú fogamzásgátlók. *A HPV egyébként 10 nőből 8-ban megtalálható, kimutatható, de az utóbbiaknak csak a 20%-a betegszik meg.* Sok függ az illető immunitásától és a vírus agresszivitásától.

A HPV elleni oltásról az előadónak

nincs jó véleménye. Szerinte az oltás csak célzottan lehet hatékony, ráadásul nem képes lefedni minden bajt – sőt *néhányan éppen az oltás után kerülnek súlyos állapotba*, mivel az alumíniumvegyületek a vér-agy gáton átjutva az idegsejtek gyulladását okozzák. Dr. Haltmar személy szerint akkor javasolja az oltást, ha az illető családjában előfordult már méhnyakrák és az immunitást más módon nem sikerült megerősíteni.

A fertőzések és a koraszülés kapcsolatáról szólva azt mondta: ha lehet, még a terhesség előtt gyógyítsuk a fertőzéseket. Érdemes probiotikumokat alkalmazni, és telítetlen zsírsavakkal, valamint kolloid ásványi anyagokkal is támogatjuk egészségünk megőrzését.

Az egészséges várandósoknak PROBIOSAN és VITAMARIN szedését javasolja végig a terhesség alatt (mindkettőből 2x1 kapszulát naponta), valamint ajánlja a FYTOMINERAL-t és a krémek használatát.

Előadásának végén dr. Haltmar kiemelte a Supertronic készülékkel végzett tesztelés hasznosságát.



A drágakövek királysága (8.)

GRÁNÁT: A GYŐZTESEK KÖVE

Fáradhatatlan és lelkes vezető, minden akadály térdre kényszerítője, a bátorság és a látszólag lehetetlen feladatok mestere – ez a hatalmas és mágikus gránát.

- » Projektív (jang).
- » A Mars hatása alatt áll.
- » Az Oroszlán, a Kos és a Skorpó jegyében születettekhez illik leginkább.
- » A gyökér (1.) és a szív (4.) csakrához kapcsolódik.

A gránát gyűjtőnév: összesen 12 különálló – a kéken kívül talán a szivárvány összes színében pompázó – ásványt foglal magában. A gránátok különböző vegyi anyagok elegyét tartalmazó, rendkívül kemény szilikátok. És éppen a kémiai összetétel határozza meg az adott ásvány színét.

A legismertebb közülük a galambvér színében tündöklő *pyrop*, amely *cseh gránát* néven is ismert. Nagy mennyiségben találunk belőle a Cseh Középhegység déli lejtőin. Még szerencse, hogy Mária Terézia a 18. században megtiltotta az ásvány kivitelét a cseh korona országaiból.

A gránát bizonyosságot ad, erővel tölt fel, fokozza a bátorságot és azt a meggyőződésünket, hogy képesek vagyunk leküzdeni az előttünk álló akadályokat. Megnyitja titkos, rejtett energiataartalmainkat, hogy képesek legyünk véghez vinni a terveinket. Rendíthetetlen vágyat ébreszt bennünk a teljes lendülettel és önbizalommal való előrehaladásra – még akkor is, ha a helyzet egyáltalán nem rózsás.

A VÁLSÁG EGYBEN KIHÍVÁS

A gránát alapenergiát ad, lehorgonyozza az energetikai rendszert, ismét szí-

lárd talajt „helyez” a lábunk alá. Nem engedi az embernek, hogy elbágyadjon, hogy feladja a szándékát vagy kételkedjen. Csillogó marsi vértetben tolja az embert előre, és lángra lobbantja vágyainak tüzét. Ennek köszönhetően kezdünk világosan látni mindent magunk körül, és megértjük, hogy az akadályok, a válságok és a sikertelenség csak lehetőséget adnak arra, hogy még jobb formába kerüljünk.

A gránát a győztesek köve. Valóságos robbantógyutacs a gerinc végén, amely képes felrázni minket, hogy teljes elszántsággal éljük az életünket. Bátorságot ébreszt bennünk, hogy olyan utakon induljunk el, amelyeken előttünk még senki nem járt. És végig is menjünk rajta!

A gránát a tüzes erőn kívül a kitarást is erősíti, és képessé tesz minket arra, hogy befejezzük, amit elkezdtünk. Segít átlépni a saját korlátainkon, amelyek nem engedik, hogy elhiggyük: nagy dolgokra születtünk. Igazi szeretetre és odaadásra tanít, megérteti, hogy ragaszkodnunk kell a szándékainkhoz, és meg-

nyitja a szívünket, hogy észrevegyük azt, ami igazán fontos.

A gránát a szenvedélyes, hűséges, odaadó és kitartó szeretet köve, amely azáltal táplálja a szívet, hogy varázslatossá teszi számunkra az élt; mindazt, ami körülvesz bennünket, és aminek mi is elválaszthatatlan részei vagyunk.

SZÍVÜGY

A vörös gránát a szív működés serkentésével aktiválja a szervezetünket, szabályozza a keringésünket és a vérnyomásunkat, valamint támogatja a vörösvérsejtképzést. Segítséget nyújt a lelki eredetű potencizavarban. Hát persze, hiszen kivétel nélkül mindenkit az önbizalomtól majd szétrobbanó musztánggá változtat, akinek az ereiben az élet utáni csillapíthatatlan vágy kering.

Ne habozzunk: gránátot a zsebbe!

TEREZA VIKTOROVÁ





Rostanyagok: étrendünk fontos összetevői

A rostanyagokban szegény étrend számtalan súlyos betegség előidézője lehet, főleg az emésztőrendszer területén. Elsősorban a vastagbél megbetegedéseiről van szó: daganatos megbetegedések és diverticulitis, továbbá bélürülési problémák, azaz krónikus székrekedés, amely a béltartalom stagnálásához, erjedési folyamatokhoz, a toxikus anyagok vérkeringésbe kerüléséhez, valamint aranyér kialakulásához vezethet.

A rostanyagok hiánya szív- és érrendszeri betegségeket, továbbá anyagcsere-problémákat, cukorbetegséget, kóros elhízást, sőt akár fogszuvasodást is okozhat. Az egészség megőrzése céljából tehát igen fontos a megfelelő mennyiségű rostanyag-bevitel.

A rostanyagok a modern táplálkozásban jelentős, jótékony hatású összetevők, bár önmagukban nehezen emészthetők. Vízben oldódó és nem oldódó csoportba sorolhatjuk őket. Az oldódó rostanyagok közé tartoznak például a pektinek és a laktulóz, a nem oldódó rostanyagok közé soroljuk a cellulózt, a lignint és néhány hemicellulózt.

VÍZBEN OLDÓDÓ ROSTOK

Képesek magukhoz kötni a vizet, megduzzadnak és fermentálódnak az emésztőrendszerben, ennek köszönhetően energiaforrásként hasznosítjuk őket. Hozzájárulnak a zsírok és a cukrok emésztésének szabályozásához. A víz megkötésével növelik térfogatukat az emésztőrendszerben, ezért a rostanyagokban gazdag ételek gyorsabban eltelítenek. Ennek elsősorban a megfelelő testsúly megőrzésében van nagy jelentősége (egészséges fogyókúra). Mindemellett táplálékul szolgálnak a bélrendszer „jótékony” baktériumainak, vagyis gyakorlatilag prebiotikumokként működnek.

VÍZBEN NEM OLDÓDÓ ROSTOK

Nem bomlanak le az emésztőrendszerben, tehát nem fermentálódnak, így nem is számítanak energiaforrásnak. Mindazonáltal megnövelik méretüket a bélrendszerben, és lerövidítik a táplálék vastagbélben töltött idejét. Ezáltal jótékonyan emelik a széklet térfogatát és gyorsítják a bélmozgást. Az emész-

tés során keletkező salakanyagok emiatt felhígulnak, rövidebb ideig maradnak kapcsolatban a bélrendszerrel, vagyis csökken a toxinok felszívódásának kockázata a vastagbél nyálkahártyáján át.

A jó minőségű táplálékból származó rostanyagok a fentiek mellett magukhoz kötik a koleszterint, az epe- és zsírsavakat, azok tehát természetes úton (a székleten keresztül) kiürülnek a szervezetből. Mindez cukorbetegségben és kóros elhízásban, illetve ezen betegségek megelőzésében is rendkívül fontos, hiszen a rostoknak köszönhetően lelassul a cukrok és a zsírok felszívódása a szervezetben. A víz és más folyadékok magukhoz kötésével a rostanyagok puhítják a székletet, megakadályozzák a székrekedést, csökkentik a bélfalra nehezedő perisztaltikus nyomást, ezáltal csökkentik a bélkitüremkedések (diverticulumok) kialakulásának veszélyét. A leírt mechanizmusok hozzájárulnak továbbá a vastagbél daganatos betegségei és az aranyér megelőzéséhez.

NAPI ADAG

Felnőtteknél napi kb. 35 gramm rostanyag elfogyasztása ajánlott. Nagyon fontos a megfelelő mennyiségű folyadék (ha lehet, tiszta víz) bevitele is. A rostanyagok kalóriaértéke alacsony – ez főként a fogyókúrázóknak fontos.

TERMÉSZETI FORRÁSOK

Vízben oldódó és nem oldódó növényi rostanyagok gazdag forrásai a gabonafélék és a korpa – árpa, zab, rozs –, a zöldségek közül a brokkoli, a karfiol, a sárgarépa, a zeller, a cékla, a cukkini, a hüvelyesek, valamint a burgonya és a paradicsom. A gyümölcsök közül főleg az almát, a körtét, a banánt, a szilvát és a bogyós terméseket sorolhatjuk ide. Hasznos sokfajta mag (pl. len) és a mogyorófélék fogyasztása is.

Mivel a felsorolt rostanyagokból keveset fogyasztunk, célszerű étrend-kiegészítők segítségével bevinni a hiányzó mennyiséget.

BEVITEL EGÉSZ ÉVBEN

Az ENERGY több olyan készítményt is kínál, amelyben megfelelő mennyiségű és minőségű rostanyag van: ilyen a SPIRULINA BARLEY, az ORGANIC CHLORELLA vagy az idei tavasz újdonsága, az ORGANIC BETA, továbbá a probiotikum tartalmú PROBIOSAN és PROBIOSAN INOVUM. Mindegyik az egészségre jótékonyan ható, kiváló minőségű, vízben oldódó és nem oldódó rostanyagokat, továbbá vitaminokat, ásványi anyagokat, enzimeket, klorofillt és egyéb természetes összetevőket tartalmaz. Egy mással váltogatva is fogyaszthatjuk őket gyakorlatilag egész évben, saját választásunk szerint.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

A PROTEKTIN igazán erős

A PROTEKTIN a Fa elemhez tartozik, és hatalmas a benne rejlő potenciál! Rendkívüli segítőársunk, jelentős gyógyító folyamatokat képes beindítani mind fizikai, mind lelki síkon.



Kiváló krém mindazok számára, akik érzékelik magukban az inspiráció csíráját, és gyakran rukkolnak elő eredeti ötletekkel. Azoknak, akiknek a gondolatai tele vannak különböző magkezdeményekkel – csak azon tanakodnak, melyik magot érdemes az adott pillanatban kicsíráztatni. A rengeteg ötlet, a hatalmas változékonyság és az újdonságok iránti vágy nem csak eredetiséget, hanem sokszor hatalmas káoszt is hoz az életükbe.

Épp a belső rendezetlenség harmonizálása az általam rendkívül kedvelt PROTEKTIN igazi terepe. Ideális készítmény ez a kiabálásban vagy sírásban megnyilvánuló vad reakciókra hajlamos, karizmatikus személyiségek számára. Segít abban, hogy gyorsan rátaláljunk az elvesztett lelki egyensúlyra, képes arra, hogy a kaotikus figyelmetlenség-ből kiemelje az inspiráció arany magját.

Hathatós segítség krónikus naivitás és gyakori elérzékenyülés esetén.

Harmonizálja a testet és a lelket, ami nemcsak lelki problémák vagy megterhelő élethelyzetek esetén jöhet jól, hanem elalvás előtt is. Főleg akkor ajánlott az esti használata, ha éjjel után szoktak lefeküdni – ilyenkor a krémet a szemhéjra, a halántékra és a harmadik szem területére érdemes felvinni. Ezzel a máj és az epehólyag működését (a Fa elem szerveit) támogatják, márpedig ezek az energiapályák éppen éjjeltájt válnak igencsak aktívvá. Elalvásunk könnyebb lesz, álmaink jobban értelmezhetők, és a lelki, szellemi erőnk hatékonyabban regenerálódik.

A PROTEKTIN reggeli használata viszont segíti a dolgokra való rálátásunkat és erősíti a készletet a felkelésre.

A PROTEKTIN elsősegély-krém lehet, amikor válaszut elé érünk, és el kell

döntenünk, melyik irányba haladjunk tovább. Főleg akkor támogat hatékonyan, ha nehéz a döntés.

Ezt a krémet az eredeti alkotókészítés támogatásához is fel tudjuk használni, pl. vizsgák során vagy nagyobb projekteknél. Elég, ha bekenjük vele az ujjbegyeinket, majd megragadjuk a tollat, az ecsetet, a fűrot vagy a vésőgépet. Megkapjuk általa a támogatást ahhoz, hogy valami eredetit hozzunk létre, ne másoljuk mások alkotását.

Fizikai (testi) síkon segítséget nyújt ott, ahol valami viszket – legyen szó akár kiütésről, akár csaláncsípésről vagy gyógyuló sebekről. Különösen akkor, ha a viszketés szinte örületbe kerget, de egyébként is, ha bármely okból úgy érezzük, hogy mindjárt megbolondulunk, a lehető leggyorsabban vegyük elő a PROTEKTIN-t.

TEREZA VIKTOROVÁ

Felfedeztem a krém remek hatásait

A nevem Nicole, fodrászként dolgozom. Tavaly augusztusban elviselhetetlen és egyre fokozódó viszketést éreztem a bal hónaljamban. Nem voltam képes megállni, hogy ne vakarjam.

Kipróbáltam a hintőport, gyerekkrémet, hidratáló krémet, sőt alkoholt és végül a Betadine krémet. A kiütés azonban egyre nőtt, és a viszkető, égető érzés súlyosbodott.

Megbeszéltem a problémámat a barátnómmal, aki éppen akkor végezte el az ENERGY képzését. Először megmérte az energetikai pályákat a testemen (a máj meridiánja nagy meglepetésemre éppen a hónaljra halad át), és a PROTEKTIN krém használatát javasolta.

Már 2 nap elteltével megtapasztalhattam a változást. A viszketés és az égő érzés megszűnt, amikor pedig a krémet arcpakolásként vittem fel, a helyzet tovább javult. Nincs több viszketés!

Nem egész 2 hét alatt az állapotom rengeteget javult. Barátnóm egyik kollégájának tanácsára elkezdtem használni a CYTOSAN FOMENTUM GÉL-t is, amivel „megkoronáztam” testem megtisztítását.

NICOLE K.
Spanyolország





Klubprogramok

BUDAPEST 2. KLUB

ENERGY Klub Zugló, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.
Nice Hajgyógyászat

Minden hétfőn és csütörtökön 10-15 óra között ingyenes termékbemérés, Candida- és penészgombaszűrés. Minden pénteken *ingyenes* rádióhullámú frekvenciakeresés: krónikus fáradtság / mellékvese kondicionálás, őszüléskezelés. Minden kedden *kedvezményes* rádióhullámú frekvenciakeresés: allergiakeresés.

Minden 25 ezer Ft feletti vásárlónk egy terápiás eszközt kap ajándékba, melynek segítségével energetikai szinten a panaszok okaira lehet hatni.

ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK:

Mikrokamerás hajvizsgálat és speciális skalpdiagnosztika; biozononciás göckutatás, állapotfelmérés; allergia és ételérzékenység mérés és terápia; ekcémaszűrés és terápia; hormon-egyensúly-tanácsadás műszeres méréssel; rákmegelőző szűrés és terápia; Fscan mérés a kóros/kórokozó frekvenciák pontos kimutatására; ásványi anyag-, nyomelem-, vitaminhiány kimutatása.

KEZELÉSEK:

Rádióhullámú frekvenciakeresés RPZ 14 plazmagenerátorral: hormonegyensúly optimalizálás, hajproblémák, fejbőrpanaszok, bőrproblémák kezelése. Kórokozók elleni kezelés, egyéb problémák. Anti-aging program, komplex és látványos megoldások + rádióhullámú frekvenciakeresés: minden pénteken 11-12 óra között. Díja: 5000 Ft.

Előzetes bejelentkezés szükséges:

info@nicehajgyogyszat.hu,

Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,

Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.

Honlapunk: www.nicehajgyogyszat.hu

BUDAPEST 4. KLUB

Energy Klub Buda,
1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.
május 26., péntek, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató, klubvezető előadása: A tavaszi méregtelenítés szabályai, hogyan használjuk az ENERGY étrend-kiegészítőit.

A klubban folyamatosan igénybe vehető a díjmentes energetikai állapotfelmérés. Lehetőség van továbbá Bach-virágterápiás konzultációra, valamint lelki gondozásra.

További info: **Koritz Edit**, (20) 504-1250, energybuda@energyklub.hu

BUDAPEST 5. KLUB

Energy Belváros Klub,
1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1.,
kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).

ELŐADÁS:

május 23., kedd, 17.30

Németh Imréné Éva és **Németh Imre** klubvezetők előadása: A My Green Life termékcsalád és a terápiás olajok használatának lehetőségei.

EGYNAPOS, TANFOLYAMI JELLEGŰ TOVÁBBKÉPZÉS, TÉRÍTÉSSEL, SZOMBATI NAPON

május 27. szombat, 9.30 és 16.30 között

Energy házipatika. Mit mivel, milyen esetekben és mikor használjunk? Terméktapasztalatok és kiegészítési lehetőségek egyéb terápiákkal. Vezető: **Németh Imréné Éva** fitoterapeuta, természetgyógyász, klubvezető.

BELÉPŐ ÚJ KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSSEL

Meridiánok mérése Meridimer készülékkel. A javasolt termékek személyre igazítása, adagolások beállítása.

TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK, TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK:

Keleti arcdiagnosztika, terápiás javaslat. Állapotfelmérés Magnetspace testelemző készülékkel. Fitoterápiás szaktanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése, mérés, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége Sensitiv Imago készülékkel, termékjavaslattal és személyre szóló adagolás beállításával.

Homeopátiás szaktanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: **dr. Sebő Zsuzsanna** homeopátiás orvos, gyermekorvos, mentőorvos, a Natúr sziget portál homeopátiás szerkesztőjének és számos népszerű cikknek a szerzője.

Theta Healing terápiás módszer **Czukorka Katalin** konzulens, alap- és haladó tanfolyam tanár közreműködésével, *keddi napokon* 15.30-18.30 óra között.

Hormonegyensúly tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, tartja: **Puhl Andrea** természetgyógyász. Jelentkezés az energy.belvaros@gmail.com címen vagy a klubban és elérhetőségein.

Szerdánként két csoportban, 16.30 és 18.30 órai kezdéssel: Mozdulj-lazulj! Rendezvényünk keretében rendhagyó joga **Juhász Irén** irányításával, hogy jól érezzük magunkat.

Bejelentkezés, további információ: **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetőknel.

Telefon: +36/20-9310-806,

energy.belvaros@gmail.com, a honlapunkon: <http://energybelvaros.hu/> és a Facebookon is.

Figyelem! Május 16-20. között a klub zárva tart. Nyitás: május 23. (kedd).

BALATONFÜRED

Biotitok Gyógytér, Kossuth u. 19.

május 18., csütörtök, 17.30

Kelemen Lívია klubvezető előadása: Szívünk és érrendszerünk védelme.

További info: 20/595-3062, www.biotitok.hu, info@biotitok.hu

DEBRECEN

Minerva Panzió konferenciaterme,
Kossuth u. 59.

május 11., csütörtök, 17.30

Ráczné Simon Zsuzsanna fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Tavaszi megújulás az ENERGY új zöld élelmiszereivel és a RELAXIN cseppekkel!

További info: **Kovácsné Ambrus Imola** klubvezető, 30/458-1757.

KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.

Klubnapok *minden kedden 15-18 óra* között.

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

KECSKEMÉT

Gabona Székház Oktatóterem, Klapka u. 11-13.

május 5., péntek, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Bemutatkoznak az ENERGY új étrend-kiegészítői. Az új termékekről részletesen (My Green Life termékcsalád).

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

Juhász u. 2.

május 14., vasárnap, 9.30 és 16.00 között

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató tanfolyama: Részletesen a gyulladásokról. Reuma, tüdőbetegségek és az emésztőrendszer betegségei, például. Hogyan segítjük a gyógyulásukat ENERGY-vel.

A tanfolyam díja 6000 Ft/fő. Előzetes jelentkezés, regisztráció szükséges **Kovácsné Horváth Timeánál** a 06 (20) 342-1415 telefonszámon vagy a kovacsne.timea@napranezo.hu e-mail címen.

MISKOLC

ITC székház 12. em. díszterem (3530 Miskolc, Mindszent tér 1.)

május 12., péntek, 17 óra

Ráczné Simon Zsuzsanna fitoterapeuta, természetgyógyász előadása: Tavaszi megújulás a zöld élelmiszerekkel, az ENERGY My Green Life termékcsalád új tagjai.

Zsolcai kapu 9-11. l. em.

május 15., hétfő, 14-16 óra között

A miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Előzetes bejelentkezés és további info: **Ficzere János** klubvezető, 0630/856-3365.

NAGYATÁD

Kossuth u. 12., oktatóhelyiség

május 27., szombat, 9.30-11.30 között

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Bemutatkoznak az ENERGY új étrend-kiegészítői. Az új termékekről részletesen (My Green Life termékcsalád). További info: **Stánicz Jenő** soproni klubvezető, +36-70-630-0991, +36-70-630-1039, stanicz.jeno@gmail.com

NYÍREGYHÁZA

Egészségügyi Főiskolai kar oktatóterme, Sóstói út 2-4., A épület, 1. emelet

május 10., szerda, 17 óra

Ráczné Simon Zsuzsanna fitoterapeuta, természetgyógyász előadása: Tavaszi megújulás a zöld élelmiszerekkel, az ENERGY My Green Life termékcsalád új tagjai.

További info: **Fitos Sándor** klubvezető,

06 20/ 427-5869, fits58@gmail.com,

www.nyirenergy.hu

PÉCS

ENERGY Klub, József Attila u. 25.

május 6., szombat, 9-16 óra között

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Fókuszban az optimális testsúly, az inzulinrezisztencia, a cukorbetegség megelőzése az ENERGY étrend-kiegészítőinek használatával.

További info **Molnár Judit** klubvezetőnél: 0630/253-1050, energy.pecs@freemail.hu

SIÓFOK

ENERGY klub, Wesselényi u. 19.

Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető előadásai:

május 4., csütörtök, 18 óra

Az új termékek bővebb ismertetése és lehetőségek a mindennapi használatban.

május 18., csütörtök, 18 óra

Szervezetünk felkészítése a nyárra az ENERGY termékek segítségével.

További info: **Ángyán Józsefné** klubvezető, (20) 314-6811, margagitika@gmail.com

SZENTES

Városi Könyvtár oktatóterem,

Kossuth L. u. 33-35.

május 12., péntek, 17 óra

Rideg Róbert természetgyógyász, fitoterapeuta előadása: Máj- és epebetegségek megelőzése és kiegészítő kezelése ENERGY készítményekkel.

További info: **Fábján Julia** klubvezető, 0630/955-0485, metafor@vnet.hu

SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterem, Arany János út 23.

május 23., kedd, 16 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Részletesen az allergiákról, hogyan segíthetjük ENERGY termékekkel a gyógyulást.

Továbbra is igénybe vehető az ingyenes állapotfelmérés: **dr. Kissné Veres Erzsébet** természetgyógyász végzi Supertronic készü-

lék és a numerológia segítségével. Személyre szabott tanácsadás, ENERGY termékek ajánlása a szervezet egészségesebb működéséért. Az Egészségházban több szolgáltatást is igénybe lehet venni, pl. gyógy- és frissítő masszáz, fejmasszázs, alakformáló és kismama masszáz és talpmasszázs.

További információ: **Németh Istvánné Éva** klubvezető, 0656/375-192, 0630/292-8399, szolnokegeszseghaz@gmail.com, www.szolnokegeszseghaz.hu

VESZPRÉM

ZöldLak, Diófa utca 3.

május 16., kedd, 18 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Bemutatkoznak az ENERGY új étrend-kiegészítői. Az új termékekről részletesen (My Green Life termékcsalád).

További info: **Török Tamás** klubvezető, 06 30 994-2009, 06 30 482-3233, facebook.com/HarmoniaHázGyogynoveny

ZALAEGERSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

május 8-án (hétfő), 17-18: Hormonszűrés.

május 9-én (kedd), 17-18: Tavaszi nagytakarítás.

május 10-én (szerda), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Földelés.

május 15-én (hétfő), 17-18: Személyes termék-tanácsadás.

május 16-án (kedd), 17-18: Geopatikus sugárzások (radiesztázia).

május 17-én (szerda), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Bekapcsolás.

május 22-én (hétfő), 17-18: Pajzsmirigyszűrés.

május 23-án (kedd), 17-18: Belső gyermek.

május 24-én (szerda), 17-18: Hajproblémák szűrése.

május 29-én (hétfő), 17-18: Parazitaszűrés.

A meghirdetett programokat az Energy Klub tagjai és hozzátartozóik vehetik igénybe. A programok a résztvevők számára ingyenesek. A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető. Érdeklődni: 70/60-777-03 vagy mara.energy@gmail.com, www.maraboszi.hu



Gyógygombák az ENERGY készítményeiben (1.)

Már kiskoromban Imádtam a gombaszedés szertartását. Az életemet ma sem tudom elképzelni rántott gomba vagy darás tócsnival tálalt gomba nélkül... A gombák az élő természet elválaszthatatlan részét képezik, és szerepük pótolhatatlan: gondoskodnak a szerves anyagok lebontásáról, majd a részben lebomlott szerves anyagokból humuszt hoznak létre.

Mi, emberek sörfőzéshez, borkészítéshez és tészták előállításához is felhasználjuk a gombákat, emellett enzimeként, növekedési hormonként, antibiotikumként, vitaminként, esetleg színezőanyagként is hasznosítjuk őket. Egyes gombákat közvetlenül elfogyasztunk, másokból gyógyszereket készítünk.

EGY KIS TÖRTÉNELEM

A gombák gyógyító hatásairól szóló első írásos emlékek az 5 ezer évvel ezelőtti Indiából származnak. Az egyiptomiak szent élőlényként tisztelték őket, mert tudták, hogy képesek az élet meghosszabbítására. Száritott gombára az Olaszország és Ausztria határán megtalált Ötzi, a „jégember” múmiája mellett is rábukkantak a régészek.

A gombák iránt a történelem során Ázsiában gyakorlatilag töretlen volt az érdeklődés. Európában az emberi szervezetre kifejített jótékony hatásai újrafelfedezése csak a 20. század második felére tehető.

KÜLÖNLEGES HATÓANYAGOK

Európában hosszú évszázadokon át úgy gondolták, hogy a gombáknak nincs tápértékük, és semmilyen módon nem járulnak hozzá az ember egészségének javításához. Gyakran a gombát „a szegények húsaként” emlegették.

Ma már tudjuk, hogy ez nem igaz. A gombák alapvető tápanyagokat és számos olyan vegyületet tartalmaznak, amelyek jótékony hatással vannak az egészségünkre. Fehérjék, ásványi anyagok, rostanyagok gazdag forrásai, miközben rendkívül alacsony a zsír- és szénhidráttartalmuk.

A gombák legjelentősebb hatóanyagai között meg kell említenünk a glükánokat, a tripertenoidokat, a fitoszterolokat, a szaponinokat, a foszfolipideket, a vitaminokat, az enzimeket stb.

Lássuk a különleges gyógygombákat, amelyek felerősítik az egyes ENERGY készítmények jótékony hatásait.

REISHI (PECSÉTVIASZGOMBA)

A ginszenghez hasonló erősítő hatásainak köszönhetően a pecsétviaszgomba (reishi, *Ganoderma lucidum*) már 4000 éve kivívta magának az „életelixír” címet. Régebben úgy hitték, még a holtat is feltámasztja, ezért a „halhatatlanság gombájának” is nevezték. Úgy vélték, minden betegséget meggyógyít, és meghosszabbítja az életet. Hatásairól *Sen-nung* is említést tesz a hagyományos kínai orvoslás bibliájának tartott műben, a „Sárga császár belső könyvében”.

A kínaiak, a japánok és a koreaiak virágosládákban termesztik maguknak otthonaikban, akár a bonsait (Kínában „ling zhi”, Japánban „rei shi” a neve). A himalájai serpák pedig erősítő (tonizáló) hatása miatt kedvelik.

ÖSSZETÉTELE, HATÁSAI

Fehérjék, béta-glükánok, szerves savak és zsírsavak, szterolok, betain, glükogé-

nek, ásványi anyagok: magnézium, cink, mangán, germánium, C-, E- és B₁-, B₂-, B₆-, B₁₂-vitamin van benne.

Lássuk, mi mindent tud:

- » táplálja a szívet és a vért
- » jótékonyan hat a májelégtelenségre, csökkenti a vér koleszterinszintjét
- » stimulálja az immunrendszert – antimikrobiális hatású
- » erősíti a csontokat és az inakat
- » oldja a letapadt nyákot, ezért remekül használható köhögés és asztma esetén
- » nyugtatja az idegeket, jótékony hatású fáradtságban és álmatlanságban
- » erősíti a betegségekkel szembeni ellenálló-képességet
- » rendkívül hatékony krónikus fáradtság szindrómában (CFS) és teljes kimerültségben
- » enyhíti a kemoterápia és a sugárkezelés negatív hatásait
- » segít a nagy tengersizint feletti magasság okozta megterhelés elviselésében
- » fiatalító és vágyserkentő.

TERMESZTÉSI LEHETŐSÉGEI

Európában is megtalálható (a gomba mindig a legmelegebb területeket kedveli), így a természetben is rábukkanhatunk. A konyhában azonban nem hasznosítjuk, inkább szárított formában vagy tinktúráként fogyasztjuk. Egyébként a laskagomba hatásai is hasonlóak.

Érdekesség: a peccétviaszgombát az orosz űrhajósok kiképzésénél is használják, mert fokozza a teherbírást, és segít a szervezet gyorsabb regenerációjában.

MANDULAGOMBA

Már az Inka birodalomban is ismerték, az „istenek gombájának” vagy az „élet gombájának” nevezték. Először Ch. H. Peck amerikai botanikus írta le a jellemzőit 1893-ban. A mandulagomba (*Agaricus blazei Murill*) a múlt század '70-es éveitől éli reneszánszát. A kutatók ekkor figyeltek fel arra, hogy egy brazil városkában sokkal alacsonyabb a rákos megbetegedések aránya, illetve magasabb a város népességének átlagéletkora, mint máshol, és ott sok mandulagombát fogyasztanak.

A mandulagomba néhány év alatt eljutott Japánba, és ott megkezdtek a

mesterséges termesztését. Gyógyhatásai azonban legfőképp a kínai felhasználók révén váltak ismertté.

ÖSSZETÉTELE, HATÁSAI

Fehérjék (47%), béta-glükánok, poliszacharidok, antibiotikumok, telítetlen zsírsavak, rostanyagok, foszfolipidek, enzimek, ásványi anyagok (kálium, foszfor, magnézium, kalcium), C-, B₁-, B₂-vitamin található benne.

Hatásai:

- » összességében erősíti a szervezet működését
- » segít eltávolítani a parazitákat és a toxinokat
- » allergiaellenes hatású – bőrbetegségek, ekcéma és csalánkiütés esetén egyaránt használható
- » megszünteti a hasmenést és a hányást
- » csökkenti a koleszterin és a vércukor szintjét és a vérnyomást
- » óvja a májat: májgyulladás (hepatitis B és C) kezelésére is használható
- » kiegészítésként gyakran alkalmazzák HIV fertőzött betegek kezelésében
- » kiegészítő készítményként tüdő-, emlő-, gyomor-, prosztatá-, máj- és petefészek-daganat gyógyításában használják
- » antimikrobiális hatású

TERMESZTÉSI LEHETŐSÉGEI, ÉRDEKESSEGEK

Termesztéséhez fermentált rizs- vagy gabonaszalma, esetleg a gyapot toktermése hasznosítható. Ha van gombacsíránk, használjunk nálunk is mindenhol beszerezhető, hagyományos gombaföldet. Ennek a gombafajnak nagyon erős, jellegzetes az íze, ezért önmagában nem ajánlott a fogyasztása, keverjük inkább valamilyen húsfélével. A man-

dulagombát is fogyaszthatjuk szárított formában vagy tinktúráként.

Tudta, hogy többfajta csiperkegomba létezik? És hogy vannak köztük mérgezők is? Leggyakrabban a karbolszagú csiperkével szokták összekeverni az ehető fajtákat, ám ez a csiperke mérgező. Úgy ismerhetjük fel, hogy a tönkje tisztítás után besárgul. Rosszullétet és intenzív hányást okoz. Mezőn és parkban találkozhatunk vele. A konyhában viszont a mezei vagy kerti csiperkét hasznosítjuk.

BÜSZKESÉGÜNK, AZ IMUNOSAN

Ez a különleges készítmény peccétviaszgombát és mandulagombát is tartalmaz, és pótolhatatlan segítséget nyújt akkor, ha valaki folyton visszaesik a betegségekbe. Hatásait leginkább az akut tünetek lecsengése után értékeljük nagyra, amikor úgy érezzük, hogy már majdnem rendbe jöttünk, de lelkünk mélyén tudjuk, hogy ez az állapot még nem az igazi...

Az IMUNOSAN szedése kimerültség esetén is javasolt, emellett műtetre való felkészülés vagy műtét, esetleg baleset utáni lábadozás idején ugyancsak rendkívül hatékony. Az említett gombáknak, a ginszengnek és a zöld teának köszönhetően kivételes készítményről van szó, amely egyetlen házipatikából sem hiányozhat.

MARCELA ŠTASTNÁ

(Folytatjuk)





Az IMUNOSAN mentőövet dob nekünk

Téli emlékem: már 3 órája ácsorgok a lovardában, a gyerekek körbe-körbe lovagolnak körülöttem, én pedig teljesen szétfagytam. Mindennél jobban vágyom egy kényelmes fotelre a kandalló mellett, egy kád BALNEOL-os forró vízre és egy pohár forralt borra.

Biztosan érzem, hogy nemsokára megtámad majd valami nyavalya, ami az átfázást és az azt követő gyengeséget kihasználva megpróbál majd legyűrni. Erősen töröm a fejem, hogy mi segíthetne. Ekkor jut eszembe a mindig tetterre kész megváltóm, házi „csodaszerm”, az IMUNOSAN.

RENGETEG DOLGA VAN

Ahogy már az IMUNOSAN nevéből is sejthetjük, ez a készítmény az immunrendszer működését erősíti.

Az immunitás több elemből tevődik össze. Az egyik közülük a „gyors reagálású hadtest”, amely azonnal ellencsapást mér a kórokozókra vagy egyéb idegen eredetű anyag támadásaira. Az érintett területet nyomban ellepik a fehérvérsejtek, amelyek feladata a kórokozók eltávolítása. Eközben nő a testhőmérséklet, mert a láz elősegíti a fehérvérsejtek gyorsabb áramlását és hatékonyabb munkáját.

Ha a szervezetünk korábban már találkozott az adott problémával, a

reakció maximálisan célzott lesz. Ez azt jelenti, hogy az immunrendszer a lehető legnagyobb pontossággal működik, miközben a lehető legkevesebb energiát használja fel a munkájához.

Az első gyors reakciókat a védelem pontosítása követi. Szervezetünk ugyanakkor megjegyzi a kölcsönhatások lefo-

lyását, így amikor ismét belebotlunk ugyanabba a problémába, a folyamat már sokkal gyorsabban lezajlik.

Az ellencsapás hatékony és gyors elindítása mellett az is nagyon fontos, hogy az immunrendszer képes az egész folyamatot ellenőrzés alatt tartani, illetve a megfelelő időpontban le tudja állí-

Az IMUNOSAN tehát több szinten,

egyidejűleg hat az emberi szervezetre.

Támogatja az immunreakciók gyors és pontos

hatásának kifejtését, eltávolítja a szabad gyököket,

egszersmind erőt ad a regenerációhoz.

tani. Tehát több olyan mechanizmus is létezik, amely azt „üzeni” az immunrendszernek: „rendben van, most már elég lesz, állj le!”. Ha ezek a mechanizmusok nem megfelelően működnek, akkor autoimmun megbetegedések kialakulásának veszélye fenyeget.

És mi a helyzet az allergiával? Az allergia nem más, mint az immunrendszer túlzott reakciója a minket körülvevő szokványos kihívásokra, mint amilyen pl. a macskaszőr...

Immunrendszerünk nem csupán a fertőzésekkel, hanem a vegyi anyagokkal és a sugárzásokkal szemben is igyekszik megvédeni minket, továbbá semlegesíti és eltávolítja testünk sérült sejtjeit stb. Beavatkozási képessége valóban csodálatra méltó.

Csakhogy immunrendszerünk működése annyi mindentől függ! A lelki és szellemi állapottól, a test erőnlététől, az immunrendszer edzettségétől... (Emellett ma már ismert az is, hogy az immunrendszer szorosan együttműködik az idegrendszerrel és a hormonrendszerrel, kölcsönösen hatnak egymásra, így napjainkban, a korszerű felfogás szerint már neuro-hormonális immunitásról beszélhetünk. – A szerk.)

MINDENT CSAK MÉRTÉKKEL

Térjünk vissza most a bevezetőben ismertetett helyzethez. A megfázás rengeteg erőt vesz el a testtől, s ez később, a védekezés során érezhetően hiányzik. Az IMUNOSAN éppen azért jó, mert pótolja az elvesztett erőt, egyszersmind támogatja a szervezet védekezését, segít „összeszedni” a sejtkárosító szabad gyököket.

A szabad gyökök kárt okoznak a sejtek genetikai információiban. Szerencsére azonban léteznek olyan erőforrások, amelyek segítségével szervezetünk „mindent helyrehoz”, ám előfordulhat, hogy ezek a források is elapadnak. Nos, éppen ekkor jön el az IMUNOSAN ideje. Ez a kivételes készítmény ugyanis olyan hatóanyagokat tartalmaz, amelyek képesek „kihalászni” a szabad gyököket.

Az IMUNOSAN tehát több szinten, egyidejűleg hat az emberi szervezetre. Támogatja az immunreakciók gyors és pontos hatásának kifejtését, eltávolítja a



szabad gyököket, egyszersmind erőt ad a regenerációhoz.

Ezenkívül számos olyan összetevőt tartalmaz, amelyek kicsit máshol és másként működnek. Emeljünk ki közülük néhányat! Óvják a májsejteket a károsodástól, javítják a májműködést és ezáltal a szervezet méregtelenítő képességét, csillapítják a túlzott allergiás reakciókat, valamint fékezik az immunitást ott, ahol a munkája már esetleg rombolóvá válna.

Testünk működésében ugyanis szintén érvényes az alapszabály: mindent csak mértékkel! Az IMUNOSAN ismét a helyes vágányra teszi az immunreakciókat.

TÖKÉLETESÍTETT KÉSZÍTMÉNY

Az IMUNOSAN-nak bizonyos értelemben volt egy hátránya: szóját tartalmazott. Erre az anyagra napjainkban sajnos sokan allergiásak. Ezért az ENERGY intenzíven kereste a megoldást arra, miként tudná ezt a hatóanyagot elhagyni a gyártási folyamatban. Ennek eredményeként született meg a kemény, átlátszó zselatinkapszulákba rejtett, új összetételű termék, amely nem tartalmaz semmiféle töltőanyagot vagy adalékanyagot (így szóját sem).

Az IMUNOSAN egzotikus gombák és gyógynövénykivonatok hatékony kombinációját tartalmazza. Legkivételesebb összetevői közé elsősorban az „aranygombának” vagy mandulagombának nevezett *Agaricus blazei Murill*, valamint a pecsétviaszgombaként és reishiként is ismert *Ganoderma lucidum* tartozik. Ezek a gombák nagy mennyiségben tartalmaznak immunserkentő béta-glükánokat.

A szervezet védelmi rendszerének támogatása és a fizikai, valamint a lelki erő növelése szempontjából a készítményben található szibériai ginszeng (*Eleutherococcus senticosus*) gyökerének, továbbá a hagyományos kínai orvoslás rendkívül hatékony gyógynövényeinek (csüdfű, *Atractylodes macrocephala*, harangfolyondár) kivonata is fontos szerephez jut.

És ha már a termék fejlesztésén esett át, szakembereink gondoskodtak róla, hogy az innováció igencsak alapos legyen: az új IMUNOSAN 30%-kal több hatóanyagot tartalmaz, és ez a használat során valóban felismerhető!

Úgyhogy, amint hazaértem a lovardából, azonnal kipróbáltam. Nem is betegedtem meg!

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



A Beauty Energy titkai (12.)

Problémás arc bőr: legfontosabb a tisztítás

Mi nyújthat segítséget aknés, ekcémás, zsírosodó és kombinált bőr esetén?
Mint sorozatunkból már kiderült, ezeket a problémákat a toxinok szervezetben belüli felhalmozódása okozza. Tavasszal, amikor a Fa elem – az epehólyag és főleg a máj – hatékony méregtelenítő tevékenysége erősebb, ezek a bőrjelenségek fokozottan jelentkeznek.

A májnak az arcon az úgynevezett harmadik szem, vagyis a két szemöldök közötti, az orrcsont fölötti terület felel meg. Ha arcunk ezen részén függőleges ráncokra leszünk figyelmesek, az annak a jele, hogy a májműködésünk nincs rendben. Ha ez a zóna duzzadt, az azt jelenti, hogy a májunk megnagyobbodott. Továbbá az is negatív üzenet, ha idő előtt kezd ősülni a hajunk, romlik a látásunk, fáj a szemüregünk, álmatlanság vagy gyakori éjszakai felébredés

kínoz bennünket, gombás megbetegedésben, esetleg köszvényben szenvedünk. A májműködés zavarára utalhat még a hajhullás, az ekcémás, aknés arc bőr, egyes bőrproblémák és főleg az arc különböző részein megjelenő pigmentfoltok.

A halántékon feltűnő kiütések vagy bőrpír az epehólyag elégtelen működésére hívja fel a figyelmet. Az epehólyag megterhelése migrénben és csípőfájdalomban is megmutatkozhat. Az epe-

vezeték működésének zavarára az orr oldalától a szájugig vezető, jól látható nazolabiális (orr-ajak) redő utal. A jelzések ezen körébe tartozik a szemhéj megnyúlása is.

Mint a *Vitae* áprilisi számából már megtudhatták, a régi kínaiak a májat fontosabbnak tartották az agynál, ezért gondosan ügyeltek rendszeres regenerálására. Nekünk erre a célra itt vannak a zöld élelmiszerek, a REGALEN és a PROTEKTIN, továbbá a VITAMARIN, a PERALGIN és



A PROTEKTIN RENOVE

valóságos „magnézium- és kalciumbomba”.

az UNCARIA TOMENTOSA tea. Áldással járhat a BIOTERMAL-os fürdő, valamint a Pentagram® krémek alkalmazása is.

HOGYAN TEHETJÜK SZEBBÉ AZ ARCBŐRT?

Az arcbőr regenerálódását leginkább elősegítő krém a PROTEKTIN RENOVE. A tisztaság véleményem szerint szorosan összefügg a frissesség érzésével, valamint a könnyed bőr érzetével. A PROTEKTIN RENOVE-nak mindezt a balzsamos szuhar (*Cistus ladanifer*) olaja biztosítja. A PROTEKTIN RENOVE a legkevésbé tápláló krémek közé tartozik. Ideális tavaszi és nyári arcápoló krém. A benne található, hidegen sajtolt, különleges olajoknak (argán, mandula, kender, mák), valamint a kaolinnak köszönhetően mélyrehatóan regenerálja és puhítja a bőrt, összehúzza a pórusokat, kitisztítja a mitesszereket, és megelőzi a gyulladt gócek kialakulását. A PROTEKTIN RENOVE valóságos „magnézium- és kalciumbomba”.

Az aknés, ekcémás, gyulladásra (dermatitiszre) hajlamos bőr egyben túlérzékeny is. Ilyenkor a kíméletes, de rendszeres tisztítás elengedhetetlen. Ezt gond nélkül meg tudjuk oldani a VISAGE OIL és a VISAGE WATER segítségével.

Az aknés gócek kezelésére érdemes hetente 2 alkalommal arcpakolást készíteni a Pentagram® PROTEKTIN krémjéből. A pakolást vastagabb rétegben vigyük fel az arcra, és hagyjuk 10 percig hatni. Gazdagíthatjuk még akár 1/4 kapszula CYTOSAN-nal, összekeverhetjük 2-3 adag

VISAGE WATER-rel – a tökéletes bőrtisztító maszk összeállítása céljából. Ezáltal serkentjük a bőr anyagcseréjét, és felgyorsul a méregtelenítés, valamint a regenerációs folyamata. A pakolást ezt követően lemoszuk, majd az arcot arcápoló krémmel kezeljük. Éjszakára DRAGS IMUN-nal gazdagított krémet is felvihetünk az arcunkra.

REMEK KOMBINÁCIÓK

A bőr számára ideális, ha kombináljuk a PROTEKTIN RENOVE reggeli és a DROSERIN RENOVE esti használatát. A DROSERIN RENOVE többek között baktériumellenes feketekomény-olajat tartalmaz, amely támogatja a sebgyógyulást is.

Ne ijedjünk meg, ha az arcbőr állapota átmenetileg romlik. Ez ugyanis csak azt jelenti, hogy felgyorsult a gyógyulás folyamata. Jó tudni azt is, hogy a regeneráció hegesedés nélkül fog lezárulni. Ezt sok elégedett felhasználó igazolhatja.

A PROTEKTIN RENOVE a faggyútermelés egyensúlyának felborulását vagy a hormonrendszer egyensúlyzavarát jelző, kombinált bőr, esetleg kitágult pórusok kezelésére is kiváló. Érdemes a CYTOVITAL RENOVE vagy a DROSERIN RENOVE krémekkel együtt használni.

Pigmentfoltoknál alkalmazhatjuk a PROTEKTIN RENOVE-t helyileg, azaz a krémet felvihetjük csak a foltokra, miközben az arc többi részére arcunk típusának megfelelő, egyéb RENOVE krémet kenünk, vagy pedig követhetjük a fent ismertetett regenerációs eljárást. Ha így teszünk, a PROTEKTIN RENOVE akkor is

kombinálható a RENOVE termékcsalád egyéb krémjeivel. Fontos megemlíteni, hogy ez a probléma rendszerint azoknál a nőknél jelentkezik, akik hosszú ideje alkalmaznak hormonalapú fogamzásgátlást, ezért náluk a belső méregtelenítés elkerülhetetlen. Hozzáteszem még, hogy a pigmentfoltok kezelésére magas védőfaktorú krémek használata nem nyújt megoldást. Ezek a készítmények ugyanis csak „még egy lapáttal rátesznek” a problémára, hiszen vegyi anyagokat juttatnak a szervezetbe, amelyek még inkább megterhelik a májat és a problémát nem oldják meg, csak „beljebb tolják”. Gondolkozzunk el ezen.

ÉRDEMES KIPRÓBÁLNI

Ha tavasszal a zöld élelmiszerek segítségével végzik tisztítókurájukat, és van ott hon ORGANIC BARLEY JUICE POWDER, próbálják ki a következő hatékony, enzimatis arcpakolást. Egy evőkanálnyi BARLEY port keverjenek össze előzőleg felforralt, majd langyosra hűtött vízzel és 3 csepp VISAGE OIL-lal, majd a pakolást vigyék föl az arcukra, nyakukra és a dekoltázsukra. Hagyják 10 percig hatni. Miközben várakoznak, fogyasszanak el egy kókusztejjel készített zöldárpa koktélt. A pakolást 10 perc után mossák le, és kenjék be arcukat ápoló RENOVE krémmel. Az árpa elősegíti a bőr gyógyulását, és feltölti a szükséges tápanyagokkal.

Csodálatos tavaszt kívánok mindenkinek!

MARCELA ŠTASTNÁ

(Folytatjuk)



Epres csemegék

Az eper az első szezonális gyümölcsök egyike. Az epret mindenki szereti, hacsak nem allergiás rá. Minél illatosabb és minél édesebb, annál inkább. És úgy ízlik a legjobban, ha a saját kertünkéből, frissen szedjük.

Anyagcserénknek tavasz végén, nyár elején energiapótlásra van szüksége – minél több napsütésre, gyümölcsre, zöldségre. Az eper kiváló életerőforrás. Alacsony a kalóriatartalma, alacsonyabb, mint a dinnyéé, ezért segíti a súlycsökkentő diétákat is. 200 g eper fedezi a napi C-vitamin-szükségletünket.

A legfinomabb természetesen a frissen szedett eper. Amit nem fogyasztunk el, azt gyorsan fel kellene dolgoznunk. Választhatunk: édes reggeli a megfelelő kezdéshez, könnyed tízórai, ebédre

egy kis epres desszert, vacsorára pedig saláta.

EPRES TEJBERIZS

(5 adag)

Hozzávalók: 300 ml tej, 200 ml víz, 150 g kerek szemű rizs (Arborio), 2 tojásfehérje, 500 g eper, 8 g vaníliás cukor, 4 evőkanál nádcukor, csipetnyi só.

Elkészítése: Összekeverjük a tejet a vízzel, a rizzsel, a sóval és 3 evőkanál nádcukorral. Lassú tűzön, időnkénti kevergetés mellett, kb. fél óráig főzzük. Egy evőkanálnyi nádcukorral habosra

verjük a tojásfehérjét, majd belekeverjük a forró tejberizsbe, és hagyjuk az egészet kihűlni. Az eper felét összenyomkodjuk a vaníliás cukorral, a másik felét apró darabokra vágjuk, és az egészet belekeverjük a már kihűlt tejberizsbe.

EPRES SMOOTHIES

Egy bögrényi összevágott epret, 2 evőkanálnyi lime levét, 3 evőkanál mézet és egy marék jeget összeturmixolunk. Citromfű vagy menta ágacskával díszítjük, és máris kész a finom tízórai.

EPRES ROLÁD

(8 adag)

Hozzávalók: 250 ml tej, vaníliarúd, 3 tojássárgája, 50 g kristálycukor, 1 evőkanál finomliszt, 1 teáskanál vaj.

Tészta: 1 kávéskanál kukoricakeményítő, 1 kávéskanál fehér borecet, 1 kávéskanál vaníliaaroma, 4 tojásfehérje, 100 g kristálycukor, 100 g porcukor, 150 ml habtejszín, 450 g eper. (Gyűjtsenek erdei szamócat a sétáik során, a rolád sokkal illatosabb lesz tőle.)

Elkészítése: Forraljuk fel egy lábasban a tejet a vaníliarúddal, majd hagyjuk még kb. 2 percig bugyborékolni. A tojássárgáját és a cukrot habosra verjük, majd finoman hozzáadjuk a lisztet. Folyamatos kevergetés mellett öntsük hozzá a vaníliás tejet. Az így elkészült keveréket töltsük vissza a lábasba, majd folyamatos kevergetés mellett melegítsük, amíg be nem sűrűsödik, utána még kb. 2 percig hagyjuk a tűz fölött. Vegyük ki a vaníliarudat, és keverjük bele a vajat. Öntsük át a töltelék egy tálba, és miután kihült, tegyük be 24 órára a hűtőbe.

A keményítőt, az ecetet és a vaníliaaromát összekeverjük, a tojásfehérjéből kemény habot verünk, majd lassan belekeverjük a cukrokat és a borecetes, keményítő-s masszát. A sűrű, fényes tésztát beleöntjük egy sütőpapírral kibélelt tepsibe, és 160 °C-ra előmelegített sütőben 20 percig sütjük. A habtejszín felverjük, majd belekeverjük az előző nap készített hideg vaníliás töltelékünkbe. A megsült tésztánkra ráöntjük a krémet, elhelyezzük rajta a vékonyra szelt epret, majd ez egészet feltekerjük.

FEJES SALÁTA TORZSÁK EPERREL ÉS TEJFÖLLEL

(4 adag)

Hozzávalók: 320 g eper, 2 fejese saláta, 200 g tejföl, 2 evőkanál olaj, 1 teáskanál citromlé, 1/2 teáskanál juharszirup (vagy 2 teáskanál nádcukor), 3 evőkanál fehérbor, 8 szem bors, csipetnyi só, egy köteg petrezselyem.

Elkészítése: A salátaleveleket lehámozzuk, egészen a torzsáig. A torzsákat kettévágjuk, a saláta leveleit megmossuk, és felitatjuk róluk a nedvességet. Az epreket is megmossuk, kicsumázzuk, majd félbevágjuk.

Elkészítjük az öntetet: összekeverjük a citromlevet, a juharszirupot (esetleg nádcukrot), az olajat és a fehérbort (az öntet 1/3-át félretesszük). A salátaleveleket és a torzsákat leöntjük az öntettel, majd megágyazunk velük egy tányéron. A tejfölt felhígítjuk a maradék öntettel, és feldíszítjük vele a salátaleveleket. A felvágott epreket szépen elhelyezzük a salátaleveleken, az egészet megszórjuk apróra vágott petrezselyemmel és örölt borssal.

* * *

Teljen örömük az eperszezon minden pillanatában!

ILONA VÝTISKOVÁ





Izlandi zuzmó: Észak királynője

„Valami zöldell ott a törmeléken”, mondhatnánk első szempillantásra. Ha azonban közelebről megvizsgáljuk, kiderül, hogy rendkívül érdekes és értékes növényről van szó. Növényteste két teljesen különböző organizmus teljes szimbiózisának eredménye: zöldalga és gomba együttélése.

Míg a zöld alga feladata a fotoszintézis és az energia biztosítása, addig a gomba a víz és az ásványi anyagok felszívásáért, valamint megtartásáért felel.

Az izlandi zuzmó botanikai elnevezése: *Cetraria islandica*. Fejlődéstani szempontból sokkal régebbi és egyszerűbb növénycsaládba tartozik, mint a gyógy-növények.

A zuzmó ivartalanul szaporodik. Egy része egyszerűen letörik, majd máshol megtapad. Lassan, sokáig növekszik, egyes egyedei akár 4 ezer évnél is idősebbek. Levelek, szárazak, virágok, termékek, szín, illat – semmi ilyesmire nincs szüksége. Hatékonysága éppen az egyszerűségében rejlik.

A zuzmó egyetlen „gyengéje” a tiszta környezet. A növény éppen ezért megbízható mutatója a szennyeződéstől mentes környezetnek. Az egyik zuzmófajtából nyerjük ki a lakmuszt is, a pH-érték ismert kimutatóját.

Az emberiség a természetes penicillin hírében álló izlandi zuzmót több ezer éve hasznosítja. Antibiotikum-szerű hatású,

sajátos zuzmósavakat tartalmaz, hatékonysága tudományosan igazolt.

LEGYŐZI A SANYARÚ KÖRÜLMÉNYEKET

Azon kevés növények egyike, amely mégél Izland megkövesedett lávából álló talaján. Izlandon kívül a sarkvidéki tundrákon vagy Európa, Ázsia és az USA délebbre fekvő hegyvonulatain is megtalálhatjuk.

Az idők során hozzáadódott az északi pusztákon uralkodó erős napsugárzáshoz, heves szélhez és kemény fagyokhoz. A zuzmóval persze a mi hegyeinkben is találkozhatunk – a savas, száraz, homokos talajú fenyőerdőket és csarabos területeket kedveli, itt a kövekhez, sziklákhöz tapadva él. (Csarabos = erősen savanyú, szerény termőképességű talajokon kialakuló, alacsonyserjés – *A szaklektor.*)

A zuzmótelepek vastag növényhúsú, 10 cm magasra is növe cserjékhez hasonlítanak, „ágacskaik” fogazott szélű tölcskéreket formáznak. A telepek színe –

a helyi feltételektől függően – lehet zöld, szürkés vagy akár gesztenyebarna. Az izlandi zuzmó sűrű telepeit emiatt könnyű összetéveszteni a mohával.

A zuzmófajták a rénszarvasok és más növényevő, sarkvidéki állatfajok fontos táplálékát adják. Izlandon az emberek előszeretettel (vagy kényszerből, az éhínségek miatt?) fogyasztották őket. Belekeverték a lisztbe, valamint fűszerként, sűrítőanyagként használták ételek és italok elkészítésekor. A növényből kivont színezőanyagot szövetek festésére használták (pl. a hagyományos skót szoknyát is vele színezték).

SARKVIDÉKI GYÓGYÍTÓ

Gyógyászati célokra a teljes telepet be kell gyűjteni, majd gyorsan kiszárártani. A gyűjtés nyáron, száraz és meleg időben történik. Jellegzetes illata, íze van. Sokáig főzve rendkívül tápláló, jól emészthető, kocsonyás anyagot kapunk, amit keményítő helyettesítésére is felhasználhatunk. A „zuzmókeményítő” valójában lichenin poliszacharid,



Az emberiség a természetes penicillin hírében

álló izlandi zuzmót több ezer éve hasznosítja.

Antibiotikum-szerű hatású, sajátos zuzmósavakat

tartalmaz, hatékonysága tudományosan igazolt.

ezt az anyagot a zuzmó akár 70%-ban is tartalmazhatja. További hatóanyagai az antibakteriális hatású, keserű zuzmósavak, egy különleges zöld színezőanyag, a thallochlor, A- és B-vitaminok, ásványi anyagok (pl. jód), pektinek, keserű anyagok, enzimek stb.

A népi gyógyászat ősidők óta hasznosítja. Az európai gyógyszerkönyvekben már a 17. századtól fellelhető. Gyógyhatásait a modern tudomány is igazolta. A nyálkaanyagok, valamint az antibiotikumos hatású hatóanyagok és a zuzmó jelentős tápértéke – bármilyen gyulladásos megbetegedés esetén kiváló kombinációnak tekinthető. Elsősorban a (száraz) köhögés csillapításában és gyógyításában, megfázásban, szájüregi és légúti gyulladásokban, asztmában, tuberkuló-

zisban (tbc) nyújthat segítséget. Remekül használható vesegyulladásban, húgyhólyag- és húgyúti gyulladásokban is.

Az említett hatások mellett az étvágyat is erősíti (mivel fokozza az emésztőnedvek kiválasztását). Kitűnően „működik” emésztési problémáknál, gyomorhurutnál (gastritis), refluxnál, a máj- és az epe betegségeiben, irritált nyombél, gyomorfekély, krónikus hasmenés esetén, és segíthet alultápláltság vagy anorexia esetén is. Megerősíti a szervezetet, és támogatja a lábadozást.

KÜLSŐLEG IS HASZNÁL

Külsőleg – fürdők, ülőfürdők, borogatások formájában – gennyes sebek, fekélyek, égési sérülések és nőgyógyászati bajok kezelésére ajánlott. Egyéb irányú

felhasználása is reménykedésre adhat okot, például a pajzsmirigyműködés harmonizálásában vagy a HIV fertőzöttek gyógyításában.

A hatékonyság növelése céljából az izlandi zuzmó eredményesen kombinálható orvosi zilizsel, martilapuvával és útifűvel.

Az ENERGY készítményeinek sorában Önök az izlandi zuzmót a DROSERIN krémekben és a DROSERIN RENOVE kozmetikumokban próbálhatják ki.

Írta:

VLADIMÍR VONÁSEK

Szakmailag ellenőrizte, kiegészítette:

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA

fitoterapeuta, természetgyógyász, klubvezető, ENERGY Belváros Klub

Hu-mor-zsák

Pentagram® cseppek vásárlásakor a klubvezető felhívta a klubtag figyelmét, hogy ne feledkezzen meg a cseppentő (pipetta) tisztántartásáról. Elmagyarázta, hogy minden esetben teljesen nyomja ki a cseppentőből a maradék koncentrátumot, hogy az ne tudjon beleszáradni, majd időnként mossa is ki a pipettát.

Egy hét elteltével a vásárlónk jelentkezett, hogy elfogyott a koncentrátuma. Nagy csodálkozás és kikérdezés után tisztázódott, hogy a pipettában megmaradt cseppeket az üveg helyett a mos-

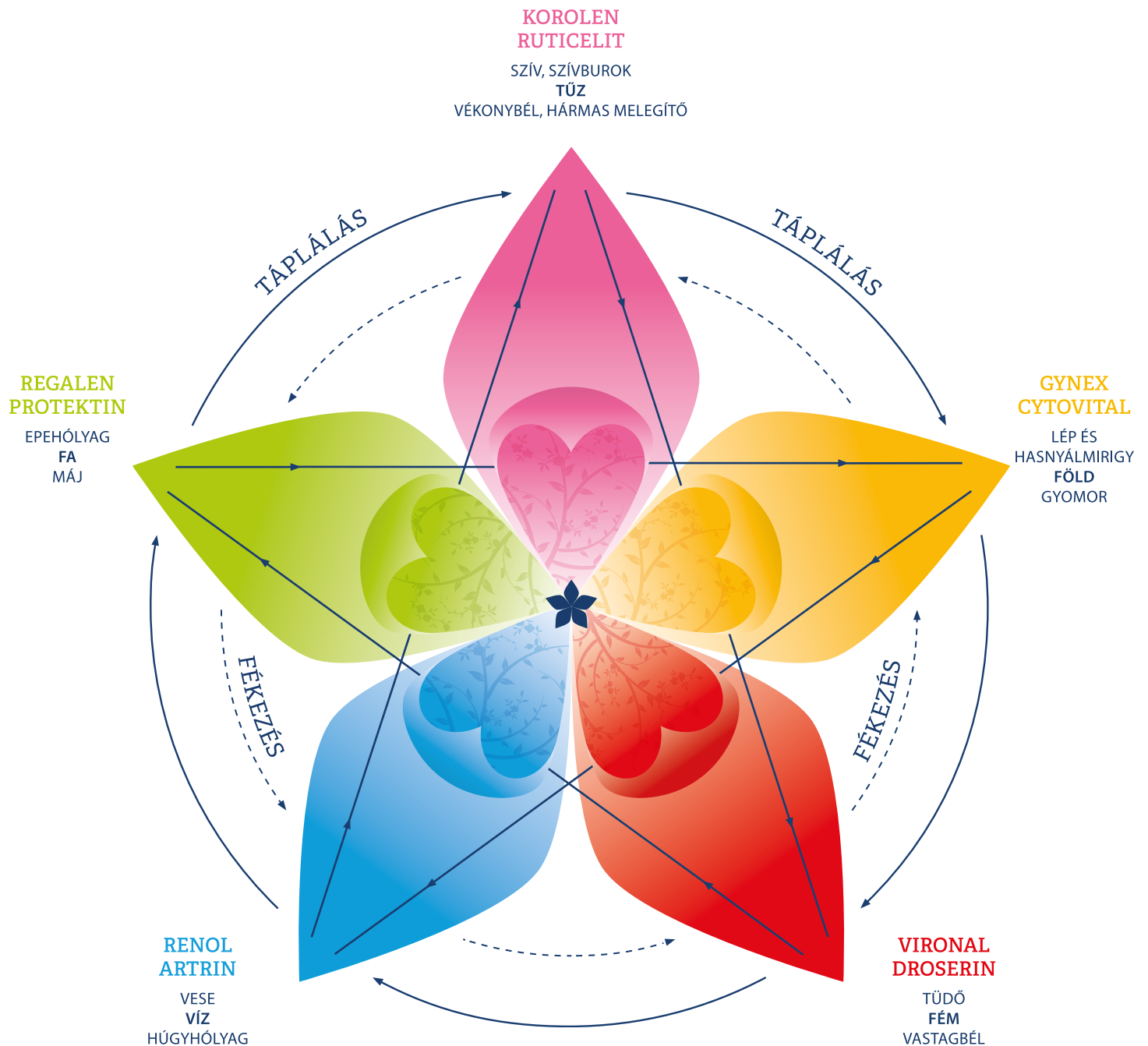
dóba nyomta ki, majd gondosan kimosotta a cseppentőt. Így aztán nem csoda, hogy a készítmény rendkívül gyorsan elfogyott...



N. ÉVI

Kedves Olvasóink! Kérjük, hogy osszák meg a szerkesztőséggel az Önökkel történt vagy a környezetükben megessett humoros eseteket, hadd teljen a humorzsák, nevéssünk együtt!



A PENTAGRAM® RÓZSA



				
VÍZ hűvös félelem hallás sós Észak húgyhólyag (15.00–17.00) vese (17.00–19.00)	FA szél düh látás savanyú Kelet epehólyag (23.00–1.00) máj (1.00–3.00)	TŰZ meleg öröm beszéd keserű Dél szív (11.00–13.00) vékonybél (13.00–15.00) szívburok (19.00–21.00) hármás melegítő (21.00–23.00)	FÖLD nedvesség empátia ízlelés édes Közép gyomor (7.00–9.00) lép és hasnyálmirigy (9.00–11.00)	FÉM szárazság szorongás szaglás pikáns Nyugat tüdő (3.00–5.00) vastagbél (5.00–7.00)