



vitae

2020 április

GYNEX, az állócsillag

Adjunk zöld utat
a tavasznak!

A tojás nem csak
festve jó



Áprilisi ajánlatunk

Az áprilisi időjárás lehet, hogy nem lesz túlságosan kedvünkre való. A hűvös idő sajnos sokszor visszazavar minket otthonunk melegébe, erőteljesebb felmelegedés csak a hónap harmadik dekádjában várható.

Egy biztos, a tavaszt sem mi, sem a szervezetünk nem így képzelel el. Szomorkodik a lelkünk, az elménk, az immunrendszerünk, pedig a tavasz általában aktivitásra buzdít minket. Nem marad más hátra, minthogy megsegítsük szervezetünket – a zöld élelmiszerekkel. Napjainkban olyan széles a kínálatuk, hogy mindenkinek lehetősége van kiválasztani a számára megfelelőt. A CHLORELLA kiválóan alkalmazható tapintatos kiegészítőként akár egész évben. A SPIRULINA BARLEY és a HAWAII SPIRULINA markánsabb hatásokat biztosít, a fáradtsággal és a betegeskedéssel pedig a BARLEY JUICE veszi fel leghatékonyabban a harcot. Az ACAI, a GOJI, a RAW AMBROSIA vagy a RAW AGUAJE igazi energiabomba, a tavaszi megtisztuláshoz pedig a BETA járul hozzá a legerőteljesebben. Fantasztikusan egészséges italt készíthetünk magunknak CRANBERRY JUICE áfonyaporból, az ENERGY új készítményéből, amely olaj formájában is rendelkezésünkre áll.

Az ENERGY többi készítménye közül ajánlom még erre az időszakra a REVITAE használatát. Megerősíti és megújítja a májműködést, ami így tavasszal igencsak leterhelt, ráadásul képes felgyorsítani az alkohol lebontását a vérben, ami jól jön, ha esténként ott ragadnánk a barátaink körében. A MAYTENUS ILICIFOLIA is hasonló hatású. Javítja a memóriát, megerősíti a szervezet ellenálló képességét, méregteleníti a májat és a vesét, és jótékonyan hat a hormonrendszer működésére is. Elsősorban a mellékvesék területét harmonizálja.

Mindezek mellé érdemes megkérni a CYTOVITAL-t, hogy a télen kiszáradt bőrünket puhává varázsolja, és felkészítse a nyári napsugarakra.

EVA JOACHIMOVÁ

vítæ klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

Felelős szerkesztő: Cseh Krisztina, krisz@digitaltosh.hu

Kiadja: ENERGY Magyarország Kft., 1034 Bp., Tímár utca 20., www.energyklub.hu

Tervezés, előkészítés: Digitaltosh Stúdió

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.



TARTALOM

Adjunk zöld utat a tavasznak!	4
GYNEX, az állócsillag	6
A természet nagyvonalú ajándéka – kanadai tőzegáfonya	9
HKO alapelvei: A Fa elem	10
Koronavírus	12
A hónap klubja: keszthelyi klub	17
Klubprogramok	18
Terápiás módszerek: neurolingvisztikus programozás (NLP)	20
Csakrák: napfonat csakra	21
Sose ne veszítsük el a reményt!	22
NIGELLA SATIVA és az akne	22
Csoda változókorban	23
Tanácsadás a neten	23
A tojás nem csak festve jó	24
Biokémiai megálló: áldott laurinsav	26
Galaj, a ragaszkodó	27



Adjunk zöld utat a tavasznak!

Végre beköszöntött a tavasz, a természet kezd kinyílni, virágba borulni, zöldellni. Áprilisban itt a húsvét ünnepének ideje is, használjuk hát ki megújító, megtisztító energiáit. Engedjük, hogy a természettel együtt a kedvünk is kivirágozzon!



NYUGTATÓ SZÍN

A zöld szín a vörössel kezdődő, és a lilával végződő színskála közepén helyezkedik el. Az emberi szem az 555 nanométeres hullámhosszúságú sugárzásra (a fényerősség mértékegységének meghatározó hullámhossza a zöld szín, azaz az 540 THz frekvenciájú fény – *a szerk.*), tehát a zöld színre reagál a legérzékenyebben.

A zöld színt rendszerint a természetel (mivel a klorofillnak köszönhetően a legtöbb növény zöld színben pompázik), az ökológiával és a természetvédelemmel kötjük össze.

A zöld árnyalat a béke és a biztonság jelképe. A közlekedési lámpákon a szabad jelzést jelenti, a repülőgépeken a jobb oldalt mutatja, és a zöld zászló a veszélyes zóna végét jelöli.

A zöld szín a rózsaszínnel együtt a negyedik csakrához, a szívcsakrához tartozik.

A SZÍVCSAKRA MEGERŐSÍTÉSE

A negyedik csakrához az életöröm, a harmónia és a szeretet, a bensőségeség kötődik. A szívcsakra (*Anáhata*) jelentése töretlen, örökké megújuló, tehát a tavasz ideális időszak a szívcsakra megtisztításához. A tavaszhoz köthető születés, ébredés örömet hoz az életünkbe, és megnyitja a legmélyebben megbúvó érzelmeinket is. A zöld árnyalatainak segítségével regenerálni tudjuk a negyedik csakra védőburkát, amivel is megerősíthetjük az egészségünket, az életerőnket és szervezetünk harmonikus működését. Használjunk hát fel ehhez mindent, amit csak kínál nekünk a tavasz!

ÚJULJUNK MEG

Kezdjük a regenerációt egy erdei sétával, vagy menjünk ki a parkba, és szívjuk magunkba ennek az üde évszaknak a hangulatát. A csodálatos tavasz rengeteg zöld élményt kínál! Mivel a tapintás is a negyedik csakrához köthető, érintsünk meg mindent, ami zöld, a virágokat, a fűvet, a fák leveleit. Fokozzuk a megtisztulás folyamatát zöld ruházat és kiegészítők viselésével. Ha kedvünk tartja, szerezzünk be néhány zöld színű követ is, pl. malachitot, aragonitot, aventurin, esetleg fluoritot.

Otthon főzzünk magunknak zöld teát és zöld ételeket. Fogyasszunk sok uborkát, salátát, spenótot, paprikát vagy zöldbabot. Rajzoljunk magunknak képeket zöld ceruzával. A szem is szereti a zöld színt: ha úgy érezzük, hogy szemünk fáradt, esetleg fájdogál, nézzünk a zöld messzeségbe, mert ezzel elkerülhetjük szemünk hosszú monitornézés miatti bepirosodását.

ZÖLD ÉLELMISZEREK

Szervezetünk működését támogassuk meg az ENERGY zöld élelmiszereivel is.

Mindegyikük a tiszta természet lágy öléből származik, aminek köszönhetően mi is megtisztulhatunk. Használjuk hát ki az általuk nyújtott lehetőségeket! Az ORGANIC CHLORELLA megtisztítja testünket a mérgeanyagoktól és a kémiai salakanyagoktól. Megerősíti az életerőt és a vért, növeli a szervezet ellenálló képességét, energiakészleteket halmoz fel a májban. A készítmény hatásai lassan, fokozatosan nyilvánulnak meg, eleinte szinte észrevehetetlenek, ám rendkívül hosszan tartóak.

Az ACAI a távoli, brazil dzsungelekből siet a segítségünkre. Braziliai utazásaim során szinte lépten-nyomon szembe találok ezekkel a lilás bogyókkal. A helyiek finom koktélok, fagyaltokat és desszerteket készítenek belőlük, de különböző betegségek megelőzésére is gyakran használják őket. Az ACAI ráadásul szépíti a bőrt, segít leküzdeni a stresszt és lassítja a ráncok kialakulását. Kiválóan alkalmazható továbbá olyan helyzetekben, amikor nagyobb teljesítményt várnak el tőlünk, legyen szó akár sportról, akár munkáról.

Az én egyik kedvenc italom a MACA. Az Andokból származik, és évszázadok óta ismert és használatos a népi gyógyászatban. Visszaadja az ember életerejét, támogatja az agyműködést és növeli a libidót. Krónikus fáradtságban és kimerültségben is jótékony hatású.

A kellemes zöld színű és földes ízű MATCHA teát is imádom. A MATCHA teát hagyományosan bambusz habverővel kikeverve, kisebb teáscsészékben fogyasztjuk. Én személy szerint egy különleges, MATCHA teashaker (teaboltokban kapható, de épp ilyen jó az ENERGY shakere is) segítségével készítem otthon – van benne egy kis golyó, ami a teát szépen, habosra felveri. A MATCHA energiát ad, segít megőrizni a szellemi (az agy és annak felismerő funkciói) és a lelki (saját magunk és a minket körülvevő világ tisztelete) frissességünket. A MATCHA tea javítja a kedélyállapotot, üdítő, frissítő ital, melegen, valamint hidegen egyaránt fogyasztható.

Önmagában, de süteményben is nagyon kedvelem a kínai ördögcárnát, amelyet az ENERGY-nél ORGANIC GOJI néven találnak meg. Ez a kivételes termés óvja a májat, frissíti az elmét, felgyorsítja az anyagcserét és segíti a vörösvérsejtek termelődését. Süssünk például kínai ördögcárnából muffint, amit utána csokoládé helyett májszolgathatunk.

Végül, de nem utolsó sorban pedig szeretném megemlíteni az ORGANIC BARLEY JUICE-t, amelyet elsősorban fáradtság és gyomorbántalmak esetén szoktam alkalmazni. Ezt az italt is az ENERGY shakerében készítem el. A zöld árpa javítja az emésztést, gyulladásgátló hatású, és összességében felfrissíti a szervezetet.

A zöld élelmiszerek listája jelen cikkemben természetesen nem teljes, hiszen több mint tíz ilyen jellegű, nagy-szerű készítmény áll a rendelkezésünkre, por, tabletta stb. kiszervezésben, és emellett még öt különleges, kiváló, természetes olaj is található a palettán. Bízom tehát abban, hogy mindenki rátalál a neki megfelelőre, és segítségünkkel jobbá varázsolja életminőségét.

ONDŘEJ VESELÝ

A tavaszhoz köthető születés, ébredés örömet hoz

az életünkbe, és megnyitja a legmélyebben megbúvó érzelmeinket is.



GYNEX, az állócsillag

A GYNEX-ről, amely hosszú ideje az ENERGY egyik legnépszerűbb és legkeresettebb terméke, már számtalan írás született. A készítmény nem csak az ENERGY tagok körében vívott ki magának hihetetlen ismertséget, hanem azon felhasználók szívéhez is utat tört magának, akik a hagyományos kínai orvoslásról mit sem tudva szeretnék megoldani egészségügyi problémáikat.

Ezért talán nem meglepő, hogy az ENERGY weboldalain a fogyasztók ezzel a Pentagram® készítménnyel kapcsolatosan teszik fel nekem a legtöbb kérdést.

A GYNEX még számomra, holisztikus szemléletű nőgyógyász számára is a legalapvetőbb készítmény, amit a praxisomban szinte naponta alkalmazok, immáron 20 éve. A GYNEX volt az első koncentrátum, amely 1998-ban elvezetett engem az ENERGY társasághoz, melynek készítményei és azok használata a HKO alapelvein nyugszik. Eme szisztematikus fitoterápia, és az általam már akkoriban alkalmazott akupunktúra összeolvastásával megnőtt az általam sikeresen kezelhető betegségek spektruma, és a gyógykezelések hatékonysága. A hosszú évekre visszatekintő pozitív klinikai tapasztalataimat, ismereteimet osztom most meg Önökkel.

A HKO SZEMPONTJÁBÓL

A GYNEX a Föld elemhez tartozik, amely a Közepont jelképe. A Föld a mi Anyánk, aki élelmet, biztonságot és stabilitást ad nekünk. Az emberi szervek közül a lép (a nyugati orvoslás szempontjából a lép-hasnyálmirigy) és a gyomor kötődik a Föld elemhez, tehát az emésztést, valamint a vér minőségét befolyásoló szervek. A szóban forgó szervek működését támogató szín a sárga, amelyet hasznosítunk is a chromoterápiában. Az ízek csoportjából az édes íz tartozik hozzá (természetüknél fogva édes élelmiszerek). A lép emóciója az elmélkedés, a tűnődés. Napjaink társadalmának egyik legjellemzőbb jelensége az idegrendszer virtuális valóság általi pszichikai terhelése, ami az élelmiszerek egyre rosszabb biológiai minőségével együtt, az említett szervek krónikus legyengüléséhez vezet. Ennek elsődleges jelei a fokozott fáradtság, az emésztési panaszok, az álmatlanság, az

immunrendszer legyengült működése, valamint a civilizációs betegségek egyre nagyobb térhódítása.

A lép (hasnyálmirigy) legfőbb feladata, hogy a táplálékot a szervezet számára nélkülözhetetlen és energetikailag hasznosítható esszenciális anyagokká alakítsa. Hatással van továbbá a szervezet folyadékháztartására, az izomzat működésére és a zsírszövetek állapotára. A gyenge lépműködés a legkülönbözőbb tünetekben nyilvánulhat meg. Az emésztési panaszoktól, a hasmenéstől, a hirtelen súlyvesztéstől, a gyenge izomzattól és a fáradtságtól kezdve, az ödémásodáson, vérzékenységen, vérszegénységen át, egészen a belső szervek megsüllyedéséig és egyéb problémákig. A lép és a gyomor a pentagram többi szervével is szoros kapcsolatban áll.

A lép aktuális állapotát az ajkak minőségéről tudjuk leolvasni, illetve a páciensnek az íz preferenciáival, az étvágytalansággal és a nyálképződéssel kapcsolatban teszünk fel kérdéseket. Ha valakinek gyenge a lépműködése, az általában édes ízekre vágyik. A gyomor esetében kiemelném, hogy annak állapota nagyban befolyásolja, mennyire érezzük egészségesnek magunkat, és fontos tudni, hogy erőteljes pszichoszomatikus jelentéssel is bír.

AKUPUNKTÚRA ÉS CYTOVITAL

Az akupunktúra szempontjából felhasználhatók a két szóban forgó szerv pályáján található pontok, de a hármas melegítő, valamint a befogadó vezeték pontjai is. Az akupunktúrák kezelése során kiváló eredményeket értem el a CYTOVITAL krém használatával. Úgy gondolom, hogy a pácienseknek érdemes megtanítani, hogy a legfontosabb akupunktúrák pontok hol helyezkednek el. A CYTOVITAL krém egyébként a reflexzónákon is reme-

kül alkalmazható. Ha valaki ezen a téren a gyógyító kövek használatát részesítené előnyben, próbálja ki a borostyánkővet, a tigrisszemet és a topázt.

A GYNEX GYÓGYNÖVÉNYEI

A GYNEX 15 gyógynövényt tartalmaz, amelyek kivonatai harmonikus arányban vannak jelen a készítményben, hogy annak gyógyító hatása gyengéd, bioinformációs és széles körben alkalmazható lehessen. Legfontosabb gyógynövényei, melyeket most kiemelnék, a palástfű, az árvacsalán, az édesgyökér, a körömvirág és a lóhere (a nőgyógyászati fitoterápiában gyakran alkalmazzák). Az ásványok közül a malachit, a fluorit és a gránátkő információit tartalmazza.

A hölgyek sokszor kérdezik, hogy a GYNEX mellett fogyasszanak-e teákat, pl. palástfű teát. Ezt kimondottan nem tiltom, de úgy vélem, hogy az ilyen teák fogyasztásával felborulhat a GYNEX-ben levő gyógynövények harmonikus aránya, ezáltal csökkenhet a készítmény hatékonysága.

BETEGSÉGEK ÉS PATOLÓGIAI ÁLLAPOTOK ESETÉN

Általánosságban:

- » nemi hormonok, a pajzsmirigy hormonjainak, sőt valószínűleg az emésztőrendszer hormonjainak elégtelen képződése és működése esetén;
- » emésztési problémákban;
- » érzelmi stressz esetében;
- » a vegetatív idegrendszer és a hormonrendszer elégtelen működése következtében jelentkező legyengült immunitásban;
- » tartós pszichiátriai gyógykezelést nem igénylő pszichikai és szervi problémákban;
- » a vér minőségével, képzésével, keringésével kapcsolatos zavarokban.

Nőgyógyászati vonatkozások:

- » főleg serdülőkorban és változókorban jelentkező rendszertelen menstruáció;
- » petefészekciszták;
- » változókori panaszok – legmarkánsabban a hangulatingadozásra hat;

TUDJA-E?

A GYNEX ÉS A MENSTRUÁCIÓS CIKLUS

- » A GYNEX-et a menstruációs ciklus bármely napján elkezdhetjük szedni.
- » 3 hét használat után mindig tartsunk 1 hét szünetet.
- » Nem fontos, hogy a készítményt a menstruációs ciklus első napjától a peteérésig szedjük, hiszen nem hormonról van szó.
- » A GYNEX nem tesz kárt az embrióban (ez az interneten keringő egyik leggyakoribb dezinformáció).
- » Szabályos menstruációs ciklussal és rendszeres peteéréssel rendelkező hölgyeknek ne írjuk elő a használatát – a HKO szerinti szervi interakciók szempontjából ugyanis az addig tünetmentes patológiai állapotok felszínre hozásával rendszertelenné teheti a menstruációs ciklust.
- » Premenstruációs szindrómában és fájdalmas menstruációban érdemes egy hetes szünetet tervezni erre az időszakra.
- » Klimax esetén, ha a panaszok a szünet idején ismét jelentkeznek, ne tartsunk szünetet.



- » premenstruációs szindróma;
- » hormonális és funkcionális okokra visszavezethető meddőség és pszichogén meddőség;
- » a méhrák, petefészekrák és emlőrák kockázatát növelő, magas ösztrogénszint kialakulásának megelőzése;
- » fibrocisztás masztópátia és masztodinia (emlőciszta és emlőérzékenység) – a CYTOVITAL-lal együtt;
- » nőgyógyászati gombás fertőzések;
- » nőgyógyászati műtétek utáni lábadozás;
- » vetélés utáni lábadozás.

A felsorolt indikációkat sok éves klinikai praxisom igazolja. A GYNEX rendszertelen menstruációs ciklusra kifejtett hatása szuverén. Sok nőnek gondot okoznak a hormonális gyógykezelések viszonylag gyakori nem kívánt melléhatásai, esetleg nem kedvelik vagy elutasítják a hormonok használatát. A készítmény hatékonyan segíti továbbá a petefészekciszták spontán felszívódását, valamint a ciszták okozta kellemetlen tünetek enyhülését. A meddőségre gyakorolt jótékony hatását több száz, de az is lehet, hogy ezer „GYNEX-es baba” születése bizonyítja.

További indikációk:

- » a pajzsmirigy hormonális zavarai (a VITAMARIN-nal és a CYTOVITAL-lal együtt);
- » 2-es típusú cukorbetegség (inzulintól független cukorbeteg);
- » kóros elhízás és túlsúly;
- » pasztózus (tészta) duzzanatokra való hajlam;
- » gyomorideg és peptikus fekélyek megelőzése;
- » érfalak védelme, nyálkahártyák és csontok degeneratív elváltozásainak megelőzése – fitoösztrogének;
- » vérképzés szabályozása, vérzékenység csökkentése;
- » labilis lelkiállapot, enyhe depresszió;
- » szervi tünetekkel kísért vegetatív instabilitás (idegi alapú szervi zavarok);
- » kiváló adaptogén, segít megbirkózni a megváltozott életkörülményekkel és helyzetekkel.

Kiválóan hat csökkent pajzsmirigy-funkcióban (*szubklinikus hypothyreosis*), amit laboratóriumi eredmények is igazolnak. Ez a betegség napjainkban kezd

epidémiás méreteket ölteni, megtölti az endokrinológiai osztályok várótermeit, és az egyébként egészséges emberekből életfogytiglani pácienseket farag.

A készítmény fitoösztrogén tartalmát tekintve szeretném elmondani, hogy én is tisztában vagyok azzal, hogy a fitoösztrogének nem kívánt hormonális hatásai miatt egyre nő napjainkban az aggodalom. Főleg a daganatos megbetegedések lehetséges kialakulása vagy ezen típusú betegségek lefolyásának felgyorsítása tekintetében. Szeretném azonban kihangsúlyozni, hogy a GYNEX fitoösztrogén tartalma rendkívül alacsony, és az ösztrogén receptorokra kifejtett hatása inkább informális, mintsem közvetlen. Éppen ezért az esetlegesen felmerülő félelmek a GYNEX-szel kapcsolatban teljesen alaptalanok. Problémát csak a hosszú távon alkalmazott rendkívül nagy adagokban szedett fitoösztrogéneket tartalmazó kivonatok (leggyakrabban monokomponensű készítmények) használata jelenthet.

REVERZ REAKCIÓK

Reverz reakciók a GYNEX használatakor csak ritkán jelentkeznek. Leggyakrabban gyomorfájdalom és *nausea* (émelygés). Továbbá vannak, akik elkezdnek „undorodni” a készítménytől, illetve elvétele pszichikai problémák is előfordulhatnak. Nem megfelelő indikáció esetén felboríthatja a menstruációs ciklust, valamint fejfájást idézhet elő.

Annak ellenére, hogy a praxisomban naponta többször is javaslom a GYNEX használatát, alkalmazásával összefüggésbe hozható panaszokkal csak elvétve találkozom. Ráadásul az ilyen esetek többségében elég az adagolását a felére vagy a harmadára csökkenteni, és a reverz reakciók megszűnnek.

AZ INTERNET INFORMÁCIÓI

Az internet kétségkívül fontos és sokak által elérhető információforrás, egyben gyors kommunikációs csatorna. Megvannak azonban a hátulütői. A felhasználóknak meg kell tanulniuk megkülönböztetni egymástól az értékes és hiteles információkat szolgáló forrásokat a felületes, sok esetben megtévesztő, és hamis tájékoztatást nyújtó forrásoktól. Az olyan fontos és

TUDJA-E?

A GYNEX HASZNÁLATA

A készítmény terápiás hatásainak fokozása érdekében először alaposan rázzuk fel az üvegcsét (21x), hogy ezzel is dinamizáljuk a benne található összetevőket. A GYNEX-et fél órával étkezés előtt ajánlott alkalmazni, csepegtessük bele tiszta vízbe, majd igyuk meg. Három hét használat után tartsunk egy hét szünetet. A kúrát szükség szerint akár többször is megismételhetjük.

Adagolása:

- » akut panaszok esetén (vérzés, ciszták, hirtelen bekövetkezett stresszhelyzet): naponta 3x7 csepp;
- » krónikus állapotok esetén: naponta 3x5 csepp (naponta 2x7 csepp);
- » kimerültségben és megelőzőképpen: naponta 1-3x1-3 csepp.

érzékeny kérdések tekintetében, mint amilyen az emberi egészség, mindenkinek azt javaslom, hogy kérdésével az ENERGY klubok szakavatott tanácsadóihoz forduljon, és ne az internetről tájékozódjon.

Végezetül szeretném elmondani, hogy az ENERGY készítmények hatékonysága többek között attól is függ, hogy az év mely szakában alkalmazzuk őket. Most áprilisban beköszönt a Föld elem időszaka, amikor is a GYNEX áldásos hatásai még erősebbek lesznek, mint általában. Kívánom, hogy a GYNEX minden fogyasztójának stabilitást, életörömet és rengeteg pozitív energiát hozzon a kezdődő tavasz idején is.

Habár a GYNEX-et a neve alapján is elsősorban női készítménynek tekintjük, a férfiak szervezetére is áldásos hatással van.

DR. BOHDAN HALTMAR

A természet nagyvonalú ajándéka

Az áfonyakivonat, amelyhez az ENERGY kínálatából ORGANIC CRANBERRY JUICE POWDER néven juthatunk hozzá, a kanadai természet szinte érintetlen, eredeti szépségben pompázó területein termesztett cserje terméseiből készül. A vadon termő tőzegáfonya (*Vaccinium macrocarpon*) kivételesen hatékony, zseniális gyulladáscsökkentő és antioxidáns hatású.



AZ ÁFONYA HATÁSAI

Az áfonya leveleit és terméseit is elsősorban húgyúti problémákban használjuk. Észak-Amerika őslakosai emésztési problémák kezelésére, lázcsillapításra és duzzanatok, ödéma lelohasztására is használták. Az indiánok áfonyával (rendszerint szárított formában) ízesítették telente a húsételeiket, ezzel biztosították a szervezetük számára fontos vitaminbevitt. Bizonyított tény továbbá, hogy az áfonya jótékonyan hat a szájüregi fertőzésekkel és a keringési problémákkal szemben is.

HOGYAN CSINÁLJA?

Számtalan fontos hatóanyagot tartalmaz. Például polifenolokat. Ezek olyan vegyületek, amelyek az emberi szervezetben viszonylag gyorsan gyulladásgátló, antioxidáns és baktériumölő anyagokká bomlanak. Az áfonyában található triterpének pedig olyan anyagokká válnak az emberi testben, amelyekből a szervezet hormonokat állít elő. A gyümölcsben levő flavonoidok méregtelenítő, antioxidáns hatásúak, továbbá támogatják az érrendszer megfelelő működését. Egyébként P-vitaminoknak is nevezzük őket.

Az áfonya laboratóriumi körülmények között lassítja a rákos sejtek növekedését (májdaganatok és emlődaganatok esetében), illetve gyengíti a *Helicobacter pylori* baktérium hatásait.

Mindezek mellett fontos A-, E- és C-vitamin, valamint vas, kalcium és kálium forrás. Ezáltal erősíti a látást (A-vitamin tartalmának köszönhetően erőteljes antioxidáns), illetve a benne található E- és C-vitamin támogatja a vas felszívódását, javítja a porcok minőségét, segíti a csontok és a fogak fejlődését, valamint a fehérvérsejtek termelődését. Úgy gondolom, hogy a vas és a kalcium szervezeten belüli feladata mindenki számára ismert, ezért most csak a káliumról mondanék néhány szót. Káliumhiány elsősorban a hasmenésben szenvedőknél és a sportolóknál léphet fel nagyobb mértékben, de találkozhatunk vele olyan pácienseknél is, akik vízhajtó gyógyszereket szednek. Ha szervezetünkben kevés a kálium, az fáradtságban, alvászavarokban, memóriazavarban, illetve megnövekedett glikémiás indexben nyilvánulhat meg, mert káliumhiány esetén romlik a cukrok felszívódása.

Az áfonya savas jellege a HKO szerint segít a máj- és epeműködés szabályozásában, ezáltal elősegíti az energiák és a vér jobb áramlását. Ennek köszönhetően pedig hozzájárul gyakorlatilag az összes meridián regenerálásához. Leginkább a szív, a szívburok és a hármás melegítő pályájára van hatással. Az említett energetikai vezetékek pedig stresszhelyzetekben nagyban hozzájárulnak idegrendszerünk kiegyensúlyozott működéséhez.

ORGANIC CRANBERRY A GYAKORLATBAN

A CRANBERRY-t a fent leírtak értelmében tehát elsősorban a RENOL-lal együtt ajánlott alkalmazni a húgyutak fertőtlenítéséért, a REGALEN-nel kombinálva az emésztés segítéseért, a KOROLEN-nel karöltve pedig a keringés, és a szellemi, illetve lelki állapotunk támogatásáért. Hatékony lehet továbbá emésztőrendszeri daganatos megbetegedések kiegészítő kezelésében. Az áfonya önmagában valószínűleg kevés lenne, de az ANNONA MURICATÁ-val együtt meglepően jó eredményeket produkálhat.

FIGYELEM!

Az áfonyát nem szabad hosszú távon alkalmaznunk, fogyasztanunk. Hónapokon át tartó fogyasztása esetén a benne található hatóanyagok felhalmozódnak a szervezetben, és kevésbé jótékony vegyületekké válnak. Éppen ezért az ORGANIC CRANBERRY-t csak azokban az időszakokban fogyasszuk, amikor valóban szükségünk van rá, akkor ugyanis tényleg maximális segítséget nyújt. Ne feledjük, hogy az erős hatású terméseket is csak mértékkel szabad fogyasztanunk.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

A HKO alapelvei (5.)

A Fa elem

A Fa elem a tavaszhoz kötődik – a tavasz pedig egy csodálatos évszak. Akkor az ereje, hogy képes a gyermekláncfű gyökerét átvezetni a kövön, életre tudja kelteni azokat a magokat, amelyek látszólag már kiszáradtak, kicsíráztatja őket, hogy utat törhessenek maguknak a talajon keresztül, az életet adó nap felé. A tavasz a kezdet, a remény, a természet gyermekkora.

A tavasz rendszerint szeles évszak, ezért klimatikus energiája a szél. Ebben az időszakban kezdjük elhagyni bezárt otthonainkat, kiszellőztetjük a telet hajlékunkból, kimegyünk a természetbe. Ám tavasszal ezzel együtt megnő a meghűléses betegségek kialakulásának kockázata is, és megjelennek azok a különböző egészségügyi problémák, amelyeket a HKO a szél számlájára ír. Ilyen például a szezonális allergia.

A HARAG ERŐS ÉRZELEM

A Fa elem jin szerve a máj, jang szerve az epehólyag. A máj egyik legfontosabb funkciója a HKO szerint a szervezet átjárhatóvá tétele, azaz a test belső környezetének megtisztítása. A kínai mesterek úgy vélik, hogy a májban halmozódik fel a feleslegessé vált vér, amely később a menstruációs vérzéssel távozik a szervezetből.

A Fa elem színe – mi más is lehetne – a zöld, íze a savanyú, érzékszerve a szem, szövete az ín, és érzelme a harag. Ám a harag fogalmát ebben az esetben kicsit tágabban kell értelmeznünk. Az elégedetlenségtől kezdve egészen a gyilkos haragig vagy sérelemig terjedően, minden belefér. A harag nagyon erős érzelem. Feladata, hogy teret nyerjen nekünk. Olyan hatalmas erőhöz kapcsolódik, amelynek célja a házunkba, a gondolatainkba, a családjunkba beférkőző ellenség kiebrudalása. A baj csak az, hogy ez az ellenség sokszor mi magunk vagyunk. A legrosszabbat magunkkal tesszük, sokkal rosszabbat annál, amit más emberek követnének el velünk szemben. Azt hisszük, hogy csúnyák vagyunk, hogy nem vagyunk képesek semmire, hogy a létezésünk szenvedés, és mindentől tehetetlen harag dúl bennünk. Ezért bántjuk, vagy becsapjuk magunkat és igyekszünk minden áron

„pozitívak lenni”, még akkor is, ha bennünket teljesen más érzések uralják. Ez az egyik legveszélyesebb csapda. Testünk sok mindent meg tud bocsátani, de a hazugságot soha. A harag ereje testünkben elkezd felborítani a Fa elem egyensúlyát. Ilyenkor ütik fel a fejüket a látszólag egymástól független egészségi problémák.

A Fa elem anyja a Víz – azaz a fizikai létünk alapenergiáját, tehát az esszenciát és a tiszta jangot ellenőrzés alatt tartó, a veséket is magába foglaló szervrendszer. A Fa elem fia a Tűz – amely az érzelmek kontroll alatt tartásában és az öröm átélésében nélkülözhetetlen elem. A Fa ellenőrzi a Földet – így a lép-hasnyálmirigyet, és ez sok tévedés forrása. A gondok ugyanis olykor arra utalnak, hogy a hasnyálmiriggyel nincs valami rendben, ám a betegség okát inkább a Fa elemnél kéne keresgélni, pontosabban szólva abban a bizonyos elnyomott haragban.

ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK

A Fa elem legfőbb készítménye a REGALEN. A REGALEN volt az első Pentagram® készítmény, amelyet az ENERGY bevezetett, és a hatásai egészen kivételesek. Rendkívüli segítséget nyújt máj-, epehólyag-, szem- és ínbetegségek kezelésében, továbbá menstruációs problémákban. Átjárhatóvá teszi a szervezetet, ami annyit jelent, hogy minden akadályt elhárít az energia és a vér útjából, megtisztítja őket és serkenti a keringésüket. Érdekes, hogy az érzelmi blokkokat is feloldja, és ezeket pontosan a harag okozza a leggyakrabban.

A HKO elmélete szerint a blokkolódások (keletkezzenek akár érzelmek, akár káros anyagok által) minden esetben az energia stagnálásához vezetnek, ami az évek során különböző ciszták,

jóindulatú, sőt rosszindulatú daganatok kialakulását idézheti elő. Ebből látható, hogy a lélek ápolása, azaz az érzelmek keringetése és a blokkok feloldása nélkülözhetetlen eleme az említett súlyos betegségek prevenciójának. A REGALEN-en kívül ilyen esetekben sokat kell dolgozni az érzelmekkel, és érdemes igénybe venni a pszichoterápiákat is.

A PROTEKTIN krém tökéletes támogatást nyújt a REGALEN-nek, ott, ahol arra szükség van. Kiválóan alkalmazható a talp reflexzónáin, a máj vagy az epehólyag pályáján, de kengethető vele a csípő, esetleg a gyomortájék is.

A Fa elemhez kapcsolható továbbá a szervezetünk számára nélkülözhetetlen omega-3 zsírsavakat tartalmazó VITAMARIN, valamint a PERALGIN, mely a széllel dolgozik, ezért hatékonyan csillapítja az olyan allergiás tüneteket, mint pl. a szemkönnyezés vagy az orrfolyás.

A Fa a STIMARAL-t is érinti. Remekül alkalmazható olyan esetekben, amikor a RENOL mellé szívesen hozzávennénk a REGALEN-t, ám ez a kombináció nem jöhet szóba. Ilyenkor használhatjuk a REGALEN helyett a STIMARAL-t, habár a hatásmechanizmusuk nem ugyanaz. Olyan esetekben pedig, amikor a REGALEN-hez szeretnénk a RENOL-t társítani, de ez nem lehetséges, vegyük elő a TRIBULUS TERRESTRIS-t vagy a KING KONG-ot.

EGÉSZSÉGÜNK ÉRDEKÉBEN

A REGALEN hathatós segítséget nyújthat emésztési panaszokban, ha azokat puffadás, gyomortáji fájdalom vagy teltségérzet kíséri. Máj- és epebetegségekben is alkalmazható.

A REGALEN-t sokszor javasoljuk ekcéma és allergia kezelésében. Szénanátha esetén egészen kiválóak a hatásai, de fontos, hogy a készítmény használatát

még a panaszok jelentkezése előtt megkezdjük. Ha ily módon három évig alkalmazzuk a PERALGIN-nal együtt, a problémák a negyedik évben már rendszerint nem ütik fel a fejüket. Az ekcémánál óvatosnak kell lennünk. A REGALEN reverz reakciókat válthat ki, ezért mindig minimális adagolással kell megkezdeni a használatát. Az ekcéma átmenetileg még alacsony adagolás mellett is rosszabbodhat, de ennek nem lenne szabad eltántorítania minket, és a készítmény használatát tovább kéne folytatnunk, még ha kisebb adagokban is. Ha az ekcéma erős bőrpírral mutatkozik, használjuk először a KOROLEN-t, hozzá külsőleg a DRAGS IMUN-t, és csak utána kezdjük meg a REGALEN alkalmazását.

A REGALEN segíti az ín regenerálódását – sport vagy fizikai munka okozta terhelés esetén kiválóan kombinálható a KING KONG-gal. Hatását még a PROTEKTIN krém használatával is megtámaszthatjuk. Ne feledjük továbbá, hogy a csípőben fut az epehólyag pályája, ezért a csípőfájdalomra a REGALEN sokszor sokkal hatékonyabb lehet, mint a RENOL.

A PROTEKTIN remekül alkalmazható továbbá a szem reflexzónáin (amelyek a talpon találhatók), illetve az arcon a háromosztatú ideg fájdalomainak enyhítésére vagy a szemproblémák kezelésére.

Ha fejfájás esetén a fájdalmat a halántékon vagy a fej oldalsó területein érzékeljük, akkor a REGALEN kiváló választás lehet, hiszen a fej ezen területein futnak az epehólyag pályái.

Már említettem, hogy a menstruáció sokban függ a májban felhalmozódott vér mennyiségétől, és a STIMARAL segíti a vér felhalmozását a májban. A REGALEN biztosítja a menstruáció problémamentes lefolyását – premenszuációs szindróma, fájdalmas menstruáció vagy darabos vérzés esetén kifejezetten ajánlott a használata.

PSZICHÉS PROBLÉMÁK

A REGALEN segítő kezét nyújt mindazoknak, akik folyton mérgesek, nehezen tartják kontroll alatt a haragjukat vagy alacsony a stressztűrő képességük.

Érdekes, hogy ha valakinek a testben blokkolódások alakultak ki, az rendszerint az életben sem jut előre,

ÉRDEKELNI FOGJA

A FA ELEM JELLEMZŐI

Természet:	Jupiter, kelet, reggel, tavasz, szeles idő.
Események:	születés, csírázás, fakadás, eredés.
Fauna, flóra:	tyúk, vadhajtasok és magasba növő zöltségek, a tavasz termései.
Gabonafajták:	búza, árpa.
Érzékelés:	látás.
Hangnem:	„fisz”.
Szín:	zöld, türkiz, kékeszöld.
Íz:	savanyú.
Erő:	centripetális (középretartó).
Mozgás:	centrifugális (központhagyó).
Szag:	vér.
Érzelem:	harag.
Megnyilvánulás:	kiabálás, ijedősség, siránkozó természet, rángatózás, remegés, eredetiség, járkálás, kilépés.
Test:	máj, szem, epehólyag, szövetek, körmök, HUN (chun – tudatfeletti).
Testfolyadékok:	könny.
A betegség névjegye:	inak.
A betegség bejut:	tarkó.
Testalkat:	hosszúka.
Veleszületett sajátosság:	friss, meleg.
Tulajdonság:	meg is tud hajolni, és ki is tud egyenesedni.
Funkció:	bejutni mindenhova, terjedni.
A változások fázisában:	születés, nemzés.
Holdfázis:	holdtölte.

A Fa emberséget, gyermeki bizalmat, nyitottságot, széles körű érdeklődést, naivitást, pazarlást, kényelmességet, és a dolgok döntő fordulatokig való befőzésének képtelenségét adja.

nem sikerül neki semmi. A REGALEN használata után gyakran olyan megoldások és lehetőségek nyílnak meg előttünk, amelyekre addig nem is gondoltunk volna.

A REGALEN-nek van még egy különleges indikációja. Az élet értelmének elvesztéséről van szó. Ez az az állapot, amikor az ember nem látja a jövőjét, nincs semmiféle terve, és csak a túlélésre

játszik. Itt lehet bevetni a Fa hármas kombinációját: a REGALEN-t, a VITAMARIN-t és a PERALGIN-t.

A tavasz egy csodálatos évszak, a REGALEN pedig egy csodálatos ENERGY készítmény. Ő volt az első, ahogy a tavasz az esztendő első évszaka. Élünk vele harmóniában!

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Megelőzés – megerősítés – regeneráció

Koronavírus

Az utóbbi hetekben nálunk és más országokban is egyre nő a koronavírussal fertőzöttek száma. Milyen tünetekkel jár a koronavírus-fertőzés? Tünetei sokban hasonlítanak egy hétköznapi influenzához. Ám a koronavírus esetében hosszabb ideig tart a láz, hosszabb a lappangási idő, és a fertőzés könnyebben terjed. Röviden: a fertőzéstől számított 1-2 héten belül láz, ízületi fájdalom, köhögés, nátha stb. jelenik meg.

Az influenzához hasonlóan a koronavírus esetében is azok a legveszélyeztetettebbek, akiknek legyengült a szervezetünk, tehát valamilyen betegségben szenvednek vagy időskorúak, esetleg kisgyermekek. Esetükben a fertőzés olyan súlyos szövődményeket okozhat, amelyeket a szervezet már nem tud leküzdeni. A kór cseppfertőzéssel terjed, ezért az egyik legfontosabb alapszabály, hogy senkire még csak nem is köhintünk, illetve papírzsebkendőt használunk!

MEGELŐZÉS

A megelőzés mindennek az alapja. Mosunk rendszeresen és alaposan kezét, pl. CYTOSAN szappannal. Ha sűrűn érintkezünk más emberekkel, kezünket néhány csepp AUDIRON-nal is fertőtleníthetjük. Érdemes a környezetünket is fertőtleníteni SPIRON SPRAY-vel, vagy az aromalámpákba csepegtethető SPIRON AIR-rel.

Ha úgy érezzük, hogy ez nem elég, és szeretnénk szervezetünket belsőleg is támogatni a védekezésben, akkor elsőként a VIRONAL-t vessük be. Segítségével megerősíthetjük immunrendszerünket, aminek köszönhetően csökkenthetjük a fertőzés kockázatát. A VIRONAL már kisgyermekkorától biztonságosan használható. A fertőzés (nem csak koronavírus-fertőzés) első jeleinek tapasztalásakor vegyük elő a GREPOFIT-et, még hozzá úgy, hogy nátha esetén használjuk a NOSOL AQUÁ-t, torokfájásra a sprayt, egyéb tünetek csillapítására pedig a kapszulát vagy a cseppeket. Ha a tünetek mellé láz is társul, kiváló segítséget nyújthat a CISTUS INCANUS.

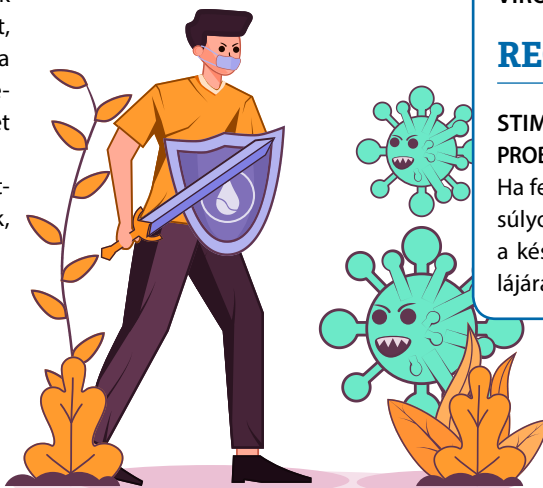
Akik a veszélyeztetettebb csoportba, idősebb korosztályba tartoznak,

azoknak kicsit másképpen kell eljárniuk. Ez esetben ugyanis a szervezet egészét kell megerősíteni, hogy hatékonyabban ellenálljon a koronavírus okozta kihívásoknak. Erre a célra ajánlom a REVITAE-t, a KING KONG-gal és a VIRONAL-lal kombinálva. Ha a fertőzés mindezek ellenére mégiscsak bekövetkezne, az időskorúaknak is a korábban leírt kezelést ajánlom.

A szervezet ellenálló képességének megerősítéséért mindenki bátran használja a zöld élelmiszereket, az ORGANIC BARLEY-t, a SEA BERRY-t, a GOJI-t, a NIGELLA SATIVA vagy a HIMALAYAN APRICOT olajat.

Amennyiben influenzához hasonló betegség tüneteit észlelnék magukon, nem kell azonnal kétségbe esniük! Nincs ok a pánikra, de egy dolog nagyon fontos: maradjanak ágyban, hogy a betegséget valóban kifejedjék! Ne becsüljék alá azt sem, hogy a kezdeti tünetek akár igen enyhék is lehetnek. Az akut tünetek lecsengése után is hagyjanak időt szervezetük regenerálódására, amit a STIMARAL és a PROBIOSAN INOVUM segítségével meg is támogathatnak. Az említett készítmények segítségével gyorsan visszaállíthatják szervezetük kiegyensúlyozott működését. Immunrendszerünket pedig az IMUNOSAN tudja hosszú időre megerősíteni.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



MEGELŐZÉS

VIRONAL: 10 kg testsúly alatti gyermekek esetében naponta 2x1 csepp, majd naponta 2x1 csepp/10 testsúlykilogrammm, felnőtteknek naponta 2x7 csepp.

FERTŐZÉS ESETÉN

VIRONAL: ugyanaz az adag, mint megelőzésben, de naponta háromszor.

GREPOFIT SPRAY: naponta 5 fújás a torokba.

NOSOL AQUA: naponta 3 fújás mindkét orrlyukba.

GREPOFIT kapszula: 20 kg testsúly fölötti gyermekeknek naponta 2x1 kapszula, felnőtteknek naponta 3x2 kapszula

GREPOFIT cseppek: 2 évnél idősebb gyermekeknek naponta 3x1 csepp/10 testsúlykilogrammm, felnőtteknek akár napi 5x7 csepp.

CISTUS INCANUS: a gyermekek esetében ugyanaz az adagolás, mint a GREPOFIT cseppeknél, felnőtteknek naponta 3x5-7 csepp.

A készítmények használata a panaszok teljes megszűnéséig, plusz két nappal tovább ajánlott.

Kiegészítésként alkalmazhat **DRAGS IMUNT.**

Készítményeink étrend-kiegészítők, nem helyettesítik az orvosi kezeléseket.

Amennyiben betegnek érzi magát, feltétlenül forduljon orvoshoz!

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

A SZERVEZET MEGERŐSÍTÉSE

REVITAE: 2-1-0 kapszula.

KING KONG: napi 2x7 csepp.

VIRONAL: napi 3x7 csepp.

REGENERÁCIÓ

STIMARAL: 5-5-0 csepp.

PROBIOSAN INOVUM: 2-0-2 kapszula.

Ha feltételezhető, hogy a betegség súlyosabb lefolyású lesz, érdemes a készítmények adagolását a duplájára növelni.

TAPASZTALATI TÁBLÁZAT

AZ ENERGY TERMÉKEK HASZNÁLATÁHOZ

A táblázatból látható, hogy a magyar és külföldi felhasználók tapasztalatai szerint mely állapotok esetében melyik termék vált be. Az elsősorban bevált, a termékfogyasztók által leginkább ajánlott készítményeket dupla  szimbólummal jelöltük.

Egészségi probléma	Vironal	Regalen	Renol	Gynex	Korolen	King Kong	Stimaral	Annona	Cistus Incanus	Artrin család	Cytovital család	Droserin család	Protektin család	Ruticelit család	Cytosan	Cytosan fomentum	Fytomineral	Vitamarin	Celtin	Probiosan család	Grepofit család	Skeletin	Peralgin	Flavocel	Vitaflorin	Imunosan	Revitae	Organic Chlorella	Organic Barley	Spirulina Barley	Organic Beta	Biotermal	Balneol	Audiron	Diamant	Silix	Balsamio	Spiron
Afta								 																 	 	 										 		
Agyműködési zavar					 		 												 						 	  												
Akne		 	 								 	 	 			 	 			 				 	 	 	 	 	 	 	 	 						
Alkoholizmus		 			 											 	 						 	 	 	 	 			 								
Allergia (légúti)	 	 						 								 	 			 			 		 	 			 	 	 	 				 		
Allergia (bőr), ekcéma	 	 	 					 	 		 	 	 			 	 	 		 	 		 		 	 		 	 	 	 	 	 	 				
Allergia (étel)	 	 		  	 			 								 	 			 	 					 	 			 	 	 	 					
Alvászavar, felébredés				  	 														 						 	 	 	 			 	 	 					
Alvászavar, nehéz elalvás				  	 														 				 		 	 	 			 	 	 						
Alzheimer-kór					  	 	 											 	 	 	 					 	 	 	 	 	 	 	 					
Anorexia (kóros fogyás lelki okokból)		  	  	  	 													 	 	 			 	 	 		 	 	 	 	 							
Aranyér		 			 						 	 	 			 	 	 		 	 		 	 		 	 	 	 	 								

Egészségi probléma	Vironal	Regalen	Renol	Gynex	Korolen	King Kong	Simaral	Annona	Cistus Incanus	Artirin család	Cytovital család	Droserin család	Protektin család	Ruticelit család	Cytosan	Cytosan fomentum	Fytomineral	Vitamarin	Celitin	Probiosan család	Grepofit család	Skeletin	Peralgin	Flavocel	Vitaflorin	Imunosan	Revitae	Organic Chlorella	Organic Barley	Spirulina Barley	Organic Beta	Biotermal	Balneol	Audiron	Diamant	Silix	Balsamio	Spiron	
Elhízás	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥				🔥		🔥		🔥					🔥								🔥	🔥	🔥	🔥	🔥		🔥					
Emésztési panaszok	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥			🔥	🔥				🔥		🔥					🔥	🔥		🔥			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥						
Epepanaszok, epekő	🔥	🔥											🔥	🔥	🔥							🔥	🔥																
Égési vagy fagyási seb	🔥	🔥			🔥						🔥	🔥	🔥	🔥	🔥													🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥				🔥
Érelmeszesedés, más érproblémák		🔥	🔥		🔥	🔥		🔥						🔥	🔥			🔥	🔥	🔥	🔥			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥								
Értelmi fogyatékoság					🔥	🔥	🔥							🔥				🔥	🔥	🔥																			🔥
Étvágytalanság	🔥	🔥		🔥		🔥	🔥						🔥		🔥			🔥	🔥	🔥	🔥		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥								
Fáradtság, fizikai	🔥	🔥	🔥			🔥	🔥			🔥					🔥			🔥	🔥	🔥				🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥		
Fáradtság, szellemi			🔥		🔥	🔥	🔥						🔥	🔥				🔥	🔥	🔥			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥				🔥	
Fejfájás		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥		🔥	🔥			🔥	🔥						🔥	🔥		🔥	🔥			🔥							🔥				🔥	
Fekély (emésztőrendszeri)	🔥	🔥		🔥	🔥				🔥						🔥		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥							
Felfekvés, bőrfekély					🔥					🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥			🔥	
Felfűvódás	🔥	🔥	🔥	🔥				🔥	🔥			🔥	🔥							🔥	🔥	🔥	🔥			🔥	🔥												
Festékhíányos bőr (vitiligo)	🔥	🔥	🔥								🔥	🔥	🔥	🔥		🔥	🔥	🔥	🔥										🔥										
Fogak gyengesége			🔥			🔥				🔥					🔥		🔥	🔥				🔥	🔥	🔥	🔥											🔥	🔥	🔥	🔥
Fogfájás	🔥		🔥							🔥													🔥	🔥										🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	
Foghúzás															🔥		🔥						🔥	🔥	🔥	🔥								🔥			🔥	🔥	🔥
Fogínygyulladás	🔥		🔥		🔥			🔥	🔥	🔥					🔥		🔥				🔥			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥		🔥		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	
Fogváltás	🔥									🔥		🔥						🔥				🔥	🔥	🔥	🔥										🔥	🔥	🔥	🔥	
Fülpanaszok	🔥		🔥					🔥	🔥	🔥		🔥									🔥	🔥		🔥		🔥							🔥	🔥	🔥				
Fülzúgás			🔥		🔥	🔥	🔥		🔥				🔥						🔥	🔥							🔥								🔥				
Fülzsír																																			🔥	🔥			
Gerincpanaszok		🔥	🔥		🔥	🔥			🔥	🔥				🔥	🔥		🔥				🔥	🔥											🔥	🔥	🔥				
Gombás fertőzés	🔥	🔥			🔥	🔥		🔥	🔥		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥					🔥	🔥							🔥						🔥	🔥				🔥
Gyomorproblémák	🔥	🔥		🔥	🔥		🔥	🔥	🔥		🔥		🔥	🔥	🔥					🔥			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥		🔥					🔥			🔥
Haj- és körömprblémák		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥		🔥		🔥			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥			
Hajszálerek					🔥	🔥							🔥	🔥				🔥	🔥		🔥		🔥	🔥	🔥		🔥		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥					
Hallászavar			🔥		🔥		🔥		🔥	🔥			🔥					🔥	🔥								🔥			🔥			🔥	🔥	🔥				
Hasmenés	🔥	🔥	🔥		🔥	🔥		🔥	🔥	🔥		🔥	🔥	🔥	🔥		🔥	🔥		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥										
Helicobacter pylori	🔥			🔥				🔥	🔥						🔥						🔥	🔥		🔥		🔥													
Herpesz	🔥	🔥			🔥	🔥		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥		🔥	🔥		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥						🔥	🔥			🔥	🔥	
Hereproblémák			🔥	🔥	🔥	🔥			🔥	🔥																	🔥		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥				
Híperaktivitás					🔥	🔥	🔥						🔥				🔥	🔥					🔥	🔥	🔥					🔥		🔥	🔥	🔥				🔥	
Homloküreg-gyulladás	🔥	🔥						🔥	🔥	🔥	🔥	🔥									🔥	🔥		🔥	🔥	🔥			🔥	🔥			🔥	🔥	🔥				🔥
Hormonzavar			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥			🔥	🔥							🔥					🔥	🔥		🔥		🔥		🔥	🔥								
Hörghurut	🔥	🔥						🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥							🔥	🔥	🔥	🔥	🔥							🔥	🔥	🔥	🔥	🔥			🔥
Húgyutak gyulladása			🔥	🔥	🔥		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥										🔥	🔥		🔥	🔥	🔥			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥			
Hüvelygyulladás			🔥	🔥	🔥			🔥	🔥	🔥	🔥			🔥							🔥	🔥				🔥			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥		
Ideggyulladás				🔥	🔥			🔥		🔥				🔥	🔥	🔥	🔥	🔥					🔥	🔥		🔥			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥			
Idegkimerültség		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥					🔥	🔥	🔥		🔥	🔥	🔥				🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥				🔥
Immunrendszer erősítése	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥			🔥			🔥		🔥	🔥		🔥	🔥			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥				🔥	
Impotencia (potenzia-zavar)			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥		🔥									🔥	🔥								🔥	🔥		🔥	🔥	🔥	🔥						
Izomproblémák		🔥	🔥			🔥	🔥		🔥		🔥		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥						🔥					🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥					

Egészségi probléma	Vironal	Regalen	Renol	Gynex	Korolen	King Kong	Stimaral	Annona	Cistus Incanus	Artirin család	Cytovital család	Droserin család	Protektin család	Ruticelit család	Cytosan	Cytosan fomentum	Fytomineral	Vitamarin	Celitin	Probiosan család	Grepofit család	Skeletin	Peralgin	Flavocel	Vitaflorin	Imunosan	Revitae	Organic Chlorella	Organic Barley	Spirulina Barley	Organic Beta	Biotalmal	Balneol	Audiron	Diamant	Silix	Balsamio	Spiron			
Koleszterinszint, magas	🔥	🔥🔥			🔥🔥			🔥					🔥		🔥🔥		🔥	🔥	🔥									🔥			🔥🔥									🔥	
Koncentráció zavara					🔥🔥		🔥🔥											🔥	🔥	🔥			🔥		🔥		🔥													🔥	
Kőhögés	🔥🔥	🔥					🔥		🔥🔥	🔥		🔥									🔥🔥		🔥	🔥	🔥		🔥						🔥	🔥	🔥	🔥				🔥	
Körömgomba		🔥							🔥				🔥			🔥					🔥🔥												🔥		🔥	🔥				🔥	
Kötőszövet erősítése	🔥	🔥			🔥	🔥			🔥		🔥	🔥			🔥	🔥	🔥	🔥			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥						
Köszvény		🔥	🔥	🔥		🔥			🔥	🔥			🔥		🔥			🔥				🔥					🔥		🔥			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥					
Központi idegrendszer problémái					🔥	🔥	🔥	🔥						🔥				🔥	🔥	🔥			🔥		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥		🔥									🔥	
Lábizzadás	🔥	🔥	🔥		🔥		🔥						🔥		🔥		🔥	🔥	🔥			🔥	🔥					🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥					🔥	
Lábszag	🔥	🔥	🔥		🔥	🔥	🔥				🔥		🔥		🔥	🔥	🔥			🔥									🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥				🔥
Lábszárfekély	🔥				🔥	🔥				🔥		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥			🔥			🔥	🔥	🔥	🔥		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥				
Lépproblémák	🔥	🔥		🔥	🔥						🔥							🔥										🔥	🔥	🔥	🔥										
Mandulagyulladás	🔥	🔥		🔥	🔥			🔥	🔥	🔥		🔥									🔥	🔥		🔥		🔥								🔥	🔥						
Magas vérnyomás	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥		🔥							🔥				🔥	🔥	🔥			🔥	🔥		🔥	🔥	🔥			🔥	🔥							🔥		
Máj méregtelenítése		🔥	🔥		🔥	🔥	🔥						🔥		🔥		🔥		🔥	🔥						🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥		🔥					
Májfolt		🔥	🔥								🔥		🔥		🔥		🔥		🔥						🔥		🔥	🔥	🔥			🔥									
Megfázás	🔥	🔥	🔥	🔥				🔥	🔥	🔥		🔥										🔥	🔥		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥					🔥		🔥				🔥	
Megkésett beszédfejlődés					🔥	🔥	🔥											🔥	🔥	🔥	🔥										🔥										
Méhproblémák		🔥	🔥	🔥	🔥		🔥				🔥	🔥			🔥						🔥		🔥	🔥		🔥	🔥			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥							
Mellben csomó	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥			🔥		🔥	🔥	🔥	🔥		🔥	🔥	🔥		🔥							🔥					🔥	🔥	🔥	🔥	🔥						
Melldaganat orvosi kezelésének kiegészítése	🔥	🔥	🔥		🔥	🔥		🔥		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥						🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥							
Memóriazavar					🔥	🔥	🔥							🔥				🔥	🔥	🔥					🔥		🔥	🔥				🔥									
Menstruáció előtti panaszok (PMS)	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥				🔥		🔥	🔥	🔥		🔥	🔥	🔥	🔥			🔥	🔥	🔥				🔥		🔥	🔥	🔥						🔥		
Menstruáció zavara		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥					🔥			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥					🔥							🔥											
Migrén		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥			🔥			🔥				🔥	🔥	🔥	🔥			🔥	🔥							🔥				🔥		🔥			🔥	
Mióma		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥		🔥		🔥	🔥		🔥		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥				🔥	🔥		🔥					🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥					
Napégés	🔥				🔥						🔥	🔥	🔥		🔥	🔥	🔥	🔥												🔥											
Nehézfémek eltávolítása	🔥	🔥	🔥												🔥	🔥	🔥			🔥				🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥							
Nemi vágy fokozása, nő				🔥	🔥		🔥							🔥				🔥									🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥							
Nemi vágy fokozása, férfi					🔥	🔥	🔥	🔥					🔥					🔥									🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥							
Nőgyógyászati panaszok		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥			🔥	🔥	🔥	🔥			🔥	🔥	🔥	🔥		🔥		🔥			🔥		🔥				🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥				
Nyirokrendszer működési zavara	🔥		🔥			🔥		🔥		🔥	🔥	🔥			🔥		🔥							🔥		🔥		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥					
Nyombélfekély	🔥	🔥		🔥	🔥			🔥							🔥			🔥			🔥				🔥		🔥		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥								
Orbánc	🔥	🔥	🔥		🔥			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥			🔥			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥					🔥	🔥	🔥					
Orrdugulás	🔥	🔥						🔥	🔥	🔥		🔥		🔥							🔥		🔥	🔥	🔥								🔥		🔥	🔥				🔥	
Orrvérzés					🔥																		🔥	🔥	🔥	🔥				🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥					
Ödéma		🔥	🔥		🔥	🔥			🔥					🔥								🔥	🔥	🔥	🔥						🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥					
Övsömör	🔥	🔥			🔥	🔥		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥		🔥			🔥		🔥		🔥			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥		🔥					
Pajzsmirigy alulműködése	🔥		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥			🔥	🔥				🔥		🔥	🔥	🔥					🔥	🔥	🔥	🔥	🔥		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥					
Pajzsmirigy túlműködése		🔥	🔥		🔥						🔥												🔥								🔥									🔥	
Parkinson-kór					🔥	🔥	🔥	🔥						🔥				🔥	🔥	🔥						🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥					
Pattanások	🔥	🔥	🔥						🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥			🔥	🔥				🔥			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥				🔥	
Petefészek betegségei			🔥	🔥				🔥	🔥	🔥	🔥	🔥			🔥		🔥													🔥			🔥			🔥					
Pikkelysömör	🔥	🔥	🔥	🔥		🔥			🔥		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥		🔥		🔥	🔥				🔥	🔥	🔥	🔥	🔥								

Egészségi probléma	Vironal	Regalen	Renol	Gynex	Korolen	King Kong	Stimaral	Annona	Cistus Incanus	Artirin család	Cytovital család	Droserin család	Protektin család	Ruticelit család	Cytosan	Cytosan fomentum	Fytomineral	Vitamarin	Celitin	Probiosan család	Grepofit család	Skeletin	Peralgin	Flavocel	Vitaflorin	Imunosan	Revitae	Organic Chlorella	Organic Barley	Spirulina Barley	Organic Beta	Biotalmal	Balneol	Audiron	Diamant	Silix	Balsamio	Spiron		
Prolaktin szint, magas		🔥		🔥	🔥										🔥																									
Prosztataproblémák			🔥🔥	🔥	🔥	🔥		🔥		🔥	🔥				🔥		🔥	🔥		🔥	🔥			🔥	🔥		🔥				🔥	🔥	🔥							
Pszichés zavarok, szorongás	🔥		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥		🔥		🔥						🔥	🔥				🔥		🔥		🔥	🔥	🔥		🔥	🔥	🔥						🔥	
Puffadás	🔥🔥	🔥🔥						🔥	🔥			🔥	🔥		🔥🔥					🔥	🔥					🔥	🔥	🔥	🔥	🔥										🔥
Reflux		🔥🔥		🔥	🔥						🔥				🔥	🔥	🔥						🔥	🔥	🔥		🔥	🔥	🔥		🔥		🔥			🔥				
Rekedtség	🔥🔥								🔥	🔥		🔥		🔥							🔥	🔥		🔥	🔥							🔥		🔥						
Reuma			🔥🔥			🔥	🔥	🔥		🔥					🔥	🔥						🔥		🔥		🔥	🔥				🔥	🔥	🔥	🔥						
Rovarcsípés									🔥	🔥		🔥	🔥			🔥																	🔥	🔥	🔥				🔥	
Sárgaság		🔥	🔥			🔥							🔥	🔥						🔥						🔥	🔥				🔥	🔥								
Sclerosis multiplex (SM)				🔥	🔥	🔥	🔥	🔥						🔥			🔥	🔥	🔥						🔥	🔥					🔥	🔥		🔥						
Sebgyógyítás, sebhely					🔥	🔥				🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥					🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥				
Stressz	🔥		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥		🔥							🔥	🔥	🔥	🔥			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥		🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥			🔥	
Sugárkezelés	🔥		🔥	🔥	🔥			🔥			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥				🔥	🔥	🔥				🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥					
Szájszag		🔥	🔥		🔥										🔥					🔥	🔥									🔥	🔥					🔥	🔥	🔥	🔥	
Szem alatti duzzanat			🔥	🔥		🔥	🔥			🔥			🔥		🔥		🔥							🔥									🔥	🔥	🔥	🔥				
Szemproblémák		🔥	🔥		🔥		🔥						🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥					🔥	🔥	🔥		🔥						🔥						
Szemölcs	🔥	🔥							🔥			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥				🔥					🔥									🔥					
Szenilitás				🔥	🔥		🔥							🔥				🔥	🔥	🔥	🔥						🔥													
Székrekedés	🔥	🔥										🔥	🔥								🔥	🔥					🔥	🔥	🔥	🔥	🔥									
Szélütés (sztrók)			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥						🔥					🔥	🔥	🔥			🔥			🔥				🔥									
Szívproblémák		🔥	🔥		🔥			🔥						🔥			🔥	🔥	🔥	🔥			🔥	🔥			🔥				🔥									
Szoptatás, tejelválasztás				🔥	🔥						🔥						🔥	🔥	🔥		🔥			🔥						🔥	🔥					🔥				
Tályog	🔥									🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥					🔥					🔥								🔥						
Tápanyag-felszívódási zavar	🔥				🔥										🔥		🔥	🔥	🔥		🔥			🔥	🔥				🔥	🔥		🔥								
Terhesség idején támogatás				🔥						🔥	🔥	🔥	🔥	🔥			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥				🔥	🔥	🔥	🔥			🔥						
Terhességi csíkok										🔥																								🔥						
Terméketlenség, férfi			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥			🔥	🔥							🔥	🔥							🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥		🔥							
Terméketlenség, női			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥			🔥	🔥							🔥	🔥							🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥		🔥							
Térdfájdalom			🔥	🔥		🔥	🔥			🔥	🔥				🔥				🔥		🔥	🔥									🔥	🔥	🔥	🔥						
Torokgyulladás	🔥	🔥	🔥					🔥	🔥	🔥	🔥	🔥									🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥							🔥		🔥					
Trombózis					🔥		🔥						🔥	🔥	🔥			🔥	🔥	🔥	🔥			🔥	🔥					🔥	🔥			🔥						
Tüdőproblémák	🔥	🔥				🔥			🔥	🔥		🔥									🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥												🔥		
Urológiai problémák			🔥	🔥		🔥			🔥	🔥											🔥	🔥		🔥	🔥	🔥					🔥	🔥	🔥	🔥	🔥					
Utazási betegség (kinetosis)					🔥		🔥			🔥									🔥				🔥																🔥	
Vashiány		🔥			🔥													🔥	🔥					🔥	🔥	🔥			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥							
Veseműködés zavara			🔥			🔥				🔥												🔥		🔥	🔥		🔥							🔥						
Végtag duzzanata, ödéma			🔥	🔥		🔥				🔥	🔥					🔥						🔥	🔥	🔥						🔥	🔥	🔥	🔥	🔥						
Vércukorszint ingadozása		🔥	🔥	🔥	🔥			🔥							🔥	🔥	🔥	🔥		🔥			🔥			🔥				🔥	🔥	🔥	🔥							
Vérképzés	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥							🔥				🔥	🔥		🔥				🔥	🔥	🔥			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥				🔥	
Vérnyomás, alacsony			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥																				🔥			🔥										
Vérnyomás, magas	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥		🔥						🔥				🔥	🔥	🔥				🔥	🔥		🔥	🔥				🔥	🔥					🔥		
Vérszegénység	🔥	🔥		🔥	🔥									🔥				🔥	🔥		🔥				🔥	🔥			🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥						
Viszketés	🔥	🔥	🔥		🔥						🔥	🔥	🔥					🔥					🔥	🔥							🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥				
Vizelési panaszok			🔥	🔥		🔥				🔥											🔥							🔥				🔥	🔥		🔥					
Vírusfertőzés	🔥	🔥				🔥		🔥	🔥			🔥	🔥		🔥					🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥	🔥				🔥	🔥					🔥	

Keszthelyi klub

Gyenesé Ibolya és Sárvári Balázs egységes életszemlélet és filozófia mentén, közösen vezetik az ENERGY keszthelyi klubját. Fontos számukra mindaz a tudás, amit az öt elem tana alapján elsajátítottak, úgy a saját, mint a hozzájuk fordulók életének harmonizálása, jobbra, egészségesebbé tétele érdekében.



Hogyan találtak rá erre az üzleti lehetőségre?

2003 tavaszán szponzorunk, **Csanádi Marika** tartott előadást Hévízen az ENERGY termékeiről. A Pentagram® krémek jelentették az indítókulcsot számunkra ebben az üzletben. A gyakorlatban rendkívül pozitív visszajelzéseket kaptunk vendégeinktől a krémek alkalmazásával kapcsolatban, azok meridiákon keresztüli hatásáról.

Miben látjátok az ENERGY üzleti rendszerének előnyeit?

Kitűnő az egyedi klubrendszer, amely a helyi sajátosságokkal járul hozzá a cég fejlődéséhez.

Miért érzitek ezt a munkát küldetésnek?

Mi lehet annál fontosabb, hogy azt adjunk másoknak, amit mi is kapni szeretnénk, EGÉSZ-ség, testi, érzelmi, lelki harmónia, belső megelégedettség. Az ENERGY filozófiája a keleti öt elem tan, mely tökéletes út mindehhez, a Pentagram® gyógynövénykoncentrátumok segítő és támogató hatásával.

Mennyiben változtatta meg az ENERGY-hez való csatlakozás az életetek?

Filozófiája által rendszerben való gondolkozást, új életszemléletet adott. „Olyan, mint ahogy a nap megérel a búzát”. Vagy: „A bölcs a magban látja az aranylő búzát.”

Hogyan ösztönzitek az érdeklődőket?

A példaértékű élet, amiről beszélünk, annak hitelessége, kisugárzása és látványa, mindezek ösztönzőleg hatnak. A legfontosabb meghallgatni mindenkit személyesen, mert így egyénre szabott képet tudunk alkotni, és eszerint javaslatot tenni a páciens egészsége érdekében, a keleti filozófia szerinti Pentagram® készítményekkel, és a kiegészítő termékekkel. Ezek a tapasztalatok növelik a vásárlói csapatot is.

Milyen egészséggel, gyógyászattal kapcsolatos irányultságokat van?

Ami felé irányulunk, az az öt elem általi egyensúlyra és harmóniára való törekvés, a fizikai test jó közérzete, az érzelmi és mentális kiegyensúlyozottság. Ezért és emellett: *Surat Shabd Yoga* meditáció, reflexológia, masszázs, asztrológia, sejtek egyensúlyi állapotának elemzése, ENERGY terméktapasztalati tanácsadás.

Az ENERGY termékeket hogyan illesztitek be a terápiás munkába?

Masszázs során a legfinomabb olajak kerülnek alkalmazásra: ARGAN olaj, ALMOND olaj, DERMATON olaj, amely rendkívül jó relaxáló hatású. Emellett kiválóak a Pentagram® krémek, és nagyszerű a SPIRON áldásos hatása, mely belélegezve nemcsak harmonizál, hanem fertőtleníti, nyugtat, fájdalmat csillapít és görcsöt old.

Az ENERGY termékeket mindig kifejezetten egyénre szabottan ajánljuk.

Mi volt a legnagyobb sikerek az ENERGY készítményeivel?

Mindketten az elégedett vásárlókra vagyunk a legbüszkébbek, számunkra ez a siker. A sok közül egy példát kiemelnénk. Egy 45 éves vállalkozó férfi régóta küzdött migrénes fejfájással. Sejsztintű állapotfelmérés után a javaslatunk a következő volt: REGALEN, PROBIOSAN, minden savkeltő étel, ital kerülése, bőséges folyadék és a DRAGS IMUN. Mivel mindenkitől visszajelzést kérünk, ez a férfi is hamarosan jelentkezett, örömmel közölte, hogy az oly régóta gyöttrő migrénje elmúlt. Ez azért történhetett meg, mert pontosan követte a javaslatokat a felesége segítségével.

Sajnos manapság szinte minden ember stresszes életet él, mely felboríthatja az egészséges állapotot. Ennek hatása van fizikailag, érzelmi, mentálisan. Adódik egy élethelyzet, amiről állandóan töprengünk, kialakul valamilyen érzélem, ez ülteti a fájdalmat a testünkbe, megjelennek a blokkok. Fejfájás esetében az ember sokat gondolkodik, agyal, görcsöl a dolgok megoldásán, ez a feszültség az emésztőrendszer blokkolja elsősorban. Ez nagyjából olyan, mint amikor forraljuk a vizet egy lefedett edényben, és a gőz felnyomja a fedőt.

Melyik termék a kedvenced?

Az ENERGY cég minden termékét!

Mivel töltitek a szabadidőtöket?

Meditáció, jóga, tánc, x-training a kedvelt mozgásformáink, emellett fontos a a természettel való kapcsolat, a tudományok iránti érdeklődés, azok mélységeinek megértése – az élet értelme.

Terápiás módszerek (4.)

Neurolingvisztikus programozás (NLP)

Az NLP olyan tapasztalatok, képességek, érzések folyamatosan bővülő tárháza, amely elvezet minket az általunk elégedettnek vagy sikeresnek vélt élethez. Olyan alternatív módszer, amely az emberi kíváncsiságot, képzelőerőt, és nem utolsósorban az emlékezetet hasznosítja céljaink eléréséhez. Az NLP a kommunikációs terápiák sorába tartozik.

Engem az NLP bizonyos munkafolyamatai a feltételes reflexek kialakítására emlékeztetnek. Persze nem azokra a feltételes reflexekre, amikor egy frissen sült fánkra gondolván összefolyik a nyál a szánkban. Az NLP segítségével kedvező feltételeket „teremtünk” egy-egy nehezebb élethelyzet megoldásához, mint például vizsgák, fellépések, versenyek, sebészeti beavatkozások, függőségek leküzdése, stb. A legfontosabb kérdés, hogy milyen fajta érzékelést preferálunk. Valaki a vizuális memóriára esküszik, mások a hallást részesítik előnyben, megint mások az illatokat érzik egy-egy emlék kapcsán.

VARÁZSLAT ÉS VALÓSÁG

Ismerik híres sorozatot, annak is a 3. részét, a *Harry Potter és az azkabani fogoly* című filmet? Amikor Harry megtanulja, hogyan kell elővarázsolnia Patrónusát, hogy az megvédje a őt a dementoroktól? A varázslat lényege, hogy az embernek fel kell idéznie magában élete egyik boldog pillanatát, ezt a gondolatot meg kell őriznie elméjében, és ennek segítségével elő tudja hívni védelmezőjét, a Patrónust. Az NLP pontosan erre a varázslatra emlékeztet. Vagy amikor Harry osztálytársai azzal próbálják legyőzni a mumusukat, hogy valamilyen vicces helyzetben képzelik őt el – tulajdonképpen ez is NLP. Mert, ha valamitől félünk, és meg vagyunk győződve arról, hogy minden rosszul fog alakulni, akkor az esetek nagy többségében ez így is lesz, mert gyakorlatilag mi magunk vonzzuk azt be.

A MÓDSZER ALKALMAZÁSA

Az NLP technikái rendkívül változatosak, személyre szabhatók, és a kezelendő személyhez igazíthatók. Lehet pl. specifikusan megformált kérdésekkel megtűzdelt, irányított beszélgetés. Vagy saját testünkön kialakított, ún. „pozitív horgony”, melynek lényege, hogy érintés segítségével olyan helyeket aktiválunk a testünkön, ami által olyan magatartási formát keltünk életre, amely ott, abban a pillanatban hasznos a számunkra (pl. segít megszabadulnunk a vizsgadruktól). A munkamódszer „irányított meditációval” (ennél jobb *terminus technicust* nem találtam) is jól működik. Erre a technikára remekül reagálnak a gyerekek, akik általában még nem szkeptikusak a végeredményt illetően, és a fantáziájukat sem korlátozzák. Mások viszont a rajzolást preferálják: lerajzolják saját horgonyukat, Patrónusukat. Vagy vonzó környezetet teremtenek annak, ami kínozza vagy korlátozza őket (pl. fóbiáiknak). A munkafolyamat során egy konkrét félelem konkrét alakot ölt, amit a kezelt személy talál ki, majd közösen végiggondoljuk, mi lehetne az, amiben a félelem sokkal nagyobb örömet lelné annál, mint amit most csinál.

EREDMÉNYEK

Egy kislány például nagyon félt az iskolai szünetekben elmenni a mosdóba, mert ehhez a nagyobb fiúk mellett kellett elhaladnia, akiktől viszont rettegett. Így félelmét áthelyezte egy forgalmas kereszteződésre, hogy az emberek ne

AZ NLP ELNEVEZÉS EREDETE

- » *Neuro* – minden viselkedési formánk neurológiai folyamatokban gyökerezik: az érzékelésben és az észlelésben (látás, hallás, tapintás stb.).
- » *Lingvisztikus* – gondolatainkat a nyelv segítségével fejezzük ki, ugyanilyen módon kommunikálunk. Ha valamit mondani szeretnénk, a fejünkben lévő képet, hangot, érzést szavakba öntjük. A hallgató ezeket a szavakat alakítja vissza saját maga számára hanggá, képpé vagy érzéssé.
- » *Programozás* – gondolataink és viselkedésünk nem véletlenszerűen alakul, hanem bennünk lévő, mélyen gyökerező neurolingvisztikus sémákat, előírásokat követ. Ezek a régen tanult sémák újratanulhatóak, vagyis az ember újraprogramozható.

merjenek átmenni a piroson. A félelem ezzel elégedett volt, mert fontosnak érezhette magát. Vagy történt egyszer, hogy elhoztak hozzám egy nyolcéves gyereket, aki napközben bepislít. Ezért létrehoztunk neki egy horgonyt, illetve kettőt, hogy a gyerek ne tudja eltéveszteni: két kék kapcsoló, amelyek működésbe hozták a csengőt a fejében. A csengő feladata volt annak ellenőrzése, hogy a gyermek ne felejtse el kimenni a WC-re. A kapcsolók a térdén voltak elhelyezve. Magát a rendszert a gyerek találta ki, és közösen realizáltuk. Ezt a terápiát összekötöttem kranioszakrális terápiával, és a probléma megszűnt.

Természetesen a neurolingvisztikus programozás egyéb terápiákkal, és nem utolsósorban az ENERGY készítményeivel is kombinálható. A Pentagram® készítmények felhasználhatók az elmével való munkához, de a zöld élelmiszerek is igen hasznosak lehetnek.

VLADANA HAVLÍKOVÁ

Csakrák (4.)

Napfonat csakra – erő és önmegvalósítás

Alulról a harmadik csakrát köldökcakrának, napfonatnak (*Manipura*) vagy *solar plexusnak* is nevezzük. A köldök fölött 2-3 ujjnyira található. A személyes belső erővel, az erős akarattal és az önmegvalósítással áll kapcsolatban. E csakra eleme a Tűz, amely fénné és hővé változtatja az anyagot, és spirituális síkon egyet jelent a megtisztulással.



A napfonat csakra szűri és tisztítja az alsó két csakra tendenciáit, továbbá tudatosan felhasználja azok teremtő energiáit, a lehető legerőteljesebb beteljesedés céljából.

Színe a melegséget árasztó, elégedettséget, függetlenséget és erőt sugárzó sárga. Fizikai síkon az emésztőrendszerhez kapcsolódik. Energetikai szempontból a gyomor és a lép-hasnyálmirigy pályáiért felel, de kapcsolatban áll a májjal, a gyomorral és az izmokkal is. Az érzékszervek közül a szemhez kötődik, a mirigyeket a hasnyálmirigy képviseli.

HARCOS ÉS SZOLGA ARCHETÍPUS

Ebből a párosból a Harcos a pozitív öskép. A bátorság, az akaraterő és a céltudatosság szimbóluma. Belső ereje segít álmiai megvalósításában. Mindenkire egyenrangú félként tekint. Ezzel szemben a Szolgnak, a negatív ösképnek, nincs önbecsülése. Félnék és nem tartja sokra magát. Másokban keresi saját maga öngazolását. Ereje nagy részét arra fordítja, hogy másoknak megfeleljen, hogy elnyerje mások elismerését, mert azt önmagának képtelen megadni.

HARMÓNIA ÉS DISZHARMÓNIA

Ha a csakra működése harmonikus, mi frissek vagyunk és duzzadunk az életörömtől. Összhangban vagyunk saját magunkkal, az élettel és a benne betöltött szerepünkkel. Ezzel párhuzamosan

képesek vagyunk tiszteletben tartani mások érzéseit és egyéniségét. A csakrából sugárzó fény megvéd minket mások negatív rezgéseitől.

A csakra kiegyensúlyozatlansága esetén mindig saját akaratomkat és hatalmunkat próbáljuk érvényre juttatni, mindig mindennek úgy kell lennie, ahogy mi akarjuk. Ennek hajtómotorja az elégedetlenség és a belső nyugtalanság. Képtelenek vagyunk ellazulni, könnyedén elveszítjük a türelmünket, bombaként robbanunk, mert rengeteg lenyelt haragot táplálunk magunkban.

Ez a belső elégedetlenség valószínűleg a gyerekkorunkból és a fiatalkorunkból ered, amikor nem kaptunk elegendő elismerést. Ezért felnőttkorunkban mindent megteszünk a jó társadalmi pozíció, és a fényes karrier eléréseért. Csilapíthatatlan hiányérzetünket testünket és lelkünket kimerítő tevékenységekkel igyekszünk enyhíteni.

A csakra legyengülésének tünetei: energiahány, önmagunk alábecsülése és a bátorság hiánya. Mindenholt csak akadályokat látunk, úgy érezzük, hogy nincs erőnk harcolni az élettel. Elképzelhető, hogy gyerekkorunkban sokszor elnyomtuk az érzéseinket, mert attól féltünk, hogy kiesünk szüleink vagy tanáraink kegyeiből. Magunkba fojtjuk a napfonat csakra izzó erejét, ami rengeteg energiánkba kerül, és megfoszt minket a spontaneitástól. Minden nap megpróbáljuk elnyerni mások elismerését, ezért végtelenségig alkalmazkodunk.

BETEGSÉGEK ÉS TESTBESZÉD

A csakra elégtelen működése cukorbetegségben, májbetegségekben, epekövekben, gyomor- és nyombélfekélyben, gluténérzékenységben, allergiában és krónikus fáradtságban nyilvánulhat meg.

A harmadik csakrán keresztül érzékeljük a minket körülvevő emberek rezgéseit. A gyomortájéki kellemes meleg érzés azt sugallja, hogy a velünk szemben álló illető szimpatikus számunkra. Ám, ha a közelünkben álló ember rezgései negatívak, zsibbadást vagy nyomást érzünk a köldökünk táján. Ilyenkor a kezünket sokszor önkéntelenül a hasunkra tesszük, hogy így védjük gyomrunkat.

TISZTÍTÁS ÉS AKTIVÁLÁS

A napfonat csakrát a Nap energiájának rendszeres befogadásával tudjuk tisztítani és erősíteni. Csodáljuk meg például a napfényben fürdő gabonaföldeket vagy a virágzó repcét. Fedezzük fel a napraforgó vagy a margaréta virágaiba rejtett természetes mandalákat. A csakra aktiválásához remek segítséget nyújtanak a latin-amerikai tüzes ritmusok. Harmonizálásához hallgassunk stresszoldó zenekari zenét. A drágakövek közül a tigrisszem, a borostyán és a citrin segíthet. Az aromaterápia terén próbáljuk ki a levendulát, a rozmaringot és a bergamottot. A harmadik csakrát a RAM mantra képviseli.

DR. LENKA LACHNITOVÁ, PH.D.

Nigella sativa és az akne

Több mint 20 éve kozmetikusként dolgozom egy kisvárosban, a saját szalonomban. Mindig az volt a célom, hogy vendégeim a lehető legkellemesebben érezzék magukat nálam, és hogy az általam nyújtott kozmetikai kezelések eredményei a lehető legtartósabbak legyenek.

Vendégeim egyik leggyakoribb problémája az akne. Korábban mindig méregtelenítő koncentrátumok alkalmazását javasoltam, mert a test belső szerveinek állapota minden esetben visszatükröződik a bőrön. Ám vannak olyan vendégeim, akik ezeket a készítményeket nem kedvelik, vagy nem tudják őket használni, ezért köszönettel tartozom az ENERGY-nek az ORGANIC

NIGELLA SATIVA-ért. Bevallom, eleinte ki sem tudtam ejteni a készítmény nevét, és nem hittem a hatékonyságában, ám az eredmények bizonyítják, hogy szkepticizmusom alaptalan volt. Vannak olyan vendégeim, akiknek a kineziológiai módszerekkel tesztelt koncentrátumokat, plusz a NIGELLA használatát is javasolom (az olajat belsőleg is használják, illetve éjszakai balzsamként és hetente egyszer pakolásként, külsőleg is alkalmazzák). A kozmetikai bőrkezelések eredményei a NIGELLA-nak köszönhetően jobbak és tartósabbak.

ŠTĚPÁNKA HAMPEKOVÁ
Nový Knín

Sose ne veszítsük el a reményt!

Körülbelül 13 évvel ezelőtt ismerkedtem meg az ENERGY termékekkel. Akkoriban a nőgyógyászsom cisztákat talált a petefészkeimen, és laparoszkópos műtétet javasolt. Talán a sors akarta így, talán félelmemben kétségbeestem, egy biztos, pontosan tudtam, hogy ez az, amit nem akarok, ezért más úton kell felvennem a harcot. Rendszeresen ellátogattam az egyik természetgyógyász ismerősömhöz, aki az ENERGY készítményeit is használja munkája során, és mivel ő megerősített az elhatározásomban, regisztráltam az ENERGY-be.

Meglepett a cég kínálatának sokszínűsége! A GYNEX volt az, amelynek hála tartozom azért, hogy minden jól alakult, és ma nem csak egy, hanem egyből két gyermek édesanyja lehetek. A szülés után, a menstruációm kimara-

dásainak terén is a GYNEX hozta meg a várt segítséget. Az emésztésemet viszont a REGALEN tette helyre.

Az ilyen pozitív tapasztalatokat a végtelenségig sorolhatnám! Ha elutazunk otthonról, néhány ENERGY készítmény mindig velünk tart.

Szeretném megosztani Önökkel azt a kiváló receptet is, amely „kihúzott” a felső légúti gyulladások ördögi köréből, és amelynek köszönhetően asztma által kínt hörgőim ismét jól érezhetik magukat. A gyulladás idén egymás után háromszor is kiújult. Már teljesen tanácstalan voltam, amikor eszembe jutott, hogy a hűtőben feketekömény olajat rejtegetek (ORGANIC NIGELLA SATIVA), pedig pontosan ez az a készítmény, amely kiváló hatással van a légutakra. Kevertem magamnak belőle egy házi „kanalas orvosságot”: 2 evőkanál ORGANIC



NIGELLA SATIVA, 2 evőkanál citromlé, 1 evőkanál méz, 2 evőkanál gyógyvíz vagy tiszta víz. (Érdemes a keveréket kisebb üvegben, pohárban elkészíteni, majd a hűtőben tárolni.) Ebből naponta 3x2 teáskanálnyit vettem be. Gyönyörűen feloldotta a slejmet, és három nap használat után sokkal jobban voltam. Utókezelés gyanánt BALNEOL-t csepegtettem a gyógyvíz mellé az inhalátorba, és már az első alkalom után gond nélkül tudtam levegőt venni az orromon.

Ne feledjék: a lényeg, hogy ne veszítsük el a reményt, még akkor sem, ha az égbolt éppen beborul felettünk!

VLASTA MARŠÁLKOVÁ
Uherské Hradiště

Csoda változókorban

Gyakorlatilag lassan fél éve „GYNEX-en élek”. Visszaemlékezni is fáj: állandó hőhullámok, gyomorbántalmak, hasfájás, szinte kibírhatatlan emlőfájdalom, mindennapos migrén – szinte már összeomlás közeli állapotok. Ekkor jött a csoda! A GYNEX sokkal több mindenben segített, nem csak a változókori nehézségeim enyhítésében. Még 2003-ban átestem egy *fibroadenoma* miatti mellműtéten, aztán több éven át cisztákat és megnagyobbodott hónalji nyirokcsomókat mutatott az ultrahang és a mammográfia, mígnem 2014-ben kb. 0,5 cm átmérőjű jóindulatú daganatot találtak a jobb mellemben. Az orvos mindehhez csak annyit mondott: „Jöjjön vissza egy év múlva, legfeljebb újra kivesszük.”

Apukám nem sokkal később megbetegedett, ezért én csak 2018-ban jutottam el ismét ultrahangra és a mammográfiára. Reszketve vártam, vajon mit találnak az orvosok. Maga a doktornő sem hitt a szemének: a leleteim teljesen rendben voltak, sehol egy megnagyobbodott nyirokcsomó, sehol egy daganat az emlőben. 2017 decemberétől szedtem folyamatosan a GYNEX-et a már említett változókori problémáim miatt, ám a GYNEX nem csak azokat szüntette meg. Semmi mást nem használtam! Még a migrénem is elmúlt, amit alig tudok elhinni. A GYNEX tökéletesen bevált nekem!

ANNA KALOUSKOVÁ
Pardubice

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 betűkkel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a www.energyklub.hu honlapon.



**DR. GULYÁS
GERTRÚD**

Gyerekek (Három és öt évesek) számára hogyan adagoljam a VIRONAL-t, illetve a GREPOFIT-et? Szed-

hető együtt a kettő? Felnőttekre vonatkozva is kérném a tanácsát.

VIRONAL-ból gyermekeknek általában napi 2 cseppet ajánlanék, három hét szedés, egy hét szünet ritmusban. A GREPOFIT kapszulát nem tartom cél-

szerűnek megelőzésre. Inkább akut kórképekben alkalmazzuk, felnőtteknek napi 2-3x1-2 kapszula adagban. A VIRONAL felnőttek esetében napi 2-3x 2-3-4 csepp, hetente növekvő adagban. Egy hét szünet után a fenntartó adag napi 3-4 csepp reggelente. Bőséges, tiszta víz fogyasztása szükséges mellé.



**RÁCRNÉ SIMON
ZSUZSANNA**

Abban kérném a véleményét, hogy az immunrendszer erő-

sítésére és megelőzésre helyesen szedjük-e az alábbiakat: reggel 1 halolaj kapszula és D-vitamin cseppek, este 1 GREPOFIT kapszula. Természetesen mindez vegyes táplálkozás mellett. Férfinak, nőnek és gyermeknek egyaránt megfelelő ez így?

Az immunrendszer erősítésére megfelelő a D3-vitamin szedése – felnőtt számára napi 5000 NE, gyereknek napi 2-3000 NE. A GREPOFIT alkalmazása csak a fertőzőes tünetek jelentkezésekor javasolt. Megelőzésre a VIRONAL (1-3 csepp) vagy a CISTUS INCANUS csepp (1x3), valamint a NIGELLA SATIVA olaj (3-5 csepp, nyelv alá) szedése ajánlott.

A tojás nem csak festve jó

A madártojás emberemlékezet óta része az étrendünknek, sőt, szinte már misztikus, titokzatos eleme. A tojás belsejében megbújó embriónak sokszor természetfölötti hatásokat tulajdonítottak az emberek a meddőség gyógyításában, és úgy vélték, hogy megvédheti őket a gonosz erőktől.



Napjaink háziasszonyai tyúktojások nélkül el sem tudják képzelni a konyhájukat, a testépítők az egyik legjobb fehérjeforrásnak tartják, és persze húsvétkor az új életet, a kezdetet, a születést és a tavasz beköszöntét jelképező tojások kerülnek elsőként az ünnepi asztalra.

MIÉRT EGYÜNK TOJÁST?

A tojás az egyik legkomplexebb természetes élelmiszerünk. Tekintettel arra, hogy egy jövőbeni élet csírájáról van szó, megvan benne minden, ami egy új élet fejlődéséhez szükséges. A legfontosabb a teljes értékű fehérjetartalma – a tyúktojásban megtalálható az emberi szervezet számára nélkülözhetetlen valamennyi aminosav, méghozzá az emberi test számára kiválóan feldolgozható formában. Tartalmaz még zsírokat, fontos vitaminokat (A, E, D, B₆, B₁₂), folsavat, pantoténsavat, ásványi anyagokat és nyomelemeket (foszfor, cink, kálium, kalcium, vas, szelén).

ÓVAKODJUNK A KOLESZTERINTŐL?

Biztosan emlékeznek azokra az időkre, amikor mindenki azt javasolta, hogy hetente max. 2-3 tojást fogyassunk. Miért? Mert a tyúktojás sárgája sok zsírt, és ezzel párhuzamosan koleszterint tar-

almaz, aminek a nagymértékű bevitelétől a szakemberek régebben óva intettek minket. Ma már azonban bizonyított tény, hogy a táplálékkal bevitt koleszterin valójában nem befolyásolja az egészséges ember koleszterinszintjét. Ráadásul a tojás lecitint is tartalmaz, amely hatékonyan csökkenti a koleszterinszintet. A tojásfogyasztás pozitív hatása sokkal nagyobb súllyal esik latba, ezért a szakértők azt javasolják, hogy naponta 1-2 tojást fogyassunk.

NEM MINDEN TOJÁS EGYFORMA

Az ökofarmokon tartott tyúkok által tojt tojás merőben eltér a tojóketrecekben élő tyúkok tojásaitól. Még ha félre is tesszük az erkölcsi érzékünket, és nem vesszük figyelembe a tojásárak közti markáns különbséget, tisztában kell lennünk azzal, hogy a tojások tápanyagtartalma természetesen nagyban függ attól, hogy az adott tyúkot mivel etették, és hogyan, milyen körülmények között tartották. A szabad tartású vagy ökofarmokon élő tyúkoktól származó tojás több omega-3 zsírsavat, lecitint, D-vitamint és egyéb

tápanyagot tartalmaz. A tojásokat ma már kötelezően meg kell jelölni, és ez a rendszer megkönnyíti számunkra az eligazodást. A kód első száma jelöli, hogy milyen körülmények között tartották a tojót: 0=ökológiai állattartás, 1=szabad állattartás, 2=alternatív állattartás csarnokokban, 3=ketreces tartás. Méret szerint pedig vásárolhatunk S-től egészen XL-es méretig terjedő tojásokat, ám érdekes, hogy a tojássárgájának mérete tulajdonképpen mindig ugyanakkora marad, csak a fehérjetartalom változik. A legjobb minőségű tojásoknak a fiatal tojók első tojásait tartjuk. A tojás ízét leginkább a sárgája határozza meg, az pedig attól függ, hogy a tojót mivel etették.

A FÜRJ SZÉP, KIS TOJÁSA

Próbáltak már más tojásokat is a tyúktojáson kívül? Mondjuk fürjtojást? Lehet, hogy sokkal kisebbek, viszont kétszer annyi vitamint, ötször annyi foszfort, és rengeteg további ásványi anyagot és nyomelemet tartalmaznak. Mivel a fürj testhőmérséklete eléri a 42 °C-ot, tojásaik sokkal ellenállóbbak, és kevésbé hajlamosak a fertőző és bakteriális



betegségekre. Nem számítanak olyan gyakori allergénnek, mint a tyúktojások. Gyógyításban és egészségmegőrzésben is használatosak, kiválóan alkalmazhatók pl. asztma, migrén, anémia (vérszegénység) esetén, továbbá segítenek megerősíteni az állapotos kismamák és a kisgyermekek szervezetét.

SZALMONELLA

A tojásfogyasztással összeköthető legismertebb kockázat kétségtelenül a szalmonella. Ez a baktérium az állatok bélrendszerében él, és a fertőzött széklettel bekerülhet a tojásba. A szalmonella baktériumokat nem fagyasztással, hanem hőkezeléssel tudjuk megölni. Ha a tojást legalább 5 percig 75 °C-os hőnek tesszük ki, az már biztonságot jelenthet számunkra. Ügyeljünk a tisztaságra, ha nyers tojásokkal dolgozunk, a fertőzés ugyanis rákerülhet más élelmiszerekre is. A tojásokat érdemes állandó, 5-18 °C -os hőmérsékleten tárolni.

TOJÁS A KONYHÁBAN

Tojás nélkül főzni és sütni lehetséges, ám, ha nem vagyunk allergiások valamelyik összetevőjére, vagy nem vagyunk elkötelezett vegánok, ne hagyjuk ki az étrendünkéből. A tojások leginkább a cukrászkészítmények előállításában használatosak, hiszen legendás a tésztát összetartó erejük, a habosra vert tojásfehérje pedig csodálatosan könnyűvé és omlóssá teszi a süteményeinket. A tojást önmagában, illetve különböző töltelékek vagy köretek formájában is előszeretettel fogyasztjuk. Sokféle ételnél a tojás a legfőbb alapanyag, és nem csak húsvét idején.

Én minden formájában imádom a tojást. A kényelmes hétvégi reggeleket el sem tudom képzelni buggyantott tojás, avokádó és kovászos kenyér nélkül. A családom számára ez a tökéletes reggeli. Egy jó kis omlett vagy frittata finom és gyorsan elkészíthető ebéd, a tojásos-tonhalas saláta, a tojáskrém és a házi majonéz pedig örökzöld fogás nálunk.

Friss tavaszi jókedvvel, és a locsolkodásért kapott tojások fantáziadús felhasználásával teli, kellemes húsvéti ünnepeket kívánunk!

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

HÁZI MAJONÉZ

HOZZÁVALÓK: 1 db, megbízható forrásból származó tojás, 220 ml bio napraforgóolaj, 1 teáskanál citromlé, 1 teáskanál mustár, egy-egy csipet só és bors, továbbá a majonéz ízesítéséhez pl. metélőhagyma, medvehagyma, tárkony, fokhagyma, chili.

ELKÉSZÍTÉS: A majonézt kézi habverő segítségével is előállíthatjuk, de botmixerrel könnyebb az elkészítése. Tegyük bele egy magas, keskeny edénybe (olyan edényt válasszunk, amely leginkább megfelel a botmixer átmérőjének) az összes összetevőt, az olajat utoljára. Majd merítsük bele a botmixert, ami érjen le teljesen az edény aljára, és kapcsoljuk be. Amint a keverékünk elkezd emelkedni, emeljük meg egy kicsit a botmixert, majd újra engedjük vissza. Ne siessünk, így turmixoljunk legalább egy percig. Kész majonézünket különböző fűszernövényekkel ízesíthetjük.

PRÁGAI OMLETT

HOZZÁVALÓK: 3 tojás, 2 evőkanál porcukor vagy finomra darált nádcukor + 1 evőkanál a szóráshoz, fél vaníliarúd magjai, fél biocitrom héja, 3 evőkanál rétesliszt, 1 evőkanál vaj, lekvár vagy friss gyümölcs.

ELKÉSZÍTÉS: A tojássárgákat különválasztjuk a fehérjétől. A sütőt 150 °C-ra előmelegítjük. A tojásfehérjéből kemény habot verünk. A habba belekeverjük a cukrot, a vaníliát, a citromhéjat, a tojássárgákat és a lisztet. Egy olyan serpenyőben, melyet betehetünk a sütőnkbe, megolvasztjuk a vajat, majd óvatosan beleöntjük a habos keverékünket. 10-15 percre betesszük a sütőbe, amíg a teteje meg nem kemé-

nyedik. Ne forgassuk! A kész omlettet megkenjük lekvárral vagy megszórjuk gyümölccsel, behajtuk, háromszögekre vágjuk, végül megszórjuk cukorral.

ASZPIKOS TOJÁSOS SONKA

HOZZÁVALÓK: 6 keményre főtt tojás, 330 g vegyes savanyúság, 200 g jó minőségű sonka, friss petrezselyem, 200 ml kihűlt hús- vagy zöldségalaplé, 1 csomag zselatinpor, 100 g majonéz, só, feketebors.

ELKÉSZÍTÉS: A vegyes savanyúság levét kiöntjük egy edénybe. A savanyúságot, a főtt tojásokat és a sonkát felkockázzuk, hozzáadjuk a finomra vágott petrezselymet, majd az egészet betesszük egy tálba. Lábasba öntjük az alaplevünket, hozzászórjuk a zselatint és hagyjuk megduzzadni, majd folyamatos kevergetés mellett felmelegítjük – kövessük a zselatin csomagolásán szereplő használati utasításokat. Ha készen vagyunk, hozzáöntjük a savanyúsághoz, a tojásokhoz és a sonkához. Beleöntjük a savanyúságról leöntött levét is, hozzákeverjük a majonézt, majd sózzuk, borsozzuk, összekeverjük. Beletöltjük egy özgerincformába, hagyjuk megkocsonyásodni és kihűlni. Felszeletelve, bagettel tálaljuk.



Áldott laurinsav

A laurinsav egy közepesen hosszú láncú, telített zsírsav. A vegyészek jól tudják, hogy a kötéseit hidrogénnel telítettek, ezért ez a vegyület stabilabb és ellenállóbb az oxidációval szemben. Szappanokhoz és samponokhoz használják, és mivel olcsó, nem mérgező, hosszú ideig változatlan és biztonságosan kezelhető, gyakran alkalmazzák laboratóriumokban olvadáspont-csökkenés illetve molekulatömeg meghatározására.

Közismert, triviális elnevezése:
laurinsav.

Latinul: *Acidum lauricum*.

Kémiai elnevezése: dodekánsav.

A telített zsírsavak olyan zsírokat alkotnak, amelyek tartósabbak, és hőkezelésük esetén nem fenyeget karcinogén melléktermékek keletkezése. A telített zsírok túlnyomórészt állati eredetű zsírok (disznózsír vagy vaj). A növényi eredetű telített zsírok közül legismertebb a pálma- és a kókuszolaj, mindkettő gazdag laurinsavforrás. (Érdekesség, hogy a laurinsav jelenlétét a kókuszdió olajában először a vegyész képzetségű *Görgey Artúr* mutatta ki, értekezése erről 1848-ban, az *Annalen der Chemie und Pharmacie* c. lapban jelent meg. Forrás: kislexikon.hu – a szerk.)

SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERI MEGBETEGEDÉSEK?

Már számtalan klinikai vizsgálat és tanulmány bebizonyította, hogy az infarktus, valamint az agyvérzés kialakulásának veszélye kapcsolatba hozható a telítetlen omega-6 zsírsavakban gazdag étrenddel. A problémát a kukoricaolaj, a szójao-laj és a napraforgóolaj túlzott használata, valamint az omega-3 zsírsavak alacsony aránya okozza. Ezt fontos megértenünk annak érdekében, hogy megelőzzük a szervezetünkben feleslegesen kialakuló gyulladásokat, az erek elmeszesedését, és az egészségesnek tartott életmód okozta halált. Bizonyított tény, hogy a telített zsírsavak egyáltalán nem növelik a keringési betegségek és a szívbetegségek kialakulásának kockázatát, ám mi ennek ellenére még mindig szkeptikusak vagyunk velük szemben.

MÁS FÁBÓL FARAGTÁK

A laurinsav sok mindenben különbözik a többi telített zsírsavtól. A palmitinsavtól vagy a sztearinsavtól eltérően, sokkal rövidebbek a szénláncai, ezért könnyebben felszívódik és könnyebben lebomlik, azaz hatékonyabb energiaforrás, sőt a pajzsmirigyhormonok funkciójának serkentése által felgyorsítja az anyagcserét. Klinikai tanulmányok bizonyítják, hogy a laurinsav segíti az egészséges fogyást. Mindemellett kiemelkedő a gyulladás-gátló hatása. A szervezetben monolaurinná alakul, amely képes megsérteni a vírusok membránjainak felszínét, ezáltal hatékonyan meg is semmisíti őket. Ugyanilyen módon öli a baktériumokat és a gombákat is, és igazán széles körben képes szembeszállni ezekkel a kórokozókkal, az influenzától kezdve egészen a kankóig. Bebizonyosodott továbbá az is, hogy a laurinsav kiválóan alkalmazható sömör vagy akne kezelésében. A laurinsav egyik származéka, a nátrium-lauril-szulfát remek habosító, ezért gyakorlatilag minden samponban és tusfürdőben megtalálható. Ha jobban belegondolunk, hihetetlen, hogy életünk során mennyi laurinsavat használunk el.

AZ ÉREM MÁSIK OLDALA

Úgy tűnik, hogy a laurinsav egészen kivételes tulajdonságai a pálmaolaj és a kókuszolaj gyártóinak, valamint elosztóinak malmára hajtják a vizet. Ez az iparág olyannyira sikeressé vált az utóbbi 20 évben, hogy mára szabályosan ökológiai katasztrófával fenyeget. Életvitelünk oltárán feláldoztuk az esőerdőket, a monokultúras növénytermesztéssel jelentősen csökkentettük a természet

biodiverzitását, és lassan, de biztosan saját magunk alatt vágjuk a fát. A fantasztikus laurinsav pedig tússzá vált egy olyan világban, ahol a nyereségszerzés a legfőbb cél, és ahol a profit növelése kifogás lehet minden embertelenségre.

MINDENKINEK, KOCKÁZAT NÉLKÜL

Az egyik leginkább környezetbarát, és mindenki számára ingyenesen elérhető laurinsavforrás, lássanak csodát, az anyatej. Ez a gyulladás-gátló anyag, amely igen nagy mennyiségben van jelen az anyatejben, megóvjaa a gyermeket a fertőzésektől, éppen ezért, ha egy anya hosszú ideig szoptat, annak kisbabája sokkal ritkábban betegszik meg. A kecsketej is az anyatejhez hasonló mennyiségben tartalmaz laurinsavat, és érdekes, hogy a kecske a földkerekség egyik olyan teremtménye, amely nem szenved daganatos betegségekben. Ha mindnyájunknak lenne saját kecsketejforrása, valószínűleg ki tudnánk váltani a laurinsavat a rablók fogságából, de erre vajmi kevés esély van, ezért még tovább vágjuk magunk alatt a fát. Na, ha azt teljesen kivágjuk, majd hálásak leszünk a kertünkben legelésző kecskéért.

TEREZA VIKTOROVÁ



Galaj, a ragaszkodó

A természetben minden fajnak, élő organizmusnak megvan a maga helye és szerepe ezen a Földön. Nem is olyan régen, amikor kétségbeesetten próbáltam eltüntetni a cipőmről, a nadrágomról és a kutyám bundájából a ragadós galajgolyócskákat, ezeken a kérdéseken gondolkodtam.

MINDENHOL OTTHON

A világon megközelítőleg 400 fajta galajt különböztetünk meg. A legtöbb kontinentális és szubtrópusi éghajlaton él. Alkalmazkodó készsége – a trópusi meleget és az antarktiszi hideget egyaránt jól tűri –, valamint hatásos szaporodási képessége elősegítette globális elterjedését. Európában az illatos tejoltó galaj (*Galium verum* L.), a mézelő közönséges galaj (*Galium mollugo* L.), valamint a ragadós galaj a legismertebb, szinte azonos gyógyító tulajdonságokkal. A növény latin neve (*Galium aparine* L.) görög eredetű, „ragadós tejnek” fordíthatjuk. A galajt régebben valóban tejoltáshoz, sajtok készítéséhez használták fel. „Szűz Mária szalmájának” is nevezték, mert a monda szerint Mária galajjal töltötte meg a kis Jézus párnáját.

MIRE JÓK A TÜSKÉK?

A ragadós galaj gyökértörzzsel rendelkező, tarackos, évelő növény. Kemény, viszszahajló, horgas tüskékkel borított, négy-szögletes, kúszó növényzára akár a másfél méteres hosszúságot is elérhet. A száran található tüskék a kúszásban segítik. A laza, tápanyagokban gazdag talajt, az árnyékos bozótosokat, a világos erdőket, kerteket és mezőket kedveli a legjobban. Egyeres, vékony, szőrös levelei 6-9 tagú álörvekben csoportosulnak a száron. A ragadós galaj májustól szeptemberig virágzik. Ritka, kettős-bogas elágazásokba rendeződő, hímnős, fehéres-zöldes, aprócska virágainak átmérője alig éri el az 1,7 millimétert. Termései, a ragadós, mindebe belekapaszkodó, zöld golyócskák,

kettős kaszatok. A szártól a termésig az egész növényt rövid szőrszálak borítják, s ezek, mint apró horgok beleakadnak a bőrbe, az állatok szőrébe, a ruhákba, mindenbe. A magon található kampók az elterjedést segítik elő. A galaj kb. 500 terméssel büszkélkedhet, sok galibát okozva a kutyatartóknak, a mezőgazdászoknak. A galaj termései rátapadnak a kalászkokra is, a súlyuk lehúzza a gabonát a földre, ami minőségvesztéshez vezet. Magjai pedig így módon a vetőmaggal együtt terjedhetnek tovább. A galaj a növényvédő szerekkel szemben is ellenálló. Emberemlékezet óta nem csak a sajt készítő, hanem a kelmefestők kedvence is volt, mert gyökeréből vörös festékanyagot tudtak előállítani. Egymáshoz tapadó szárait remekül fel lehetett használni matracok kitöméséhez, egyszerű sziták előállításához. Tüskéi főzéssel eltávolíthatók, így utána akár fogyasztható is. A galaj a kávéfa rokona, szárított magjait alacsony koffeintartalmú kávépótlóként is használták. A növény gyógyító hatásaira is felfigyeltek a népgyógyászatban, a természetgyógyászok a mai napig előszeretettel javasolják.

A GALAJ GYÓGYÍT

Gyógyító célokra a ragadós galaj virágzó szárait gyűjtjük. A növényt max. 40°C-on szárítsuk, ám frissen felhasználva sokkal nagyobb az ereje. A szárított galajnak kellemetlen az illata és keserű az íze. Tartalmaz glikozidokat (galiozin), alkaloidokat (koffein), flavonoidokat, állati tejet oltó enzimeket, gyantát, cserzőanyagokat, növényi savakat, ásványi anyagokat,

illóolajokat, szaponinokat és festékanyagokat. A hatóanyagok mennyisége nagyrészt a galaj élőhelyétől függ.

A gyógyászati célra a nálunk honos galajfajták mindegyike alkalmas. A galaj vizelethajtó (vérnyomáscsökkentő), görcsoldó és méregtelenítő hatású gyógynövény. Számos betegség kezelésében segíthet. Jótékonyan hat a vese, a máj, a hasnyálmirigy, a lép, a pajzsmirigy, a nyirokmirigyek működésére, a reumára és a vérszegénységre is. Külsőleg alkalmazva felgyorsítja a sérülések, fekélyek, kiütések (ekcéma, *psoriasis*, *seborrhea*, akne, kelések), égési sebek, duzzanatok és rovarcsípések gyógyulását.

A galaj különböző, egymással kombinálható formákban használható. Készíthetünk belőle főzetet, teát, torok- és szájbölgőgetőt, fürdőadalékokat, kásákat, balzsamot, pakolásokat, de borogatások, kenőcsök, krémek formájában is hatékonyan fejti ki erejét.

A ragadós galaj sokféle gyógynövénykeverék alkotóeleme, így pl. az ENERGY PROTEKTIN krémjében is megtalálható. Leghatásosabb, ha magát a friss gyógynövényt alkalmazzuk. A galaj esetében ez nem is olyan nehéz, hiszen mindig ott volt és ott lesz mindenhol, szerte a világon.

Írta:
VLADIMÍR VONÁSEK

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

A BŐR TAVASZI ÉBREDÉSE

DRAGS IMUN és a RENOVE krémek

A **RUTICELIT** SEGÍT KISIMÍTANI A RÁNCOKAT / A **CYTOVITAL** FESZESEBBÉ ÉS RUGALMASABBÁ TESZI A BŐRT / A **DROSERIN** JAVÍTJA A BŐR KONDÍCIÓJÁT ÉS FOKOZZA A VITALITÁSÁT / A **PROTEKTIN** NYUGTATJA ÉS ÁPOLJA A PROBLÉMÁS BŐRT / AZ **ARTRIN** MÉLYREHATÓAN HIDRATÁL ÉS ÁPOLJA A VÍZHIÁNYOS BŐRT.

Ideális éjszakai balzsam a bőrnek: keverjen össze 3-5 adagnyi választott krémet 1 csepp DRAGS IMUN-nal, és vigye fel a keveréket a megtisztított arcbőrre.

