

A warm, autumn-themed still life. In the foreground, a large wicker basket filled with dried orange and brown flowers sits on a wooden crate. Next to it is a smaller, woven basket with a white lace trim. In the background, a white brick wall is decorated with string lights featuring round orange and spherical woven lanterns. A guitar headstock is visible on the right side.

vitae

2020 szeptember

Újdonság: QI DRINK,
az energiáért és jókedvéért

Őszi gondoskodás
az egészségről

Ösztrogén:
a nőiség motorja



Szeptemberi ajánlatunk

A szeptember változékony időjárást ígér. Eleinte még amolyan lagymatag idő lesz, de a hónap közepén minden jel szerint visszatér a nyár, mert néhány szeles, hűvös nap után újra beköszönt a hőség. Szeptember végére azonban feltehetően el kell búcsúznunk a kellemes, indián nyártól.

A nyár elmúlt, az ősz beköszöntött, és úgy az iskolában, mint a munkában mindenki azt várja tőlünk, hogy ismét teljes gőzre kapcsoljunk. Ha ezzel akadna egy kis problémánk, merítsünk ihletet a görög istenek életéből, és töltsük fel erőkészleteinket AMBROSIA-val, az istenek eledelével.

Intenzívebb munkára készített szürke agysejtjeink odáig lesznek a boldogságtól akkor is, ha megerősítjük őket egy kis STIMARAL-lal.

Nyáron valószínűleg nem mindig sikerült betartanunk az egészséges táplálkozás szabályait, és emésztőrendszerünk erre olykor kellemetlen tünetekkel hívhatja fel a figyelmünket. Ebben az esetben a GYNEX nyújthat hatékony segítséget. Visszavezet minket a középpontunkhoz, lehetővé teszi, hogy szervezetünk harmóniába hozza működését.

A hölgyek bátran kombinálhatják a használatát a RAW AGUAJE alkalmazásával. E készítmény elsősorban fitoösztrogéneket tartalmaz, olyan növényi anyagokat, melyek szerkezete a női hormonokéhoz hasonlatos. Segít visszaállítani a kiegyensúlyozott hormonszintet, jótékonyan hat a változókori kellemetlen tüneteire, serkenti a nemi vágyat. Mindemellett segít megszüntetni a migrént, a bőrproblémákat és a csontritkulással összefüggő kellemetlenségeket.

Ne feledkezzünk meg a férfiakról sem: számukra itt van a mesés TRIBULUS, mely feltölti az energiakészleteket, jótékonyan hat az izmokra, és rendszeres edzés esetén hozzájárul az izomtömeg gyorsabb növekedéséhez. Pozitív hatással van a nemi szervek működésére, növeli a szexuális energiát.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae 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

Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu

Megjelenik: 10 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.

TARTALOM

Őszi gondoskodás az egészségről	4
Nálam hatott	5
Minden összefügg	6
Szúnyogok és béke	6
Segítsünk ősszel a szervezetünknek!	7
Újdonság: QI DRINK	8
Biokémiai megálló: ősztrogén	10
Tiszteljük magunkat!	12
A hónap klubja: veszprémi klub	13
Klubprogramok	14
Utazás Új-Zélandra	16
Boldog anyuka	17
GYNEX idősebb korban?	17
Terápiás módszerek: kranioszakrális oszteopátia	18
Csakrák: koronacsakra	19
Mi legyen az uzsonnás dobozban?	20
Nincs jobb az elégedett gyereknél	21
Alapképzés alaposan	22
Bővítém az ENERGY patikámat	23
Éljen a babakocsis futás!	23
Imádott (?) zöldbab	24
Acai, a legegészségesebb	26
Orvosi füstike – A föld gyógyító füstje	27



Őszi gondoskodás az egészségről

Az őszt már itt kopogtat az ajtónkon, az erdő tarka színeket ölt magára, mi lelkesen gyűjtögetjük a terméseit, és élvezzük az indián nyarat. Ha szeretnénk az őszi napokat az utolsó cseppig kiélni, próbáljuk ki a vírusos megbetegedésekkel szemben már oly sokat bizonyított, idén megújult testőrünket, a CISTUS COMPLEX-et.

A már ismert CISTUS INCANUS formuláját az idei világjárvány idején további hatékony gyógynövényekkel gazdagítottuk, hogy olyan egyedülálló, szinergikus hatást biztosítsunk a szervezet számára fizikai, lelki és szellemi síkon, amely a már a bevált készítmény hatását még egy szinttel feljebb emeli. Ismerkedjenek hát meg ezzel az innovatív készítménnyel egy kicsit közelebbről.

CISTUS INCANUS – BODORRÓZSA

Az ENERGY eredeti készítményében megtalálható *Cistus incanus* hatékonyan alkalmazható a vírusok, baktériumok és gombák elleni küzdelemben. Már a hagyományos perzsa orvoslásban is gyakran használták gyulladások enyhítésére és gyógyítására. A gyógynövény nagy mennyiségben tartalmaz polifenolokat, továbbá ásványi anyagokat (pl. kalciumot, cinket és vasat).

A bodorrózsza hatásainak elemzése számtalan tudományos vizsgálat tárgyát képezi, és a gyógynövény használata gyakran ajánlott hagyományos gyógykezelések kiegészítéseképpen. Segítséget nyújt emésztési panaszokban és

fejfájásban is. Alkalmazása ideális lehet azok számára, akik rendszeres stresszhatásnak, és nagy szellemi, lelki feszültségnek vannak kitéve.

CISTUS LADANIFER – BALZSAMOS SZUCHAR

Ez a fajta cistus korlátozza a baktériumok és vírusok szaporodását. Elsősorban a betegség első tüneteinek megjelenésekor hatékony – támogatja az immunrendszer működését a betegség elleni küzdelemben (pl. influenza, torokgyulladás, vírusfertőzés esetén). Illóolaj formájában a levegő és a környezet megtisztítására használatos olyan helyeken, ahol több ember tartózkodik egyszerre, ezért megnövekedhet a cseppfertőzés veszélye. Az ókori Egyiptomban füstölőként használták a különböző vallási szertartások során. Képes akár egy friss seb vérzését is elállítani (például orrvérzés).

ECHINACEA PURPUREA – BÍBOR KASVIRÁG

Az antibiotikus hatású *Echinacea* egyéb elnevezése nem véletlenül az egészség gyöngye, vagy az indián nap. Számtalan jótékony hatással bír, képes begyógyítani a sebeket és visszaadni az egészsé-

get. Támogatja a szervezet természetes védekezőképességét, hozzájárul a felső légutak normál működéséhez, csillapítja a köhögést, és aktiválja a fehérvérsejteket. Az indiánok sebeket, rovarcsípéseket és kígyómarásokat is gyógyítottak a bíbor kasvirág segítségével. Gyökérét és leveleit fogfájás ellen rácsálták. A gyógynövény mindezek mellett képes csillapítani a torokfájást és a lázat.

CISTUS COMPLEX

Eme három gyógynövény egyesülésével született meg a CISTUS COMPLEX elnevezésű készítmény. Az echinaceának és a két cistus kivételes szinergiájának köszönhetően, a készítmény hatékony védelmet nyújt a legkülönbözőbb betegségekkel szemben, felveszi a harcot a szervezetünkben tomboló vírusokkal, és segít begyógyítani a sebeket.

E bioinformációs készítmény maximális hatékonysággal harcol a vírusok ellen, egyúttal támogatja a test és a lélek regenerálódását. Nézzük hát, milyen komplex hatások gondoskodnak egészségünkéről.

A CISTUS COMPLEX kiválóan alkalmazható vírusfertőzések kezelésében,



továbbá gombás-, illetve chlamydia-fertőzések gyógyításában. Alkalmazása elsősorban felső légúti betegségek és emésztési problémák esetében ajánlott. Növeli a szervezet védekezőképességét, és semlegesíti a szabad gyökök hatásait. Óvja a test szöveteit a méreganyagok okozta sérülésektől.

A HKO szempontjából a készítmény jótékonyan hat a tüdő, a szív, a lép-hasnyálmirigy, a hármás melegítő és a vastagbél pályájára. Leggyakrabban belsőleg alkalmazzuk, de külső használatával is kiváló eredményeket lehet elérni.

Ha a hasunkat kenegetjük vele, elősegíthetjük belső szerveink harmonikus működését. Tegyük belőle pár cseppet a fürdővizünkbe, és kényeztessük vele bőrünket, hajunkat, ízületeinket és inainkat. Vagy csepeptsük forró vízbe és inhaláljunk vele. Ily módon történő alkalmazása segít megtisztítani a légutakat, kellemes illata pedig nyugtatóan hat.

Végül, de nem utolsó sorban kenegessük vele megkarcolt, megvágott, lehorzolt bőrünket vagy a rovarcsípések helyét – a gyógynövények elősegítik ezek gyorsabb gyógyulását.

ONDŘEJ VESELÝ



Nálam hatott

Idén márciusban, a koronavírus-járvány kirobbanásakor ellátogattam egy ENERGY klubba. CISTUS INCANUS-t szerettem volna vásárolni, ám a DRAGS IMUN-hoz hasonlóan, addigra már az is elfogyott. A klub vezetője a CISTUS COMPLEX-et ajánlotta helyettük, amit még akkor gyakorlatilag be sem vezettek a piacra. Én pedig megígértem, készítek egy beszámolót a termék hatásairól. Most tehát – kicsit megkésve –, eleget teszek az ígéretemnek.

A CISTUS-szal két kúrát csináltam végig, azaz 2x3 hétig szedtem, egy hét szünettel. Épp amikor elkezdtem szedni, úgy éreztem, hogy valami bujkál bennem, amolyan influenza vagy más vírusfertőzés előtti állapotban voltam: száraz köhögésem volt, fájt a mellkasom és a végtagjaim, kapart a torkom, fájt a fejem. Az első három napban „libikókáztam”, hol jobban, hol rosszabbul voltam, nem lehetett tudni, hogy a végén a betegség vagy én győzedelmeskedem-e majd. Az első napon éppen csak egy

kicsit rosszabbodott az állapotom, úgy éreztem, hogy az ajkamon bármelyik pillanatban megjelenhet egy herpesz, de ez végül nem következett be. Három nap után azonban minden kellemetlen tünetem elmúlt.

A második kúrát már tünetmentesen kezdtem meg, ám az első napokban az volt az érzésem, hogy a kellemetlenségek visszatérnek. Ez kb. 2-3 napig tartott. Később már semmilyen tünetet nem éreztem. Konstatálnom kell tehát, hogy a CISTUS COMPLEX nálam bevált.

A munkahelyemen nyitott irodában dolgozom. A légkondicionálás, és a sok emberrel megosztott, egybenyitott tér

a bacilusok, vírusok melegágya, ezért nagyon fontos, hogy immunrendszerem működése kiegyensúlyozott legyen. Később megtudtam, hogy munkahelyemen február végén, március elején négy koronavírusos esetet diagnosztizáltak, tehát a fertőzés veszélye valóban reális volt. Mindazonáltal a gyors intézkedéseknek köszönhetően, sikerült nálunk a járvány terjedését megállítani.

Ami biztos: ősszel is beszerzek egy CISTUS COMPLEX-et, hiszen a hatásai az én esetemben már bizonyítottak.

MICHAELA KOŘENKOVÁ
Šestajovice



Minden összefügg

Kislányom néhány héttel ezelőtt jött haza az osztálykirándulásról. Nagyon jól érezte magát, azt mondta, hogy akár azonnal visszamenne, ha lehetne. Szuper! Nagyon örültem neki. De két nap múlva elkezdett csúnyán köhögni, és arra panaszkodott, hogy viszket a torka. Először azt gondoltam, hogy megfázott. Mivel nem vagyok a hagyományos gyógyszerek híve, borostyánszirupot adtam neki, remélve, hogy az csillapítja a köhögését. Sajnos nem így történt. Utánajártunk a dolognak, hátha allergiáról van szó, de a vizsgálatok ezt nem igazolták. Egy napra rá újabb tünet jelentkezett: elkezdett fájni a nagylábujja alatti terület. Mivel rendszeresen járunk

reflexmasszázsra, jól tudom, melyik pont melyik szervvel áll kapcsolatban, és igencsak meglepett, hogy lányom a pajzsmirigy területére panaszkodik. Mindazonáltal a köhögés és a torokviszketés így már értelmet nyert. Azonnal bevetettük a CYTOVITAL-t, mellyel a nyakát kengettük, és a köhögése pár óra múlva elmúlt, majd néhány napon belül a torokviszketés is megszűnt. Szeretnék köszönetet mondani ezekért a termékekért és a reflexterápiáért, melynek köszönhetően még a feltárhatatlan is feltárható!

TEREZA HAVRDOVÁ
Mladá Boleslav



Szúnyogok és béke

Képzeljük el, hogy kora reggel, mikor épp még csak emelkedőben van a Napkorong, kimegyünk a kertbe jógaezni – én így tettem.

A városban még csend honol, a fű még harmatos. Békésen üldögélve ébredzem. És ugyanígy a szúnyogok is... Majd örömmel konstatalva, hogy házhoz jött a reggeli (nem nekem, nekik!) elkezdének lakmározni. A lelki béke ezen a ponton szertefoszlik, és elkezdődik a jógihoz méltatlan öldöklés.

Szerencsére hiszek az újjászületésben, így mindegyiküknek azt kívánom, legközelebb legyen pillangó! Na de akkor is... Ez eléggé megtöri az áhítatot.

Irtózom a vegyszerektől, emiatt a boltban kapható szúnyogriasztókat nem használok. Az járt a fejemben, hogy utánanézek, milyen természetes alternatívák vannak.

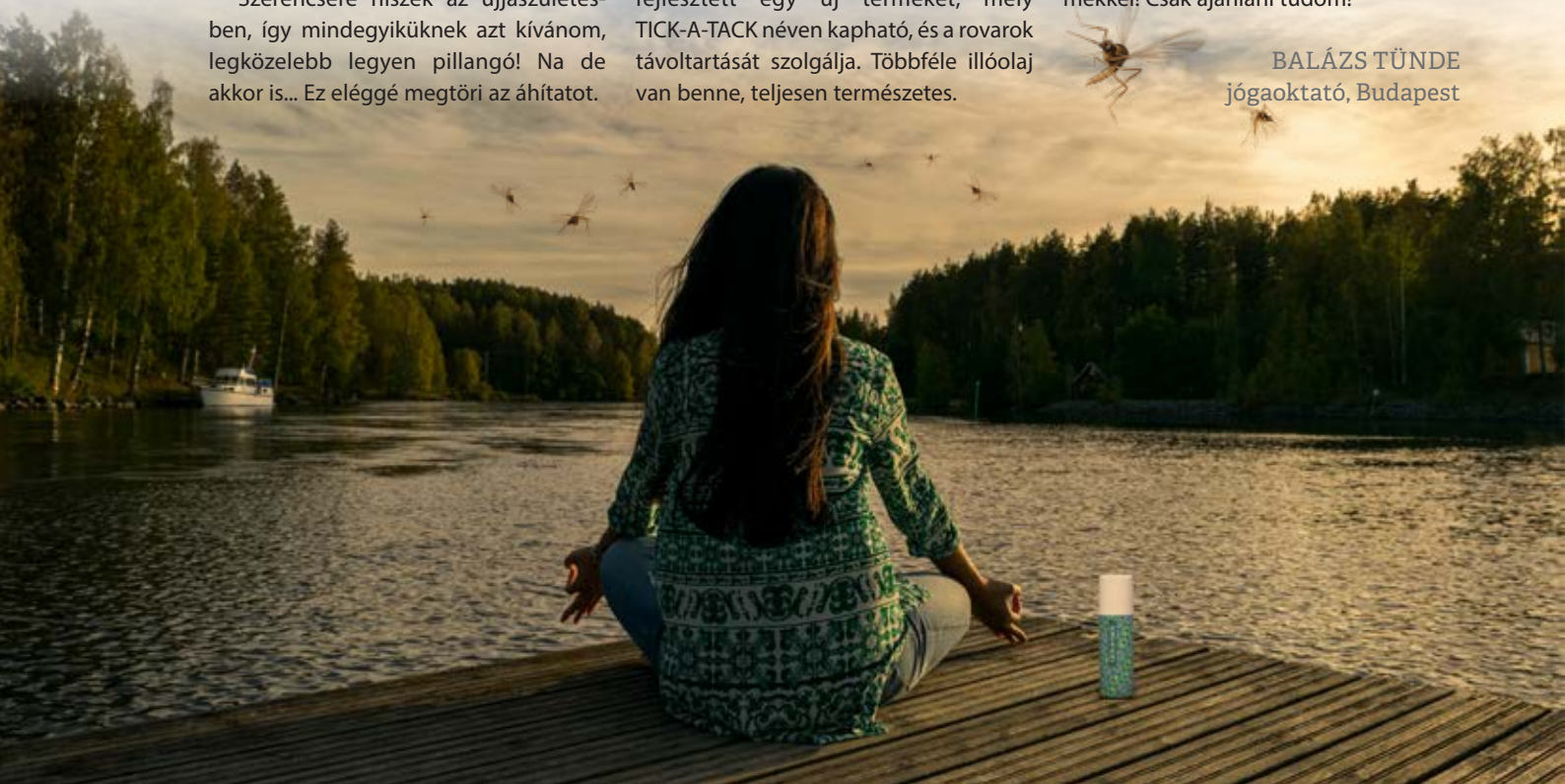
Nem kellett messzire mennem, a konyhában a VITAE magazinban pont találtam egy cikket, hogy az ENERGY fejlesztett egy új terméket, mely TICK-A-TACK néven kapható, és a rovarok távoltartását szolgálja. Többféle illóolaj van benne, teljesen természetes.

Ma reggel teszteltem, és nagyszerűen működött!

Azt már egészen megszoktam, hogy hangyák mászkálnak rajtam, és csikiznek. Ezt elviselem. De ma reggel még ők is békén hagytak!

Sokkal békésebb volt így a gyakorlás, nagyon meg vagyok elégedve az új termékkel! Csak ajánlani tudom!

BALÁZS TÜNDE
jógaoktató, Budapest



Segítsünk ősszel a szervezetünknek!

A kínai orvoslás szeptemberben elsősorban a lép és a hasnyálmirigy működésének megerősítését ajánlja. A HKO erre a két szervre egységes egésként tekint.

A lép a test legnagyobb nyirokszerve. Formáját tekintve egy 10-13 cm hosszú kávészemhez hasonlítható. Mélyen a hasüregben, a bal oldali rekeszizom alatt, a gerinc mellett található. Naponta 250-300 liter vér folyik át rajta, amit meg kell szűrnie. A szervezet védekező mechanizmusának fontos szerve. Csökkent immunitás, extrém stresszhatás vagy legyengült működés esetén fennállhat például a fertőző *mononucleosis* veszélye. A léppel kapcsolatos problémák gyakran másodlagos tünetek formájában jelennek meg, ezért sokszor más szerveket gyanúsítanak a gondok hátterében. A szóba jöhető szervek ilyen esetben a légutak, a hasnyálmirigy és a bélrendszer.

A hasnyálmirigy egy 14-18 cm hosszú mirigy, amely közvetlenül a gyomor

alatt található. A hasnyálmirigy termeli azokat a nedveket (enzimeket), amelyek lebontják a fehérjéket (tripszin és krimontripszin), a zsírokat (lipáz) és a szénhidrátot (amiláz). Az epehólyaggal közös kivezető csőve a nyombélbe torkollik. Inszulint, vércukorszintet szabályozó hormont termel. A hasnyálmirigy elégtelen működésére utaló jellegzetes tünetek a puffadás, az emésztési panaszok, a gyomorfekély és a székrekedés.

A szóban forgó két szerv működését nagymértékben leterhelő érzélem a túlzott aggodalmaskodás, a problémák miatti szüntelen rágódás. Érzékeink közül a lép és a gyomor működésével kapcsolatban álló ízlelés az, amiben ilyenkor zavar támadhat, ez lehet például nyáltermelési probléma, vagy az ízek felismerésének képtelensége.



AZ ENERGY SEGÍTSÉGÉVEL

A Pentagram® regeneráció elvének megfelelően, a GYNEX gyógynövény-koncentrátum az 5 elem közül a Föld elemhez kapcsolódik, így elősegíti a Földhöz tartozó jin-jang szervpár, vagyis a lép-hasnyálmirigy, illetve a gyomor energetikai harmóniájának helyreállítását. A GYNEX alkalmazása egyúttal támogatja a tüdő és vastagbél energetikai egyensúlyát is. Kiemelt hatásterületei a hormonrendszer, nőgyógyászati panaszok, lelki instabilitás. Nagyban segíti az alkalmazkodást a megváltozott körülményekhez, melyekkel például ősszel szembesülünk, a nyári szabadságok után megerőltetőbbnek tűnő munka, és az iskolakezdés hozta változások miatt.

A REGALEN koncentrátum alkalmazása segít az emésztési nehézségekkel (pl. gyomorpanaszok, epehólyag működési zavarai), alvászavarokkal, idegességgel, ingerlékenységgel küzdőknek. A REGALEN méregtelenítő, antioxidáns és regeneráló hatású növényi összetevői segítenek az egyes fertőző betegségek – például *mononucleosis* – következtében károsodott máj működésének javításában is.

– A szerk.

Újdonság: QI DRINK

Rázzuk le a terheket!

Az őszi beköszöntével kezdetét veszi a Föld elem időszakának uralma, amelyről tudjuk, hogy testünk egy fontos szervének, a lépnek a működésére ró nagy terhet. Ezért ismerkedjünk meg az ENERGY legújabb készítményével, a lép működését kiválóan támogató, Jóbb könnye nevű gabonaféléből készített itallal!



Érdemes ezt a készítményt a reggeli rutin részévé tenni, hiszen áldásos hatásait nem csak testünk, de lelkünk is nagyra fogja értékelni. A Jóbb könnye (*Coix lacryma-jobi*) tulajdonképpen egy egyszerű fűfajta, mint a pázsitfűfélék családjába tartozó bármelyik más, egy-szikű növény. Ám vannak olyan fűvek, amelyek egy kicsit jobban érdeklik az embert, mint más fűfélék. Egész pontosan azokról a fűvekről van szó, amelyek keményítőt tartalmaznak, és amelyeket gabonaféléknek nevezünk. A Jóbb könnye egy tropikus pázsitfűfélé, melyet napjainkban elsősorban Közép- és Nyugat-Kínában, Indiában, Afrika tropikus területein, Brazíliában és az USA déli területein termesztnek. Ez a rendkívül alkalmazkodó, akár három méter magasra is megnövő évelő a világ legrégebben termesztett növényei közé tartozik, és rendkívüli gyógyító hatásai vannak.

A Jóbb könnye 52% keményítőt, 7% zsírt és 18% fehérjét, sőt olyan esszenciális zsírsavakat is tartalmaz, amelyeket szervezetünk önmaga előállítani nem képes: leucint és lizint. A növény egyik nagy előnye, hogy nem tartalmaz glutént, ezért a benne levő ásványi anyagok felszívódóképessége egészen kivételes. A Jóbb könnyében található ásványi anyagok közül ki kell emelnünk a káliumot, a kalciumot, a magnéziumot, a vasat, a rezet, a mangánt, a foszfort és a cinket, illetve említésre méltó az a tény is, hogy rengeteg B-vitamint tartalmaz.

A LÉP MEGVÁLTÓJA

Állítólag talán nincs is olyan szervünk, amelyre a Jóbb könnye ne hatna jótékonyan – állítja a HKO. Ám elsősorban a leterhelt és kimerült lépműködésre van pozitív hatással. A lép megítélése a nyugati és keleti orvoslásban eléggé

eltér egymástól. Míg a nyugati orvoslás nélkülözhetőnek tekinti a lépét, addig a keleti orvostudományok szerint ez testünk egyik legfőbb szerve, amely a posztinatális (születést követő időszak) energia képzéséért felel a szervezetben.

A lép hatással van a vér minőségére és az immunrendszer működésére. Funkciójában főleg a stressz, a negatív gondolatok és az állandó panaszok okozhat zavart. A kutya azonban ott van elásva, hogy a gyenge lépműködés olyan mentális tüneteket okoz, amelyek a lép működését tovább rontják. A legyengült lépműködés egyik következménye az elégtelen emésztés, ami gyakori puffadásban és teltségérzetben nyilvánul meg. Ha tehát lépünk működése legyengül, az nem csak fizikai, hanem lelki és mentális síkon is gyengeséget hoz. A leterheltség és a kilátástalanság érzése pedig arra utal, hogy a szervezetben nem áramlik az energia, hanem

...érdemes elővenni minden

olyan szituációban, amikor

nehézségeink, gondjaink,

terheink miatt rossz a kedvünk.



stagnál, és az ilyen helyzetek általában a kétségbeesés, a depresszió és daganatos betegségek felé vezetnek.

A Föld elem stabilitásáról (amelyhez a lép is tartozik) gondoskodnunk kell, nem szabad az elménket felesleges információkkal terhelni és bátran, örömmel és a jelenben kell élni!

A Jób könnye valódi megváltást jelent a lép számára. Hozzájárul a felgyülemlett mérgeanyagok, és főleg azon váladékok eltávolításához, amelyek a gyenge lép-működés következtében felhalmozódnak a szervezetben. A lép működésének megerősítésével nagyobb esélyünk lesz lerázni magunkról a terheket.

VÉGE A ROSSZKEDVNEK

Úgy vélem, hogy a Jób könnye rendkívül hatékony segítséget nyújthat búskomorsággal és örömtelenséggel kísért különböző, nem specifikus pszichikai problémákban. Mindenesetre egész biztosan érdemes elővenni minden olyan szituációban, amikor nehézségeink, gondjaink, terheink miatt rossz a kedvünk.

Ahhoz azonban, hogy a Jób könnye képes legyen „csodát tenni”, rendszeresen és hosszú távon kell alkalmaznunk. A tapasztalatok szerint ehhez több hónapon át tartó használata szükséges. Gazdagíthatjuk vele kásáinkat

vagy fogyaszthatjuk úgy, mint bármilyen más gabonafélét, ám a legkényelmesebb használata a belőle készített ital fogyasztása. A szárított, őrölt, majd megfőzött Jób könnyéből előállított italnak számtalan pozitív hatása van az emberi szervezetre. Segít eltávolítani a mérgeanyagokat a szervezetből, tisztítja a bélrendszert, a bőrt, megerősíti a lép és a vese működését, és végül, de nem utolsósorban regenerálja a tüdőt. Az *epithelium* sejtekre (felületes sejtréteg, felhám – *a szerk.*) kifejtett védelmező hatásának köszönhetően segítséget nyújt például fekélyek gyógyulásában. A Jób könnyének valamennyi jótékony hatását szinte fel sem tudnánk sorolni!

REGGEL IDEÁLIS

A Jób könnyéből készült ital fogyasztása reggel, éhgyomorra ajánlott, ideális esetben 9 és 11 óra között, amikor a lép a legaktívabb. Mindenképpen melegen küldjük le a lépnek, mert ő így szereti a leginkább. Ha akarjuk, mézzel édesíthetjük, ám ez nem feltétlenül szükséges, mert önmagában is édeskés az íze. Az élet valóban lehet édes, és a lét könnyűségének leghatékonyabb őrzője kétségkívül a Jób könnye.

TEREZA VIKTOROVÁ



JÓB KÖNNYE MELLÉ REGALENT!

A Jób könnye tulajdonképpen nem más, mint a lép-hasnyálmirigy energiájának „komposztálója”. Kimondhatatlanul jót tesz eme szervünknek, miközben egyáltalán nem veszi azt igénybe. A Jób könnye kiváló élelmiszer azok számára, akik nem tudják egykönnyen megemésztetni a dolgokat.

Erőt ad szervezetünk egyik legfontosabb emésztőszervének, és ez azért már jelent valamit. A lép-hasnyálmirigy nélkülözhetetlen ahhoz, hogy a táplálékból megfelelő mennyiségű energiát és tápanyagot tudjunk magunkba szívni. Csakhogy ez még nem elég! Erőből rengeteget szerezhetünk magunknak, ám ha az nem jut el a szervezet minden pontjára, akkor csak parlagon hever. Ezért javaslom a Jób könnye mellé a REGALEN használatát, mert az eljuttatja az erőt a szervezetben oda, ahol arra szükség van. Ám ez csak egy a lehetséges kombinációk közül.

DR. ALEXANDRA
VOSÁTKOVÁ



A nőiesség kikristályosodása

Az ösztradiol a testben termelődő három (öszttron, ösztradiol és ösztriol) ösztrogén – ami egy szteroid hormon – egyike. A férfiak szervezetében nem tölt be olyan fontos szerepet, mint a nők testében, éppen ezért ezt a cikket most elsősorban női olvasóinknak ajánlom.

Általános megnevezés: ösztrogén.
A vegyület neve: ösztradiol szteroid hormon.
Szintetikus változata: etinilösztadiol, ösztadiol-valerát.

Az ösztradiol a legfontosabb ösztrogén, melynek termelődése egy nő 35 éves koráig folyamatosan fokozódik, ám utána valakinél lassabban, valakinél gyorsabban, de egész biztosan csökken. Az alacsony és a magas ösztrogénszintnek is megvannak a maga hátulütői, ami már önmagában alátámasztja, hogy nőnek lenni tényleg nem mindig könnyű...

HA SOK AZ ÖSZTROGÉN

Az ösztrogénszint emelkedését kísérő tünetekről, érzésekről leginkább azok a nők mesélhetnének, akik megérik, hogy hamarosan menstruálni fognak. A hölgyek ilyenkor rendszerint puffadásra, érzékeny mellekre, fejfájásra, hangulatingadozásra, esetleg szorongásra vagy alacsony libidóra panaszkodnak. Ők azok, akik általában hosszabb ideig

és erősebben véreznek, fáradtak, kimerültek és tanácsosabb ilyenkor óvatosabban közeledni feléjük.

HA KEVÉS AZ ÖSZTROGÉN

Az ösztrogénszint csökkenése sem az, amire az ember lánya igazán vágya, viszont pont ez az, ami a kezdődő változókör egyik jele. A kedélyingadozások helyét masszív depresszió veszi át, aminek elsődleges kiváltó oka általában a testsúlygyarapodás, mivel az ösztrogén nem segíti többé a fogyást. Rendszeretlen menstruáció, hőhullámok, éjszakai izzadás – egyik jobb, mint a másik. A libidó kérdését már inkább senki sem feszegeti, hiszen az évek során a szexuális vágy az „élvezet” fiókjából sokszor átkerül a „házimunka” fiókjába, és ha az együttlétek kezdenek fájdalmassá válni, nem érnek egy lyukas garast sem. Szerencsére a memória is egyre jobban gyengül, ami azonban csak egy aprócska vigaszt jelent.

HORMONKEZELÉSEK ÉS FOGAMZÁSGÁTLÓK

Cseppet sem meglepő tehát, hogy az ösztrogén által próbára tett nő végül felkeresi orvosát, hogy az megsza-baddítsa a női lét ezen terhétől. A mindenre elszánt, kevésbé tájékozott nők inkább kivetetik a méhüket és a petefészkeiket, más hölgyek varázslatos HST (hormonális szubsztitúciós terápia) gyógyszerekkel térnek haza. A mosolygós, gyönyörű, elégedetten öregedő nő képét ábrázoló gyógyszeres doboz ösztadiol-valerátot tartalmaz, ami az ösztadiol szintetikus származéka. Ezt az anyagot szokás használni a változókör tüneteinek enyhítésére.

Az etinilösztadiol hormontartalmú fogamzásgátlók alkotóeleme, ami a patanásos bőr hormonális úton történő kezelésére használatos.

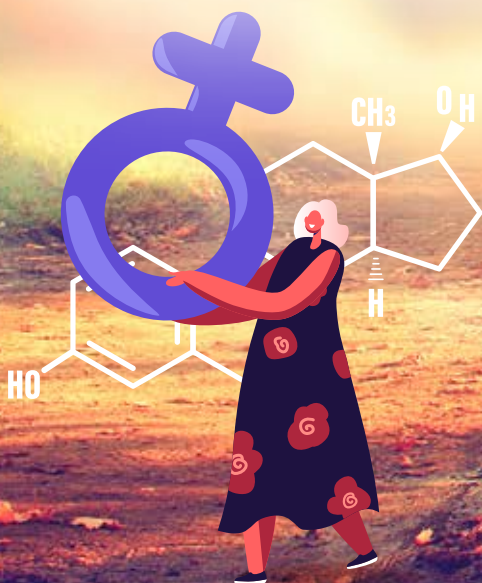
EGÉSZSÉG A-TÓL Z-IG

ÖSZTROGÉN

Elsősorban a petefészkekben, másodszorban a mellékvesekéregben és a zsírszövetekben termelődő, női nemi hormon. A szteroid hormonok csoportjába tartozik. A szervezetben belüli szintje egy felnőtt nő esetében a menstruációs ciklus szerint változik. Serdülőkorban az ösztrogén felel a nemi szervek (méh, hüvely) fejlődéséért, valamint a másodlagos nemi jegyekért (jellegzetes zsíreloszlás, emlők formálódása, női testre jellemző szőrösödés, hajkontúr kialakulása). A menstruáció ideje alatt az ösztrogén serkenti az endometrium (méhnyálka-

hártya) növekedését, és felkészíti azt a megtermékenyített petesejt befogadására. A méhnyaki nyák felhígul (lehetővé téve a spermiumok könnyebb átjutását). Az ösztrogén segít továbbá visszatartani a vizet és a nátriumot a szervezetben, növeli a fehérjeszintet és csökkenti a vér koleszterinszintjét (ez magyarázza, miért szenvednek a nők ritkábban érelmeszesedésben), támogatja a csontanyag termelődését, serkenti a nemi vágyat és hatással van a nők lelkiállapotára.

Orvosi szótár
Maxdorf, 2004



Ha valaki veszi a fáradságot, hogy elolvassa a termékismertetőt, az megtudhatja, hogy az etinilösztadiol, de az ösztadiol-valerát is többek között fejfájást, hányingert, ödémásodást, nem ritkán epebetegségeket, veseproblémákat (és állítólag ritka esetekben) méhrákot vagy emlőrákot is okozhat.

AZ ÖSZTROGÉN FONTOS

Az ösztrogénszint csökkenése növeli a csonttritkulás és a keringési betegségek kockázatát, és a kedélyállapotunkra gyakorolt hatásán túl, ez a két legfontosabb oka annak, miért is kellene a testünkben zajló ösztrogéntermeléssel foglalkoznunk. A jó hír az, hogy az ösztrogén nem csak a petefészkekben szintetizálódik (természetes úton), hanem a májban, az emlőmirigyekben és mellékvesékben is.

Habár az időt megállítani nem tudjuk, az ösztrogéntermelődést hatalmunkban áll befolyásolni. Ha nem vesszük figyelembe a napi biológiai ritmusunkat (circadián ritmus), ha keveset mozgunk, ha kémiaiilag kezelt ételeket eszünk, ha parabéneket és ftalátokat tartalmazó kozmetikumokat használunk, azzal saját ösztrogénünket kockáztatjuk, és negatívan befolyásoljuk a metabolizmusát.

MÁSHOL MÁSKÉPPEN CSINÁLJÁK

Úgy tűnik, hogy eme érzékeny probléma egyik leghatékonyabb megoldásául a fitohormonok szolgálhatnak, amelyek természetesen jelen vannak bizonyos, válogatott növényekben. Elképzelhető, hogy a természetben élő népek ezt már réges-régen tudják, hiszen mily meglepő, náluk sem változókor, sem premenstruációs tünetekkel nem találkozunk. De nem is húzom tovább az időt, olvassák el nyugodtan, mely növények tartalmaznak fitohormonokat.

Természetes fitoösztrogén források: brokkoli, karfiol, káposzta, cékla, paradicsom, padlizsán, sárgarépa, lenmag, korpa, csicseriborsó, eper, de főleg a réti here, az orvosi angyalgyökér, és a szója, különösen az erjesztett. Igen sok fitoösztrogént tartalmaz a perui maca növény.

TEREZA VIKTOROVÁ



AZ ENERGY SEGÍTSÉGÉVEL

Az ORGANIC MACA a népi gyógyászat hagyományos kincse. Termékenységet, vitalitást ad, fokozza a fizikai és szellemi teljesítőképességet. Amellett, hogy segít a hormonális egyensúly fenntartásában, serkenti a szexuális aktivitást, és előnyösen hat a spermiumok termelődésére is.

Kiváló fitoösztrogén forrás az RAW AGUAJE, mely a fitoösztrogénen kívül, szerkezetükben női hormonokhoz hasonlatos, más növényi anyagokat is tartalmaz. Ezek a hatóanyagok segítenek visszaállítani a természetes hormonszintet, kiválóan hatnak változókorban, növelik a nők libidóját, segítik a keblek és a fenék formálódását. Ezenkívül hajhullás elleni hatásuk van, és ragyogó fényt biztosítanak a hajszálaknak. Mindemellett segíthetnek a nőknek migrén, bőrproblémák és csonttritkulás esetén. Kiváló készítmény az állapotos és szoptató kismamáknak is, mivel javítja a gyermekek csontjainak és izmainak minőségét.

– A szerk.

Tiszteljük magunkat!

Legyen bármilyen helyzetben, egy biztos, Ön egy fikarcnyival sem rosszabb vagy jobb, mint mások. Legyen bármilyen az élete, az se nem jobb, se nem rosszabb, mint másoké.



Képzelden maga elé egy puzzle-t. Minden egyes darabja mást ábrázol, más a formája. A puzzle kirakása közben biztosan nem foglalkoztatja az a kérdés, melyik darabka tetszik Önnek a legjobban. Minden darabka ugyanolyan fontos és pótolhatatlan, és egyetlen egy sem hiányozhat, különben nem tudná kirakni a teljes képet.

Ebből a szempontból mindnyájunk élete pontosan ugyanolyan, mint a kirakós játék darabkái. Nem létezik jó és rossz, csakis a tapasztalat számít. Mindnyáján kiválasztottunk magunknak egy darabkát a kirakósból, kiválasztottuk magunknak azokat a kihívásokat és örömteli percekét, amelyek szembejönnek velünk életünk útján. Így mindnyájan hordozunk magunkban valamiféle egyediséget, amely ugyanolyan fontos, mint akárki másé. Az egész egy darabka egyediségét.

MINDEN AZ ÉLETERŐRŐL SZÓL

A csodálatos pillanatokkal és kihívásokkal teli életet ránk bízta, hogy éljünk vele. Mindnyájunknak van szabad akarat, csak a döntéseinken múlik, hogy észrevesszük-e a velünk szembejövő boldogságot és ajándékokat, illetve, hogy azokat mennyire élvezzük, és milyen mértékben hasznosítjuk. Az is csak rajtunk áll, hogy képesek vagyunk-e szeretettel fogadni a kihívásokat, hogy ki tudjuk-e belőlük facsarni a maximumot.

Ha életünket másokéhoz hasonlítgatjuk, ha irigyeljük másoktól mindazt, ami nekik van, akkor értékes életerőnket, amit azért kaptunk, hogy a kényelmetlen helyzetekből is a lehető legtöbbet hozzuk ki, egyszerűen kidobjuk az ablakon, azaz áldozatokká válunk. Az életünkön nem tudunk változtatni, ha az irigykedéssel megfosztjuk magunkat az erőnktől.

Hogy mennyire vagyunk képesek elfogadni saját életünket (ami azonban nem azt jelenti, hogy szemet hunyunk saját szeretethiányos viselkedésünk fölött, vagy elnézzük más ilyen jellegű viselkedését, esetleg csak passzívan várunk), könnyedén lemérhetjük azon, hogyan állunk saját magunk megbecsülésével – önmagunk szeretetével. Minél nagyobb az önbecsülésünk, annál bátrabban (erősebben, magabiztosabban, stabilabban) vagyunk képesek a kényelmetlen körülmények örvényéből kiszabadulni, és annál könnyebben, gyorsabban és kevésbé fájdalmasan tudunk kilépni az áldozat (megbántott vagy bűnös fél) szerepéből.

A testünket elárasztó érzelmekre való reakálás helyett azzal törődünk, hogy az adott helyzetben mink van és mink nincs. Minden eszközt és lehetőséget ragadjunk meg, hogy jobban érezzük magunkat, vagy legalább enyhítsük korábbi döntéseink következményeit.

EGY APRÓ TESZT

Annak felmérésében, hogy milyen a kapcsolatunk saját magunkkal, és hogy állunk az önbecsüléssel, sokat segíthet a vizualizáció.

Képzeljük el önmagunkat, amikor kicsik, úgy öt évesek voltunk. Ha sikerült, csak figyeljük a gyermeket. Ránk néz vagy háttal áll nekünk? Közel van hozzánk? Milyen érzéseket kelt bennünk? Gyermekünk (mindnyájunk belső, gyermeki énje) minél nagyobb biztonságban érzi magát, minél jobban szeretve van, vagy minél közelebb áll hozzánk, ha mosolyog, és látjuk rajta, hogy boldog és gondtalan, annál erősebb az önbecsülésünk. Gyermekünkől azonban sokszor csak félelmet érzünk, mert retteg attól, hogy eláruljuk és csalódást okozunk neki. Fél közel jönni hozzánk, pedig mindennél jobban vágyik arra, hogy a közelünkben legyen.

A bennünk élő gyermek vizualizálása az egyik lehetséges módja annak, hogy megtudjuk, mennyire szeretjük és becsüljük önmagunkat. Ha a bennünk élő gyermekkel törődünk, ha szerető és megértő, ám egyben felelősségre nevelő szülőként közelítünk felé, akkor a vele való kapcsolatunk egyre jobb lesz, és az önbecsülésünk ennek köszönhetően folyamatosan nő, ami gazdagságot és bőséget hoz magával az élet minden területén.

PETRA JELÍNKOVÁ



Veszprémi klub

Lelkesen, empatikusan, emellett tudatosan, a jövő generációira is gondolva vezeti Veszprémben az ENERGY klubot Vértés Andrea és Török Tamás. Példamutató hozzáállással, korszerű megközelítésben igyekeznek irányt mutatni az egészségük érdekében hozzájuk fordulóknak és érdeklődőknek.



Hogyan találtatok rá erre az üzleti lehetőségre?

Természetgyógyászként (az ETI-nél fülakupunktúrás addiktológusi végzettséget szereztem) már a 2000-es évek közepén ismertem és használtam az ENERGY kiváló termékeit – kezdi Tamás. Az üzleti lehetőség, hogy viszonteladóként is kapcsolódjunk az ENERGY-hez, akkor jött el, amikor a városunkban korábban működő klub bezárt, mi pedig a lehetőséget meglovagolva, örömmel integráltuk be a már jól működő gyógynövény- és bioboltunk termékpalettájába az ENERGY-t.

Miben látjátok az ENERGY üzleti rendszerének előnyeit?

Rendkívüli előny a közvetlen értékesítés és a tanácsadói hálózat, ami egy teljesen más dimenziót nyit meg az ügyfelekkel és vásárlókkal való kapcsolatban. A személyes találkozás révén komplexebben tudunk egyéni problémákat megoldani, a hozzánk fordulókkal bizalmi a kapcsolatot, így empátikusabban, jobb eredményekkel tudjuk a gondokat kezelni. A mai, "modern" orvoslásból sajnos szinte teljesen kiveszett a beteg iránti empátia.

Miért érzitek ezt a munkát küldetésnek?

Küldetésnek tekintjük azt, hogy az embereknek meg kell tanítani, hogy saját egészségükért ők maguk felelősek, ők tehetnek a legtöbbet azért, hogy hosszú, boldog és egészséges életet élhessenek. Mi meg tudjuk mutatni az irányt, tudunk segíteni, támogatni, de az utat mindenkinek magának kell végigjárnia. Ebben nyújtanak nagyszerű támogatást az ENERGY termékei. A jövőt az oktatásban látjuk, mely a tudatos és egészséges életvitelhez kapcsolódó ismereteket adja át az érdeklődőknek, így a jövő generációi is nagy eséllyel részesedhetnek az ENERGY által képviselt előnyökből.

Miből áll nálatok a klubélet? Milyen rendezvényeket terveztek?

A legfontosabbnak tartjuk a személyes kontaktust, az ajtónk egész nap nyitva áll, bárki betérhet, és egy gyors tanácsadás keretében is tájékozódhat az őt aktuálisan foglalkoztató kérdéssről. Üzletünk közösségi térként is funkcionál pont amiatt, hogy időnként többen egyidőben érkeznek, így nagyszerű találkozások, tapasztalatcserék helyszíne is a bolt. Állandó központi jelenlétünk mellett, évente rendezünk egész napos konferenciát, havonta pedig aktuális témákkal színesített előadásokat.

Hogyan ösztönzitek az érdeklődőket?

A termék jó híre, és a tapasztalatok önmagukért beszélnek. Az ENERGY "eladja magát", de ehhez kell a profi tanácsadói hálózat, ennek a bővítése, és, hogy mindenhol elérhető legyen a termék, és a képzett tanácsadók. Nálunk ez alap! Vásárlói törzsközönségünk szájhagyomány útján terjeszti üzletünk jó hírnevét, ezáltal vevő körünk folyama-

tosan bővül. Emellett meggyőződésem, hogy leghitelesebben segíteni önmagunk tapasztalatai alapján tudunk, így a termékeket mi magunk is napi szinten használjuk. A példamutatás a legkiválóbb referencia!

Mi volt a legnagyobb sikertetek az ENERGY készítményeivel?

Számtalan pozitív vásárlói visszajelzéssel büszkélkedhetünk, ami mindig megerősít abban, hogy jó úton járunk. Büszkeséggel tölt el, hogy a kezdetekben minket megtalált vásárlók bizalma a mai napig kitart, és az adódó problémákkal rendszeresen, újra és újra minket keresnek fel. Ez a bizalmi kapcsolat a termékhasználó és a tanácsadó között felemelő és megtisztelő számunkra.

A ENERGY termékei nagyszerűek és egyedülállóak, kedvenceink a DRAGS IMUN, a Pentagram® koncentrátumok és a FYTOMINERAL.

Milyen hobbitok van, mi a kedvelt sport nálatok?

Gyakran járjuk a természetet, szívesen kirándulunk és túrázunk, mivel Veszprém a Bakony lankáinak közelségében helyezkedik el. Kedveljük a spinninget. A Balaton közelsége eleve adja, hogy a nyár a vízparti örömöké, így az úszás is gyakori időtöltés számunkra a meleg hónapokban.

A városotokról milyen érdekességet tudnátok mesélni?

Veszprém a "Királynék városa". A második világháború végnapjaiban Veszprémben őrizték a Szent Koronát. Jelentősebb történelmi város, az utóbbi években fantasztikus fejlesztéseken esett át, így a turizmus, a gasztronómia, a kultúra és művészet immár kiemelkedő jelentőséggel bír városunkban.

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST II. KER. KLUB	Szeptember 25., péntek, 17.00 óra	KONZULTÁCIÓ / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Az immunrendszer működése, vírusok, kórokozók elkerülése, megelőzés az ENERGY termékeivel.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. (kaputel.: 51)	Koritz Edit, 06/20/504-1250, energybuda@energyklub.hu
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	Szeptember 22., kedd, 17.30 óra	KLUBFOGLALKOZÁS / <i>Németh Imréné Éva, Németh Imre</i> klubvezetők: Kötetlen beszélgetés a kórokozók elleni védekezésről, a tavaszi események tükrében, az ENERGY termékeiről. (Kérjük az aktuális koronavírus-helyzetnek megfelelő előírások fegyelmezett betartását.)	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Imréné Éva és Németh Imre, 06/20/9310-806, energy.belvaros@energyklub.hu
DEBRECENI KLUB	Szeptember 19., szombat, 9.00-17.00 óra	MINIKONFERENCIA / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: 1. Az immunrendszer működése, vírusok, kórokozók. Amit az új típusú koronavírusról, és a COVID 19 járványról tudni lehet. 2. Az inzulinrezisztencia, ill. a cukorbetegség élettan, megoldások és segítség az ENERGY készítményeivel. 3. Ne hagyj magad – a félelem leküzdésének eszközei, avagy mit tegyünk, ha félünk.	Debrecen, Kossuth u. 59., Minerva Panzió konferenciaterme	Kovácsné Ambrus Imola, 06/30/458-1757, Kovács László, 06/30/329-2149, debrecen@energyklub.hu
GYŐRI KLUB	Szeptember 16., szerda, 18.00 óra	KONZULTÁCIÓ / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Az immunrendszer működése, vírusok, kórokozók elkerülése, megelőzés az ENERGY termékeivel.	Győr, Szent István út 12/3. fsz. 4.	Zsilák Judit, 06/30/560-4405 gyor@energyklub.hu
KECSKEMÉTI KLUB	Szeptember 11., péntek, 16.00 óra	KONZULTÁCIÓ / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Az immunrendszer működése, vírusok, kórokozók elkerülése, megelőzés az ENERGY termékeivel.	Kecskemét, Klapka u. 11-13., Gabona Székház oktatóterme	Mészárosné Lauter Erzsébet, 06/76/324-444, kecskemet@energyklub.hu
KESZTHELYI KLUB	Szeptember 2., szerda, 17.00 óra	KONZULTÁCIÓ / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Az immunrendszer működése, vírusok, kórokozók elkerülése, megelőzés az ENERGY termékeivel.	Keszthely, Lovassy Sándor u. 13. a klubban	Sárvári Balázs, Gyenese Ibolya, 06/30/560-7785, 06/30/747-3068 keszthely@energyklub.hu
NYÍREGYHÁZI KLUB	Szeptember 9., szerda, 17.00 óra	KONZULTÁCIÓ / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: A nyárutó energetikája a HKO szerint, a Föld elem ENERGY termékei.	Nyíregyháza, Sóstói út 2-4., Egészség- ügyi Főiskolai kar, A épü- let, 1. em., tanterem	Fitos Sándor, 06/20/427-5869, nyiregyhaza@energyklub.hu
PÉCSI KLUB	Szeptember 21., hétfő, 16.00 óra	KONZULTÁCIÓ / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Az immunrendszer működése, vírusok, kórokozók elkerülése, megelőzés az ENERGY termékeivel.	Pécs, Tompa Mihály u. 15.	Molnár Judit, 06/30/253-1050, pecs@energyklub.hu
SIÓFOKI KLUB	Szeptember 3., csütörtök, 18.00 óra	KONZULTÁCIÓ / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász: Felkészülés őszre az ENERGY termékeivel.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
	Szeptember 17., csütörtök, 17.00 óra	KONZULTÁCIÓ / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Az immunrendszer működése, vírusok, kórokozók elkerülése, megelőzés az ENERGY termékeivel.		
	Szeptember 25., p., 15-19 óra 26., szo., 09-19 óra 27., v., 09-18 óra	SZAKMAI KONZULTÁCIÓ / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász: Ismerkedés a HKO filozófiájával, az ENERGY termékek lehetséges alkalmazásai.		
SZENTESI KLUB	Szeptember 18., péntek, 17.00 óra	KONZULTÁCIÓ / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Az immunrendszer működése, vírusok, kórokozók elkerülése, megelőzés az ENERGY termékeivel.	Szentes, Kossuth u. 33-35., Szentes Városi Könyvtár, II. em., előadóterem	Fábján Júlia, 06/30/955-0485, szentes@energyklub.hu
SZOLNOKI KLUB	Szeptember 24., csütörtök, 16.00 óra	KONZULTÁCIÓ / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Az immunrendszer működése, vírusok, kórokozók elkerülése, megelőzés az ENERGY termékeivel.	Szolnok, Arany J. u. 23., Zsálya Herbaház és Egészség ház oktatóterme	Németh Istvánné Éva, 06/30/349-0652, szolnok@energyklub.hu
SZOMBATHELYI KLUB	Szeptember 28., hétfő, 17.00 óra	KONZULTÁCIÓ / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Az immunrendszer működése, vírusok, kórokozók elkerülése, megelőzés az ENERGY termékeivel.	Szombathely, Fő tér 15., 1. em., Vaisnava Yoga Center	Nánási Eszter, 06/30/852-7036, szombathely@energyklub.hu
VESZPRÉMI KLUB	Szeptember 13., vasárnap, 9.00-16.00 óra	MINIKONFERENCIA / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: 1. Az immunrendszer működése, vírusok, kórokozók. Amit az új típusú koronavírusról, és a COVID 19 járványról tudni lehet. 2. Az inzulinrezisztencia, ill. a cukorbetegség élettan, megoldások és segítség az ENERGY készítményeivel. 3. Ne hagyj magad – a félelem leküzdésének eszközei, avagy mit tegyünk, ha félünk.	Veszprém, Diófa u. 3., ZöldLak oktatóterem	Vértés Andrea, Török Tamás, 06/30/994-2009, veszprem@energyklub.hu
ZALAEGERSZEGI KLUB	Szeptember 23., szerda, 16.30 óra	KONZULTÁCIÓ / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Az immunrendszer működése, vírusok, kórokozók elkerülése, megelőzés az ENERGY termékeivel.	Zalaegerszeg, Mártírok útja 17., a klub oktatóterme	Takács Mária, 06/70/607-7703, zalaegerszeg@energyklub.hu

BUDAPEST XIV. ker. KLUB

Energy Klub Zugló, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.

Nice Hajgyógyászat

Haj- és fejbőrpanaszok – hajhullás, hajritkulás, kopaszkodás, öszülés, korpásodás, túlzott zsírosodás, stb. külső és belső okainak feltárása, személyre szabott terápiás javaslat összeállítása. Hormonális eredetű panaszok – cikluszavar, klimax, túlzott szőrsőszedés, akne, kopaszkodás, PCOS, inzulinrezisztencia – okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése.

Minden hétfőn és csütörtökön 10:00-15:00 óra között ingyenes termékvalasztó, candidaszűrés.

ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiaosztika, góckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység mérése, parazitaszűrés, candidaszűrés, demodex atka-sűrés, ásványi anyagok és vitaminok hiányának pontos meghatározása.

Előzetes bejelentkezés szükséges:

info@nicehajgyogyszat.hu,

Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,

Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.

Honlapunk: www.nicehajgyogyszat.hu

Nyitvatartás: hétfőtől-csütörtökig

09:00-17:00 óráig, pénteken zárva.

BUDAPEST II. ker. KLUB

ENERGY Klub Buda,

1027 Budapest, Horváth u. 19-23. fsz., kapukód: 51.

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

További info: Koritz Edit, (20) 504-1250,

energybuda@energyklub.hu

Nyitvatartás: hétfő-csütörtök 10.00-18.00 óráig, péntekenként 10.00-17.00 óráig.

BUDAPEST VIII. ker. KLUB

ENERGY Belvárosi Klub,

1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1.,

kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).

ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállítása. Állapotfelmérés, testelemzés. Fito-terápiás szaktanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése, mérés, harmonizálás.

Pedagógiai szaktanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: Németh Enikő tanító, tehetségfejlesztő szaktanácsadó, differenciáló pedagógus, ENERGY tanácsadó.

Jelentkezés a fenti tanácsadásokra az energy.belvaros@gmail.com, vagy az ENERGY Belvárosi klubban és elérhetőségein. További információ: Németh Imréné Éva és Németh Imre

klubvezetőknél. Telefon: +36/20-9310-806,

energy.belvaros@gmail.com,

energy.belvaros@energyklub.hu

Új nyitvatartási rend:

hétfő 10.00-16.30 óráig,

kedd 10.00-19.00 óráig,

szerda 12.00-19.00 óráig,

csütörtök 10.00-19.00 óráig,

péntek 12.00-19.00 óráig,

szombat 10.00-15.30 óráig.

A nyitvatartással kapcsolatos részletek, aktuális információk az ENERGY weboldalon, a Google keresőben, és az ENERGY Belvárosi Klub Facebook oldalán találhatók!

GYŐR

Szent István út 12/3., fsz. 4.

Tanulási- és magatartásproblémás gyerekek segítése fejlesztőpedagógus közreműködésével.

Minden klubtagunkat és barátait szeretettel várjuk!

Bejelentkezés szükséges a klubban, vagy Zsilák

Juditnál a 0630/560-4405 telefonszámon.

KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.

Minden kedden 15-18 óra között klubnap.

További információ: Ficzer János klubvezető,

tel.: 0630/856-3365.

MISKOLC

Zsolcai kapu 9-11., I. em.

Szeptember 21-én, hétfőn, 14:00-16:00 óráig: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk.

Tanácsadó orvos: dr. Hegedűs Ágnes. Időpont-egyeztetéshez bejelentkezés, további információ: Ficzer János klubvezető, 0630/856-3365.

SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme

Szolnok, Arany János. u. 23.

ÁLLAPOTFELMÉRÉS hétfőtől-péntekig, 9.00 és 17.00 óra között díjazás ellenében vehető igénybe, előzetes időpont-egyeztetés alapján.

Az Egészségházban különböző masszázsfajták, természetgyógyászati, orvosi rendelések vehetők igénybe, melyekhez előzetes időpont-egyeztetés szükséges.

További információ és jelentkezés Németh Istvánné Éva klubvezetőnél.

Tel.: 06/56/375-192, 06/30/169-0016

szolnokkegeszseghez@gmail.com

ZALAEGERSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

szept. 7-én (hétfő), 17-18 óra:

Személyes terméktanácsadás

szept. 8-án (kedd), 17-18 óra:

Egyensúly az 5 elemmel: Föld

szept. 9-én (szerda), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? - Földelés

szept. 14-én (hétfő), 17-18 óra:

Tanulás, figyelem, koncentráció

szept. 15-én (kedd), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés

szept. 16-án (szerda), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? - Önmasszázs

szept. 21-én (hétfő), 17-18 óra: Parazita szűrés

szept. 22-én (kedd), 17-18 óra:

Beszéljünk a stresszről

szept. 23-án (szerda), 16.30-17.30 óra:

Czimeth István előadása

A programok a résztvevők számára ingyenesek.

A programokat vezeti: Takács Mara klubvezető.

Érdeklődni lehet: 70/60-777-03 vagy

mara.energy@gmail.com és www.maraboszi.hu

ELŐZETES

BUDAPEST VIII. KER. BELVÁROSI KLUB

Október 3., 10., 17., szombati napokon, 9.00-17.00 óráig, szakmai konzultációt tartunk, a Pentagram alapelvei alapján, az ENERGY termékeiről.

Október 31., szombaton, 9.00-16.30 óráig, „Házipatika kialakításának lehetőségei az ENERGY termékeivel” címmel tartunk klubfoglalkozást a Belvárosi klubban.

A programokra szeptember 25., péntekig lehet jelentkezni, a klub elérhetőségein.

Németh Imréné Éva és Németh Imre klubvezetők

Szeptember 19-én, szombaton, 9.00-17.00 óra

ENERGY konferencia Debrecenben

Figyelem! Változás a szeptemberi rendezvénnyel kapcsolatban: a július-augusztusi VITAE magazinban meghirdetett, szeptember 19., szombati ENERGY konferencia a terveknek megfelelően meg lesz tartva. A másnapra, szeptember 20., vasárnapra tervezett szenzibil tanfolyam technikai okok miatt elmarad!

Előadó: Czimeth István minisztériumi természetgyógyász vizsgáztató, ENERGY szakoktató.

Helyszín: Minerva Panzió oktatóterme, Debrecen, Kossuth u. 59.

A KONFERENCIA TÉMÁI:

1. Az immunrendszer működése, vírusok, kórokozók. Amit az új típusú koronavírusról és a Covid 19 járványról tudni lehet.

2. Az inzulinrezisztencia, cukorbetegség élettana, megoldások az ENERGY készítményeivel.

3. Ne hagyd magad – a félelem leküzdésének eszközei. Mit tegyünk, ha félünk? Összefüggések és lehetséges megoldások, konkrét gyakorlati tapasztalatok, esettanulmányok.

Szeretettel várjuk kedves ENERGY Tanácsadóink, Klubtagjaink jelentkezését!

A rendezvény térítéses, előzetes bejelentkezés szükséges. Részletekkel kapcsolatban érdeklődni lehet a debreceni ENERGY klubban személyesen vagy e-mailben (info@imolaenergy.hu), illetve telefonon: 06/30/458-1757, 06/30/329-2149.

Utazás Új-Zélandra



Az utazással mindig is egy kicsit hadilábon álltam, és sokáig csak a magazinok hasábjain „látogattam el” távoli tájakra. Már 30 éves is elmúltam, amikor szereztem egy *Working Holiday* vízumot Új-Zélandra, és döntenem kellett: belevágok vagy hagyom elúszni a lehetőséget, amelyre mások akár évekig is várnak. Ez volt életem egyik legnagyobb kihívása. Végül döntöttem, és utaztam.

Elutazásom előtt már ismertem és használtam az ENERGY készítményeit, úgyhogy természetes volt, hogy kedvenc étrend-kiegészítőimet is magammal viszem a hosszú útra. Új-Zélandról azt megelőzően nem sok mindent tudtam, és az is nagy kérdés volt számomra, hogy vajon szükség esetén ott hogyan szerezhetek be természetes étrend-kiegészítőket. Ám, ha egy 365 napig tartó útra csomagol az ember, a bőrönd mérete kíméletlenül meghúzza a határokat, ezért alaposan végig kell gondolni, mit tegyünk bele.

A helyhiány és a repülőtéri ellenőrzések miatt csak a GREPOFIT családot

tudtam magammal vinni, a cseppet és a kapszulákat. Utazásaim során azonban többször felötlött bennem, hogy a DRAGS IMUN-t vagy a GYNEX-et is magammal vihettem volna.

Új-Zéland egyszerűen gyönyörű, a természet szinte egész évben magával ragadó és csodálatos. Sokat dolgoztam az ottani földeken, ám a szüntelenül magas páratartalom, és a sok autóban töltött éjszaka meghozta a maga kellemetlenségeit, pl. a megfázásokat és a nőgyógyászati problémákat. Ha az ember olyan helyen tartózkodik, ahol a legközelebbi város kétórányi autóútra van, akkor egyetlen reménye a saját felszerelésében van, ami az esetemben hatalmas segítséget jelentett, így leküzdhettem a kezdődő meghűléses betegségeket. Ám amikor a GREPOFIT készítmények elfogytak, sürgősen más megoldás után kellett néznem. Meglepett, hogy Új-Zélandon ez nem is olyan egyszerű. Otthon egyszerűen megrendeltem, amire szükségem volt, vagy elmentem érte a boltba, de Új-Zélandon egyszerűen nem találtam

olyan bioboltot, ahol a kedvenc készítményeimhez hasonló termékeket vásárolhattam volna. Mivel állandóan változtattuk a helyünket, sem a megrendelés, sem az nem tűnt kivitelezhetőnek, hogy küldetek magamnak egy csomagot otthonról. Új-zélandi utazgatásaim másfél éve alatt csak néhány bioüzlettel találkoztam, ahol grépfrútkivonatot tartalmazó cseppeket tudtam szerezni, hogy enyhítsem a nőgyógyászati panaszaimat, illetve erősítsem az immunrendszeremet. A cseppek elkísértek Fiji szigetére, Új-Kaledóniába és Ausztráliába is.

Hazatértem után még inkább értékeltem a gazdag termékkínálatot, a könnyű elérhetőséget, és a személyes konzultáció erejét. A világ másik felére vezető utazásnak köszönhetően számtalan felejthetetlen élménnyel lettem gazdagabb. Ám az ENERGY készítményeit soha többé nem hagyom itthon, és nagyon jó volna, ha más kontinenseken is beszerezhetők lennének.

LENKA ZMEKOVÁ

ÚJ TANÁCSADÓK A BUDAPEST VIII. KER. BELVÁROSI KLUBBAN

Az alábbi tanácsadók tettek nálunk sikeres vizsgát júliusban, a koronavírus miatt elhalasztott képzés befejezéséért: Bakos Móni, Bakos Éva, Kisné Sánta Erika, Gajda Andrea, Schumethné Molnár Beáta, György Éva, Szuhai Zsuzsanna.

Gratulálunk a sikeres vizsgához, a továbbiakban pedig jó ENERGY tanácsadói munkát kívánunk!

Németh Imréné Éva és Németh Imre klubvezetők



Boldog anyuka

A GYNEX-et néhány évvel ezelőtt próbáltam ki először, de fájt tőle a gyomrom, és nem éreztem jól magam a használata idején. Valószínűleg abban az időben nem volt rá szükségem. Három évvel később azonban újra visszatértem hozzá, mert nagyon szerettem volna édesanya lenni, de az orvosok azt közölték velem, hogy ez a kívánságom nem teljesülhet, és ha mégis, az maga lesz a csoda. Egy percre sem haboztam, azonnal megrendeltem a GYNEX-et, mert szerettem volna megtisztítani a szervezetemet, és megtenni mindent az álom eléréseért. A készítményt három hónapig szedtem, és nyár végén, a születésnapom ünneplése után úgy éreztem készen állok, megkezdődhetnek a „teherbeesési munkálatok”. Végül szeptemberben én voltam a legboldogabb nő a világon, mert megtudtam, hogy a következő évben anya leszek.

Ezért számomra a GYNEX egy valódi csoda! Ráadásul nagyon sokat segített

a szülés után is, amikor újra menstruálni kezdtem. A ciklusom rendkívül fájdalmas és rendszertelen volt, ezért újra elkezdtem használni a GYNEX-et, és ma már órát lehetne állítani a menzeszemhez, amely egyáltalán nem fáj.

Ami még fontos, hogy a premenstruációs szindrómám is elmúlt, aminek kimondhatatlanul örülök. A GYNEX-et mindenhol ajánlom, ha tehetem. Ennek köszönhető, hogy több barátnőm és ismerősöm is anyuka lett, vagy éppen séggel megszűntek a menstruációs panaszai. Végtelenül hálás vagyok ezért a csodálatos készítményért, és hiszem, hogy rengeteg nőnek lesz még a segítségére, hogy ők is ugyanolyan boldog anyukákká válhassanak, mint amilyen én vagyok.

BARBORA HAJZNEROVÁ
Pazderna

GYNEX idősebb korban?

A GYNEX gyógynövény-koncentrátum a hihetetlenül hatékony REGALEN mellett klubunk legkeresettebb és legnépszerűbb készítménye. Hol egyikük, hol másikuk vezeti az eladási listákat. A GYNEX-et főleg a hölgyek keresik, és bátran ki merem jelenteni, hogy nem a változókort már megélt nők áhítják a legjobban, hanem elsősorban fiatal lányok, családra vágyó nők és a változókort kapujában álló hölgyek használják. Az eredmény mindnyájuk esetében több, mint kielégítő!

Ám a 60 és 70 fölötti nők többsége úgy gondolja, hogy a GYNEX már nem az ő készítményük. Néhány terapeuta, sőt maguk az idősebb hölgyek is azt mondják, hogy az ő korukban már nincs értelme használni ezt a készítményt, hiszen nem akarják újra „felébreszteni” hormonrendszerüket. Saját tapasztalataim alap-

ján azonban bátran kijelenthetem, hogy a GYNEX tökéletesen, egyben gyengéden támogatja az idősödő szervezet működését. Összetételének köszönhetően megbízhatóan regenerálja a nyálkahártyákat, ami testünk egyéb, a nyálkahártyák állapotával látszólag össze sem függő szerveink működésében is érezteti hatását. Jótékonyan hat többek között a gyomor nyálkahártyájára. Ráadásul a CYTOVITAL vagy a CYTOVITAL RENOVE krémmel karöltve, hibátlan táplálást biztosít a bőrnek, mely ennek köszönhetően rugalmasabbá, egészségesebbé és ápoltabbá válik. A GYNEX rendszeres, kúraszerű használata után még a haj és a körmök minősége is javul.

Végezetül még egy kis plusz: a GYNEX áldásos hatással van a lelki és szellemi állapotunkra is, azoknak a gyógynövényeknek köszönhetően, amelyeket már

nagyanyáink is alkalmaztak. Részemről évente három GYNEX kúrával támogatom szervezetem működését.

MARIE SVOBODOVÁ
Cheb



Terápiás módszerek (7.)

Kranioszakrális oszteopátia (CSO)

E hatékony terápia neve három szóból tevődik össze: *cranium*, mely latin szó, jelentése koponya, a *sacrum* a keresztcsont latin neve, és *osteopatie*, ami a csont, csontszövet betegségére utal, vagy egy olyan gyógymód, amely a test vázával, azaz a csonvázal, csontokkal dolgozik.

Az oszteopátia, mint gyógymód az Egyesült Államokból ered, a CSO technika pedig egy francia iskolából származik. Kranioszakrális iskolából több is létezik: van kranioszakrális terápia, kranioszakrális biodinamika. Az alaptechnika mind-egyiknél hasonló, ám az egyes irányzatok, elsősorban a technika alkalmazását illetően, alapvetően eltérnek egymástól.

A MÓDSZER ALAPELVE

A kranioszakrális terápia egy olyan non-invazív, gyengéd módszer, melynek lényege, hogy a kivizsgálást végző, a módszert alkalmazó terapeuta tökéletesen ráhangolódik a páciensre anélkül, hogy bármilyen módon is értékelné azt, ami a keze alatt történik.

Az alany felöltözve, esetleg betakarva fekszik a kezelőágyon, és a terapeuta gyengéd érintésekkel (tenyerével vagy az ujjával) kezeli őt. Az érintések pontos sorrendjét nem lehet előre meghatározni, az ugyanis minden egyes páciens esetében egyéni. Ha az alany nem tud lefeküdni, a terápia ülve is végezhető.

A mozgékony gyerekeket a terapeuták kezdetben mozgás közben kezelik. Az esetek többségében azonban egy idő után az izgó-mozgó gyerekek maguktól

is lefekszenek, és hagyják, hogy a terapeuta fekvéssel kezelje őket.

A terapeuta semmilyen módon nem mozgatja, irányítja, manipulálja az alany testét. A terápiával fantasztikus eredményeket lehet elérni, fizikai és lelki, szellemi síkon egyaránt.

MIT KEZELÜNK CSO SEGÍTSÉGÉVEL

Hátfájást, fejfájást, migrént, eldugult orrot, arcüregproblémákat, fül-fájást; kellemetlen has- vagy hátfájást előidéző baleseti vagy műtéti hegeket; kezelhetők vele a csonttörések a csontösszenövés fázisában. A technika segítségével a *hallux valgus*, azaz a bűtyökre is hatni tudunk.

A CSO segíthet pl. a fogós szülés, vákuumos szülés vagy császármetszés következtében kialakult szülési trauma megszüntetésében. A módszer állapotos kismamáknak is ajánlott, de csak a második trimesztertől.

A CSO ellazítja a stressz hatására feszessé vált izmokat, ezáltal nyugtatja az elmét is.

A terápia autizmus spektrumzavarban (ASD), tanulási zavarokban és fejlődési zavarokban szenvedő gyermekeknek is

ajánlott. Érdemes ezt a technikát további terápiás módszerekkel kiegészíteni.

A CSO ÉS AZ ENERGY

Minden terapeutának megvan a maga módszere. Szívesen kombinálom a CSO technikát más terápiás módszerekkel (EFT, NLP), illetve supertronic-os méréssel, és az ENERGY megfelelő készítményeivel.

Kedvező tapasztalataim vannak a CSO és az ENERGY készítmények kombinált alkalmazásával. Például egy ismerősömnél vastagbél-daganatot diagnosztizáltak, ezért megállapodtunk, hogy a műtéti CSO terápiát alkalmazunk, és az ANNONA FORTE, a CYTOSAN, valamint a PROBIOSAN INOVUM készítményeket fogja szedni. Miután az ismerősömet műtét után hazaengedték a kórházból, RUTICELIT krémmel kenegette a műtéti heget, és folytattuk a CSO terápiát. A lábadózás ideje alatt, a kemoterápia kezdetéig ismét az ANNONA FORTE, a CYTOSAN és a PROBIOSAN INOVUM készítményeket alkalmazta – a PROBIOSAN INOVUM használatát a kemoterápia alatt sem hagyta abba. A citosztatikus kezelés után először a VIRONAL-t szedte, majd pedig a REGALEN-t, mindkettőből 2-2 üvegcsét használt el. Az ismerősöm jól van, a PROBIOSAN INOVUM-ot ma is szedi.

Szeretném kihangsúlyozni, hogy egyetlen terápiás módszer sem lehet önmagában üdvöztető. Mindenkinél más felel meg – ahány terapeuta, annyi módszer. Kívánom mindenkinél, hogy találja meg az egészséghez vezető utat!

VLADANA HAVLÍKOVÁ



Csakrák ^(8.)

Koronacsakra – önfejlesztés és érettség



A fejtetőn, a kutacsoknál található koronacsakrát (*Sahasrara*) hetedik vagy fejtető csakrának, esetleg ezerlevelű lótnak is nevezzük. Ez az egyetlen csakra, amely felfelé nyílik, mert az Univerzum energiáját fogadja magába. Egyedülállóságunkat, szellemi érettségünket és bölcsességünket fejezi ki.

A koronacsakra csak akkor tud fejlődni és kinyílni, ha az összes többi csakra harmonikusan működik. A hetedik csakra fejlődésének, kinyílásának köszönhetően a többi csakra utolsó blokkolásai is feloldódnak, így ezen csakrák energiái elkezdhetnek a létező legmagasabb frekvenciaszámon rezegni. Éltető ereje a gondolat. Színe a lila, az arany vagy a fehér, melyben minden egyes szín képviselteti magát. A lila a meditáció, a felszabadulás és a növekedés lelki színe, de a titok árnyalata is egyben. A fehér tónus a tisztaság és az ártatlanság jelképe. A csakra fizikai síkon a nagyagyhoz kötődik. Energetikai szempontból a befogadó meridiánra, és a hátsó kormányzó pályára van hatással. Mirigye a tobozmirigy.

GURU ÉS EGOISTA ARCHETÍPUS

Ebből a párosból a Guru a pozitív öskép. Az ilyen ember pontosan tisztában van azzal, ki is ő. Szeretettelelve vezet másokat az önismeret és a szélesebb összefüggések megértése felé. A negatív Egoista ösképp ezzel szemben narcisztikus és arrogáns. Mindig saját érdekeit helyezi előtérbe, akár mások kárára is.

HARMÓNIA ÉS DISZHARMÓNIA

Amikor a csakra elkezd kinyílni, egyre gyakrabban élünk át olyan pillanatokat, amikor belső énünk összeolvad a külső élettellel. Azokban a percekben, amikor a tudatunk nyugodt és nyitott, tökéletesen érzékeljük saját lényünket, saját esszenciánkat. Úgy érezzük, mintha egy hosszú álomból ébrednénk fel. Olyan ürességet érzékelünk, amelyben egyúttal minden benne van, mert ez maga

az élet, tökéletesen letisztult valójában.

Vannak olyan szakaszok az életünkben, amikor a koronacsakra nyitottabb, mint máskor, így testünkön több kozmikus energia áramlik keresztül. Ha készen állunk rá, olyan önismereti mélységekig is eljuthatunk ilyenkor, mely korábban lehetetlennek tűnt a számunkra.

A koronacsakrában nem alakulnak ki blokkolódások, e csakra csak többé vagy kevésbé nyitott lehet. Ha az alacsonyabb csakrák nincsenek harmóniában a hetedik csakrával, akkor fejlődésünk során bizonytalanság vagy céltalanság érzése lehet úrrá rajtunk. Ezeket az emóciókat kihívásnak kéne tekintenünk, amelyek arra sarkallnak minket, hogy mélyen magunkba tekintsünk. Előfordulhat, hogy a csakra diszharmonikus működése esetén értelmetlennek érezzük az addigi életünket vagy felerősödik a halálfélelmünk. Ezeket a kellemetlen érzéseket sokszor újabbnál újabb tevékenységek vagy felelősség vállalásával igyekszünk elnyomni, hogy bebizonyítsuk nélkülözhetetlenségünket. Olyan betegségek is felüthetik a fejüket, amelyek nyugalomra, megállásra kényszerítenek minket, hogy időt szakíthassunk a jelzések, a test üzenetének megértésére.

A CSAKRÁVAL ÖSSZEFÜGGŐ BETEGSÉGEK

A fejtető csakra hatással van a központi idegrendszerre, ezért a diszfunkciójának tünetei tanulási zavarok, neurózis, szorongás, depresszió, skizofrénia, epilepszia, Parkinson-kór, agytumor vagy álmatlanság lehetnek.

Ha tanácstalanok vagyunk, tördeljük a kezünket vagy kétségbeesésünkben a kezünkbe temetjük a fejünket.

A CSAKRA TISZTÍTÁSA ÉS AKTIVÁLÁSA

A csakra megnyitásában leginkább az egyedüllét segít, ideális esetben valahol a hegyekben, ahol intenzívebben érzékeljük az ég közelségét és a természet fenséges voltát. A koronacsakra zenéje a csend. Kizárólag csendben lehetünk éberek és fogékonyak. Sokat segíthet a meditációs zene is, amely ráhangol minket a csendre. A drágakövek közül az ametisztet és a kristályt ajánlom. Az aromaterápia terén próbálják ki a tömjént és a lótnak. A hetedik csakrát az ÓM mantra képviseli.

DR. LENKA LACHNITOVÁ, PH.D.



Mi legyen az uzsonnás dobozban?

Ha a szeptemberi hónapot egy szóval kellene jellemezni, sok ember számára ez a szó a kihívás lenne. Az ekkor elérkező iskolakezdés sok feladatot ad szülőknek, gyermekeknek egyaránt. A tanulás, az információk özöne, a sok új elfoglaltság miatt még inkább fontossá válik a gyermekek egészséges táplálkozása.



Az iskolás korosztálynak (főleg a kisiskolásoknak), mivel a táplálkozási szokásaik még alakulnak, fontos, hogy a környezetükben élő felnőttektől jó példát lássanak, megtanulják és elfogadják az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozás alapjait. Közelebb lehet hozni számukra a témát játékos feladatokkal, vagy például úgy, hogy besegítenek a főzésbe, a bevásárlásba, a nyersanyagok kiválasztásába. Kezünkre játszik, hogy manapság előtérbe került, szinte divat lett – láthatjuk különböző tévéműsorokban is – az egészséges életmód és a gasztronómia témaköre.

HA OTTHON KÉSZÜL

A szülőknek nincs egyszerű dolguk, főleg, ha a gyermek nem veszi igénybe a közétkeztetés adta lehetőségeket, és otthonról visz ételt magának. Ekkor oda kell figyelni a változatosságra, a gyermek igényeire és az egészségtudatosságnak való megfelelésre. A gyermekeknek készült ételek formáján, színén és csomagolásán sok múlik: jópofa alak-

zatokra vágva, színesen díszítve, mese- vagy állatfigura formájába bújtatva, végül vidám dobozokba zárva még a „nem szeretem” ételek is könnyebben elfogynak.

MIT ÉS MENNYIT

A táplálkozási ajánlások alapján a gyermekeknek naponta öt étkezés ajánlott: három főétkezés (reggeli, ebéd, vacsora) és két kisétkezés (tízórai és uzsonna). Az étkezések egyenletesen legyenek elosztva, így biztosítják a gyermekek számára az egyenletes vércukorszintet, ezáltal folyamatosan energikusak lesznek. A táplálkozásában nemcsak a gyakoriság, hanem az ételek minősége és mennyisége is fontos tényező. Az ősszel termő, ízletes idénygyümölcsök például nagyszerűen beilleszthetők a gyermekek táplálkozásába: nyersen és főzve (pl. gyümölcslevesnek) is ideálisak kisétkezésekre, desszertnek, nassolnivalónak.

EGÉSZÍTSÜK KI ENERGYVEL

Az ENERGY termékpalettájából a gyermekek étrendjébe is sok termék beilleszthető. Iskolakezdéskor – de az egész

tanévben is – segíthet a gyermekek koncentrációjában, és előnyösen hat az agyműködésre a VITAMARIN-ban található halolaj, mely az omega-3 telítetlen zsírsavak, valamint az A- és D-vitamin természetes forrása. A FLAVOCEL flavonoidokat és C-vitamint tartalmaz, hatékony antioxidáns készítmény, ami igen jól jöhet az őszi és téli megfázásos időszakban, emellett segít megszüntetni a fáradtságot. A FYTOMINERAL kiválóan alkalmazható az ásványi anyagok és nyomelemek pótlására, emellett védi az idegrendszert és erősíti az immunrendszert. A RAW AMBROSIA igen jótékonyan hat a gyerekek szervezetére, erőt és energiát ad, használata kifejezetten ajánlott iskolakezdéskor, a megnövekedett szellemi, lelki, fizikai megterhelés miatt, de étvágytalanság esetén is kiváló hatású.

WACHTLER PETRA
dietetikus



Nincs jobb az elégedett gyereknél

Tizenhat éves fiam tavaly szeptemberben kezdte meg középiskolai tanulmányait egy sportgimnáziumban. Nem sokkal később kimerítő fáradtságra kezdett otthon panaszkodni. Úrrá lett rajta az apátia és a reménytelenség érzése, folyton szomorú volt. Hát hogyan lett volna az! Új iskola, új osztálytársak és tanárok, új szokások, új napirend, a tanulás mellett hetente háromszor tartott, iskolán kívüli edzések.

Rosszkedve mellé fejfájás és gyomorfájdalom társult, ami hetente legalább háromszor jelentkezett. Korábban soha nem voltak ilyen jellegű gondjai...

Első utam egy ENERGY klubba vezetett, mert kiváló tapasztalataim vannak ezekkel a készítményekkel, már több, mint tíz éve elégedetten használok őket. Szerencsémre a klubban egészen kivételes tanácsadók dolgoznak, akikkel sikerült tökéletesen személyre szabott megoldást találnunk a fiam számára.

Legfontosabb segítőtársunkká a STIMARAL vált, melyből fiam napi 2x6 cseppet szedett. Mellette kiemelt helyet foglalt el a REVITAE, napi 2 kapszula adagban. Három hét után kicsit módosítottunk a készítmények adagolásán: A STIMARAL-ból napi

1x7 cseppet, a REVITAE-ből pedig délutánként szedett 1 kapszulát. Fejfájásai már az első héten elmúltak. Lelki és szellemi kimerültsége a kúra kezdete után kb. egy hónappal csengett le teljesen. Nincs jobb érzés annál, amikor az ember gyermeke odajön, és azt mondja: „Anyá, tök jól vagyok, és az iskola is egész szuper”.

Szeretnék köszönetet mondani az ENERGY-nek, nagyon hálás vagyok mindazért, amit értünk tett és tesz!

IVETA MATUŠÍKOVÁ
Prostějov



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.energyklub.hu honlapon.



**DR. GULYÁS
GERTRÚD**

9 éves, egészséges kislány immunrendszer-erősítéséhez kérnek tanácsot. Betegségmegelőzésre milyen készítmények szedése javasolt az őszi-téli hónapokban?

A VIRONAL Pentagram® terméket (reggel 2 cseppet egy pohár vízbe), a FLAVOCEL-t (napi 1 tablettát), valamint a RAW AMBROSIA-t (napi 1 makkásnálnyi) tanácsolom az immunrendszer támogatására, valamint a gyermek testi és szellemi fejlődésének elősegítésére.

A termékek alkalmazását három hétig javasoljuk, majd egy hét szünetet

tartva, folytathatóak. Ezt a ritmust cél-szerű tartani a kúra alatt.



**RÁCRNÉ SIMON
ZSUZSANNA**

Már a második kúrát kezdem meg a GYNEX cseppel. Miómám van és vál-

tozókorai problémáim (hóhullámok, szemszárazság, emésztési zavarok). A hóhullámok elmúltak, de az emésztésem folyamatosan változik, puffadok is. Az a kérdésem, hogy meddig lehet használni a cseppeket? Illetve mennyire normális, hogy amikor elkezdem szedni, több napig mindenem fáj (izületek, izmok), gyenge vagyok és szédülök.

GYNEX szedhető akár fél évig is, a szedési protokoll (3 hét szedés, 1 hét szünet) megtartásával. A kúra letelte után tartson 1-2 hónap szünetet, majd folytathatja, ha szükséges. Fontos az adagolás! Kezdje a szedést a menses első napjától két hétig, vagy ha érzi, az ovulációig (2x4-5 cs.), a ciklus második felében a KING KONG csepp javasolt (1-2x3-5 cs.), a következő mensesig. A GYNEX tartalmaz kecskerutát, ami hatással lehet a vércukor- és inzulinszintre. Ezért érezheti átmenetileg a gyengeséget, szédülést. Az ösztrogénhormontúlsúly okozhatja a mióma kialakulását, de a vércukor- és inzulinszintre is hatással lehet. Figyelmébe ajánlom a PROBIOSAN-t (lefekvéskor egy kapszula), valamint a SPIRULINA BARLEY tablettát (2x1-2).

Alapképzés alaposan

A kecskeméti klub szervezésében nagy sikerű tanácsadó képzésen vehettünk részt, melyet dr. Czimeth István, az ENERGY szakoktatója tartott, június három szombatján.

KULCSOK A VILÁGRA

A képzéssel "kulcsokat" kaptunk, rajtunk múlik, hány ajtót nyitunk ki velük a világra, és saját magunkban is. Ezeket a kulcsokat az ENERGY termékekben megtestesülő ősi tudás, és a legmodernebb információs technológia ötvözése jelenti. A HKO öt elem tana leképezi a világot és az embert alkotó elemek jellemző működését, folyamatos egymásra hatását, egyensúlyra törekvését.

Minden betegség jellemző tüneteit hiány vagy többlet okozza. Ennek pontos felismerése segít bennünket abban, hogy kulcsunkkal a gyógyulásra nyíló ajtót nyissuk ki. Czimeth tanár úr részletes és élvezetes, humorral fűszerezett előadásaiiban megtanított felismerni a kulcsainkhoz illeszkedő ajtókat. Gazdag természetgyógyászati tapasztalatából vett példákkal a gyakorlatban is használhatóvá tette képzsünket.

KÜLÖNLEGES HATÁSOK

Az öt elem rendszer elemeinek részletes megtárgyalása során megismertük a hozzájuk tartozó termékeket, a javasolt gyakorlati alkalmazási módokkal együtt. Micsoda „családot összetartó” ereje van az ENERGY szereknek! Anya-gyermek hatás, nagymama-unoka hatás! Ezen felül még a távolhatások is érvényesülnek! Ez az ősi tudás sok ezer éve szolgálja az életet és ezáltal az embereket, kiállta az idők próbáját, míg különféle ideológiák jönnek, múlnak, és már senki sem emlékszik rájuk.

Vidám percek voltak, amikor az elemekhez tartozó személyiségjegyeket elemeztük, és segítettünk egymásnak magukra ismerni.

PENTAGRAM® REGENERÁCIÓ

Az élet a teremtő és fenntartó erők folyamatos megújulása és egymásba fordulása által működik, miközben egyensúlyra és egészségre törekszik. Ennek az elérését segítjük a tanultak szerint, a megfelelő ENERGY termék kiválasztásával, ajánlásával és a legjobb dozírozásával. Ezért volt nagyon tanulságos az állapotfelmérés bemutatása. Gyakorlatban láttuk a Pentagram® regeneráció két fő hatásának, az erősítőnek (Sheng-ciklus) és a fékezőnek (Ko-ciklus) figyelembevételét a szer kiválasztásában, és adagolásának beállításában.

Az ENERGY kozmetikai termékei is kiemelt szerepet kaptak a képzésben, mert a szépség a belső egészség külső megjelenése.

EREDMÉNYES KÉPZÉS

Szerencsés volt a hallgatóság összetétele, a létszám fele most végezte el a tanfolyamot, míg a másik fele ismétlő volt. A háromnapos képzés után teszt formában vizsgáztunk, ahol az új tanácsadók először alkalmazhatták a tanultakat, de az ismétlőknek is hasznára vált. Köszönjük Czimeth István tanár úrnak tudásunk gyarapítását, és Mészárosné Lauter Erzsébetnek a kecskeméti klub vezetőjének a képzés megszervezését.

Fontosnak tartom, hogy a továbbiakban tartsuk szem előtt: „Minden lét úgy keletkezik, hogy két őserő, a yin és a yang, törvényszerű változások során, átmegy egymásba.” (Változások könyve). Így minden esélyünk meglesz arra, hogy a kulcsainkkal jókor és jó ajtókat nyissunk ki.

BAZSÓ PÉTER
ENERGY tanácsadó

ÚJ TANÁCSADÓINK:

- » Bazsó Péter
- » Pencz Istvánné
- » Ácsbogné Dr. Bazsó Lili
- » Szelei András
- » Mészárosné Lauter Erzsébet
- » Kovács László Antal
- » Törökné Kovács Márta
- » Svendor Csilla
- » Kenyeres Istvánné
- » Nagyné Gubics Ildikó
- » Kapás Mariann
- » Majercsik Tibor
- » Sztankovics Ildikó
- » Kemenesiné Aczél Gabriella
- » Törökné Kósa Zsuzsa
- » Szegediné Polyák Ilona
- » Málnai Judit
- » Geredyné Molnár Erika

Gratulálok és a munkához sok sikert kívánok: Mészárosné Lauter Erzsébet klubvezető, Kecskemét.

ISMÉTLŐ TANÁCSADÓK:

- » Sztankovics Ildikó
- » Kemenesiné Aczél Gabriella
- » Törökné Kósa Zsuzsa
- » Szegediné Polyák Ilona
- » Málnai Judit
- » Geredyné Molnár Erika



Bővitem az ENERGY patikámat

Az ENERGY-t a barátnőmnek köszönhetően ismertem meg, aki először a Pentagram® krémeket ajánlotta a figyelmembe. Nélkülük már el sem tudom képzelni a fiai betegségeinek kezelését, de kirándulásokra vagy a nyaralásainkra is mindig magunkkal visszük őket.

Az ARTRIN-nak külön helye van a táskámban (mindig magamnál tartom), a DROSERIN mentett meg minket, amikor a fiam bárányhimlős volt, a CYTOVITAL nyújtott segítséget mindkét császármetszésem után, a RUTICELIT megfizethet-

len segítséget nyújt főzés közben, mert azonnal hatékonyan kezel minden égési sérülést, a PROTEKTIN pedig áldásos hatással van az ekcémámra.

Az első szülési szabadságom után volt egy időszak, amikor nem éreztem jól magam, és testemet ellepte a csalánkiütés (az allergológián tüneti kezelést kaptam, de a probléma okát nem tárták fel, ezért a csalánkiütés folyton visszatért). Előjegyeztem magam egy ENERGY klubban, ahol rögtön segítettek nekem a PROBIOSAN és a FYTOMINERAL ajánlásával.

Óvoda előtt álló fiammal együtt kezdtük megelőzősképpen szedni a VIRONAL-t. Ez a készítmény is kellemes meglepetés volt a számomra, és hiszem, hogy hála neki, sikerült az első gyermekbetegségeken gyorsan és komplikációmentesen átesnünk. Itthon már jó sok fantasztikus ENERGY termékünk van, de házi patikánkat szüntelenül bővítjük.

PETRA KRÁLOVÁ
Kozly

Éljen a babakocsis futás!

Amikor megtudtam, hogy kismama leszek, elkezdtem gondolkodni, milyen táplálékkiegészítőt szedhetnék, hogy nekem és a kisfiamnak is minden fontos ásványi anyag biztosítva legyen. Várandós nőknek készült hagyományos készítményeket nem akartam szedni, ezért keresgélni kezdtem az ENERGY termékek között, hogy melyik lehetne az, amely megfelelő alternatívaként szolgálhatna a számunkra. Választásom a FYTOMINERAL-ra esett, melyet a terhességem alatt végig becsülettel szedtem. Áldásos hatásait úgy igazán idén nyáron tapasztaltam meg először, amikor

elkezdtem a babakocsiban fekvő kisfiammal futni. Az egész egy laza sétálgatóssal kezdődött, de szép lassan, lépésről-lépésre gyorsítottam a tempón, ami a kisfiamnak nagyon tetszett, ezért a futás mindennapi szokásunkká vált.

Ám miután hazatértünk, a nap hátralevő részében végig fáradt voltam. Így a következő alkalommal magammal vittem egy kis FYTOMINERAL-lal gazdagított, tiszta vizet, és a fáradtságnak nyoma sem maradt. Minden futás után remekül éreztem magam, mint aki újjászületett. A FYTOMINERAL számomra kiváló „élénkítő”, pompásan regenerál, ami nem csak a futások alkalmával, de a mindennapi teendőim közben is rengeteget segít.

BARBORA HAJZNEROVÁ
Pazderna



Imádott (?) zöldbab

A zöldbab a zöldségek azon fajtái közé tartozik, amelyet az ember vagy nagyon szeret, vagy még a látványától is irtózik. Az iránta érzet ellenszenvet sok embertársamnál valószínűleg a nagymamáink által készített, vagy az iskolai menzán kapott, teljesen szétfőtt zöldbabfőzelék válthatta ki.



Próbálják meg elfelejteni a múltat, és olvassanak el néhány érdekes információt és ínycsiklandó receptet erről a fantasztikus zöldségről – így talán adnak neki még egy esélyt.

A zöldbab bizonyos babfajták éretlen hüvelye, melyet héjával együtt fogyasztunk. Állítólag Amerikából származik, Európába a kolumbuszi időkben érkezett.

MIÉRT EGYÜNK ZÖLDBABOT?

A zöldbab rendkívül diétás alapanyag, mert minimális kalóriát és zsírt, viszont nagy mennyiségű rostot tartalmaz. Tele van vitaminokkal, ásványi anyagokkal, folsavval és antioxidánsokkal. Találunk benne A-, C-, K- és B-vitamint, többek között kalciumot, vasat, mangánt, káliumot és rezet, emellett elősegíti a kalcium csontokban történő lerakódását. Támogatja a vérárvadást, aminek köszönhetően felgyorsítja a sebek gyógyulását.

A zöldbab jótékony hatással van az egészségünkre, az emésztésünkre, a bélflóránkra, javítja a látást, szépíti a bőrt, folsavtartalmának köszönhetően támogatja a magzat egészséges fejlődését, pozitívan hat csontjaink, ízületeink, immunrendszerünk állapotára, valamint lelki és szellemi komfortérzetünkre.

MIRE FIGYELJÜNK?

A zöldbabot semmiképpen se fogyasztsuk nyersen! Egy lektin nevű, mérgező anyagot tartalmaz, amely hasfájást, puffadást, hányingert, hasmenést vagy akár mérgezést is okozhat. Ezért a zöldbabot mindig hőkezeltlen kell fogyasztani. Ez lehet blansírozás, forrázás, ha pl. salátát szeretnénk készíteni, vagy lehet párolás, sütés, főzés, grillezés. Figyelem, a zöldbab nagy mennyiségű oxalátot tartalmaz, ami az arra hajlamosaknál vesekő képződéséhez vezethet.

MILYEN A FRISS ZÖLDBAB?

Ha természetesen otthon a kertjükben zöldbabot, jól tudják, hogy fajtájától függően, június és szeptember között kell betakarítani. Hogy mennyire frissen szedik le, az csakis önökön múlik.

Mi, akik a boltban vásároljuk a zöldbabot, úgy ellenőrizhetjük, hogy valóban friss-e, hogy meghajlítjuk az ujjaink között, és ha a hüvelye szétpattan, biztosan lehetünk benne, hogy friss. Ha csak meghajlik, akár egy gumi, akkor a friss zöldbab vásárlásáról le kell mondanunk. Hűtőbe téve kb. 3 napig őrzi meg frissességét. Ha le akarjuk fogyasztani, először forrázzuk le forrásban levő sós vízzel,

itassuk fel róla a nedvességet, és ezután tegyük a mélyhűtőbe.

MIHEZ TÁLALJUK?

A zöldbab ideális összetevője lehet bármilyen salátának, zöldségköretnek, tésztáételnek. Köretként kiváló lehet bármilyen húselételhez – szalonnával, hagymával vagy fokhagymával, olívaolajon megfuttatva. Blansírozás után fűszernövényekkel el is tehető. A marinált zöldbab jól passzol a tojásos ételekhez. Zöldbabbal tölthetünk quiche-t, darált hússal rakott formában is kiváló, de gazdagíthatjuk vele leveseinket, pl. az olasz minestrone-t.

HOGYAN SZERETEM?

Bevallom, én is azok közé tartozom, akik nem rajonganak a zöldbabfőzelékért. De köretként, párolva, szalonnával vagy csak fűszerekkel összepirítva, egyszerűen imádom. Nagyon szeretem házias zöldséglevesekben is, amelyekbe beletuszkolok minden zöldséget, amit itt-hon találok. A legjobb a kerti grillezés, amire a szép őszi napokon még sor kerülhet, ilyenkor a steak mellé újbúrgonyából és zöldbabból készítem a salátát.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

ZÖLDBABOS BURGONYASALÁTA

HOZZÁVALÓK: 10 kisebb újburgonya, 1 csomó retek, 200 g zöldbab, 1 zacskó madársaláta, 5 evőkanál olívaolaj, 2 evőkanál langyos víz, 2 teáskanál borecet, 4 teáskanál magos vagy dijoni mustár, apróra vágott metélőhagyma, só, bors.

ELKÉSZÍTÉS: A zöldbabot megtisztítjuk, levágjuk a végeit. A burgonyát megmossuk, és héjában megfőzzük. Közben elkészítjük az öntetünket. Összekeverjük az olajat, a vizet, az ecetet, a metélőhagymát, és sózzuk, borsozzuk. Megmossuk a madársalátát és a retket, amit felkarikázunk, majd a madársalátával együtt beletesszük egy tálba. Az utolsó 5 percre a zöldbabot is beledobjuk a főzésben levő burgonyánk mellé, majd ha kihűlt, beletesszük a retek és a madársaláta mellé a tálba. Ha a salátát nem melegen szeretnénk felszolgálni, hagyjuk a burgonyát is kihűlni. Karikákra vagy kockákra vágjuk és mehet a tálba. Végül az egészet összekeverjük az öntettel.

TIPP: A salátát megszórhatjuk fenyőmaggal, vagy készíthetünk hozzá grillezett lazacot, és akkor főételként is kiváló étel lehet.

KULAJDA – CSEH GOMBALEVES

HOZZÁVALÓK: 2 evőkanál vaj vagy olaj, 1 hagyma, 2 evőkanál finomliszt (ez kihagyható), 2 babérlevél, 1 liter zöld-sérgalaplé, 4 burgonya, 200 g zöldbab, 3 nagy marék szárított erdei gomba vagy friss gomba, friss kapor, 1 doboz tejszín vagy tejföl, só, feketebors, cukor, borecet, 4 tojás.

ELKÉSZÍTÉS: Ha szárított gombát használunk, először legalább 2 órára áztassuk be. A burgonyát meghámozzuk, majd felkockázzuk. A hagymát

apróra vágjuk. A zöldbabot megmossuk, levágjuk a végeit, majd apróbb darabokra vágjuk.

Vajon vagy olajon üvegesre piritjuk a hagymát. Ha sűrű levest szeretnénk, megszórjuk liszttel, és készítünk egy világos rántást. Felöntjük a hideg alaplével, és habverővel összekeverjük. Hozzáadjuk a babérleveleket, a gombát, a burgonyát és a zöldbabot. Körülbelül 12 perc alatt összefőzzük. Majd belekeverjük a tejszínt, a felvágott kaprot, és még egy pár percig főzzük. Sóval, borssal, cukorral, ecettel ízesítjük. Főtt tojással tálaljuk.

LAZACOS TÉSZTA ZÖLDBABBAL

HOZZÁVALÓK: 300 g tagliatelle tészta (penne is jó), 200 g zöldbab, 4 db bőr nélküli lazacfilé, friss kapor, fél citrom leve, 3-4 evőkanál olívaolaj, 8 evőkanál tejszín, só, bors.

ELKÉSZÍTÉS: A zöldbabot megtisztítjuk, levágjuk a végeit. Nagyobb lábasban feltesszük a vizet forni, megsózzuk, majd megfőzzük benne a tésztát. Az utolsó öt percre betesszük a tészta mellé a zöldbabot. Ha készen van, leszűrjük.

Közben olívaolajon mindkét oldalról megpirítjuk az előzetesen megsózott, megborsozott, pár csepp citrommal lecsepegtetett és kaporral fűszerezett lazacunkat. Miután megsült, apró darabokra tépkedjük, és hozzáadjuk a zöldbabos tésztánkhoz. Alaposan összekeverjük, majd hozzáadunk még kaprot, tejszínt, sózzuk, borsozzuk, csavarunk a citromot.

JUHTÚRÓVAL TÖLTÖTT CSIRKEMELL ZÖLDBABBAL

HOZZÁVALÓK: 4 csirkemell (bőrös), 6 evőkanál olívaolaj, 1-2 mogoróhagyma, 100 g sonka vagy bacon, 200 g juh-



túró, só, bors, 4 szál friss kakukkfű, 150 ml száraz fehérbor, 2 evőkanál vaj, 500 g zöldbab, 1-2 gerezd fokhagyma.

ELKÉSZÍTÉS: Elkészítjük a töltelékét. Egy serpenyőben felmelegítünk 2 evőkanál olajat, megfuttatjuk rajta a felvágott mogoróhagymát, és a sonkát vagy bacon. Hagyjuk kicsit hűlni, majd hozzákeverjük a juhtúrót.

Egy kés segítségével zsebet vágunk a csirkemelleken, amelyeket megtöltünk a töltelékkel, majd a zsebeket lezárjuk. A csirkemelleket sózzuk, borsozzuk. A sütőt 200 °C-ra előmelegítjük.

Egy sütőbe tehető serpenyőben felmelegítünk 2 evőkanál olajat, és a csirkemelleket mindkét oldalról elősütjük (először a bőrös oldalát süssük meg). Hozzáadjuk a kakukkfűvet, és felöntjük a fehérborral. Kb. 15–20 percre betesszük a sütőbe. A sütés vége felé hozzáadjuk a vajat.

Miközben a csirkemellek sülnek, elkészítjük a zöldbabköretet. A zöldbabot megmossuk, levágjuk a végeit, és 5 percig főzzük sós, forrásban levő vízben. Leszűrjük, hagyjuk lecsöpögni, végül fokhagymás olívaolajon megpirítjuk.



Acai, a legegészségesebb

Jelenleg az acai gyümölcsöt nevezhetjük a világ egyik legegészségesebb gyümölcsének. Az ún. ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity – oxigéngyök-elnyelő kapacitás) szabványrendszer szerint az acai jeleskedik a legmagasabb az antioxidáns szinttel – 100 g tiszta acai kivonat 70.000 ORAC értékkel rendelkezik.

Az acai bogyó nemcsak nagyon egészséges, hanem szemet gyönyörködtető növény is, karcsú, magas fán, egzotikus pálmalevelek között, bogyóktól dúsan csüngő fürtökben nő. Ha ránézek az ENERGY ACAI PURE POWDER termékének csomagolására, pont azokkal az árnyalatokkal találkozom, amilyen maga a gyümölcs. Ez a harmonikus, lilás szín maga az üdeség, a frissesség.

KÜLÖNLEGES NÖVÉNY

Az acai távol a civilizált világtól, a brazil őserdők mélyén, az Amazonas mentén terem. Ott, ahol a föld tápanyagokban gazdag, az élővilág különleges és egyedi, ahol bódító virágok tömkelege teszi még csodásabbá a vadregényes vidéket. Ebben az idillinek tűnő környezetben él az *Euterpe oleracea* pálmafa, aminek a termése mind színében, mind ízében igen hasonlít a fekete áfonyára; rengeteg értékes anyagot tartalmaz: vitaminokat (A-, B1-, B2-, B3-, C- és E-vitamint), ásványi anyagokat, aminosavakat, fehérjéket, flavonoidokat, rostokat és főleg antioxidánsokat.

Az acai bogyó egy picit, csonthéjas gyümölcs, aminek a magja kiteszi az egész gyümölcs méretének a 80%-át.

Az acai hosszú fürtjein több ezer bogyócska található. Egy fa nagyjából 25 kg bogyót terem, évente kétszer.

AMIKOR JÓL JÖN AZ ACAI

Az acai azért nagyszerű, mert szinte pillanatok alatt feltölti a szervezetünk energiakészletét, és épp emiatt főleg olyan állapotokban nyújthat segítő kezet, amikor a Tűz elemet kell erősíteni a testünkben, szellemünkben.

Az ENERGY kínálatában megtalálható ACAI PURE POWDER rendkívül jól felszívódik a szervezetünkben, ezért igen hatékonyan támogathatja a hasnyálmirigy működését is (mérésikli az inzulinszintet), emellett képes természetes úton elégetni a felhalmozódott zsírkészletet. Ahogy korábban említettem, igen gyorsan ad energiát a szervezetünknek, így segítséget nyújt munkahelyi stressz, sportteljesítmények során, valamint így iskolakezdés idején, és később, a vizsgaidőszakban is.

Az acai méltán megérdemli a figyelmünket, akár a mindennapok során is.

KELEMEN LÍVIA
ENERGY klubvezető,
Balatonfüred



MIBEN SEGÍT?

Az ACAI PURE elsősorban azoknál a szerveknél és energetikai pályáknál fejti ki jótékony hatását, amelyek elősegítik a test energiakészleteinek gyors feltöltését, így aktiválja a Tűz elemet. A Tűz elem hiányáról árulkodhatnak – többek között – a következő egészségi állapotok:

- » testi és szellemi kimerültség,
- » lábadozás időszaka,
- » (krónikus) fáradtság,
- » sérülések, balesetek,
- » sclerosis multiplex,
- » kiégés (burnout) szindróma,
- » szívelégtelenség,
- » vérbetegségek,
- » női terméketlenség,
- » allergia,
- » autoimmun betegségek.

Orvosi füstike – A föld gyógyító füstje

Az orvosi füstike növénytani neve *Fumaria officinalis* L, ami a latin *fumes terrae*, azaz a „föld füstje” elnevezésből ered. Az ókori görögök valószínűleg a növény megjelenése alapján nevezték el, hiszen a szürkés levelű füstikékkel borított mező távolról szemlélve azt a benyomást kelti, mintha füstölne a földfelszín. Erre utal a gyógynövény földifüst népies elnevezése is.

A füstikének, néhány hűvösebb területet leszámítva, sikerült belaknia szinte az egész bolygót. Gyorsan és sűrűn benövi a romlerakókat, a mezőket, az elhanyagolt kerteket és parkokat. A hegyvidékeken kívül mindenhol megtalálható, mert a napos, laza talajú élőhelyeket kedveli.

NEMCSAK GYOM

Az orvosi füstike 10–40 cm hosszú kúszószerű, vagy felemelkedő-, esetleg heverőszerű, egynyári növény. Belül üreges, dúsan elágazó, levéllyeles, kétszeresen szárnyaltan összetett levelekkel borított növény. Leveleit vékony viaszréteg fedi. Ez adja a növény szürkés-kék, „füstös” színét. A Föld északi féltekéjén májustól szeptemberig, 10–40 egyszerű virágból álló fürtvirágzattal virágzik. Két csészelevele gyorsan lehullik, rózsaszínes, olykor bíborvörös csúcspártája kb. 1 cm hosszú. Beporzás után hosszú kocsányain apró, egymagvas kaszattermései keletkeznek. Magjai (akár ezer) áttelelnek, és tavasszal, vagy csak néhány évvel később csíráznak ki. A füstike, ha nem figyelünk rá, igen nehezen kiirtható gyomnövényé válhat.

Korábban a füstike festőnövényként is használatos volt, segítségével színezték a gyapjút sárga színűre. A füstikében található fumársavat savszabályozóként és aromaadalékként hasznosítja az élelmiszeripar (E297). Sokféle értékes alkaloidot tartalmaz: fumarin, protopin, kriptopin, stb. Emellett cserzőanyagokat, flavonoidokat (izokvercitrin, rutin), szerves savakat (kumarinsav, kávéssav stb.) keserű anyagokat, gyantát, ásványi anyagokat és egy kevés illóolajat. Tudományosan igazolt epeelválasztást segítő

és görcsoldó hatása, ezért emésztőrendszeri panaszok enyhítésére is kiválóan alkalmazható.

Gyűjtéskor az egész növény szárát óvatosan szárítjuk, jól zárható edényekben tároljuk, esetleg azonnal tinktúrát készítünk belőle.

IGEN HATÉKONY

Az orvosi füstike gyógyászati célokra történő felhasználásáról szóló, első írásos emlékek az ókorból származnak. A füstike széles körben ismert hatékonyságának és könnyű beszerezhetőségének köszönhetően a középkorban is az elterjedt gyógynövények közé tartozott. Gyakran használták ízületi gyulladás, sárgaság, sőt lepra gyógyítására is.

Az orvosi füstike csökkenti a vérnyomást, enyhíti a migrénes fejfájást, javítja a vérárvadást és a vércépzést. Támogatja a megfelelő bélmozgást, emésztésvajítót, oldja a görcsöket székrekedés esetén, vizelethajtó, epehajtó és izzasztó hatású, így támogatja a vese és a máj működését, az egészséges anyagcserét és a szervezet méregtelenítését. A füstikéből készített főzetek, pakolások vagy fürdőadalékok formájában kiválóan alkalmazhatók bőrproblémák kezelésére: kiütések, ekcéma, akne, sömör, stb ellen. A füstikés ülőfürdő aranyér gyógyítására javallott.

CSAK ÓVATOSAN

Tekintettel a növény gazdag alkaloid-tartalmára, fokozott elővigyázatossággal használjuk. Túladagolása légzési nehézségeket, rendszertelen pulzust, görcsöket és hasmenést idézhet elő. A humán gyógyászatban ezért óvatos-

ságra van szükség a belsőleg történő használat esetén. Állapotos és szoptató kismamáknak, valamint gyerekeknek le kell mondaniuk erről a gyógynövényről. Füstike főzetén kívül létezik füstike por, kenőcs és krém, illetve tinktúra.

Önök teljes biztonsággal kipróbálhatják a füstike tisztító, gyógyító hatásait pl. az ENERGY PROTEKTIN krémjének, és kozmetikai párjának, a PROTEKTIN RENOVE-nek használatával.

Írta:
VLADIMÍR VONÁSEK

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

A kéznél lévő könnyedség

QI DRINK kényeztető, meleg ital

a szervezet enyhe méregtelenítése / a test harmonizálása és tonizálása
energiátlanság és komor hangulat kiküszöbölése / az immunrendszer támogatása

