

vitae

2020 november

Aromaterápia-sorozat
– az élet illata

Az Energy
készítmények születése

Kivételes gyógynövény-
páros a QI DRINK-ben



Novemberi ajánlatunk

A november eleji időjárás nem lesz kedvünkre való, sőt, az első fagyok is beköszönhetnek. A hónap második felétől kellemesebb őszi időre számíthatunk, egy rövid, szeles, hűvös időszak kivételével remélhetőleg kicsit felmelegítenek minket az enyhébb, őszi végi napok.

Ez azonban semmit sem változtat azon a tényen, hogy a tél már itt toporog az ajtóban. Az idei év egészen kivételes, az energiák mintha nem is tudnák, kihez tartoznak. Hajlamosabbá válhatunk a megfázásos betegségekre, ráadásul felkészülhetünk akár fagyási sérülésekre is, melyeknek veszélye eddig csak a hegyekben leselkedett ránk, de idén bárhol előfordulhat. A meleg kesztyű, a lábujjakat nem összeszorító, kényelmes cipő, amibe vastag zoknival együtt beleférünk, valamint az arcunk elé húzható puha sál idén télen egész biztosan hasznunkra lesz.

Ha minden óvintézkedés ellenére mégis átfagynánk, készítsünk egy kellemesen meleg, BIOTERMAL-os fürdőt, ami nemcsak átmelegít, de a lelkünkre és a szellemi állapotunkra is jó hatással van.

Segítséget nyújthat továbbá az ellazító RELAXIN, vagy, ha már kezd minket maga alá gyűrni a karácsony előtti örület, válasszuk a nyugtató VITAMARIN-t.

Amennyiben úgy érezzük, nem vagyunk formában, hívjuk segítségül a CISTUS COMPLEX-et, ami megerősíti az immunrendszerünket, és odafigyel a légutakra.

A kellemetlen őszi időjárás igénybe veheti a hangszálainkat, ezért érdemes a nyakunkat vékony rétegben PROTEKTIN krémmel kengetnünk. A PROTEKTIN-t jó, ha egész ősszel és télen magunknál tartjuk.

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

Aromaterápia: Az élet illata	4
Az ENERGY készítmények születése	6
Más ízű Pentagram® készítmények	7
Jól indul a nap a Jób könnyével	8
A kivételes páros	9
A gyermekek immunrendszere	10
Biokémiai megálló: béta-glükán	12
Tapasztalati táblázat	13
A hónap klubja: soproni klub	17
Klubprogramok	18
Terápiás módszerek: enneagram	20
Soha nem próbáltam jobbat!	21
Tapasztalat és hála	22
Újra sportolhatok!	22
Reishi, a halhatatlanság gombája	23
Adjuk meg a módját!	24
Csecsemőkori vesetágulat és az Artrin	26
Orvosi veronika – a sokoldalú gyógyító	27

Aromaterápia (1.)

Az élet illata

Mindnyájunk élete egy mély levegővétellel veszi kezdetét. Mit érzünk közben? Vajon milyen lesz az életünk? Mi mindent tartogat a számunkra? A szaglás elválaszthatatlan része a mindennapjainknak. Életutunk legelső irányjelzője, amely megmutatja számunkra a biztonságos utat.

Az illatok minden lépésünket végigkísérik. Az első illatot, az édesanya testének illatát minden újszülött felismeri. Majd újabb és újabb illatokkal találkozunk, amelyek segítik az eligazodásunkat. Egy-egy finom étel illata mágnesként hat ránk, hogy ne feledjük, testünket táplálnunk kell. Parterünk illata elárulja, hogy valóban az igazit választottuk-e. A tavasz illata az új lehetőségek kezdetét jelenti a számunkra.

ÉLJÜK ÁT A LÉLEGZÉST

Általában észre sem vesszük, hogy lélegzünk. Próbáljuk csak ki! Álljunk meg egy pillanatra és figyeljünk! Könnyedén, lazán és mélyen lélegzünk? Eláraszt bennünket közben a nyugalom? Vagy az élet a falhoz nyom minket? A félelem és a stressz hatására légzésünk gyengévé, rendszertelenné és felületessé válik. Elfullad a légzésünk, elveszítjük a szaglásunkat is.

A test eredendően egészséges, elszánt és játékos. Egy ilyen test légzése nyugodt, laza, megfelelő mennyiségű oxigént juttat a sejtekbe és felszabadít. Magabiztosság, nyugodt erő, bátorság, bizalom, kedvesség és optimizmus illata lengi körül.

Csempésszük vissza életünkbe a mély lélegzet örömét! A mély levegővétel megnyugtatja a bensőnket, és élesíti az érzékeinket. Mi pedig ennek hatására erőteljesebben érezzük az ízeket, jobban látunk, hallunk, érzékelünk, és hagyjuk

magunkat vezetni a biztonságos úton. Tanuljunk meg újra „beleszagolni” az életbe, emlékezzünk az egészséggel, kiegyensúlyozottsággal és békével teli létünkre. Adjunk testünknek és lelkünknek is elegendő erőt a gyógyuláshoz! Hívjuk ehhez segítségül az élet esszenciáit – támogatásukkal ráléphetünk a tudatos légzés felé vezető, elfeledett, beporosodott útra, ami hála az aromaterápiának, újra megnyílik előttünk.

ÚJ ÚT

A természet imádja az egyensúlyt, és mindent megtesz, hogy az ember is újra rátalálhasson. Mindig ott van a közeliünkben, hogy bármikor a segítségünkre

siethessen, és csendes, bölcs ölelésébe zárhasson minket. Ha ezt megengedjük, a természet bármikor hajlandó megosztani velünk a kincseit, legyen szó akár életteli táplálékairól vagy gyógynövényeiről. Hiszen a mi számunkra tartogatja őket, és senkitől sem tagadja meg a segítséget.

A természet ajándékait számtalan módon hasznosíthatjuk: táplálék, pakolások, fürdők, masszázsok, teák, kivonatok, kenőcsök, tinktúrák formájában. Értékes kínálatának egy külön „fiókjában” őrzi számunkra a növényi esszenciákat – a növények lelkét tartalmazó, illatos illóolajokat.



MI AZ AZ AROMATERÁPIA?

Az aromaterápia egy gyengéd, kivételesen hatékony és részletekbe menően kidolgozott terápiás módszer, amely a növényi illóolajok hatásait hasznosítja testünk fizikai és lelki problémáinak, fájdalmainak és betegségeinek kezelésére. Egyrészt „gyógyszerként”, másrészt megelőzésképpen, a gyógyulás természetes, nem kívánt mellékhatásoktól mentes eszközeként hat.

ESSZENCIA

Az esszencia, más néven illóolaj egy rendkívül gyengéd és kifinomult illatanyag, melyet rendszerint desztillálással nyerünk ki a növények belsejében vagy felületén húzódó, apró mirigyekből. Illóolajokat nem csak a növény levelei és virágai, de a termései, nedvei, kérge, ágai és gyökerei is tartalmazhatnak. Mivel a növényvilágban az esszencia az, ami a legmagasabb koncentrációban tartalmazza az adott növény hatóanyagait, az illóolaj feldolgozása rendkívüli odafigyelést igényel.

Minden illóolaj magas bioaktivitást mutat, és általánosan több száz, rendkívül hatékony összetevőt tartalmaz.

Az esszenciák, kivételes hatásaiknak köszönhetően, megerősítik az ember fizikai, lelki és szellemi egészségét, csillapítják a fájdalmat, enyhítik a stresszt, simogatóan hatnak a szervezetre és a lélekre egyaránt. Visszaállítják a harmóniát az életünkben, és hozzásegítenek ahhoz, hogy örömmel és aktívan éljük az életet.

HOGYAN JUTNAK BE A TESTÜNKBE

Az aromaterápia leginkább három kapun keresztül juttatja a szervezetbe

az illóolajok kivételes hatásait: orr, inhalálás, bőr.

Az orrunk a legprimitívebb érzékszervünk, és szaglásunk az agy legősibb és legmélyebb területeihez kapcsolódik.

Amikor lélegzünk, az illóolajok molekulái az orrunkon keresztül eljutnak a különleges idegsejtekhez, a szaglóreceptorokhoz, az ún. *olfaktorikus*, azaz a szaglásért felelős, szenzoros neuronokhoz. Az idegi impulzusok azonnal tovább vándorolnak az agy limbikus rendszerébe, amely legfőképpen a túléléssel, az ösztönökkel és az érzelmekkel foglalkozik.

Az aromaterápia egyik leghatékonyabb módszere az inhalálás, ami első sorban légúti panaszok kezelésére használatos. Az illóolajok bejutnak a tüdőbe, ahol a hatóanyagok azonnal munkához látnak, majd átkerülnek a véráramba, és ezáltal eljutnak a test minden pontjára.

Az esszenciák molekulái elég kicsik ahhoz, hogy a bőrön keresztül is bejuthassanak a testbe. Áthatolnak a felhámon (*epidermis* – a bőr legfelső rétege, feladata ennek a védő rétegnek a fenntartása, és a pusztuló szaruréteg megújítása), majd elérik az irhát (*dermis* – a következő bőrréteg, szerepe a bőr rugalmasságának és tartósságának biztosítása – *a szerk.*) és az ereket, melyekben a keringő vér eljuttatja őket a test különböző területeire.

LENYŰGÖZŐ HATÁSOK

Az esszenciák nem csak szimpla illatok. Számtalan jótékony hatásuk van az emberi szervezetre. Ezek közül is a legkiemelkedőbbek talán az antimikrobiális (vírusellenes, baktériumellenes, gombaellenes) tulajdonságaik, de emellett gyulladáscsökkentő hatásaik is vannak, sőt néhány illóolaj természetes antihisztaminként hat.

Mivel fájdalomcsillapító tulajdonságokkal is rendelkeznek, sokszor használatosak a legkülönbözőbb eredetű fájdalom (fejfájás, premenstruációs szindróma, görcsök, puffadás, stb.) enyhítésére. Az illóolajok serkentik az ingerületátviteli feladatokat betöltő hormonok és egyéb anyagok termelődését, aminek köszönhetően jótékony hatással bírnak depresszív állapotokra, erősítik az idegrendszert, segítik a nyugodt alvást és oldják a feszültséget. Hasznos tulajdonságai közül még feltétlenül ki kell emelnünk immunrendszert erősítő és emésztést támogató hatásait.

Az esszenciák antioxidánsokat tartalmaznak, amelyek segítenek megelőzni a sejtek sérüléseit, és segítenek megakadályozni a méreganyagok lerakódását a bőrszövetekben, ami által csökkentik az öregedés látható jeleit. A bőr ápolására való kozmetikumokban lévő illóolajok bejutnak a bőr mélyebb rétegeibe, ahol elősegítik a sejtek regenerálódását, javítják a keringést, támogatják az akne és az ekcéma gyógyulását, illetve lassítják a bőr öregedését.

ENERGY GROUP

CSEPPNYI ÓRIÁS

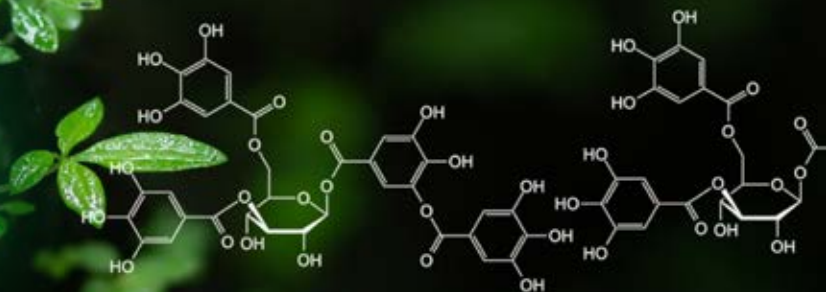
Az illóolaj a növény lényege, alapja, illatos „lelke”. Egy aprócska cseppbe zárt óriási tehetség, hatékonyság és lehetőség. Rengeteg rejtett titok leleplezője, az egészség, a harmónia és a lelki egyensúly megteremtője.



Az ENERGY készítmények születése (1.)

Célok, elképzelések, megvalósulás

Új sorozatunkban szeretnénk beavatni Önöket készítményeink gyártási folyamatainak titkaiba. Abban a pillanatban, amint felkeresnek egy ENERGY klubot vagy terapeutájukat, kézhez kapják a megrendelt termékeket, megkezdődik közös útjuk a készítményekkel. Mi ekkor érünk annak az útnak az utolsó állomásához, amelyet több hónapig, nem ritkán több évig is együtt róttunk a termékekkel.



AZ ELÉRNI KÍVÁNT CÉL

Még mielőtt elkezdenénk foglalkozni a gyártás csodáival és buktatóival, szánjunk egy kis időt a legalapvetőbb kérdés taglalására. Ahogy a legtöbb dolog ezen a világon, nálunk is minden egy gondolattal kezdődik – pontosabban egy szándékkal. Ez az első impulzus, ami megrajzolja az új termék vagy termékinnováció kontúrjait.

Ezeket az impulzusokat elsősorban Önöktől kapjuk, hiszen a nagy számban kapott visszajelzések lehetővé teszik számunkra, hogy vizsgálódjunk és elemezzünk, hogy megnézzük, mire fókuszálunk leginkább, hol keressük a piac esetleges gyenge pontjait, vagy hol javíthatnánk a már létező készítményeken. Ez a fázis még relatíve egyszerű, kreatív és szórakoztató. Kiválogatjuk a projekteket, és igyekszünk modellezni ügyfeleink és professzionális partnereink reakcióit. Végiggondoljuk, hogyan illeszthetők be az új készítmények az ENERGY termékkinálatába, hogy az megőrizhesse átláthatóságát és logikáját, de közben mi mégis képesek legyünk ügyfeleink valamennyi igényét kielégíteni.

Azok az ötletek, amelyekben értéket és értelmet látunk, bekerülnek a rendszer virtuális fiókjába, amelyből csak a legjobb ötletek juthatnak egy szinttel feljebb, a fejlesztés fázisába. Nos, a dolgok csak ezután kezdenek igazán bonyolódni...

CSAPATÖSSZEÁLLÍTÁS

Termékeink fejlesztésekor az ún. *klaszter modellt* követjük. Minden egyes projektnél önálló klasztert (különleges együttműködési forma, szerveződési modell – *a szerk.*) hozunk létre. Ez lehetővé teszi számunkra a szükséges eszközök beszerzését, és egy olyan csapat összeállítását, amely reményeink szerint a leghatékonyabban és a leggyorsabban képes elérni a kitűzött célt.

Cégünk orvosokkal, gyógyszerészekkel, aromaterapeutákkal és más szakemberekkel dolgozik együtt, és közülük mindenki a maga tudásával járul hozzá a siker eléréséhez. Vannak olyan közreműködők, akik már több éve, több projekten dolgoznak vagy dolgoztak velünk, de sokszor találkozhatunk teljesen új arcokkal is. Más emberek dolgoznak az étrend-kiegészítő készítmények fejlesztésén, és megint más szakemberek munkálkodnak a kozmetikai termékek létrehozásán. Mindenkinek megvan a maga szerepe és feladata, de ezek az emberek összességében egyetlen csapatot alkotnak. Tudásuk nem összeadódik, hanem megsokszorozódik.

A KÍSÉRLETEZÉS FÁZISA

A projekt minden esetben egy konkrét elképzeléssel veszi kezdetét. Nagyjából pontosan szeretjük tudni már az elején, hogy mi a termék célja, milyen tulajdonságokkal, és természetesen milyen

hatásokkal rendelkezik. Van, hogy egy konkrét egészségi problémára keresünk megoldást, máskor pl. rendelkezésünkre áll egy értékes hatóanyag, amihez igyekszünk megtalálni a legmegfelelőbb alkalmazási formát. Egy teljesen új készítmény fejlesztésekor először a hatóanyagot keressük. Persze több hatóanyag is szóba jöhet, de közülük mindig van egy, amit *alfának* hívunk. Köré kell gyűjtenünk a többi, amelyekről úgy véljük, hogy érdekes szinergikus hatást produkálhatnak az alfával. Ez a kísérletezés fázisa, melyben rengeteg potenciális összetevővel dolgozunk. Ebben a szakaszban a tudományos kutatások és tanulmányok, az elméleti és gyakorlati ismeretek, továbbá egy bizonyos mértékig az intuíció is fontos szerepet játszik.

Ez a folyamat időnként „egy lépés előre, két lépés hátra”. Olykor gyorsabb, máskor nagyon sokáig is eltarthat. Habár úgy tűnhet, hogy ha ezen a fázison túl vagyunk, akkor nyert ügyünk van, de a valóságban ez az etap csak a félidő, vagy inkább csak az első harmad.

IDEÁLIS FORMULA

Csak ez után következhet ugyanis a végleges koncepció kidolgozása, ami már magában foglalja a szükséges adalékanyagokat vagy a krémek alapját adó matériákat, a természetes tartósítószerket és további funkcionális összetevőket, amelyek feladata a formula stabilitá-

sának és jellegének biztosítása, a szavatossági idő lejártáig. Mindeközben azt is szem előtt kell tartanunk, hogy minden általunk felhasznált anyag természetes eredetű vagy természetazonos, stabil és környezetbarát legyen, illetve természetesen és gyengéden hasson az emberi szervezetre. Ráadásul még az illatuk, illetve szájon át történő használat esetén az ízük is jó legyen. (Ezt a pontot direkt az utolsó helyen említjük, mivel tudjuk, hogy készítményeink íze sokszor autentikus, és nagyra értékeljük ügyfeleink bátorságát.)

KANYARGÓS ÚTON

Az új termék megszületéséhez vezető út csak nagy ritkán egyenes. A már majdnem kész termékeknek többnyire vissza kell térniük a tesztelési szakaszból a fejlesztéshez, sőt olykor a tervezési etaphoz, és ilyenkor ez az egész folyamat leginkább egy „Ki nevet a végén?” társasjátékra emlékeztet. Vannak termékek, melyek a sikeres tesztelés és engedélyeztetési eljárások után eljut-

nak Önökhöz, a fogyasztókhoz, más készítmények „kész” címkével ellátva, egy fiókban lapulva várják, hogy eljőjön premierjük ideje, viszont vannak olyan termékek is, amelyek soha nem jutnak be a fináléba, és fejlesztésüket leállítjuk.

CSOMAGOLÁS – CÉGÜNK NÉVJEGYE

Az utolsó lépés a csomagolás megtervezése, ami a dizájn kiötlésével együtt egy teljesen önálló fejezetet alkot. Nagy odafigyeléssel válogatunk a legkiválóbb minőségű anyagok között. Elsődleges célunk, hogy csomagolásaink elegánsak, de egyben praktikusak is legyenek, illetve megfeleljenek a rendelkezésüknek. Igyekszünk minimalizálni a műanyag elemek használatát, és olyan papírlaminálási módszereket alkalmazunk, ami lehetővé teszi a csomagolóanyagok újrafelhasználását. Mindent megteszünk annak érdekében, hogy az ENERGY ökológiai lábnyoma a lehető legkisebb legyen.

A VÁLTOZÁS MAGA AZ ÉLET

Végezetül még annyi, hogy a termékek bevezetésekor ugyanolyan nagy hangsúlyt kell fektetnünk működésük és használatuk bemutatására, illetve magyarázatára, mint magára a fejlesztésre vagy az innovációra. Tudjuk, hogy az a fogyasztó, aki akár évek óta használja kedvenc készítményét, nem szívesen fogadja a változásokat és sokszor előre gyanúsak vélik őket. Tisztában vagyunk azzal is, hogy a változások elfogadásához nélkülözhetetlen az indokok, körülmények és aspektusok tökéletes megértése. Mert minden lépésünket úgy tesszük meg, hogy tiszta lelkiismerettel kiállhassunk a készítményeinkért. Szeretjük őket. Mi magunk is használjuk a termékeket, sőt, nem csak mi, de gyermekeink, családtagjaink és barátaink is. Az évtizedek alatt életünk elválaszthatatlan részeivé váltak. Kimondhatatlan örömünkre szolgál, hogy Önök is szeretik őket!

ENERGY GROUP

Más ízű Pentagram® készítmények

Sok állandó fogyasztónk jelezte, hogy kedvenc Pentagram® készítményeinek, főleg a GYNEX-nek és a KOROLEN-nek megváltozott az íze. Mi ennek az oka, és miért nem jelent ez semmi rosszat?

A Pentagram® készítmények mindig is az ENERGY kínálatának legkeresettebb és legfontosabb termékei közé tartoztak az elmúlt 25 évben. Formulájuk 95 százaléban akár 19 féle gyógynövény koncentrált mennyiségű kivonatát tartalmazza. Éppen ez az, ami meghatározza a jellegüket, hiszen tisztán természetes összetevőként minden gyógynövény tulajdonságai azoktól a feltételektől függenek, amelyek az adott növény élőhelyén uralkodnak. A gyógynövény jellegét meghatározza betakarításának helye és ideje, élőhelyének átlaghőmérséklete, a napsütéses órák száma vagy a lehulló csapadék mennyisége.

A koncentrátumok hatékonysága állandó, biokémiai profiljuk sosem vál-

tozik. Olykor azonban enyhén eltérő lehet a színük és az ízük, mivel nagyon ügyelünk arra, hogy a koncentrátumok tartalmán semmilyen módon se változtassunk, és a jellegük pontosan olyan legyen, ahogyan az összetevőiket természetes úton beszereztük.

A 2020-as év sok mindenben eltért az előző esztendőktől. Sokkal nedvesebb és változékonyabb lett az idő, mint korábban. Ami azonban változatlan, az a készítmények minősége és hatékonysága, amely mindig is az első számú prioritást jelentette, és jelenti ma is számunkra.



ENERGY GROUP



Reggeli receptek

Jól indul a nap a Jób könnyével

ÉDES KÁSA

HOZZÁVALÓK: 8 evőkanál Jób könnye, 1 bögre tej, növényi tej vagy víz, egy csipet só, 1 alma, 1 körte, 1 evőkanál vaj (vagy kókuszolaj), 1 kávéskanál fahéj, datolya- vagy juharszirup a kása ízesítéséhez, 1 marék dió.

ELKÉSZÍTÉS: A Jób könnyét átöblögetjük, majd legalább egy órára 1 bögre hideg vízbe áztatjuk. Ezalatt kockára vágjuk a gyümölcsöket, és fahéjas vajon puhára pároljuk. A leszűrt Jób könnyéhez hozzáöntjük a bögre folyadékot (a kókusz- vagy rizstej ideális), megsózzuk, és 20-25 perc alatt puhára főzzük. Időnként megkevergetjük, de folyamatosan figyeljük a folyadék mennyiségét, nehogy odaégjen. Ha szükséges, öntsük még fel folyadékkal. Párolt gyümölcs-csel, aprított dióval tálaljuk, sziruppal ízesítjük.

ZÖLDSÉGES SZENDVICKRÉM

HOZZÁVALÓK: 1/2 bögre Jób könnye, 1 sárgarépa, 2-3 szál petrezselyem, 1-2 gerezd fokhagyma, 1/2 hagyma, 2 evőkanál vaj vagy olaj, 3 evőkanál friss sajt, túró vagy tejföl, só, fekete bors, metélőhagyma vagy petrezselyem a díszítéshez.

ELKÉSZÍTÉS: A Jób könnyét legalább egy órára beáztatjuk 1 bögre vízbe. Vajon vagy olajon megfuttatjuk a hagymát, a fokhagymát, a durvára reszelt sárgarépát és a felaprított petrezselymet. Hozzáöntjük a Jób könnyét a vízzel együtt, sózzuk, borsozzuk és puhára főzzük. Időnként megkeverjük, ha kell, felöntjük még egy kis vízzel. Az egészet alaposan összeturmixoljuk. Hogy a szendvicskrémünk krémesebb legyen, adjunk hozzá friss sajtot, túró vagy tejfölt.

AJURVÉDIKUS ARANY TEJ

HOZZÁVALÓK: 250 ml tej vagy növényi tej (pl. kókusz), 1/2-1 kávéskanál kurkuma, 1/2 kávéskanál őrölt fahéj, 1 csipetnyi cayenne bors, 1 evőkanál méz, 1 teáskanál vaj, 1 teáskanál QI DRINK.

ELKÉSZÍTÉS: A tejet a fűszerekkel és a vajjal felmelegítjük, majd hagyjuk egy kicsit kihűlni, és amikor már langyos, beletesszük a teáskanálnyi QI DRINK-et, és mézzel édesítjük.

KIADÓS SMOOTHIE

HOZZÁVALÓK: 300 ml növényi tej, 1 csipet szerecsendió, 1 csipet szárított gyömbér (vagy egy darabka friss), 1-1 alma, körte (vagy banán a gyorsabb verzióhoz), 2-3 aszalt datolya vagy méz, 1 evőkanál zabpehely, 1 teáskanál QI DRINK.

ELKÉSZÍTÉS: Felmelegítjük a tejet a fűszerekkel, a feldarabolt gyümölcsökkel, a datolyával és a zabpehellyel együtt. Rövid ideig főzzük. Hozzáadunk egy teáskanálnyi QI DRINK-et, majd az egészet krémesre mixeljük. Ha reggel szeretünk (amit nem kéne), melegítsük meg a tejet a fűszerekkel, majd öntsük bele a turmixgépbe, adjuk hozzá a banánt, zabpelyhet, mézet és a QI DRINK-et, majd turmixoljuk össze.

Ha több zabpelyhet teszünk bele, *smoothie bowl*-ként is fogyaszthatjuk kanállal, amit megszórhatunk dióval, kakaóval, csokoládéval, aszalt gyümölcsökkel vagy bármivel, ami simogatja a lelkünket.



A kivételes páros

Ők ketten nagyon szép párt alkotnak. A lány magas, karcsú, energiával teli, tropikus szépség, a fiú ugyan alacsony növésű, de igazi harcos, és megbízható védelmező. Mindketten tudják, ha együtt vannak, képességeik nemcsak összeadódnak, de megsokszorozódnak, és pontosan ebben rejlik kiváló kapcsolatuk hatalmas ereje.



A Jób könnye és a csüdfű több száz éve ismerik egymást, és le merem fogadni, hogy eredendően valahol egy kínai konyhában találtak egymásra. A Jób könnyéből általában kásákat készítenek, amit a csüdfű gyökerével ízesítenek. Ezt a kombinációt egyébként Kínában mind a mai napig előszeretettel fogyasztják. A szerelmespár a QI DRINK megszületésével most újra kimondta a boldogító igent.

PÉLDÁS EGYÜTTMŰKÖDÉS

A HKO szempontjából a Jób könnye és a csüdfű is enyhén meleg jellegű, édes ízű, és elsősorban a lép-hasnyálmirigy, valamint a tüdő energetikai pályáját harmonizálja. Tehát mindketten egyazon „ágazatban” tevékenykednek, és együtt sokkal sikeresebbek, mint külön-külön. A páros feladata, hogy megszüntesse a fáradtságot, növelje az energiaszintet és megerősítse a szervezet ellenálló képességét.

A Jób könnye ezt a méreganyagok eltávolításával, valamint a lép, a tüdő és a bélrendszer működésének támogatásával éri el, ami már önmagában is hatalmas segítséget jelent az emberi szervezet számára.

A csüdfű azzal támogatja az immunrendszer működését, hogy több immunoglobulin, T-limfocita és makrofág termelésére ösztönzi a szervezetet, ami által a test gyorsabban elbánik bármilyen fertőző kórokozóval. Mindemellett óvja a

máj, és erősíti a szív működését. A csüdfű a mellékvesekéreg aktiválásával növeli a teljesítményt, és segít leküzdeni a stresszt – erős adaptogén és immunstimuláns. A csüdfű más gyógynövények hatásait is felerősíti, kiváló párt alkot pl. a kasvirággal vagy az édesgyökérrel – de ezt a Jób könnye nem tudhatja meg...

TELJES TONIZÁLÁS

A tonizáló tulajdonság alatt egyszerre több jótékony hatást értünk, amivel csak néhány, összefoglaló néven tonikumnak nevezett, kivételes növény rendelkezik. A növényi tonikumok képesek megerősíteni a szervezet negatív hatásokkal szembeni ellenálló képességét, egyúttal növelik az ember fizikai, lelki és szellemi erejét, de ami a legfontosabb, csökkenteni tudják a fáradtság érzését. A Jób könnye és a csüdfű kombinációja az egész testre tonizáló hatással bír. Támogatja a védekezőképességünket, csökkenti a testünkben felhalmozódott méreganyagok mennyiségét, és ezzel egy időben értékes tápanyagokat, ásványi anyagokat, aminosavakat és poliszacharidokba bújtatott energiát biztosít számunkra.

MINDENNAPI RITUÁLÉ

A QI DRINK tehát nem csak egy étrend-kiegészítő, hanem magas hatóanyag-tartalmú, tápláló élelmiszer is egyben. Erősítő képességeit azonban csak abban az esetben fogjuk tudni

nagyra értékelni, ha az italt szisztematikusan és hosszan használjuk. Érdemes a mindennapjaink szerves részévé tenni, meglátják, ez senkinek sem fog problémát okozni. Akár tökéletes kávé- vagy teapótló is lehet. Akik már most is cikóriából készített kávéitalt fogyasztanak, azok számára abszolút problémamentes lehet az átállás.

A QI DRINK-kel remekül kiegészíthető reggeli vagy déli turmixunk, zabkásánk, és a mézzel és tahnival ízesített (saját találmány) gabonás ételeink.

AMIKOR LE KELL MONDANUNK RÓLA

Habár úgy tűnik, hogy a QI DRINK mindenkinek ajánlott, ez nem teljesen igaz. Előnyeit elsősorban az állapotos kismáknak kell maguktól megtagadniuk, mert esetükben az intenzív méregtelenítés sohasem előnyös. Ám, ha még csak készülnek a várandósságra, a QI DRINK, a céklával karöltve megfizethetetlen támogatást nyújthat.

A QI DRINK fogyasztása nem ajánlott immunszuppresszív gyógyszereket szedő szervátültetetteknek, mivel az ital immunstimuláns hatása esetükben veszélyes is lehet.

Végezetül tartsák szem előtt azt a tényt, hogy a csüdfű állítólag nem fér meg a magnóliával (a RELAXIN egyik összetevője), ezért, ha lehet, inkább ne engedjék össze őket!

TEREZA VIKTOROVÁ





A gyermekek immunrendszere

A gyermekek immunitásának kérdése napjainkban egyre többször előforduló téma. A kicsik immunrendszere már magzati korban fejlődni kezd (csecsemőmirigy, nem specifikus immunitás), és fejlődése még a születés közben sem szakad meg.

AZ ÉLET ELSŐ KÉT AJÁNDÉKA

Ha a gyermek hagyományos módon születik, azaz végigmegy a szülőcsatornán, akkor bőrébe és nyálkahártyáiba megfelelő mikrobiom kerül, azaz édesanyjától megkapja azokat a baktériumokat, melyek nem csak emésztését segítik, de immunitását is megerősítik. A következő ajándék, amit a gyermek születése után nem sokkal kap az anyjától, az a kolosztrum. A tápanyagokban, energiában, ellenanyagokban és probiotikumokban gazdag előtej. A természet két hihetetlenül erős rendszerrel biztosítja tehát az ember túlélését az édesanya testének elhagyása után.

SAJÁT VÉDELEM

Amint a csecsemő elkezd önállóan táplálkozni és emésztetni (a gyermek világrajövéte után több napig is eltarthat, míg az emésztőrendszer működése tökéletes lesz), szép fokozatosan kialakítja saját mikrobiomját a bélrendszerben, a bőrben és a nyálkahártyákban. Saját immunrendszere is ekkor kezd igazán beérni. Bizonyos fertőzéseket már a születése után nem sokkal is képes egyedül leküzdeni, és ez a képessége immunrendszere

rének edzésével egyenes arányban erősödik (immunitása élete 4-5. hónapjában kezd teljesen önállóan működni).

Napjainkban itt van a kutya elásva. Minél inkább igyekszünk védeni gyermekeinket, annál inkább megakadályozzuk immunrendszerük erősödését. Világos, hogy továbbra is be fogjuk tartani az alapvető higiéniai szabályokat, ám semmit sem szabad túlzásba vinni. A gyermeknek természetes környezetre van szüksége. Csak abban képes megerősödni. A réten, az erdőben, a tavakban, az állatok közelében. Így tud azokkal a baktériumokkal, vírusokkal és parazitákkal találkozni, melyek megedzik immunrendszerét. Ez nem véletlenül van így!

Az első, nagyobb megterhelést általában az óvodakezdés jelenti. Oda ugyanis minden gyermek magával viszi azokat a baktériumokat és vírusokat, melyekkel addigi élete során találkozott, és ezekkel bizony az óvodai játszópajtásoknak is meg kell ismerkedniük. Ez az a pillanat, amikor a lavina elindul. A gyengébb immunitással rendelkező gyerekek megbetegednek. Ehhez társulnak a szezonális vírusfertőzések, amit a gyerekek körbeadogatnak egymásnak. Így veszi kezdetét az ördögi kör, ami-

kor a gyerek éppen csak meggyógyult, de máris elkapta a következő fertőzést. Igen, mindez valóban végtelen történetnek tűnik, ám a kör megszakítható. Az a fontos, hogy az immunrendszer fejlődése megfelelő legyen, és a szervezet ne merüljön ki feleslegesen.

MI GYENGÍTI A GYERMEK SZERVEZETÉT?

Elsősorban a stressz! Fontos tisztában lennünk azzal, hogy a gyermek sok mindent nem ért, de nagyon intenzíven érzékeli a világot. Néha annyira intenzíven hat rá a külvilág, hogy olyan érzelmek árasztják el, amelyekkel nem tud mit kezdeni. Ilyenkor a mi feladatunk az, hogy átvegyük az érzéseit, és feldolgozott állapotban adjuk vissza őket. Így módon segíthetünk gyermekünknek megbirkózni az érzelmeivel, csemeténk pedig ennek hatására egyre erősebb és erősebb lesz. Megérti, hogyan lehet egy-egy adott helyzetet megoldani, és bizonyossá válik számára, hogy szüleinek mindig számíthat.

Ha olyan döntéseket várunk el a gyerektől, melyekre még nem érett meg, ha jó szándékkal, de csak szigorú határokat állítunk fel, vagy bizonytalannak tűnünk

a gyermek előtt, az mind-mind legyengíti őt. Ilyen esetben nem érzi biztonságban magát, és ez megterhelő számára.

A következő dolog, ami gyengítheti csemeténk immunrendszerét, az a kiegyensúlyozatlan táplálkozás. A gyerekek emésztése rendkívül törékeny, ezért sok olyan étel van, ami problémát okozhat. Itt elsősorban a cukros üdítőkre, a színes cukorkákra vagy a rosszul összeállított étrendre gondolok.

Azok a gyerekek, akiket még nem rontott el a kóla és a sültkrumpli, pontosan fel tudják ismerni, mire van a testüknek szüksége. Vannak olyan gyerekek, akik szervezete valóban nem igényli a húst. Mások a tejet vagy a tejtermékeket tűrik rosszul. Megint más csemeték sok rizst vagy levest kívánnak. Ha tehát olyan ételeket erőltetünk rájuk, amelyekről meg vagyunk győződve, hogy jót tesznek nekik, az még nem jelenti azt, hogy igazunk van. Higgyék el, a gyerekek sokszor jobban tudják nálunk, mi jó nekik.

AZ ENERGY NYÚJTOTTA LEHETŐSÉGEK

Még ha mindent jól is csinálunk, gyermekünk az óvodában elkerülhetetlenül összetalálkozik mindenféle bacilussal. De nekünk van segítségünk! Még az óvodakezdés előtt bevethetjük a VIRONAL-t, napi 2x2-3 csepp, preventív adagban. Ez a gyógynövény-koncentrátum a Fém elemet, azaz a tüdő és a vastagbél működését támogatja. Harmonizálja a két említett szerv energi-

tikai pályáját, ezáltal erősíti is őket, ami a légúti betegségek megelőzése szempontjából rendkívül fontos.

A betegség első tüneteinek megjelenésekor hívjuk segítségül a GREPOFIT DROPS-ot, amit napi 3x2 csepp adagban adjunk a gyerkőcöknek. A készítmény antimikrobiális hatású grépfrút-, echinacea-, zsálya- és hibiszkusz kivonatokat tartalmaz. A VIRONAL adagját pedig ezzel párhuzamosan emeljük meg.

Az élet nem mindig úgy alakul, ahogy azt mi szeretnénk, ezért, ha a családban problémák vannak, és a légkör nem teljesen ideális, kezdjük el megelőzősködni a STIMARAL szedésével is, naponta 1x2-3 csepp adagban. A STIMARAL nemcsak támogatja az emésztést, de a lelket és az elmét is harmonizálja.

Ha gyermekünk puffadásban vagy hasmenésben szenved, esetleg antibiotikumot kellett szednie, vegyük elő a PROBIOSAN INOVUM-ot. Helyreállítja az emésztőrendszer mikroflóráját, amivel jótékonyan hat a fent említett mikrobiom állapotára és megerősíti az immunrendszert.

FELELŐSSÉGTELJES GONDOLKOZÁS

A gyermeket betegen semmiképpen se vigyük óvodába, és csak akkor engedjük vissza, ha már teljesen meggyógyult, nehogy másokat is megfertőzzön! Ha felelősségteljes szülőként viselkedünk, abból az egész óvoda profitálhat.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

MIKROBIOM

A kifejezést *Joshua Lederberg* amerikai kutató alkotta meg, aki az emberi testben helyet foglaló mikroorganizmusok életműködésekre és betegségekre gyakorolt hatásának fontossága mellett érvelt. Sok tudományos cikkben megkülönböztetik a „mikrobiomot” és a „mikrobiótát” attól függően, hogy az egy környezeti *niche-ben* (egy olyan tényező avagy kölcsönhatás, aminek köszönhetően bizonyos fajok és populációk életben tudnak maradni, azaz nem pusztulnak el és nem kerülnek a kihalás veszélyébe) helyet foglaló mikroorganizmusok kollektív genomjaira vagy magukra a mikroorganizmusokra kívánnak utalni. Ezeket a kifejezéseket azonban nagyrészt szinonimaként kezelik.

Vannak, akik újonnan felfedezett szervként tekintenek a mikrobiomra, és úgy gondolják, döntő hatással van az emberi egészségre.

HU.WIKIPÉDIA.ORG



Biokémiai megálló ^(9.)

Biológiai védekezőrendszer modulátor: béta-glükán

A béta-glükánok a természetes poliszacharidok egy rendkívül változatos csoportja, alap építőkövük a glükóz monoszacharid molekula.

A béta-glükán lineáris és elágazó szerkezetű, természetes eredetű, szerves makromolekula.
A leghatékonyabb: béta-1,3-D-glükán.

Ez minden természetes poliszacharid esetében így van, amelyekről biztosan tanultak az iskolában, gondolok itt az állati keményítőnek is nevezett glikogénre, vagy a növényi cellulózra és keményítőre. A béta-glükánok az egyes glükózmolekulák összekapcsolódásának módjában térnek el tőlük. A glükózmolekulák béta-glikozidos kötésekkel létesítenek bennük.

A béta-glükánok tehát nem is cellulózok, és nem is keményítők, habár a felépítésük sokban hasonlít hozzájuk, ám hatásaiik teljesen más jellegűek. Míg a cellulóz építő, a keményítő pedig tartalékképző funkciókat tölt be, addig a béta-glükánok védelmi funkciót látnak el. Megtalálhatók a baktériumok, a gombák, az algák és néhány magasabb rendű növény, elsősorban a gabonafélék sejtfalában.

GYÓGYGOMBÁK A VILÁGBAN

Az embereknek nem volt szükségük orvosi kutatásokra és tudományos bizonyításokra ahhoz, hogy már sok ezer évvel ezelőtt felfedezzék a gombák gyógyító hatását, és azt, hogy erősítik a szervezet természetes védekezőképességét.

Már az Ötzi néven ismert, alpesi gleccsermúmia mellett is találtak egy gyógygombákkal teli erszényt, ami-ben egész pontosan nyírfatapló lapult, amely fontos elsősegélyként szolgálhatott Ötzinék, hiszen ez az észak-amerikai indiánok által is jól ismert gomba vér-

zéscsillapító és gyulladásellenes hatású.

A gyógygombák újkőkorszakban való felhasználásának egy következő példája a hamvaskéreg gomba, más néven a *chaga*, amely az orosz és a balti országok ősi, népi gyógyászatában nélkülözhetetlen. Japánban ezt a pozíciót a *shiitake*, míg Kínában a pecsétviaszgomba (*reishi*) tölti be. Úgy tűnik, hogy az emberek szerte a világon nagy tiszteletben tartották a farontó gombákat, azok gyógyító tulajdonságai miatt.

FŐZNI NEM SZABAD!

A béta-glükánok gyógyító képessége csak és kizárólag nyers állapotban érvényesül. Hő hatására ugyanis ezek az anyagok lebomlanak. Tehát pl. ez a sörélesztőben nagy számban előforduló tápanyag a kenyérben és a sörben már nem tudja kifejteni áldásos hatását. A zabpelyhekben levő glükánok jótékony hatásúak lehetnének, ha a zabot préselés előtt nem forráznák le. A laskagombából készített pörkölt nagyon finom ugyan, de béta-glükánokat már nyomokban sem tartalmaz. Ezért a gyógygomba kivonatokat minden esetben hideg extrahálással nyerik ki a hozzáértő szakemberek.

SAJÁT KÉPESSÉGEINK TÁMOGATÁSA

Érdekes, hogy a béta-glükánok önmagukban egyetlen patogén organizmust vagy rákos sejtet sem pusztítanak el. Ezzel szemben hathatós támogatást nyújtanak a szervezet saját védelmi

mechanizmusainak, hogy az adott fertőzéssel vagy rákos sejttel képesek legyenek saját maguk elbánni. A béta-glükánok serkentik a makrofágok működését és az immunglobulinok termelődését. Azaz a test specifikus és nem specifikus védekezőképességét is hatékonyan erősítik. Ezt az általuk nyújtott támogatást bakteriális- és vírusfertőzésekben, továbbá rákos sejtburjánzásban, illetve annak megelőzésében is hasznosíthatjuk.

SZINERGIKUS HATÁS

A gyógyító gombák áldásos hatása nem csak a béta-glükánoknak köszönhető, hanem a gombákban jelen levő többi biológiai hatóanyagoknak is, például a vitaminoknak, az ásványi anyagoknak, a flavonoidoknak, a szerves savaknak és a fitoszteroloknak.

A hatóanyagok szinergikus hatásának köszönhetően a gombák nemcsak az immunrendszert erősítik, de adaptogén (stresszel szembeni ellenálló képességre való hatás – *a szerk.*) és antioxidáns tulajdonságokkal is rendelkeznek.

Ha majd így, ősszel, kiruccannak egy erdőbe, figyeljék meg az öreg nyírfákon levő nyírfataplókat, ők voltak korai őseink, a hihetetlenül szívós, őskori emberek segítőtársai. Elődeink bölcsessége, tapasztalatai beépültek a mai ember genetikai örökségébe. A béta-glükánok felhasználása tehát nem egy modern trend, hanem egy ősrégi gyógyászat része.

TEREZA VIKTOROVÁ

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	Celitin	Probiosan család	Grepofit család	Skeletin	Peralgin	Flavocel	Vitaflorin	Imunosan	Revitae	Organic Chlorella	Organic Barley	Spirulina Barley	Organic Beta	Biothermal	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	💧	💧	💧		💧					💧		💧		💧		💧		💧		💧				💧			💧	💧		💧			💧	💧							
Arcüreggyulladás	💧		💧					💧	💧	💧		💧		💧						💧			💧	💧	💧		💧			💧		💧	💧	💧					💧		
Asztma	💧	💧	💧		💧	💧	💧	💧			💧				💧		💧	💧		💧	💧		💧	💧		💧					💧	💧	💧	💧					💧		
Autizmus	💧				💧	💧	💧										💧	💧	💧							💧			💧											💧	
Autoimmun betegségek	💧	💧	💧	💧	💧		💧			💧	💧	💧	💧	💧			💧	💧					💧			💧			💧		💧	💧	💧	💧							
Ájulás					💧	💧	💧			💧				💧			💧	💧	💧					💧					💧	💧		💧								💧	
Ásványi anyagok pótlása			💧		💧												💧			💧	💧			💧	💧		💧	💧	💧		💧	💧	💧	💧			💧	💧	💧		
Baktériumfertőzés	💧	💧	💧	💧	💧			💧	💧						💧	💧		💧		💧	💧	💧	💧	💧		💧				💧		💧	💧	💧	💧					💧	
Bechterew-kór		💧	💧			💧				💧							💧					💧										💧	💧								
Bepisülés (éjszakai)			💧		💧		💧			💧								💧					💧									💧									
Bélproblémák (vastagbél)	💧				💧			💧	💧			💧	💧		💧					💧				💧	💧	💧	💧	💧	💧		💧										
Bélproblémák (vékonybél)	💧	💧		💧	💧			💧				💧	💧	💧	💧		💧			💧	💧		💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		💧										
Bőfögés		💧		💧	💧			💧			💧		💧	💧	💧																										
Bőrproblémák	💧	💧	💧	💧				💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		💧			💧	💧	💧				💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧					
Bulimia (kényszeres evés hányással)		💧		💧	💧		💧	💧									💧	💧		💧			💧				💧		💧	💧										💧	
Candida gomba	💧	💧		💧	💧			💧	💧			💧		💧	💧					💧	💧							💧				💧			💧	💧				💧	
Cellulitisz	💧	💧	💧	💧	💧					💧	💧				💧	💧	💧			💧				💧					💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧						
Ciszta, herében			💧	💧	💧		💧			💧	💧															💧						💧									
Ciszta, petefészekben			💧	💧	💧			💧		💧	💧				💧												💧					💧									
Ciszta, vesében			💧					💧		💧																															
Cukorbetegség			💧	💧	💧			💧							💧		💧		💧								💧	💧	💧	💧	💧		💧	💧	💧						
Csontritkulás		💧	💧	💧		💧				💧					💧		💧	💧	💧		💧	💧			💧		💧				💧		💧	💧	💧						
Csonttörés			💧			💧				💧							💧											💧				💧			💧	💧					
Dadogás, dyslexia					💧		💧	💧										💧	💧				💧																	💧	
Daganatok orvosi kezelésének kiegészítése	💧	💧	💧		💧	💧		💧		💧	💧	💧	💧	💧	💧		💧			💧				💧	💧	💧	💧	💧	💧		💧	💧	💧	💧	💧				💧	💧	
Depresszió	💧		💧	💧	💧		💧	💧									💧	💧					💧			💧	💧	💧	💧											💧	
Derékfájás			💧			💧				💧					💧		💧		💧				💧	💧								💧	💧								
Dohányzás	💧	💧			💧		💧				💧				💧	💧	💧		💧					💧	💧	💧		💧	💧		💧	💧	💧	💧						💧	
Ekcéma	💧	💧	💧			💧		💧	💧		💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		💧			💧		💧	💧	💧		💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧					

Egészségi probléma	Viral	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				
Elhízás	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓		✓	✓	✓					✓								✓	✓	✓	✓		✓									
Emésztési panaszok	✓	✓		✓	✓			✓	✓				✓		✓					✓			✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓									
Epepanaszok, epekő	✓	✓											✓	✓	✓								✓																			
Égési vagy fagyási seb	✓				✓						✓	✓	✓	✓	✓													✓	✓	✓	✓		✓	✓						✓		
Érelmeszesedés, más érproblémák		✓	✓		✓		✓	✓						✓	✓			✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
Értelmi fogyatékoság					✓		✓							✓	✓			✓	✓	✓																				✓		
Étvágytalanság	✓	✓		✓		✓							✓		✓			✓		✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓												
Fáradtság, fizikai	✓	✓	✓			✓	✓			✓				✓				✓	✓					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓								
Fáradtság, szellemi			✓		✓	✓	✓						✓	✓				✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						✓		
Fejfájás		✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓			✓	✓					✓				✓					✓						✓						✓		
Fekély (emésztőrendszeri)	✓	✓		✓	✓				✓						✓		✓	✓		✓	✓			✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓											
Felfekvés, bőrfekély					✓					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						✓		
Felfúvódás	✓	✓	✓	✓				✓	✓			✓	✓							✓	✓		✓				✓	✓														
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			✓	✓		✓				✓	✓						✓											✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓							
Hiperaktivitás					✓		✓						✓					✓	✓				✓	✓	✓						✓		✓	✓	✓						✓	
Homloküreg-gyulladás	✓							✓	✓	✓		✓									✓			✓	✓	✓	✓		✓			✓	✓	✓	✓						✓	
Hormonzavar			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓							✓					✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓											
Hörghurut	✓							✓	✓	✓		✓			✓						✓			✓	✓	✓	✓						✓	✓	✓	✓					✓	
Húgyutak gyulladása			✓	✓		✓		✓	✓	✓											✓								✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
Hüvelygyulladás			✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓			✓						✓						✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
Ideggyulladás				✓	✓			✓		✓				✓		✓	✓						✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
Idegkimerültség		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓			✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						✓	
Immunrendszer erősítése	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓			✓		✓	✓		✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						✓	
Impotencia (potenzia-zavar)			✓	✓	✓	✓	✓			✓								✓	✓								✓	✓		✓	✓											
Izomproblémák		✓	✓			✓				✓		✓		✓	✓	✓	✓							✓						✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
Íny-sorvadás			✓							✓					✓		✓							✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Ízületi problémák			✓			✓		✓		✓					✓	✓							✓	✓	✓						✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
Klimax (menopauza)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓		✓	✓	✓		✓	✓					✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓							✓	

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	Vitamin	Celitin	Probiosan család	Grepofit család	Skeletin	Peralgin	Flavocel	Vitaflorin	Imunosan	Revitae	Organic Chlorella	Organic Barley	Spirulina Barley	Organic Beta	Biothermal	Balneol	Audiron	Diamant	Silix	Balsamio	Spiron				
Koleszterinszint, magas	1	2			2			1					1		2		1	1	1									1			2											
Koncentráció zavara					2		2											2	2	2			1		1														1			
Köhögés	2	1					1		2	2		2									2		1	1	1		1						2	2	1	1				1		
Körömgomba		1							1				1			1					2												2	1	2					1		
Kötőszövet erősítése	1	1			1	1			1		1	2			1	1	2	1				2		2	2	1			1	1	1	1	2	2	1	1						
Köszvény		2	2			1			1	2			1		1			1				1					1		1			2	2	1	1							
Központi idegrendszer problémái					2		2	1						1				2	2	2			1		1	1	1	1		1		1		2	2	1				1		
Lábizzadás	1	1	1		1		1						1		1		1	1	1				2						1	1		1	2	1	1					1		
Lábszag	1	1	1		2		1				1		1			1	1	1											1	2	1	1	1	2	1	1					1	
Lábszárfekély	1				2					1		2		2	1	1	1	1			1			2	2	1	1			1		1	2	1	1	1						
Lépproblémák	2			2							1							1											1		1		1									
Mandulagyulladás	2		2					1	2	1		2									2			1		1								1	1							
Magas vérnyomás	1	1	2	1	2		1	1						1				2	1				1	1	1		1	1				2	2							1		
Máj méregtelenítése		2			1	1	1						1		2		1		1	1							1	1	1	1	1	1	2	1		1						
Májfolt		2									1		2		1			1	1							1		1	1			1										
Megfázás	2	1	1					1	2	1		1										2		1	1	1	1	1						1	1					1		
Megkésett beszédfejlődés					2		2											2	2	1												1										
Méhproblémák		1	2	2		1					1	1			1						1		1	1			1	1			1	1		1								
Mellben csomó	2	1	1	2				1		2	2	2			1	2	2	1									1					2	2		1							
Melldaganat orvosi kezelésének kiegészítése	2	2		1	1			2		1	1	1	1	1	2	2	2	1		1							2		1	1		2	2									
Memóriazavar				1	2		2							1				1	2	2					1		2					1										
Menstruáció előtti panaszok (PMS)	1	1	1	2	1	1	1					1	1	1	1	1	1	1		1			2	1	1				1		1	2	1	1						1		
Menstruáció zavara		1	1	2	2						1			1	1	1	1	1						1								1										
Migrén		2		2	1		1			1			1					1	1				2									1			1						1	
Mióma		2	2	1		2		1		1	1		1		2	2	1	1					1	1		1						2	2		1	1						
Napégés	1				1						2	1		1	1	1	1	1													1											
Nehézfémek eltávolítása	1	1	1												2	2	2			2					1	1	1	2	2			2	2									
Nemi vágy fokozása, nő				2	1		2							1				1									1	1	1		1		1									
Nemi vágy fokozása, férfi					2	2	2							1				1									1	1	1		1		1									
Nőgyógyászati panaszok		1	1	2		1			2	2	1				1	1	1	1			1		1				1					2	2	1	1	1	1					
Nyirokrendszer működési zavara	1		2			1		1		2		1			1		1							1			1		1	1		2	2	1	1	1						
Nyombélfekély	1	1		1	2			1							1				1		1				1		1	1	1		1	1	1									
Orbánc	2	1			1			2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1			2			1	2	2	2	1						1	2	2						
Orrdugulás	1	1						1	2	1		1		1							1		2	2	1								1		2	2					1	
Orrvérzés					1																			2	2	2						1		1	1							
Ödéma		1	2		1	1			2					1							1	1	1	1						1		2	2	1	1	1						
Övsömör	2	2			2			2	2		1	1	1	2	2	2	2	1			1			1		1			1	1	1		2			1						
Pajzsmirigy alulműködése	1		2	2	1	1	2				2				1		2	2						1	1	1	1	1		2	2	1	1	1	1							
Pajzsmirigy túlműködése		2	2		1						1												2									1									1	
Parkinson-kór					2	1	2							1				2	2	1							1	1	1				1		1							
Pattanások	2	2	1						2	2	1	2	2	1	1	1				1	2						1		1	1	1	1	1	1	1					1		
Petefészek betegségei			1	2				2	2	1	1				1		1															1	1		1							
Pikkelysömör	2	2	2		1				1		2	2	2	1	1	1	2	2	2	1			1		1	1					1	2	2	1	1	1						
Porckopás			2		2				1									1	1					1									1	1								

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	Vitaminin	Celitin	Probiosan család	Grepofit család	Skeletin	Peralgin	Flavocel	Vitaflorin	Imunosan	Revitae	Organic Chlorella	Organic Barley	Spirulina Barley	Organic Beta	Biothermal	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	💧	💧			💧		💧	💧			💧	💧	💧		💧						💧	💧		💧	💧	💧	💧			💧				💧	💧					

Soproni klub

Stánicz Jenő, a soproni klub vezetője szívvel-lélekkel tagja az ENERGY csapatának. A klubba betérők, az egészségük érdekében hozzá fordulók számíthatnak rá, hogy nagy odafigyeléssel fog körültekintő, hatékony segítséget nyújtani.



Hogyan találtál rá erre az üzleti lehetőségre?

2010-ben ismertem meg az ENERGY termékeket, az a sokrétűség és hatékonyság, amit a készítmények képviselnek, lenyűgöző volt számomra. Két terápiás étrend-kiegészítő, a RENOL és a GYNEX már akkor, rögtön az elején elnyerte a tetszésemet. Rendkívül meggyőző volt, amikor az egyik ismerősömnél a babaprojekt – több sikertelen próbálkozás után –, ezeknek a termékeknek a segítségével, sikeresen zárult.

Miben látod az ENERGY üzleti rendszerének előnyeit? Mi a személyes üzeneted?

Az ENERGY termékek Magyarországon közismert készítmények, úgy a különlegesen tiszta, természetes összetételük, mint a kedvező árfekvésük miatt. Ezzel máris megalapozták az üzleti vonal sikerességét is.

A személyes üzenetem olyan, akár egy rövid mottó, mert én úgy hívom a Pentagram® gyógynövény-koncentrátumokat, hogy „palackba zárt egészség”.

Azért fogalmazom meg így, mert ezek a koncentrátumok nagy segítséget jelenthetnek mindenkinek, aki regenerálni, harmonizálni szeretné teste és elméje működését.

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

Nagy vonalakban elmondva annyira, hogy egy olyan csapat munkatársa lehettem, akik munkájukkal és kiváló termékismeretükkel mindig támogatják egymást, szakmai és üzleti kérdésekben egyaránt segítségére vannak egymásnak, és a hozzájuk fordulóknak. Az ENERGY-ről valóban el lehet mondani, hogy egy nagy család.

Hogyan ösztönzöd az érdeklődőket? Miképpen tudod növelni a vásárlói csapatot?

A hozzám forduló embereknek különféle speciális mérések, és személyes, egyénre szabott tanácsadás segítségével világítok rá arra, hogy a szervezetüknek mire van szüksége ahhoz, hogy megőrizze a vitalitását, harmóniáját. Így szerencsére nem érzik felesleges pénzkidobásnak, amit az egészségükre költenek. Klienseink nagy bizalommal fordulnak a klubunkhoz, mert az egészségük megőrzésére vagy visszaszerzésére mindig igyekszünk megfelelő tanácsokkal szolgálni, és még anyagi szempontokat is figyelembe veszünk.

Milyen egészséggel, gyógyászattal kapcsolatos irányultságod, szakmai előéleted van?

2006 óta foglalkozom alternatív gyógyászattal, így az évek alatt megtanult

és elsajátított technikákkal még széles körűben támogathatom klienseink és klubtagjaink jó közérzetét, és segíthetem egészségük kiegyensúlyozottságát.

Hogyan tudod használni az ENERGY termékeket, miként illeszted be őket a terápiás munkába?

Az ENERGY, kiváló készítményeinek sokrétűségével nagyban hozzájárul gyógyító munkám hatékonyságához. Amikor a mérések után elindulunk egy terápiás úton, meghatározó a Pentagram® koncentrátumok különleges segítségével. Emellett a további, szintén egyénre szabottan választott termékek is rendkívül sikeresek a szervezet megfelelő működésének, egyensúlyának helyreállításában.

A családotad mennyiben vonod be ebbe az elfoglaltságba, hivatásba?

A soproni klubban a párommal együtt dolgozunk, ő mindig elérhető ott nyitvatartási időben, én pedig emellett, hetente 1-2 nap, az ország más-más pontján lévő, egészséggel foglalkozó központokban is segítek mérésekkel, tanácsadással és az ENERGY hatékony termékeivel.

Milyen hobbid van, mivel töltöd a szabadidődet?

Amikor adódik egy kis szabadidőm, zenélek. Régóta gitározom, ez a szenvedélyem. Retrő zenéket játszunk a zenekarommal, a magunk örömeire és baráti összejöveteleken is. Úgy gondolom és tapasztalom, a zene gyógyír testnek és léleknek. A teremtésben a legnagyobb erő a szeretet mellett a zenei hangok harmóniája.

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST II. KER. KLUB	November 27., péntek, 17.00 óra	KONZULTÁCIÓ / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: A szabályozás lehetőségei: idegrendszer, hormonrendszer, immunrendszer, bélrendszer, aktív rendszerek. Ezen rendszerek egyensúlyban tartásához javasolt ENERGY termékek.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. (kaputel.: 51)	Koritz Edit, 06/20/504-1250, energybuda@energyklub.hu
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	November 24., kedd, 17.30 óra	KLUBFOGLALKOZÁS / <i>Németh Imre</i> klubvezető: A téli immunrendszer-erősítés lehetőségei az ENERGY termékekkel. (Mi biztosítjuk a megfelelő körülményeket, hogy be tudják tartani az aktuális előírásokat.)	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Imréné Éva és Németh Imre, 06/20/9310-806, energy.belvaros@energyklub.hu
GYŐRI KLUB	November 7-8., szombat-vasárnap, 9.00-16.00 óra	SZAKMAI ALAPOK KONZULTÁCIÓ / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász	Győr, Szent István út 12/3. fsz. 4.	Zsilák Judit, 06/30/560-4405 gyor@energyklub.hu
KECSKEMÉTI KLUB	November 20., péntek, 16.00 óra	KONZULTÁCIÓ / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: A szabályozás lehetőségei: idegrendszer, hormonrendszer, immunrendszer, bélrendszer, aktív rendszerek. Ezen rendszerek egyensúlyban tartásához javasolt ENERGY termékek.	Kecskemét, Klapka u. 11-13., Gabona Székház oktatóterme	Mészárosné Lauter Erzsébet, 06/76/324-444, kecskemet@energyklub.hu
SÍÓFOKI KLUB	November 5., csütörtök, 18.00 óra	KONZULTÁCIÓ / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász: A HKO szerinti Fém elem szerepe szervezetünkben. A tüdő támogatása ENERGY termékekkel.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
	November 12., csütörtök, 17.00 óra	KONZULTÁCIÓ / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: A szabályozás lehetőségei: idegrendszer, hormonrendszer, immunrendszer, bélrendszer, aktív rendszerek. Ezen rendszerek egyensúlyban tartásához javasolt ENERGY termékek.		
	November 19., csütörtök, 18.00 óra	KONZULTÁCIÓ / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász: a HKO szerinti Fém elem szerepe szervezetünkben. A vashatár támogatása ENERGY termékekkel.		
SZÉKESFEHÉRVÁRI KLUB	November 19., csütörtök, 17.00 óra	KONZULTÁCIÓ / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Vírusok és mítoszok. Védekezés az ENERGY termékekkel vírusos fertőzések esetén.	Székesfehérvár, Basa u. 1., a klub oktatóterme	Ostorháziné Jánosi Ibolya, 06/20/568-1759, szekesfehervar@energyklub.hu
SZOLNOKI KLUB	November 5., csütörtök, 16.30 óra	KONZULTÁCIÓ / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: A szabályozás lehetőségei: idegrendszer, hormonrendszer, immunrendszer, bélrendszer, aktív rendszerek. Ezen rendszerek egyensúlyban tartásához javasolt ENERGY termékek.	Szolnok, Arany J. u. 23., Zsálya Herbaház és Egészség ház oktatóterme	Németh Istvánné Éva, 06/30/349-0652, szolnok@energyklub.hu
SZOMBATHELYI KLUB	November 23., hétfő, 17.00 óra	KONZULTÁCIÓ / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: A szabályozás lehetőségei: idegrendszer, hormonrendszer, immunrendszer, bélrendszer, aktív rendszerek. Ezen rendszerek egyensúlyban tartásához javasolt ENERGY termékek.	Szombathely, Fő tér 15., 1. em., Vaisnava Yoga Center	Nánási Eszter, 06/30/852-7036, szombathely@energyklub.hu
VESZPRÉMI KLUB	November 11., szerda, 16.30 óra	KONZULTÁCIÓ / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: A szabályozás lehetőségei: idegrendszer, hormonrendszer, immunrendszer, bélrendszer, aktív rendszerek. Ezen rendszerek egyensúlyban tartásához javasolt ENERGY termékek.	Veszprém, Diófa u. 3., ZöldLak oktatóterem	Vértés Andrea, Török Tamás, 06/30/994-2009, veszprem@energyklub.hu
ZALAEGERSZEGI KLUB	November 18., szerda, 16.30 óra	KONZULTÁCIÓ / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: A szabályozás lehetőségei: idegrendszer, hormonrendszer, immunrendszer, bélrendszer, aktív rendszerek. Ezen rendszerek egyensúlyban tartásához javasolt ENERGY termékek.	Zalaegerszeg, Mártírok útja 17., a klub oktatóterme	Takács Mária, 06/70/607-7703, zalaegerszeg@energyklub.hu

BUDAPEST XIV. ker. KLUB

Energy Klub Zuglói, 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 szőrösödés, akne, kopaszkodás, PCOS, inzulinrezisztencia – okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése. Minden hétfőn és csütörtökön 10:00-15:00 óra között ingyenes termékválasztó, candidaszűrés.

ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiagnosztika, góckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység mérése, parazitaszűrés, candidaszűrés, demodex atka-szűrés, ásványi anyagok és vitaminok hiányának pontos meghatározása. Előzetes bejelentkezés szükséges: info@nicehajgyogyaszat.hu, Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417, Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416. Honlapunk: www.nicehajgyogyaszat.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, adago-
lások beállítása. Állapotfelmérés, testelemzés.
Fitoterápiás szaktanácsadás, csakrák energeti-
kai állapotának áttekintése, mérés, harmonizá-
lás. Biofizikai áttekintés és korrekció lehetősége
Sensitiv Imago készülékkel.
Pedagógiai szaktanácsadás előzetes idő-
pont-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 in-
formáció: **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre**
klubvezetőknél. Telefon: +36/20-9310-806,
energy.belvaros@gmail.com,
energy.belvaros@energyklub.hu

Nyitvatartás:
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
információ az ENERGY weboldalon, a Google ke-
resőben, és az ENERGY Belvárosi Klub Facebook
oldalon található!

GYŐR

Szent István út 12/3., fsz. 4.
Tanulási- és magatartásproblémás gyerekek segí-
tése fejlesztőpedagógus közreműködésével.
Minden klubtagunkat és barátait szeretettel várjuk!
Bejelentkezés szükséges a klubban, vagy **Zsilák
Judith**nál a 0630/560-4405 telefonszámon.

KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.
Minden **kedden 15-18 óra** között klubnap.
További információ: **Ficzere János** klubvezető,
tel.: 0630/856-3365.

MICKOLC

Zsolcai kapu 9-11., I. em.
November 16-án, **hétfőn, 14:00-16:00 óráig**: a mis-
kolci klubban ingyenes számítógépes állapotfel-
mérést és orvosi tanácsadást tartunk.
Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Idő-
pont-egyeztetéshez bejelentkezés, további infor-
máció: **Ficzere 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, termé-
szetgyógyászati, 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
szolnokegeszseghaz@gmail.com

ZALAEGRSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.
nov. 9-én (**hétfő**), 17-18 óra: Hajproblémák szűrése
nov. 10-én (**kedd**), 17-18 óra:
Mozgásszervi problémák
nov. 11-én (**szerda**), 17-18 óra:
Mit tehetsz magadért? – Földelés
nov. 16-án (**hétfő**), 17-18 óra:
Személyes terméktanácsadás
nov. 17-én (**kedd**), 17-18 óra: Belső gyermek
nov. 18-án (**szerda**), 16.30 óra:
Konzultáció Czimeth tanár úrral
nov. 23-án (**hétfő**), 17-18 óra:
Hogyan mérjük ingával?
nov. 24-én (**kedd**), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés
nov. 25-én (**szerda**), 17-18 óra:
Egyensúly az 5 elemmel: Víz
nov. 30-án (**hétfő**), 17-18 óra: Parazita szűrés
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.marabosz.hu

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**

Pozitív *helicobacter pylori* eredmény miatt szeretnék ENERGY terméket szedni az antibiotikum helyett – ha valóban kitisztít!

A *CISTUS INCANUS*-t (2x5 csepp) és az *ORGANIC SEA BERRY* olajat (2x7 csepp) ajánlom, három hét alkalmazás, egy hét szünet ritmusban. Ezt a kúrát hónapokon keresztül folytassa. Mindkettő hatékony az immunrendszerre. A *helicobacter pylori* egy nagyon makacs fertőzés, kombinált

antibiotikumra sem mindig eliminálódik. Az újrafertőződés lehetősége is gyakran fennáll.



**RÁCRNÉ SIMON
ZSUZSANNA**

Kislányom 13 éves (175 cm, 68 kg). Nagyon nagy szellemi terhelésnek van kitéve (napi min. 4 óra tanulás, az iskola mellett), és matematikából két jegyet romlott tavalay óta az eredménye, koncentrációzavar miatt. A gyermek rendszeresen sportol, 2 éve menstruál.

Melyik terméket alkalmazzuk, és milyen adagolással?

Javaslom a STIMARAL cseppet. Első héten naponta 2x3 csepp, második héten 2x4 cs., harmadik héten 2x5 cs. Egy hét szünet után szedje tovább 2x5 cseppel, még három hétig. A továbbiakban, ha még szükséges, napi 1x4-5 csepp. Kiegészítésként ajánlom a RAW AMBROSIA méhkenyér készítményt, napi egy mokkáskanállal, a FYTOMINERAL cseppet (2x6 cs.) , valamint a VITAMARIN kapszulát (1-2x1). Fontos a bőséges vízfogyasztás és a megfelelő pihenés!



Terápiás módszerek ^(8.)

Enneagram

Az enneagram egy személyiségtípológia, amely kilenc személyiségtípust különböztet meg, meghatározott érzelmi, gondolkodásbeli és kommunikációs minták alapján. Segít megérteni viselkedési sémáinkat, kidolgozott személyiségfejlesztési módszereket kínál.

Az enneagram a karaktertípusok közti összefüggésekkel dolgozik. Lehetőséget ad a nagyobb önismeretre és lelki fejlődésre. Kommunikációs képességek fejlesztésére, párkapcsolati és munkahelyi konfliktusok kezelésére is használatos. Amire nem szolgál, az az emberek beskatulyázása. Legnagyobb előnye holisztikus látásmódja, a módszer ugyanis az ember szellemi és lelki szférájának megismerését és fejlesztését egyaránt fontosnak tartja.

ENNEAGRAM SZEMÉLYISÉGTÍPUSOK

Hogy melyik típusba tartozunk (kilenc karaktertípust határoz meg, amelyeket egy enneagram nevű geometriai alakzat sarokpontjai mutatnak, és ez az alakzat az egyes típusok közötti kapcsolatokra is utal – a szerk.), azt megtudhatjuk valamelyik nemzetközileg elismert enneagram teszt segítségével. A szakirodalomban számtalan javaslatot találhatnak arra vonatkozóan, hogyan motiválhatók a személyiségtípusok, milyen gyógyító technikák hatékonyak náluk, hogyan fejleszthető a tudatuk, és milyen más technikák használhatók még a személyiségük fejlesztéséhez.

KI VAGYOK?

Függetlenül attól, milyen személyiségtípusba tartozunk, bizonyos mértékig mind a kilenc karakter megtalálható bennünk. Ha megismerjük a típusokat, képesek leszünk megérteni mások

motivációit, viselkedésének mértékeit. Minden típusnak van erős és gyenge oldala, de minden karakter fejleszthető.

I. TÍPUS – A PERFEKcionista KRITIKUS

„A világ nem tökéletes, de már dolgozom azon, hogy az legyen.”

Idealisták, akik azt szeretnék, hogy a világ jobb legyen. Becsületeseek, megbízhatók, szavahihezők. Magasra teszik a lécet, fáradhatatlanul dolgoznak azért, hogy minden körülmények között megüssék a szintet. Személyiségfejlődésük tekintetében fontos, hogy képesek legyenek elfogadni saját tökéletlenségüket és mások véleményét.

II. TÍPUS – A NAGYLELKŰ MEGMENTŐ

„Az embereknek szükségük van rám, nélkülem nem megy.”

Állandóan igyekeznek segíteni valakin, nélkülözhetetlenek szeretnének lenni, és mindig meg akarnak felelni. Rendkívül empatikusak, mindenkit támogatnak, közben saját magukról megfeledkeznek. Személyiségfejlődésük tekintetében fontos, hogy megtanuljanak magukra is figyelni, magukat is szeretni, és közben határokat felállítani.

III. TÍPUS – A KARRIERISTA GYŐZTES

„Igyekszem a legjobb lenni, nem szabad elbuknom.”

A siker iránti vágy hajtja őket előre. Könnyen alkalmazkodnak, és mindent megtesznek, hogy megfeleljenek mások elvárásainak, ha így elérhetik a vágyott sikert és elismerést. Személyiségfejlődésük tekintetében fontos, hogy ki tudjanak lépni a berögződött társadalmi szerepekből, tisztában legyenek saját érzéseikkel, és képesek legyenek egyedül döntéseket hozni.

IV. TÍPUS – AZ INDIVIDUALISTA MŰVÉSZ

„Ami belőlem hiányzik, az a többiekben megvan?”

Művészi beállítottságúak, imádnak alkotni. Sokszor úgy érzik, hiányzik valami az életükből, gyakran kínozza őket az elérhetetlen iránti vágy, ami melankóliát és irigységet vált ki belőlük. Hangulatemberek, sokszor magukba zárkoznak. Személyiségfejlődésük tekintetében fontos, hogy képesek legyenek megélni az öröm érzését.

V. TÍPUS – A MEGFIGYELŐ GONDOLKODÓ

„Nyugalomra van szükségem, hogy önmagam lehessek.”

Racionálisak, jó megfigyelők, sokat gondolkodnak. Igyekeznek kontroll alatt tartani az érzelmeiket, ezért nehezen tudják kifejezni érzéseiket. Csak magukra számítanak, szükségük van privát térre. Személyiségfejlődésük tekintetében fontos az egyensúly megtalálása, az élet és az érzelmek igazi átélése.



VI. TÍPUS – A LOJÁLIS SZKEPTIKUS

„A világ veszélyes, és én igyekszem túlélni.”

Meghatározó tulajdonságuk a stabilitás és a hűség. Nem akarnak a bizonytalanság miatt szorongani, ezért előre igyekeznek felkészülni a problémákra. Hajlamosak magukban és másokban is kételkedni. Személyiségfejlődésük tekintetében fontos az önmaguk, az emberek és az élet iránt érzett bizalom erősítése.

VII. TÍPUS – AZ ÉLVHAJHÁSZ RAJONGÓ

„Az élet tele van lehetőségekkel, csak ki kell választanunk, melyikkel akarunk élni.”

A pozitív dolgokra fókuszálnak, szeretik a spontaneitást, a szórakozást. Nem

tűrik, hogy bárki korlátozza őket, ami gondot okoz kötelezettségeik teljesítésében. Élvezik az életet, de könnyen az evés, az alkohol, az élvezetek rabjává válhatnak. Személyiségfejlődésük tekintetében fontos, hogy megtanuljanak mélyebbre merülni, hogy kitartsanak a választott irány mellett munkában és emberi kapcsolatokban.

VIII. TÍPUS – A VÉDELMEZŐ HARCOS

„Hatalmat kell gyakorolnom, és igazságot biztosítanom.”

Igazi vezéregyenységek. Védelmezik a gyengéket, nagy belső erővel rendelkeznek, ami hajtja őket. Ki nem állhatják a szabályokat, szeretnek a saját fejük után menni. Erős az igazságérzetük. Személyiségfejlődésük tekintetében fontos, hogy

képesek legyenek együttműködni másokkal, és olykor kimutassák sebezhetőségüket, de megőrizzék határozottságukat.

IX. TÍPUS – A BÉKETEREMTŐ KÖZVETÍTŐ

„Szeretem a kényelmes, harmonikus életet.”

Kitűnnek empátiájukkal, alkalmazkodóképességükkel, nyugalmukkal. Nem rámenősek, hajlamosak a passzivitásra. Figyelembe vesznek minden eshetőséget, több szempontból vizsgálják a világot, konfliktuskerülők. Nehezen tudnak saját érzéseikre és szükségleteikre figyelni. Személyiségfejlődésük tekintetében fontos, hogy megtanuljanak magukra fókuszálni és érvényesülni.

DR. LENKA LACHNITOVÁ, PH.D.

Soha nem próbáltam jobbat!

Ismét szeretném felhívni mindenki figyelmét, hogy a GYNEX a legeslegjobb! Ezúttal azért kezdtem el szedni, mert a menstruációs ciklusom 28 napról 32 napra hosszabbodott, és egyáltalán nem éreztem jól magam. Ideges és feszült lettem. Most ismét minden rendben van, a menstruációm óraműpontossággal, 28 napra érkezik, nyugodt vagyok, és nincsenek érzelmi kilengéseim.

Csak eleinte, amikor elkezdtem szedni a GYNEX-et, az első pár napban fájt a gyomrom, de kibírható volt, majd ahogy jött, úgy el is múlt a fájdalom. Érdekes, hogy a kúra elején ilyen tüneteket okoz nálam a GYNEX. Ám ami a női dolgokat illeti, abban egyszerűen verhetetlen.

Szeretném még elmondani, hogy nem tudtam ellenállni az ARGAN olajnak, így rendeltem is gyorsan belőle egyet, és

az az igazság, hogy ennél jobbat még soha nem próbáltam. A használata után olyan a bőröm, mint a „babapopsi”. Gyönyörű, sima, feszes. Mindemellé a finom illata – hát az szavakkal leírhatatlan! Egy szóval fantasztikus készítmény, csak azt sajnálom, hogy nem próbáltam ki már hamarabb.

BARBORA HAJZNEROVÁ
Pazderna

Megjegyzés: A GYNEX-kúra elején jelentkező gyomorfájdalom reverz reakció is lehet (a GYNEX többek között a gyomor pályáját is harmonizálja). Ilyenkor elég csökkenteni az adagolást, hogy a panaszok elmúljanak, majd, ha ez megtörtént, szép fokozatosan vissza lehet állítani az eredeti adagolást.



Tapasztalat és hála

Az első gondolat, ami felötlött bennem, a hála. Hála a Sorsnak, Gondviselőnek, mindazoknak, akik eddig részesei voltak életemnek. Velük és általuk jártam az utat. Néha göröngyös, olykor sziklás, néha ingoványos, vagy éppen csodákkal teli. Hála a Mostért!

Hogy így élhetek, abban komoly szerepe van az ENERGY-nek. 20 évvel ezelőtt „találtunk egymásra”. Mint friss nyugdíjas, kerestem valami hasznos elfoglaltságot, és rátaláltam az „igazira”. Egy új világra nyílt ablak számomra, amin átnézve ismeretlen csodákra láttam rá. Azóta pedig már ajtók nyílnak sorra, én pedig olthatatlan kíváncsisággal merészkedek egyre beljebb és beljebb – talán életem végéig.

Ezt a csodát, tapasztalatot, tudást osztom meg a győri ENERGY klubba betérőkkel. Mindenkiel annyit, amennyire kíváncsi. Eközben pedig magam is sok-sok tapasztalattal gazdagodom.

Úgy éreztem, hogy mindezt a magam számára is összegezni kellene. Így született meg a 2016-ban kiadott könyvem. Azóta is töretlen kíváncsisággal nézek minden új nap elé.

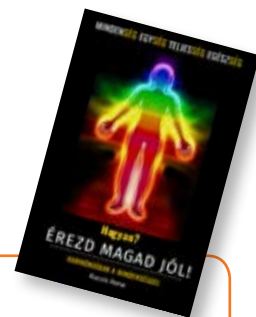
ÉREZZÜK JÓL MAGUNKAT

Mindannyian arra vágyunk, hogy jól érezzük magunkat testileg, lelkileg, érzelmileg, de mindenkinek más jelentéssel fog ez bírni. Ami viszont közös, hogy a megvalósulásnak két összetevője van.

- » Mi az én felelősségem, feladatom?
- » A környezetem mennyiben támogat engem?

Mindkettőnek egyforma súlya kell, hogy legyen, és a sorrend sem felcserélhető! Az egészség szempontjából például érdemes átgondolni az alábbiakat.

- » Mi az én feladatom, hatásköröm (táplálkozás, vízfogyasztás, légzés, mozgás, pihenés, gondolkodás)? Ezeket én tudok csak változtatni.
- » Mivel tudom támogatni a jobb működést? Természetesen ENERGY készítményekkel, és a nem megfelelő környezeti hatások csökkentésével.



ÉLET-TAPASZTALATAIM ZANZÁJA

- » Ismerd meg, ismerd fel azt a csodát, aki te magad vagy!
- » Ahol most tartasz, az gondolataid következménye.
- » Te változzál előbb, ha változást akarsz!
- » A múlt már, a jövő még nincs. Csak a most létezik. Ott vagy, ahol a gondolataid.

Szeretettel ajánlom Marcus Aurelius egyik 2600 éves gondolatát: „Minden, amit hallok, csak vélemény, nem tény. Minden, amit látok, csak nézőpont, nem a valóság.”

Kívánok életszépítő felismeréseket és jó egészséget minden kedves VITAE olvasónak!

KOCSIS ILONA
ENERGY klubvezető,
Győr

Újra sportolhatok!

Az ENERGY céget már 20 éve ismerem. Ezek alatt az évek alatt számtalan készítményt sikeresen kipróbáltam már. Mivel viszonylag jó egészségnek örvendek, a termékeket rendszerint kevésbé súlyos, és általában fájdalommentes problémákra használtam. Egészen mostanáig.

70 éves vagyok. Férjemmel egész életünkben sportoltunk, de mára már csak a biciklizés és a turisztika marad meg nekem. Tavaly elkezdett fájni a csípőm, a lágyékom és a hátam. Nagyon aggódtam, hogy a sportnak örökre vége. Azon tanakodtam, hogy immár talán orvoshoz kellene fordulnom. Ám ekkor eszembe jutott a SKELETIN. A második csomag elfogyasztása után hozzávettem a RENOL-t is. Csoda történt!

A fájdalom teljesen megszűnt, sőt az ízületeim is mozgékonyabbá váltak. Még mindig alig hiszem el, hogy újra sportolhatok a férjemmel. Köszönet az ENERGY-nek!

HELENA VÝTVAROVÁ
Prostějov



Reishi, a halhatatlanság gombája

A világban *reishi* néven ismert *Ganoderma lucidum* a hagyományos kínai orvoslás legrégebbi gyógyszerei közé tartozik. A reishi japán eredetű szó, a gomba kínai neve *ling zhi*, ami szabad fordításban annyit tesz: „a halhatatlanság isteni gombája”. Magyar neve: pecsétviaszgomba.

A reishi többnyire korhadt fatörzseken nő Kína tengerparti területein. Termőteste fényes, legyezőszerű, és akár 30 cm széles is lehet. Színe a gomba fejlődési szakaszaiban más és más. Közvetlenül nem fogyasztható, eléggé fás állagú.

HATÓANYAGOK

Elemzések kimutatták, hogy a reishi rendkívül gazdag tápanyagforrás. Megtalálható benne az összes esszenciális aminosav, néhány fajta B-vitamin, vas és szelén, és a felettébb ritka germánium is. Egyes tudósok úgy vélik, hogy ennek köszönhető a gomba daganatellenes hatása, mások azt vallják, hogy ez a ritka fémes elem az, amely hozzájárul az immunrendszer-erősítéshez.

A reishiben különböző immunerősítő poliszacharidokat is találunk (néhányuk hatása sokban hasonlít a béta-glükánok hatásaira), és a gomba daganatellenes hatásai is sok tudományos kutatás témáját képezik. Tartalmaz még antioxidánsokat, poliszacharidokat, triterpéneket, rostanyagokat, enzimeket, adenozinokat. A benne található terpenoidok (pl. ganoderminsav, lucidensav) gyulladáscsökkentő hatásúak.

A PECSÉTVIASZGOMBA HASZNÁLATA

Találkozhatunk olyan véleményekkel, hogy ez a memóriazavarok ellen is ajánlott gomba jótékony hatású lehet (terpenoidtartalma miatt) Alzheimer-kór és időskori elbutulás esetén. Segít megelőzni a trombózist (adenozin tartalma jóvoltából), és a hisztamin felszabadulását (ajánlott allergia ellen). Hozzájárul a szervezet méregtelenítéséhez, javítja a sejtek anyagcseréjét, segít eltávolítani a májban felhalmozódott mérgeket. Serkenti a szív működését, normalizálja a vérnyomást, csökkenti a koleszterinszintet, és segítséget nyújthat asztma gyógyításában. Immunserkentő hatása kiemelkedő.

A HKO SZEMSZÖGÉBŐL

A pecsétviaszgombát Kínában már több mint 4000 évvel ezelőtt is hasznosították. A szervezet megerősítésére használták fizikai, lelki, szellemi kimerültségben, betegségek utáni lábadozásban. Sokszor alkalmazták szülés utáni gyengeségben vagy szülés utáni hajhullásban. Bebizonyosodott, hogy a reishi vesékre gyakorolt jótékony hatása csillapítja, sőt, meg is szüntetheti a fülzúgást.

A kínai tanítások szerint serkenti a szív vérellátását, ezért megnyugtató a Shen szellemet, azaz hatással van a szervezet pszichikai és érzelmi állapotára. A pecsétviaszgomba fogyasztása álmatlanság, erős szívdobogás, lelki kimerültség, összpontosítás hiánya, neurasthenia, rosszullét esetén is ajánlott.

A reishi a tüdőre is pozitívan hat. Képes feloldani a slejmet, ami által csillapítja a köhögést és a légszomjat.

Érdekesség: segítő kezet nyújthat az alkohol gyorsabb lebontásában is.

DANA ŠVESTKOVÁ



AZ ENERGY KÉSZÍTMÉNYEI

A szervezet védekezőképességét erősítő IMUNOSAN tartalmaz pecsétviaszgomba-kivonatot. A reishi daganatos betegségek gyógyításában is használatos. Kivonatát sokszor C-vitaminnal kombinálják, mert a C-vitamin elősegíti a gombában található poliszacharidok felszívódását. A C-vitamin készletek pótlására a FLAVOCEL készítmény használata ajánlott.



BÉLMIKROFLÓRA (MIKROBIOM)

Összefoglaló néven így nevezzük azokat a mikroorganizmusokat, melyek az állatok, egyben az ember emésztőrendszerében élnek. Rendszerint a gazdatest hasznára válnak, de olykor árthatnak is neki.

Az ember bélrendszerében megközelítőleg 1013–1014 baktérium él, miközben az emberi testben kb. 1013 sejt található. Más szóval az emberi szervezetben ugyanannyi, vagy akár tízszer több baktérium lehet, mint ahány sejt. A bélrendszerben nagyjából 500 fajta mikroorganizmus él. A baktériumokon kívül gombák, egysejtűek és vírusok is az emésztőrendszer gyakori mikroorganizmusai, ám róluk csak keveset tudunk.

A mikrobióta jellegét az étrend és a mozgás gyakorisága is meghatározza. Minőségére, összetételére hatással vannak az általunk szedett gyógyszerek is.

A mikroorganizmusok hatása a bélrendszerre:

- » átalakítják a táplálékból származó, megemésztetlen szerves anyagokat,
- » formálják az immunrendszert,
- » korlátozzák bizonyos mikroorganizmusok kóros szaporodását,
- » hatással vannak a belek fejlődésére,
- » hormonokat és ingerületátvivő anyagokat termelnek.

CS.WIKIPEDIA.ORG



Adjuk meg a módját!

Időről időre ünneplünk valamit: születés- és névnapokat, évfordulókat, az élet kiemelkedő eseményeit, mint például egy gyermek érkezését a családba vagy a diplomaosztót. Szeretünk eltölteni a barátainkkal is néhány kellemes órát, finom ételek kíséretében. Mit készítsünk, hogy mindenki elégedett legyen, és az ételek elfogyasztása után is jól érezze magát?

MÁS IDŐK JÁRNAK

Ha jobban belegondolok, régebben egyszerűbb volt a családi ünnepségek előkészítése, mint manapság. Akkoriban is sok fogással várták a vendégeket, de az ember valahogy tudta, mire számítsen. Mindenki mindent megevett, és a gyerekeknek is az utolsó falatig el kellett tüntetniük az ételt a tányéról. Napjainkban, ha családi vagy baráti összejövetelre készülünk, számítanunk kell arra, hogy valaki egészségi okok, allergiák, mások speciális fogyókúra vagy a mienktől eltérő étkezési szokások miatt nem eszik meg ezt vagy azt. Még a gyerekek is sokkal válogatósabbak, mint régebben. Időnként az lehet az érzésünk, hogy egy-egy ilyen alkalom előtt érdemes lenne egy grafikont szerkeszteni, amelyen megnézhetnénk az egyes halmazok metszéspontjait...

ALKALMANKÉNT MÁS-MÁS MENÜ

Először is azt kell végiggondolnunk, mikor fog az eseményre sor kerülni. Nem minden ünnepségen kell feltétlenül ebédet vagy meleg ételt felszolgálnunk. Ha nem szeretnénk főtt ételek elkészítésével bajlódni, szervezzük

az összejövetelt korábbi vagy későbbi órákra. Készíthetünk *brunch*-ot, azaz kiadós reggelit, finom péksüteményekkel, változatos módon elkészített tojással, szendvicsekkel, gyümölccsel feldobott joghurttal, kásákkal, és persze jó kávéval és teával.

Vagy válasszuk inkább a délutánt, amit bátran kezdetünk kávéval és deszerttel, korai hideg vacsorával: különleges salátákkal (tészatasaláta is lehet) és öntetekkel, falatkákkal, kanapé szendvicsekkel, mártogatókrémekkel és zöldséggel, hideg húsroládokkal, sushival, stb. A fogásoknak összhangban kell lenniük egymással, tehát tegyük le a voksunkat egy stílus vagy egy adott ország receptjei mellett – inkább kerüljük a vad kombinációkat. A sushi után nem biztos, hogy a túrós vagy a mákos kalács a legjobb desszertválasztás.

Érdemes mindig előre egyeztetni a résztvevőkkel, hogy elkerüljük az elvárások be nem teljesülése miatti csalódottságot, ami akár az egész összejövetelre rányomhatja a bélyegét.

Ha gyerekeknek szervezünk partyt, a menüt is az ő ízlésükhöz kell igazítani. Inkább ne kísérletezzünk, maradjunk az adott korosztály kedvenc

ételeinél. Ne vigyük túlzásba a cukor használatát, nehogy a gyerekek túlfogyasszák a cukorbevitelüket, inkább egyszerű alapízekkel dolgozzunk. Egy gyümölcsös piskótorta is bőven megteszi, illetve bármilyen, amit a gyerekek egyszerűen a kezükbe vehetnek: feldarabolt zöldség, szeletelt sajt, kisebb édes vagy sós sütemények. Ha azt szeretnénk, hogy a gyerekek ebédeljenek, kiválóak a sütőben készített kisebb méretű húsok, zöldségek krumplipürével tálalva, vagy a sok zöldséggel készült *pastasciutta*, a durumtészta olasz étel.

AZ ITALOKRÓL SE FELEDKEZZÜNK MEG

Alkoholmentes italok tekintetében általában a sima víz is bőven megteszi. Ha szeretnénk, ízesíthetjük gyógynövényekkel, fűszernövényekkel, gyümölcsökkel vagy citromlével. Kínálhatunk smoothie-t vagy koktélok is, amelyek akár a desszertet is helyettesíthetik. Ha felnőtteknek tartunk bulit, melyen alkoholt is szeretnénk kínálni a vendégeknek, válasszunk jó minőségű italt a koccintáshoz, és tartsuk magunkat egyfajta alkoholhoz, ami mellé mindig igyunk elég vizet.

MINDENKI MÁST AKAR

Egy-egy összejövétel előkészítése a mi családjunkban nem is olyan egyszerű. Én minden finom, jó minőségű alapanyagokból készült ételre kapható vagyok, férjem *low carb* (alacsony szénhidrát-tartalmú) diétát folytat, lányom szigorú vegán étrendet követ, fiam igazi válogatós gyerek, a nagymama pedig elutasít minden újat, minden ismeretlent, főleg, ha az halétel.

Azt kérdik, hogy akkor végül mit csinálunk? Nos, többfajta ételt készítek, és mindenki abból a tálból vesz magának, amelyik szimpatikus a számára. Készítek egy húsos és egy vegán ételt, valamilyen semleges köretet, rengeteg zöldséget különböző mártogatással, vegán deszertet és diétás fagyaltot.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

ÉDESBURGONYA-SALÁTA CSIRKEHÚSSAL, FETÁVAL ÉS ÁFONYADRESSZINGGEL

(6-8 főre)

HOZZÁVALÓK: 3 édesburgonya, 1 kisebb póréhagyma fehér része, 2 evőkanál extra szűz olívaolaj, 2 előre megsütött vagy gőzben készre párolt csirkemell, 1 kávéskanál oregánó, 1 csomag levél-saláta, 1 csomó retek, 200 g fetasajt, só.

Áfonyadressing: 70 g aszalt vörös áfonya, 4 evőkanál vörösborecet, 6 evőkanál extra szűz olívaolaj, 2 teáskanál dijoni mustár, 1-2 gerezd fokhagyma, 5-6 evőkanál víz, 2-3 kávéskanál nádcukor, só és fekete bors ízlés szerint.

ELKÉSZÍTÉS: Az édesburgonyát felkockázzuk, és sós vízben félpuhára főzzük. A póréhagymát felkarikázzuk, olívaolajon megfuttatjuk, majd hozzáadjuk a félig főtt édesburgonyát és az oregánót. Összesütjük, majd hagyjuk kihűlni. A kedvüncre ízesített sült vagy párolt csirkemellet apró darabokra tépkedjük. A dressing összetevőinek turmixolásával elkészítjük az áfonyás öntetünket. A salátakeveréket lemossuk, lecsöpögtetjük, a retket vékony karikákra vágjuk, és az egészet beletesszük egy salátástálba. Hozzáadjuk a póréhagymás édesburgonyát, a csirkemellet, belemorzsoljuk a fetát, végül leöntjük a dresszingsel. Az egészet alaposan összekeverjük, és betesszük a hűtőbe.



KARFIOLPIZZA

HOZZÁVALÓK: 1 karfiol, egy kevés Arame tengeri alga (elhagyható), 200 g gouda sajt, 3 tojás, 2 kávéskanál só, 1 mokkáskanál fekete bors, 1 kávéskanál szárított medvehagyma, 2 gerezd áttört fokhagyma.

Feltét: paradicsompüré, mozzarella, parmezán vagy más reszelt sajt, csiperkegomba, olívabogyó, sonka, tonhal, spenót, paprika, cukkini, stb.

ELKÉSZÍTÉS: A karfiolt megmossuk és lereszeljük. Beleszórjuk a tengeri algával együtt felforralt vízbe, és 8 perc főzés után leszűrjük. Egy tálban hagyjuk kihűlni. Hozzákeverjük a reszelt sajtot, a tojást, a sót, borsot, a medvehagymát és fokhagymát. Az egészet alaposan összedolgozzuk, majd egy sütőpapírral bélelt tepsire kis lepényeket formázunk belőle (vagy egy nagy lapot). 10 percre betesszük a 230 °C-ra előmelegített sütőbe. Miután megsült, azonnal megkenjük a paradicsompürével, és megszórjuk a választott feltétekkel. Visszatesszük a sütőbe, és még kb. 10 percig sütjük, míg szép aranybarna lesz.

MINI PAVLOVA TORTA (12 db)

HOZZÁVALÓK: 4 tojásfehérje (L-es), 230 g cukor, 2 evőkanál kukoricakeményítő, 2 kávéskanál fehér borecet.

Díszítéshez: 400 ml legalább 33%-os habtejszín, 1 evőkanál kakaó, friss gyümölcs ízlés szerint (málna, eper, áfonya, szeletelt kivi, gránátalma).

ELKÉSZÍTÉS: A sültöt 180 °C-ra előmelegítjük. Két tepsit sütőpapírral kibélelünk. A tojásfehérjéből kemény habot verünk, melybe óvatosan beledolgozzuk

a cukrot, majd belekeverjük a keményítőt, végül az ecetet. Az így kapott sűrű masszával megtöltünk egy habzsákot, levágjuk a végét, és 6-7 cm átmérőjű habcsókokat nyomunk a tepsire. Minden habcsókunk közepén kanállal nyomjunk egy mélyedést, hogy a tejszínhab majd szépen megálljon benne. A tepsiket betesszük az előmelegített sütőbe, a hőfokot 120 °C-ra le vesszük, és 40-45 perc alatt kiszárítjuk a habcsókokat. Majd kikapcsoljuk a sütőt, és résnyire kinyitjuk az ajtaját. Megvárjuk, míg a habcsókok kihűlnek, majd le vesszük őket a sütőpapírról. Felverjük a tejszínhabot, elfelezzük, az egyik felébe belekeverjük a kakaót. A habcsókokat a kétféle tejszínhabbal megpúpozzuk, és a gyümölcsökkel díszítjük.

MÁLNÁS PEZSGŐ

HOZZÁVALÓK: 100 g fagyasztott málna, 3 lime, 3 evőkanál nádcukor vagy cikória-szirup, 1 üveg pezsgő vagy habzóbor.

ELKÉSZÍTÉS: Először elkészítjük a málnaszirupot. A málnát beletesszük egy lábasba, hozzáadjuk a két lime levét, beletesszük a cukrot vagy a szirupot, és kevergetés mellett felfőzzük. Ha készen van, szűrőn átpasszírozzuk. Egy magas falú pohár aljára öntünk belőle ízlés szerinti mennyiségben, ráteszünk egy karia lime-ot, és felöntjük hideg pezsgővel.



Csecsemőkori vesetágulat és az Artrin

A Pentagram® krémek nagy kedvenceim, és az évek során sok ismeret, impresszió gyűlt össze velük kapcsolatban. Most az ARTRIN krémről osztom meg az egyik saját tapasztalatunkat.



A sok pozitív és hasznos tapasztalatunk közül azért esett a választásom erre a történetre, és éppen erre a krémre, mert a tél beköszöntével a Víz

elem időszaka is rövidesen elérkezik, az ARTRIN pedig a Víz elemet képviseli a krémek palettáján.

Nekem nagy megnyugvást adott várandósan, és a kisfiam születése után is, hogy a krémeket ezekben a törékeny időszakokban is biztonsággal lehet alkalmazni. Azt mégsem gondoltam, hogy a „fiókám” születése után pár hónappal máris szükségünk lesz valamelyik gyógyító kencére. Elmesélem, mi történt velünk.

KISFIAM ESETE

Az újszülötteket életük első 1-2 hónapjában el kell vinni koponya, csípő és hasi ultrahang vizsgálatra. Így tettünk mi is, és a vizsgálat után érkezett a sokkoló diagnózis: a kisfiam egyik vesemedencéjében erőteljes tágulatot láttak. Elmondták, hogy a legtöbb ilyen esetben előbb-utóbb műtétre kerül sor, de egyelőre nincs semmi teendőnk, a vizsgálatot 3 hónap múlva ismételjük meg. Őszinte leszek: nem tudtam józanul gondolkodni azt illetően, hogy mit is tehetnénk annak érdekében, hogy a következő kontroll alkalmával már minden rendben legyen.

Amikor az ember érzelmileg érintett, akkor érdemes egy kívülről álló személytől segítséget kérni. Én a székesfehérvári klub vezetőjéhez, *Ostorháziné János Ibolyához* fordultam, ő ajánlotta figyelmünkbe az ARTRIN krémet. Minden áldott nap finoman bekentem vele a kisfiam alhasát, a hátát a vese területénél, és a fürdetővizébe (amihez mi soha nem használtunk fürdetőket) is tettünk a

krémből. A következő ultrahangvizsgálatig mindez a napi rutinunk része lett.

Aztán eljött a várva várt kontroll időpontja. A vizsgálat közben csak ilyesmi dűnyögéseket hallottam: „Nem értem. Ott kellene lennie. Hol lehet?” Nos, a tágulat teljes mértékben visszahúzódtott, nyoma sem volt! Boldogan mentünk az eredménnyel a gyerekorvosunkhoz, aki nagyon nyitott személyiség, így tudta, hogy az ARTRIN természetes megoldását alkalmaztuk. Ő azt javasolta, hogy még két ultrahang vizsgálaton vegyünk részt 3-3 hónap elteltével. Idővel ezek is szépen lezajlottak, és azóta is minden rendben van.

CSODÁS ARTRIN

Ha fellapozzuk az ENERGY termékkatalógusát, ott is láthatjuk, hogy az ARTRIN nemcsak veseelégtelenségben, hólyaggyulladásban segíthet. Minden olyan szervet, szervrendszert támogat, ami a Víz elemhez tartozik: csontok, ízületek, szalagok, inak. Jól megkomponált összetevői segítséget nyújthatnak mozgásszervi problémák, ízületi gyulladás, izom- és íngyulladás, reuma, gerincfájdalom, nyaktájéki izomfájdalom, nyirokrendszeri problémák és fáradtság esetén.

Éljünk egészségünk, jó közérzetünk érdekében akár mindennap a Pentagram® krémek nyújtotta csodálatos lehetőséggel!

KELEMEN LÍVIA
ENERGY klubvezető,
Balatonfüred

Orvosi veronika – a sokoldalú gyógyító

Az orvosi veronikát az ősi germánok minden bajra jó orvossággént tisztelték. Népszerűvé azonban az ókori rómaiak tették. Felhasználták hasmenés ellen, étvágyfokozásra, égési sérülésekre, hurutoldásra, köhögéscsillapításra, gyulladások ellen, menstruációs problémák kezelésére, tuberkulózisra, pestisre, kígyómarásra, sőt még veszettség ellen is.

Őseink tapasztalatait néhány kivételtől eltekintve (pestis és veszettség) a jelen gyógyszerészeti kutatásai is alátámasztják.

Nagyanyáink vérszopóka, vérharmatfű, Isten botja, dicsőfű, erdei zsálya, patikai szigoráll és sarlófű nevekkkel illeték az orvosi veronikát. A gyógynövény költői neve egy középkori legendából eredeztethető, melyben *Veronica*, egy római nemes hölgy a gyógynövény segítségével kigyógyította *Tibériusz császárt* a leprából.

„FÉRFIHŰSÉG”

Az orvosi veronika származási helyét nem ismerjük. Valahonnan Európából, esetleg Nyugat-Ázsiából (Kaukázus) származhat. Eljutott Észak-Amerikába is, ahol ma a keleti parton lehet vele találkozni. Az alföldektől a hegylábakig a szárazabb, savasabb talajú, félárnyékos, de üde élőhelyeket kedveli: a ritkás erdőket, tisztásokat, legelőket, lápokot, mezőket.

A *Veronica officinalis* L. az útifűfélék családjába sorolt, élő növény. Gazdag gyökértörzséből kora tavasszal előbújó alsó heverőszára szőrökkel, míg a földről akár 50 cm magasra is felemelkedő szára virágokkal borított. Ezüstösen csillogó, szórt levelei keresztben átellensek, tojásdadok, aprók és fűrészes szélűek. Májustól szeptemberig virágzik, a levél hónaljaiból kinövő világoskék, lila, olykor fehér, fürtös, hímnős virágzattal. Mivel szirmai a legkisebb érintésre is

könnyen lehullanak, németül „férfihűségnek” is becézik a növényt. Harangszerű virágkoronáiból kinyúlnak a porzószálak. Magja könnyű, lapos, fordított szív alakú toktermés, szétszórásáról a szél és a víz gondoskodik.

FONTOS HATÓANYAGOK

Gyógyító célokra az orvosi veronika virágzó szára alkalmas. Gyűjtéskor a szárát közvetlenül a föld fölött vágjuk le, majd árnyékos, jól szellőző helyen (max. 35 °C-on) gyorsan és óvatosan szárítsuk meg (ha megbarnul, akkor elvesztette hatóanyagait, értéktelenné vált).

Sok fontos hatóanyagot tartalmaz, a keserű aukubin glikozid a legértékesebb. Emellett tartalmaz szerves savakat (gen-tizinsav, kávésav, klorogénsav, kumársav, stb.), flavonoid aglikonokat, illetve természetes szterolokat (ergoszterol), továbbá cserzőanyagokat, keserűanyagokat, illóolajokat, gyantát, C-vitamint és még sokféle anyagot.

Az orvosi veronika erős gyulladás-csökkentő hatású, antibakteriális tulajdonságokkal rendelkezik, amelyet elsősorban a légutaknál és a kiválasztórendszerben, gyomor- és májbántalmaknál tud érvényre juttatni. Hatásosan alkalmazható asztma és *bronchitis* kezelésére, légúti váladék felköhögésének elősegítésére. Jótékony a húgyutak és az emésztőrendszer (akár krónikus) gyulladásainak enyhítésében. Segítségünk lehet húgykövek, gyomorfekély, reuma és köszvény gyógyításában. Heveny

külső sérülések vagy krónikus bőrbetegség esetében (ekcéma, lábszárfekély) is hatékony, de akár öblögetőként is használható száj- vagy torokgyulladás kezelésében.

IGAZOLT TAPASZTALATOK

Tudományos kutatások bizonyítják, hogy az orvosi veronika hatással van a hasnyálmirigyben termelődő enzimekre, hozzájárul a vér koleszterin- és trigliceridszintjének csökkentéséhez. Más kutatások a növény antioxidáns hatásait vizsgálták, hogyan hat a szabadgyökökre. Tanulmányok foglalkoznak azzal is, hogy nyugtató hatásait fel lehetne-e használni alvászavarok kezelésére.

Elsősorban főzet vagy tinktúra formájában hasznosíthatjuk, de különböző gyógynövénykeverékekben és készítményekben is gyakran találkozhatunk vele. Így például az ENERGY REGALEN készítményében.

Ha egyetlen említett kórság sem kínozza Önöket, az orvosi veronika akkor is hasznos lehet a szervezet megtisztítása, méregtelenítése, valamint a pszichikai stressz csökkentése (nem kívánt mellékhatások nélkül) céljából.

Írta:

VLADIMÍR VONÁSEK

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

Szívják magukba az élet illatát az ENERGY esszenciáival!

ÚJDONSÁG

Fedezzék fel az ENERGY új termékcsaládját, a tiszta és autentikus, terápiás jellegű illóolajokat!

● LAVENDER

- kitartás
- önkifejezés
- bölcsesség
- TŰZ elem

● SWEET ORANGE

- nyugalom
- alkalmazkodás
- optimizmus
- FA elem

● MINT

- figyelem
- tolerancia
- előrelátás
- FÖLD és FA elem

● YLANG YLANG

- ellazulás
- érzékiség
- eufória
- TŰZ elem

● GERANIUM

- biztonságérzet
- fogékonyság
- bizalom
- VÍZ és FÖLD elem



HASZNÁLATA: Csepegtessenek néhány csepp illóolajat párasítótba, aromalámpába, fürdővízbe vagy kozmetikai termékekbe. Az esszenciák alkalmazása során az aromaterápia alapelvei az irányadók.