



vitae

2021 február

Újdonságok:
QI COFFEE és
WINTER BALM

Csontok csendes tolvaja
– a csontritkulás

Fázunk és felfázunk



Februári ajánlatunk

A február ezúttal leginkább sok szelet és alacsony hőmérsékleti értékeket ígér. Lehet, hogy havazni is fog? Bár nagy hóra ne számítsunk, inkább csak havas esőre, ami egyikünk kedélyállapotát sem fogja az egekig repíteni. A hosszú tél, a bánatos időjárás kezd idegörlővé válni, ez is rátesz egy lapáttal a tél végi kimerültségünkre.

Az immunrendszerünket erősítő FLAVOCEL már rengeteget bizonyított az elmúlt években, és azt is jól tudjuk, hogy a megelőzés tekintetében képes szervezetünket megóvni a kellemetlen időjárás nem kívánt hatásaitól. Pedig az időjárás csak egy apró tényező, amely leterheli szervezetünk és szellemünk működését.

Mostanság nemcsak a hideg, de számtalan kellemetlen tiltás és korlátozás is megnehezíti az életünket. A harmónia felé vezető utunk egyik legfontosabb állomása ebben az időszakban a megújulás. Vegyük tehát elő a STIMARAL-t, amely segít összeszedni a gondolatainkat azokban a pillanatokban, amikor úgy érezzük, túl nagy teher zúdul ránk, és a gondok elől legszívesebben homokba dugnánk a fejünket.

A megújulás tekintetében van még egy fantasztikus segítő-társunk, a REVITAE, amely képes hatékony segítséget nyújtani egy kimerítő tanulás, esetleg munka következtében jelentkező fáradtság, fejfájás esetén.

Télen mindig jólesik egy csésze finom, meleg tea. Ezekben a kusza napokban pedig a gyulladásellenes, vírusellenes, antibakteriális és antioxidáns hatású UNCARIA az egyik legjobb választás.

A kellemetlen szél ellen is jó lenne tenni valamit – öreg barátunk, az AUDIRON, mindenről gondoskodik!

EVA JOACHIMOVÁ

vita e 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

Geránium, a nyugalom rózsás útja	4
Az önmagunkba vetett hit	5
Újdonság: QI COFFEE, a különleges kávé	6
A QI italok születése	8
Értékes tapasztalatok	9
Hálás vagyok a készítményekért	9
Fázunk és felfázunk	10
A csontok csendes tolvaja	12
Megmentett térd	13
Ha nincs a HKO...	14
Mindig várom az újdonságokat	14
Klubinformációk	15
Gyönyörű dal az egészségről	16
Teák a hideg napokra	17
Pentagram® krémek	18
Újdonság: WINTER BALM	19
Életünk esszenciája	20
A gyerekek nyugodtan alszanak	22
A CISTUS megmentett!	22
Balneol tetőtől talpig	23
Újra szép az élet!	23
Előételek – kicsit másként	24
Tél végén is energikusan	26
Szegfűbors – fűszer és orvosság	27

Geránium, a nyugalom rózsás útja

Ki gondolta volna, hogy a konyhaablakainkat díszítő muskátlik a *Pelargonium graveolens*, azaz a geránium rokonai, melyek csipkés szélű leveleiből vízgőz-desztillációval nyerhető ki az üde, virágos, enyhén fűszeres illatú geránium-illóolaj? A geránium számtalan parfüm elmaradhatatlan összetevője, gyakran használatos az oly értékes rózsaoilaj helyettesítőjeként, sokan a „szegények rózsájának” is nevezik.



GERÁNIUM

- » Biztonság
- » Érzékelés
- » Bizalom

JIN ENERGIA

Ez a hűvös és nedves jelleggel bíró olaj a nyugtató és hidratáló hatású jint erősíti bennünk. A geránium ezért például lágy mandulaolajjal keverve kiváló segítséget nyújthat száraz, gyulladt bőr, ekcéma és sömör kezelésében.

A geránium erős, mégis gyengéd illata nyugtatja az idegeket, segítséget nyújt krónikus szorongásban, idegkimerültségben, és oldja a feszültséget. Hívjuk hát segítségül a gerániumot, ha úgy érezzük, kimerített minket a sok munka, maga alá gyűrt a stressz, és a minden irányból ránk zúduló feladatok áradata vagy, ha túlságosan hosszú időt töltöttünk a racionális, produktív, azaz jang világban.

Az illóolaj kiváló lehet a munkamániásoknak, és azoknak, akik a végső kimerültségig hajtják magukat előre. Ideális azon hiperaktív embereknek is, akik elfelejtették, hogyan kell lelassítani, hogyan kell befelé fordulni és ráhangolódni saját érzéseire, illetve benyomásaira. Hasznos mindazoknak, akik túlpörgött elméjük miatt eltávolodtak saját érzéseiktől.

Túlzott igyekezetünk és akaratunk lehűtésével, háttérbe szorításával időt nyerünk ahhoz, hogy ellazuljunk és feltöltődjünk energiával. A geránium lelke

megnyitja az utat az intuíciónak, az alkotókészséghez és a minket körülvevő világ érzékeléséhez.

FESZTELEN ÉRZELMEK

A geránium a Víz és Föld elemhez tartozik. Támogatja a csí energia keringését, megújítja a vese jinjét, továbbá megerősíti a lép és a hasnyálmirigy csíjét. Ami azonban még ennél is fontosabb, hogy jin energiákkal tölt fel minket, ami lehetővé teszi, hogy eljuthassunk saját létünkhöz, a nyugalomhoz, hogy könnyedén és fesztelenül ráhangolódhassunk az érzelmeinkre.

A geránium esszenciája segít harmonizálni az agy hipotalamusz nevű területét, amely megfelelő szabályozó válaszokat ad a kapott idegi és kémiai információkra, szabályozza a szervezet belső környezetének viszonylagos állandóságát, és részt vesz az endokrin, valamint a limbikus rendszer működtetésében.

A geránium hölgyek számára kifejezetten előnyös, mivel a progeszterontermelés serkentése által szabályozza a hormonszintet, és enyhíti a PMS, valamint a változókori kellemetlen tüneteit.

SZERELEM ÉS BIZALOM ESSZENCIÁJA

A gerániumolaj az archetípusok tekintetében a szerelem és a szépség görög istennőjével, *Afroditével* áll kapcsolatban, ezért a szerelem és a bizalom olajának nevezzük. Gyógyítja a megsebzett szívet, elűzi a haragot és erősíti a megbocsátás képességét. A gerániumesszencia gondoskodó, együttérző és gyengéd. Táplálja gyermeki énünket, és a hideg, logikus gondolkodástól elvezet minket a szív melengető szeretetéhez.

NELA DAŇKOVÁ



Az önmagunkba vetett hit

A geránium adta gazdag, buja érzést az utolsó cseppig kiélvezhetjük eme esszencia egyedülálló illatában. Elég egy csepp hajba masszírozott gerániumesszencia, hogy az örömet és a nyugalmat koronázási ékszerként viselhessük magunkon.



A február az év nehezebb hónapjai közé tartozik. Habár rövidebb a többi hónapnál, februárban már alig várjuk, hogy kisüssön végre a nap, hogy feltöltődhessünk, hogy lángra lobbanjunk. Az ehhez szükséges szikra a gyengédségen és az erős impulzusokon keresztül egyaránt megérkezhet életünkbe. Engedjék, hogy a geránium illata körbelengje otthonukat, ruhásszekrényüket, vízzel teleengedett kádjukat – Önöket. Ha lehet, tetőtől talpig!

ÉRZÉKENYSÉG ÉS ERŐ

Elég egy mély szippantás a geránium üvegcséjéből, hogy az illat átjárja egész testüket, és beindítsa az önbizalom öngyógyító és harmonizáló folyamatait. Hogy elkezdjünk végre hinni magunkban, saját érzéseinkben, megérzéseinkben, ötleteinkben, az intuíció suttyogó szavában. Csak ezután tudunk elindulni, hogy megvalósíthassuk mindazt, amit

hallottunk, éreztünk, feltártunk magunkban. Ezen a ponton jegyzi el magát az érzékenység a látszólag vele ellentétes erővel. Ha megállunk, időt szánunk magunkra, átgondoljuk a prioritásainkat, akkor léphetnek színre a belső erőnkkel szövetséget kötött tettek.

RITUÁLÉ

A gerániumrituálé remek segítséget nyújthat az előttünk álló tavaszi megtisztulásban. Cseppentsenek egy-egy csepp gerániumolajat mindkét tenyerükbe (érdemes ápoló, regeneráló olajjal hígítani, pl. DERMATON olajjal). Oszlassák el kezükön az olajat, dörzsöljék össze tenyerüket, szívják magunkba az esszencia illatát, majd simítsák végig a tenyerüket a karukon, lábukon, mellkasukon és a fejükön, illetve húzzák végig kezüket pár centivel az említett testrészek fölött. Engedjék, hogy a gerániumon keresztül megerősödjön önmagukba vetett hitük.

Mivel a geránium a Víz elemhez tartozik, ez szerencsére gyerekjáték lesz, és miután intuíciójuk teljes fordulatszámra kapcsol, szánjanak pár percet kizárólag önmagukra. Ennek segítségével velejéig kiélvezhetik azokat a változásokat, amelyek elindultak Önökben.

AZ ÉLET SZÉP

Én a barátomon kívül a geránium esszenciába is szerelmes vagyok, rengetegszer segített már, hogy még a nehéz időkben is észrevegyem az élet szebbik oldalát. Általában egy-egy cseppet viszek fel a fülem mögé, a mellkasomra, a csuklómra, és egész nap élvezem a hatásait, valamint az illatát. Az illóolaj megtanított arra, hogyan tiszteljem a nőiességemet, hogyan halljam meg a jelzéseit, és hogyan higgyek benne – tehát saját magamban.

ILONA JANČIOVÁ

KOMBINÁCIÓK GERÁNIUM OLAJJAL

Találjanak rá az Önök számára ideális kombinációra, válasszanak az ENERGY készítményei közül segítő, hasznos társat a GERÁNIUM illóolaj mellé!

REGALEN: Önmagunkkal szembeni szigorúság enyhítése, belső feszültség oldása, érzelmek kimutatása, a szeretet megélése.

GYNEX: A női energiák, az intuíció, a kiegyensúlyozottság megerősítése, a hormonális egyensúly fenntartása. Ápolás és támogatás cukorbetegség esetén.

KOROLEN: „Szeretetgenerátor”, a bennünk fortyogó érzelmek „lengéscsillapítója”, igaz jóbarát, aki segít elűzni a stresszt, a szorongást, a kimerültséget. Segít megszabadulni a fals felelősségérzettől. Hozzájárul a szervezet hormonális egyensúlyának visszaállításához.

STIMARAL: Enyhíti a szorongást és az idegfeszültséget, segít felfedezni a bennünk rejlő erőt. Hiszünk magunkban, és megtesszük az egészség és a kiegyensúlyozottság felé vezető lépéseket.

RAW AGUAJE: A női kvalitások fejlesztője, a hormonális kedélyállapot-változások, valamint a kiegyensúlyozatlanság doktora. A premenstruációs szindróma tüneteinek enyhítője.

PROTEKTIN: Hatalmas segítség gombás fertőzésekben, sömörben, bőrbetegségekben, vírusfertőzésekben, aknés és zsíros bőr esetén.

RUTICELIT: A fáradt láb jó barátja, az ödémásodás kezelője. Ez a kombináció segítséget nyújthat visszerek, aranyér és fagyási sérülések kezelésében is.

CYTOVITAL: Menstruációs fájdalom csillapítása, emlőfeszülés enyhítése.

Támogatás narancsbőr esetén, remény meddőségi problémákban.

ARTRIN: Elsősegély a fájó ízületeknek.

RUTICELIT REMOVE: Száraz bőr elleni mesterpáros.

DROSERIN REMOVE: Az arcon jelentkező kuperózis láthatóságát csökkentő hatékony kombináció.

CYTOVITAL REMOVE: Ragyogó, táplált, gyönyörű bőr.

PROTEKTIN REMOVE: Pigmentfoltok, akne, zsíros bőr ellenszere.

ARTRIN REMOVE: Fáradt, száraz bőr hidratálása.

ARGAN OIL: Érett bőr ápolása és napozás utáni bőrápolás.

VISAGE BALANCE: Az érzékeny bőr táplálása és feszesítése, a bőrtónus egységesítése.

Újdonság! QI COFFEE, a különleges kávé

Reggelente nehezen térnek magukhoz? El sem tudják képzelni, hogy kávé nélkül induljon a napjuk? Akkor jó helyen kopogtatnak! A QI COFFEE úgy feltölti Önöket energiával, hogy azonnal késztetést éreznek majd, hogy belefogjanak valamibe.



A vietnami kávé, a pecsétviaszgomba (*reishi*), valamint a kínai hernyógomba (*cordyceps*) lehengerlő triója megérkezett, és készen áll, hogy elhódítsa Önöket az eddigi megszokott, reggeli kávéjuktól.

A ROBUSZTA VÉDELMEBEN

Nem fogok hazudni Önöknek, a QI COFFEE instant robuszta kávé tartalmaz. Ez a típusú kávé másfajta kávé-cserjéből származik, mint az általában használt arabica. A *Coffea canephora*, azaz a robuszta kávé ellenállóbb és termékenyebb kávécserje. Elsősorban ennek okán olcsóbb, és tévesen silányabb minőségűnek tartott kávé.

Az arabica kávéhoz képest kevesebb benne az aroma, tehát nincs annyira jellegzetes kávéillata, ellenben több antioxidáns és klorogénsavat (antioxidáns vegyület, mely segít a glükóz lassú felszabadulásában, befolyásolja a szerve-

zet energiafelhasználását és támogatja az egészséges testsúly elérését – a szerk.) tartalmaz. A robuszta ráadásul nem annyira savanyú, inkább lúgos jellegű, ezért a virágos arabicával szemben földesebb ízvilágot képvisel. Ám ezt jó szívvel megbocsájtom neki, mert ami szerintem az egyik legszuperebb dolog a robusztában, hogy nem egy elkényeztetett úrihölgy, akit folytonos permetezéssel kell óvni a kártevőktől. A robuszta ellenálló, problémamentes és kitartó. Kitartását pedig átadja Önöknek is.

INSTANT PARADOXON

Tudták, hogy a kávé a létező leggazdagabb antioxidáns-forrás? Ez az információ engem is meglepett. Ám még nagyobb meglepetést okozott, amikor megtudtam, hogy az instant kávéban kétszer annyi antioxidáns van, mint a szemes kávéban. Ami annyit jelent, hogy az instant robuszta kávéban sok-

kal, de sokkal több antioxidáns található, mint a szemes arabicában. Mit szólnak, micsoda paradoxon!

A mokka arabica kávé rajongójaként még most is hitetlenkedve állok előlött a felfedezés fölött, ami azonban minden jel szerint megfelel az igazságnak. A kávé éppen eme hihetetlenül gazdag antioxidáns tartalmának köszönhetően óv a neurodegeneratív megbetegedésektől (pl. Alzheimer, Parkinson), csökkenti a 2-es típusú cukorbetegség, továbbá a májbetegségek, sőt a májdaganatok kialakulásának kockázatát.

A rendszeres kávéfogyasztás állítólag meghosszabbíthatja az életet, ám mint minden erőteljesen ható szubsztancia esetében, a kávénál is oda kell figyelniünk az egészséges mértékre, hogy az általa nyújtott segítség és támogatás ne változzon egy hátunkba döfött késsé. Az említett egészséges mérték a koffein mennyiségével áll összefüggésben.

A koffeintúladagolás ugyanis távolról sem kellemes, és a robuszta sokkal több koffeint tartalmaz az arabicánál.

A DROGOKKAL TUDNI KELL BÁNNI

A koffein egyfajta drog. Szörnyen hangzik, de ez az igazság. Olyan drog, amely függőséget okozhat. Mivel elűzi a fáradtságot, élénkít, éberré tesz és növeli a teljesítmőképességet, a koffein napjaink rohanó világában a legszélesebb körben elterjedt, és a leggyakrabban használt, legális drog.

Ráadásul serkenti az agykéreg működését és csillapítja a fájdalmat, ezért ha összpontosítanunk kell valamire, a koffein nyújtja a leghatékonyabb segítséget. Igaz, koffeint a teában, a kólában, a csokoládében vagy a guaranában is találunk. A guaranában van belőle a legtöbb, ez a növény ebben a tekintetben még a robusztát is lepipálja.

A koffein azonban nem tesz jót a szívbetegeknek, a magas vérnyomásban és aritmiában szenvedőknek, és az arra érzékenyeknél nyugtalanságot válthat ki. Viszont felveszi a harcot a fejfájással, és a migrénnel, amely teljesen ki tudja készíteni az embert.

Végül, de nem utolsó sorban a koffein megnehezíti az elalvást, ami olykor probléma ugyan, máskor viszont pont jókor jön ez a segítség.

HOSSZAN TARTÓ ÉLÉNKÍTÉS

A kávé általában élénkít, de a QI COFFEE több egy hétköznapi kávénál. Egyedülállósága nem csak a hagyományosnak nem mondható, merész kávéválasztásban rejlik, hanem abban is, hogy ezt a kivételes kávé gyógyhatású pezsétviaszgomba és kínai hernyógomba kivonatokkal ötvöztük.

A robuszta kávé és a gyógygombák együttes hatásának köszönhetően a QI COFFEE hosszán tartóan hat, fokozza az életerőt, a kitartást és a stresszel szembeni ellenálló képességet. A gombák mindemellett még inkább csökkentik a kávé savasságát, ami óvja a gyomrot az irritációtól.

A QI COFFEE tartalmának 10%-át alkotják a gombák, ami a kávé ízén egyáltalán nem érzékelhető, ám ha naponta két QI kávé fogyasztunk (ennél többet

inkább ne igyanak belőle, ha szeretnénk este elaludni) megközelítjük a gombák terápiás adagját. A gyógygombák adaptogén, immunstimuláló és méregtelenítő hatásokkal erősítik a kávé antioxidáns tulajdonságait. A QI COFFEE-ben található gombák tehát hozzájárulnak azon rendszerek védelméhez a szervezetben belül, melyeket a koffein irritálhat (érrendszer és idegrendszer), és összességében kifinomultabbá teszik a kávé hatásait. Növelik a szervezet ellenálló képességét mind fizikai, mind pedig szellemi és lelki terhelések esetén. A QI COFFEE erős löketet ad, de inkább távolra lök, mintsem magasra.

POMPÁS HATÁSOK

A QI COFFEE fáradtságűző és összpontosítást segítő hatásai elsősorban az alábbi esetekben nyújthatnak elsőrangú segítséget:

- » ha sofőrként hosszú útra készülnek,
- » ha meg kell oldaniuk egy nehéz feladatot, amit már nem halogathatnak tovább, legyen szó akár egy cikk megírásáról, akár az ablakok megtisztításáról,
- » ha biztosak akarnak lenni benne, hogy egész éjszaka ébren tudnak maradni, mert virrasztani szeretnének a rituális tűz mellett, esetleg szeretnék megfigyelni a Mars és a Vénusz együttállását,
- » ha kivételes sportteljesítményre készülnek, ami a QI kávé segítségével biztosan sikerülni fog, hiszen a kávé támogatja a sejtlegzést, és a kínai hernyógomba javítja a szervezet oxigénfelhasználását,
- » ha Ön diák, és a vizsgaidőszak alatt szeretné megerősíteni agya kognitív funkcióit.

A LEGJOBBAT A VÉGÉRE HAGYTAM

A QI COFFEE akkor is jó szolgálatot tehet, ha szeretnénk elégetni egy kis bőr alatti zsíréteget. A koffein ugyanis számtalan fogyasztszert elmaradhatatlan összetevője, nem csak azért, mert erősíti a sportolás közbeni kitartást azáltal, hogy elűzi a fáradtságot, így mi hajlandóak vagyunk hosszabb ideig sportolni, hanem azért is, mert „ráveszi” a testet, hogy elsősorban a zsírokat használja

energiaforrásként. Mindemellé fokozza a nyugalmi anyagcserét, ami lefordítva annyit jelent, hogy kávéiszogatás közben teljesen ingyen is elégetünk néhány kalóriát.

A megfelelően használt QI COFFEE elszántabbá tehet azon elhatározásunkban, hogy megszabaduljunk néhány feles kilótól, de csak akkor, ha nem teszünk bele cukrot, és nem majszolunk hozzá édességet. A leghatékonyabb szolgálatot akkor teszi, ha időnként kihagyjuk a reggelit. Segítségével több lesz az energiánk, valószínűleg több kalóriát tudunk elégetni, miközben megerősítjük szervezetünk ellenálló képességét és szellemi egészségét. Már látom is, ahogy a konyhákban a kávéfőzők visszabújnak a dobozukba...

TEREZA VIKTOROVÁ



TUDJA-E?

A PECSÉTVIASZGOMBA ÉS A KÍNAI HERNYÓGOMBA HATÁSAI

- » Támogatják a vese, a szív, a keringés és a tüdő működését.
- » Erősítik az immunrendszert.
- » Erősítik a stressztűrő képességet, a szellemi kondíciót, kedélyállapotjavítók és elősegítik a minőségi alvást.
- » Természetes úton lassítják az öregedést, csökkentik az oxidációs stresszt.
- » Segítséget nyújtanak fertőzésekben (pl. Lyme-kór).
- » Energiát adnak, növelik a teljesítményt, felgyorsítják a regenerációt.



A QI italok születése

Az ENERGY új, terápiás QI italai rövid idő alatt nagy népszerűsésre, és állandó rajongói táborra tettek szert. A QI DRINK nélkül néhányan már el sem tudjuk képzelni a reggeleket, és azok, akik eddig ellenálltak, mert felkelés után inkább a kávéért részesítették előnyben, most kipróbálhatják az ENERGY legforróbb újdonságát, a QI COFFEE-t.

KÜLÖNLEGES ÖSSZETÉTEL

A QI DRINK és a QI COFFEE is egy alap szubsztanciából, valamint vele szinergiában ható összetevőkből áll. Az alap szubsztancia mindkét terméknél a teljes tartalom 90%-át teszi ki.

A QI DRINK esetében ez a Tibeti-fennsíkon élő Jóbb könnye (*Coix lacryma-jobi*) gabonaféle növény magjaiból kinyert kivonat. A Tibeti-fennsík talán az egyetlen olyan hely egész Ázsiában, ahol ez a növény még természetes formájában, eredeti minőségében él. A Jóbb könnye azokat a magasabban fekvő élőhelyeket kedveli, ahol a rizs termesztéséhez már kevés az oxigén, viszont túl sok a nap-sütés. Ezek a világtól távol eső területek már nem vonzóak a nagyobb vállalatok számára, így a növény termesztése és betakarítása még mindig a helyi lakosok, elsősorban az őslakos tibetiek egyik megélhetési forrása. A legjobb termést biztosító betakarítás ősszel zajlik. A Jóbb könnye ebben az időszakban a legértékesebb, és a kettős extrahálási eljárással ilyenkor nyerhető ki belőle a legtöbb hatóanyag.

A készítmény szinergikus hatása össze-tevője az *Astragalus membranaceus*, amit mi leginkább csüdfű néven ismerünk. Talán nem véletlen, hogy Tibet ugyanazon területéről származik, és a Jóbb könnyével együtt, mind a mai napig a legfontosabb és legkedveltebb hagyományos orvosságok közé tartozik. A QI DRINK-ben kizárólag kivonat formájában alkalmazzuk.

Az új QI COFFEE alap szubsztanciája a készítmény szinergikus összetevőivel tökéletes harmóniában ható instant kávé. Mi más is lehetne? A QI COFFEE említett szinergikus összetevői pedig a pecsétviaszgomba (*reishi*), valamint a kínai hernyógomba (*cordyceps*).

A kávé és a QI COFFEE hatásairól magazinunk 6-7. oldalán már részletesen olvashattak, ám a gyártásra vonatkozóan itt meg kell említenünk, hogy a készítmény születésének legfontosabb pillanata valószínűleg a gyógyszergombák kivonatainak előállítás. A legtöbb kávéitalban ugyanis a szóban forgó gombák, „konvencionális minőségű” változatait találjuk. Mi azonban a QI COFFEE számára a gyógyszergombák lehető legmagasabb terápiás minőségét választottuk, és a célunk az volt, hogy a pecsétviaszgomba, valamint a kínai hernyógomba akkora mennyiségben legyen jelen a készítményben, hogy napi két adag QI COFFEE elfogyasztása biztosítsa a terápiás mennyiségük bevitelét.

TOVÁBBI TERVEK

Az alapanyagok hajóval vagy repülővel érkeznek Csehországba, egész pontosan a morva területekre, ahol a Brno

közele üzemben elnyerik végső formájukat. Az összetevőket pontosan meghatározott arányban összekeverjük egymással, majd ellenőrzött páratartalom mellett azokba a különleges dobozokba töltjük a keveréket, amelyek az új QI italok ismertetőjegyévé váltak.

A QI italok csomagolásának (dobozának) mérete nem véletlen, és, ha az eddigi dobozok kb. ötven százalékos telítettségét látva sokan felhúzták a szemöldöküket, most eláruljuk, hogy ez a kialakítás egy gondosan, előre megtervezett terv része. Az ENERGY-nek nagy terve van a QI italok termékcsaládjával, és fontos volt, hogy olyan csomagolást alkossunk, amely a jövőbeni készítmények számára is ideális, ráadásul egy univerzális méretű csomagolás legyártása logisztikai és környezetvédelmi szempontból is a legjobb döntés.

QI italaink mindemellett nemsokára XXL tartalommal is elérhetők lesznek. Így kedvező áron kétszer annyi készítmény lehet az Önöké, amely ráadásul pontosan belefér a már sokak által megkedvelt QI dobozokba.

ENERGY GROUP

Értékes tapasztalatok



Gyógyfürdőbe mentem rehabilitációra, ami enyhén szólva félresikeredett. Rögtön az elején elkaptam egy csúnya vírusfertőzést a masszőr hölgytől. Rettenetesen köhögtem. Hogy ne fertőzzek meg másokat, a személyzet felhozta az ételeket a szobámba. Az orvos azt tanácsolta, hogy küldessek gyógyszert a családommal, de mivel családtagjaim is lebetegedtek, egy ENERGY klub vezetőjéhez, Čejchanová asszonyhoz fordultam segítségért. Ő postafordultával el is küldött mindent, amire szükségem volt: VIRONAL-t, REGALEN-t, GREPOFIT-et, részletes használati utasítást is mellékelve a termékekhez. Tanácsait megfogadtam, és levelét, szükség esetére, el is tettem magamnak. Čejchanová asszony tanácsainak és az ENERGY készítményeknek köszönhetően meggyógyultam!

Egyszer a csodatévő vizéről ismert Podhájska gyógyfürdőben, egy kis bungalóban laktam, amivel elégedett voltam, de a házikóm sajnos messze volt a medencétől, nekem pedig fájt a lábam. A víznek köszönhetően azonban két nap múlva már úgy szaladtam, mint a nyúl. Ma az ARTRIN-t hívom segítségül, nem csak a lábfájásomra, de a veseműködésem támogatására is, amely esetben a RENOL szedésével kombinálom a használatát. Még ott a fürdőben egyik éjszaka, vacsora után, szörnyű gyomorfájdalomra ébredtem. Úgy gondoltam, hogy a DRAGS IMUN segíthet. Sikerült is visszaaludnom, ám reggel megint fájt a hasam és hánytam is. Úgy jártam-keltem ugyan, mintha részeg lennék, de sok vizet ittam, és ennek, meg a DRAGS IMUN-nak köszönhetően, rövidesen mégis élvezni tudtam az ott töltött napjaimat.

Előfordul, hogy beleharapok az ajkamba, de a DRAGS IMUN szerencsére felgyorsítja a seb gyógyulását, és megnyugtatja bedagadt számat. Néha testem intim területeire is felviszek néhány csepp sárgánnyért. Aranyeres panaszaim csillapítására a RUTICELIT krémet használom.

A szemhéjszéli gyulladásomat az AUDIRON-nal sikerült kikúrálnom. Egy üvegcsényi (30 ml) bőrvízbe cseppenttem 4 csepp AUDIRON-t. Az elegyből naponta 2x2 cseppet cseppentettem a szemembe. Majd 2 cseppnyi AUDIRON-t kentem a szemhéjamra, egészen a szempillákig. A gyulladás nagyjából egy hónap után teljesen lehúzódott a szememről. De a kezelést tovább folytatom (szükség szerint), nehogy a gyulladás kiújuljon.

OLGA NAVAROVÁ
Hradec Králové

Hálás vagyok a készítményekért

Valamennyi terméküket imádom! Tanárként dolgozom, és két gyermek édesanyja vagyok. A meghűléses betegségek időszakában főként a VIRONAL-t alkalmazom, az osztályban pedig a SPIRON nyújt nekem pótolhatatlan segítséget. A gyerekek nagyon szeretik az illatát, és azt tapasztaltam, hogy az energiákat is képes megújítani. Mindig fújok belőle egy kicsit a levegőbe, ha úgy látom, hogy a gyerekek figyelmük lankadni kezd.

Én magam a KOROLEN-t és a VITAMARIN-t használom, egyrészt azért, hogy sose „menjen fel bennem a pumpa”, másrészt, hogy erősítsem immunrendszeremet. Ám az ENERGY első számú készítménye nálam a DRAGS IMUN. Sokféle panasz esetén bevált (emésztés, immunrendszer), emellett ápolja a rovarcsípések helyét, de még a tavalyi osztálykiránduláson is bizonyított. Egy kisfiú az osztályomból a térdére esett, a

sebe nagyon csúnya volt, és úgy tűnt, hogy össze kell varrni. Első segítségként cseppentettem rá néhány csepp DRAGS IMUN-t, és bekötöztem a sebet. A műveletet pár óra múlva megismételtem, és a seb olyan szépen gyógyult, hogy varrással végül nem volt szükség.

Végtelenül hálás vagyok minden egyes termékükért, és örömmel fogom őket használni továbbra is.

EVA KAPLÁNKOVÁ
Svébóhová



A húgyutak védelme

Fázunk és felfázunk

Ismerik azt a mondást, hogy rossz időjárás nem létezik, csak rossz ruházat? Ám vannak olyan esetek, amikor a helyzet nem ilyen egyszerű. Ilyenkor fázunk, annyira, hogy már reszketünk, lábaink jégcsappá válnak, elkezd fájni a hátunk, és pisiléskor rengeteg, világos színű vizelet távozik. Nincs étvágyunk, de alig várjuk, hogy valami forró italhoz jussunk, és rátapadunk a kályhára. Ám, ha testünket nem tudjuk gyorsan felmelegíteni, problémáink hamarosan más jelleget ölthetnek.



HA GYULLADÁSBA FORDUL

A vírusfertőzések mellett ilyenkor húgyhólyagprobléma is jelentkezhet. Gyakori vizeletürítés, alhasi fájdalom és nyomásérzet, majd a testünkben felhalmozódott hideg forrósággá alakul. Újabb tüneteink lesznek: láz, sötét színű, olykor szúrós szagú vizelet. Ilyenkor már bakteriális gyulladás is jelen van.

Az első tanács: tegyük meg mindent azért, hogy ne fázzunk fel! Ha mégis úgy érezzük, hogy felfázunk, fontos, hogy amint lehet, azonnal melegítsük fel a testünket. Ehhez ideális segítséget nyújt a BALNEOL. Egy kiadós BALNEOL-os fürdő nemcsak intenzíven felmelegít, de tökéletesen el is lazít minket. SMILAX-ból vagy CHANCA PIEDRÁ-ból főzött, forró tea is remek szolgálatot tehet.

HÚGYÚTI FERTŐZÉSEK

Olykor megessik, hogy a húgyutak minden óvintézkedés ellenére megbete-

gednek. Ilyenkor három ENERGY készítmény lehet a segítségünkre. Egyrészt az áfonya, azaz az ORGANIC CRANBERRY por és olaj, valamint a DRAGS IMUN és a RENOL.

Az áfonya tele van antioxidánssal, felveszi a harcot a húgyúti fertőzésekkel, sőt, képes megvédeni a veséket a károsodástól, azon belül is főleg a gyulladásoktól. Hatékonyan támogatja továbbá testünk „jó” baktériumait, aminek köszönhetően megerősíti szervezetünk mikrobiomját, azaz jótékonyan hat az immunrendszerre. Akut esetekben érdemes az áfonyát az ajánlott maximális adagolással alkalmazni, méghozzá legalább 10 napon át. Az első három napon az olaj és a por együttes használata javasolt, majd válasszák ki az Önök számára szimpatikus, és azt szedjék tovább, egészen a gyógyulásig.

A DRAGS IMUN gyulladásellenes hatású, aktiválja védekezőrendszerünk

azon elemét, amelyet a hadsereg elhárító egységeihez lehetne hasonlítani.

A RENOL Pentagram® koncentrátum pedig közvetlenül a vesék és a húgyhólyag területére vezérli a csapatokat. Hiszen a húgyutak a Pentagram szerint a RENOL által harmonizált Víz elemhez tartoznak.

HA A BAKTÉRIUMOK FELÜLKEREKEDNEK

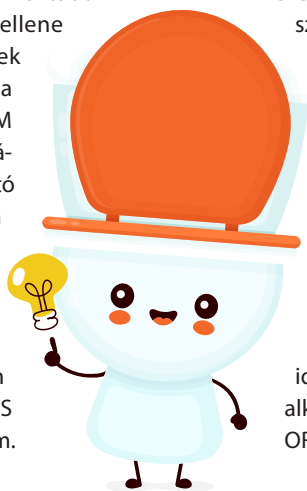
Ilyen célirányos támadást csak kevés baktérium tud visszaverni, ám ha ez mégis megtörténne, azt onnan látnánk, hogy a vizelet sötét színűvé válik, és belázasodunk. Ilyenkor kell stratégiát váltani! Mert ebben a helyzetben már világossá válik, hogy testünk felfázás miatt legyengült területei begyulladtak, és olyan baktériumok lepték el őket, amelyek erősebbek, mint eleinte gondoltuk. De soha se adjuk fel a harcot, van segítség!

Vegyük elő a természetes antibiotikumként ható CISTUS COMPLEX-et, de ne váljunk meg a DRAGS IMUN-tól, valamint a RENOL-tól se. Ha a helyzet néhány nap elteltével sem javul, nem marad más választásunk, fel kell keresnünk az orvosunkat, és meg kell kezdenünk az antibiotikum-kúrát. Ám, ahogy azt mindnyájan tudjuk, az antibiotikumok nem csak a „rossz” baktériumokat fogják kiirtani. Antibiotikum-kúra esetén néhány „jó” baktérium is áldozatul esik a harcnak, ezért sose feledkezzenek meg a PROBIOSAN-ról, amely segít megőrizni a mikrobiom kondícióját. Végezetül pedig mindenképp erősítsük meg a húgyutak területét a RENOL-lal!

VESEGYULLADÁS

A vesegyulladás már más térszta. Az erőteljes fáradtsággal kísért hátfájás, valamint a nagymértékű, vagy pont ellenkezőleg, túl kevés mennyiségű vizelet azonnali antibiotikumos kezelést kíván. Az orvos felkeresését nem érdemes húzni, halasztani, mert ez az állapot már nem játék. Viszont saját praxisomból jól tudom, hogy az antibiotikumok képesek ugyan elbánni az akut tünetekkel, de rengeteg páciensem szenved utána erős fáradtságtól, valamint a Víz elemmel összefüggő tünetekben, azaz derékfájásban, térdfájásban vagy hallásromlásban.

Ez már a RENOL, valamint természetesen a PROBIOSAN asztala. Itt én inkább a PROBIOSAN INOVUM használatát javasolnám, mert a vesegyulladásra használt antibiotikumok rendszerint széles spektrumúak, tehát szélesebb körben irtják a baktériumokat, ezért az alkalmazott probiotikumoknak is több baktériumtörzset kellene tartalmazniuk. Ennek a követelménynek a PROBIOSAN INOVUM jobban megfelel. Ráadásul a benne található kolosztrum támogatja az immunrendszert, így a lábadozás gyorsabb lehet. Fáradtság ellen ebben az esetben leginkább a TRIBULUS TERRESTRIS-t ajánlanám.



VESEKŐ

Húgyutaink azonban nemcsak felfázás miatt szenvedhetnek. A vesekövek is sok problémát okozhatnak. Akinek már volt vesegörcse, az jól tudja, miről beszélek. Olyan fájdalommal jár, amit biztosan senki nem szeretne soha többet átélni. Vesekő esetén a CHANCA PIEDRA tea az ideális segítőtárs. Ez a növény ugyanis képes szétzúzni a veseköveket (egyéb-ként az epeköveket is), legalább is ezt állítják a régi feljegyzések. Hatását Pentagram® koncentráttal tudjuk még célirányosabbá tenni – vese esetén a RENOL-lal, epehólyag esetén pedig a REGALEN-nel.

Semmiképpen se feledkezzenek meg a megfelelő mennyiségű folyadékbevitelről, tehát igyanak naponta legalább 1,5 liter folyadékot, főleg tiszta vizet, esetleg teát, illetve vigyenek be szervezetükbe minimum 0,5 liter rejtett formájú folyadékot, levesek, gyümölcsök, stb. segítségével.

Napjainkban sokan úgy vélik, hogy naponta legalább 4 liter folyadékot kéne fogyasztanunk. Ez a mennyiség azonban csak azoknak ajánlott, akik egész nap ássák a kertet a tűző napon. A túlzott folyadékbevitel ugyanolyan káros lehet a szervezetre, mint amikor keveset iszunk. Egyébként az urológusok régebben egy pohár pilzeni sört is előírtak a vesekőben szenvedő pácienseiknek.

KRÓNIKUS GYULLADÁSOK

A nőknek anatómiailag rövidebb és egyenesebb a húgycsőjük, ezért sokkal hajlamosabbak a krónikus húgyhólyaggyulladásra, mint a férfiak. Így náluk szisztematikus és hosszú távú kezelésre vagy megelőzésre van szükség. Elsősorban a SMILAX OFFICINALIS tea használatát javasolnám, ami a húgyúti rendszeren kívül sok minden másra is hat, de ebben az esetben a krónikus betegségeket előidéző, rendkívül ellenálló baktériumok szervezetgyengítő hatása ellen javaslom a használatát. Érdemes időről időre hozzávenni a RENOL-t, és alkalmazását olykor felváltani az ORGANIC CRANBERRY olajjal.

A FÉLELEM JÁRVÁNYA

Ne menjünk el szó nélkül a félelem súlyos világjárványa mellett sem, amely az utóbbi időben szinte kivétel nélkül mindnyájunkat utolért. A félelem a Víz elemhez tartozó érzelem. Éppen ezért a társadalom félelem által legyengített tagjainál várhatóan megjelennek a Víz elem túlterheltsége miatti tünetek.

Ezért is előnyös a RENOL használata, amely megerősíti a Vizet. Fontos, hogy ne adjuk át magunkat a félelemnek, hogy szép és kellemes dolgokkal foglalkozzunk, hogy új örömeket keressünk. Pont a korlátozások időszaka teremti meg az új és gyönyörű dolgok világrajzvetelének feltételeit.

MEGELŐZÉS

A fent leírt, felfázás elleni óvintézkedéseken kívül érdemes minden télen végigcsinálni egy RENOL kúrát. Hideg téli és tavaszi időjárás esetén, ha fagyos szelek fújnak, mindenképpen fogyasztuk a CRANBERRY-t, akár por, akár olaj formájában. Ahhoz, hogy fitteek maradjunk és megőrizzük a QI-t (csi), azt az erőt, ami bennünk kering és életre kelt minket, pihenjünk, ha fáradtak vagyunk, és figyeljünk oda a kiegyensúlyozott étrendre.

Sajnos napjaink divattrendjei sem tesznek túl jót a veséknek és a húgyutaknak. Tudom, hogy a fiatalok nem díjazzák a szavaimat, de a csípőnadrág és a haspólók, melyek szabadon hagyják a hátat, derekat, hasat, nyílt utat engednek a problémáknak. Ahogy az sem okos dolog, ha magunkon hagyjuk a vizes fürdőruhát fürdés után akár a strandon, akár az uszodában.

Gondoljunk a jövőre, és legalább ezekkel az óvintézkedésekkel próbáljuk meg elkerülni a bajt. Ha átgondoltabban öltözködünk, már azzal is sokat teszünk magunkért.

Amennyiben pedig a napunkat egy QI DRINK-kel indítjuk, hathatósan feltöltjük energiakészletünket. Az ital ugyanis támogatja az emésztést, szervezetünk azon rendszerét, amely testünk energiával való ellátásáért felelős, ezáltal erősíti az előttünk álló feladatok elvégzéséhez.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

A csontok csendes tolvaja

Az Egészségügyi Világszervezet definíciója szerint a csontritkulás (oszteoporózis) a csontozat olyan betegségét jelenti, amelyet alacsony csontdenzitás (csontsűrűség), és a csontszövet mikroarchitekturális romlása, ezáltal megnövekedett csonttörékenységi (fragilitás) jellemez.

CIVILIZÁCIÓS HATÁSOK

A szív- és érrendszeri, valamint az onkológiai betegségekhez hasonlóan a csontritkulás is az ún. civilizációs betegségek körébe tartozik, amelyek kialakulásában az életmód, azon belül is elsősorban a kiegyensúlyozatlan, egészségtelen étrend, a mozgás hiánya és a stressz játssza a legnagyobb szerepet. Az ismert felmérések szerint napjainkban a népesség kb. 8%-a szenved csontritkulásban, ám a betegség incidenciája (adott időtartam alatt előforduló új esetek gyakoriságának mérőszáma) egész biztosan növekedni fog.

A betegség, melyet találóan a "csontok csendes tolvajának" is szoktuk nevezni, szorosan összefügg a társadalom előregedésével. Viszonylag meglepő az az adat is, miszerint napjainkban a modern orvoslás minden tudása ellenére a csonttörések következtében a betegek mintegy ötöde egy éven belül meghal, illetve a csontritkulásos betegek fele egész életére mozgássérültté válik. Mindez pedig súlyos társadalmi, valamint gazdasági következményekkel járhat.

CSONTJAINK ANYAGCSERÉJE

A csontok anyagcseréje dinamikus folyamat. A csontanyagcserénél rendkívül fontos, hogy a csontok épülése, a csontok működésének fenntartása és a csontanyag lebomlása állandó folyamat legyen, a homeosztázis, többek közt a vér kiegyensúlyozott ionszintjének megőrzése mellett. Az ásványi anyagok metabolizmusában a vesék, a hormonok és a D-vitamin játssza a legfontosabb szerepet.

A csontritkulás kialakulását és lefolyását befolyásoló tényezők a kor, a nem (nőknél gyakoribb) és a genetikai hajlam (akár 70%-ban). Ezek a tényezők adottak, azonban vannak olyan faktorok, amelyeket mi is befolyásolhatunk: a csontok egészséges fejlődése gyermekkorban, elegendő mennyiségű kalciumbevitel, kiegyensúlyozott étrend, elegendő mennyiségű D-vitamin-bevitel (napjainkban a népesség 2/3-a D-vitamin-hiányban szenved) és a rendszeres mozgás.

Fontos tisztában lennünk azzal is, hogy a csontanyag életünk 25. évéig növekszik. Ezért a fiatal generáció képviselőire felettébb negatív hatással van, ha keveset tartózkodnak a napon, keveset mozognak, viszont rengeteg szénsavas, koffeintartalmú italt fogyasztanak. A serdülő lányok csontozatára pedig az alacsony hormontartalmú fogamzásgátlók használata is káros hatással lehet.

HAGYOMÁNYOS GYÓGYMÓD

A csontritkulást napjainkban a szakemberek röntgenvizsgálattal szokták kimutatni, amely során leginkább az ún. predilekciós, azaz törésre hajlamos helyek állapotát vizsgálják, tehát pl. a csukló, az ágyék és a combnyak területét. A szakorvos kiértékeli a csontritkulás mértékét, és meghatározza a terápiát.

Oszteopénia esetén az orvos szerint kalcium és D-vitamin szedését, csontritkulás esetében pedig a csontanyag lebomlását lassító biszfoszfonátok használatát írja elő. Súlyosabb állapotokban csontnövekedést aktiváló biológiai gyógymódot alkalmaznak a szakértők.

A CSONTRITKULÁS TÍPUSAI

A kiváltó okok alapján megkülönböztetünk elsődleges és másodlagos csontritkulást. Az elsődleges típus kiváltó oka a kor, és ebben a kategóriában leginkább a nők számítanak veszélyeztetettnek. Esetükben meghatározó szerepet játszik a változókori után fellépő ösztrogénszint-csökkenés. A másodlagos csontritkulás kiváltó oka az endokrin szervek megbetegedése, pl. a mellékpajzsmirigy és a pajzsmirigy, illetve krónikus vese-, máj-, tüdőbetegség vagy mozgást korlátozó állapotok esetén is gyakran jelentkezhet. Kialakulásában nagy szerepet játszhat továbbá bizonyos gyógyszerek, pl. kortikoszteroidok, vérhígítók és immunszuppresszív orvosságok hosszú távú használata is. A betegség enyhébb formája az ún. oszteopénia, ami tulajdonképpen csökkent csontsűrűséget jelző betegség, melyet sok szakember a csontritkulást megelőző állapotnak tekint.

ALTERNATÍV MEGOLDÁSOK

A holisztikus orvoslás szempontjából nem elhanyagolható ebben az esetben a csontszövettel és a fogakkal szoros kapcsolatban álló vesék szerepe. Számkra nem csak az a fontos, hogy

milyen a vesék biokémiai kondíciója, ami egyébként egy szimpla vér- és vizeletvizsgálattal könnyen megtudható, hanem az is, hogy milyen az energetikai állapotuk.

Az ENERGY készítményei közül egyértelműen a RENOL tud a leghatékonyabban hatni a vesék egészségére. Ám az idősebb vagy legyengült szervezetű betegek esetében óvatossá kell lennünk a készítmény kezdeti adagolásával. A következő, csontok állapotára jótékonyan ható készítmény a mikronizált szépiacsontot tartalmazó SKELETIN, valamint a szervezet számára könnyen felhasználható, kolloid formában jelen levő ásványi anyagokat tartalmazó FYTOMINERAL. A készítményeket megelőzőképpen telente javasolt alkalmazni, abban az esetben viszont, ha a betegség már kialakult, évente több kúra elvégzése is ajánlott.

A mozgás tekintetében a rendszeres séta ideális, illetve az elesések elkerülése végett az egyensúly megerősítését segítő gyakorlatok is alapvető jelentőséggel bírnak. Ne feledjük, hogy a prevenció mindig jobb, mint a gyógykezelés!

DR. BOHDAN HALTMAR

HOMEOSZTÁZIS

Először *Claude Bernard* (francia orvos, biológus) definiálta *milieu intérieur*-ként a fogalmat, 1840 körül.

A homeosztázis az életten legfontosabb fogalma, mely az élő szervezetnek a változó külső és belső körülményekhez való alkalmazkodóképessége, amellyel önmaga viszonylagos biológiai állandóságát biztosítja.

A belső környezet dinamikus állandósága és stabilitása alatt a megfelelő tápanyag-ellátottságot, a légzési gázok szükséges mennyiségét és minőségét, a testfolyadékok megfelelő mennyiségét, minőségét (térfogat, ionösszetétel, kémhatás, hőmérséklet, ozmotikus nyomás) és a védekező módok meglétét, megfelelő működését értjük. – *a Szerk.*

Forrás: hu.wikipedia.org.

Megmentett térd

Szeretném megosztani Önökkel a barátnőm férjének történetét. Egy félreértés miatt barátnőm férje helytelenül adagolta a RENOL-t, ám ennek a véletlennek az eredménye az lett, hogy "keresztülhúzta az orvos számításait", mivel már nem műthette meg a férfi fájó térdkalácsát. Egyébként ennek a páciens és az ortopéd szakorvos egyaránt örült.

Ahogy a *Vitae* magazin egy korábbi számában *Viktorová* asszony is írta: „Vállalják önmagukért a felelősséget, és tegyenek legjobb belátásuk szerint!” Páciensünk pedig, egy elhintett megjegyzésem után, miszerint meg kellene próbálnia a térdét előbb magának rendbe hoznia, a kezébe vette az ügyet. A felesége már hívott is, hogy milyen készítményt adjon a férjének. Napi 3x5 csepp RENOL-t, 2x2 kapszula SKELETIN-t javasoltam neki, no meg persze ARTRIN krémet, szükség szerint.

Ki tudja, talán a sors akarta így, vagy a 60 éves férfi gyenge látása tehetett róla, ő mindenesetre napi 1x35 csepp adagban szedte a RENOL-t! Olykor alkalmazta még a TRIBULUS TERRESTRIS-t is, aminek használatában már a megérzéseire hallgatott.

Amikor a barátnőm felhívott, és megemlítette, hogy a férje hány csepp RENOL-t szed, azt hittem, lefordulok a székről. „Nem érzi rosszul magát? Nem rosszabbodott az állapota?” – kérdeztem. „Hát eléggé bedagadt a kisujja, de a térdé már nem fáj.” A húgyhólyag úgy látszik nem győzte kiűsztatni a mérgeanyagokat.

Egy hónap intenzív RENOL szedés után a férfi felkereste orvosát, hogy megbeszéljék a műtét időpontját. A konzultáció után hozzám volt időpontja. Felkészültem, hogyan fogom megnyugtatni, és a műtét után az ENERGY készítmények hogyan fognak neki segíteni. Kellemes meglepetésként ért, amiben reménykedtem is kicsit, hogy a műtetre nem lesz szükség. Közölte, hogy a térdkalács alatti kinövése eltűnt, ezért nincs mit megműteni. Mindez egy évvel ezelőtt történt, és a térdé azóta is rendben van.

Fontos kiegészítés: a RENOL-t ilyen nagy adagban ne próbálják ki, mert rendkívül kellemetlen reverz reakciók jelentkezhetnek!

DANA ŠVESTKOVÁ
Tasov

A SZAKTANÁCS VÉLEMÉNYE

Az esettanulmányok, avagy az olvasók tapasztalatai nagyon hasznosak lehetnek, csak ne tévesszük szem elől, hogy minden eset egyedi, ezért saját problémáink megoldásakor mérlegeljünk, esetleg kérjük ki egy szakember tanácsát. A RENOL esetében még közepesnek mondható adagolás esetén is sok páciensemél tapasztaltam reverz reakciókat. Egyébként én magam is inkább a nagyobb adagolást részesítem előnyben, mint a kisebbeket.

DR. BOHDAN HALTMAR

Ha nincs a HKO...



Nemrégiben elhunyt az édesanyám, aki sajnos visszautasította az általam tanult HKO nyújtotta segítséget. Egyszer csak a férjemnél is ugyanolyan egészségi problémák kezdtek felütni a fejüket, mint annak idején édesanyámnál.

Ez a félelmetes állapot a magas vérnyomás (hipertenzió). Egyszer még infúziós kezelésre is szüksége volt, és a vérnyomása annyira felszökött, hogy csak rendszeres gyógyszereszedéssel tudta féken tartani. Ám kilenc hónappal ezelőtt ezt megelégtük, és férjem ellátogatott Zuzana Mikulová terapeutához, aki felmérte az állapotát, és szinte azonnal megtalálta a magas vérnyomás okát. Ezután felállította a terápiát: RENOL, FYTOMINERAL, majd KOROLEN, gyöngyajak tea és TRIBULUS TERRESTRIS. Férjem idővel, ellenőrzés mellett, fokozatosan elhagyta a gyógyszereket, és

az ENERGY készítmények közül is csak a TRIBULUS-t, valamint a FYTOMINERAL-t szedte tovább. A betegség kiváltó okát ugyanis sikerült megszüntetni. Hihetetlen, de így történt!

Nem engedjük, hogy férjem eljusson oda, hogy tucattá váljon a gyógyszerrel, ahogy ez ilyen esetekben általában lenni szokott. Elég csak kikérdezni azokat az embereket, akik hasonló problémával küzdenek. Elmesélhetik azt, hogy minél több szerv károsodik, annál tovább tart az alapproblémától megszabadulni, ha az még egyáltalán lehetséges.

Én személy szerint nem ismerek olyan termékeket, amelyek az ENERGY készítményeivel felvehetnék a versenyt.

LÝDIA KUSÁ
Szlovákia

A SZAKTANÁCS VÉLEMÉNYE

E történetben, ahol a beteg hipertóniás állapotát már infúzióval kellett kezelni, elméletileg elképzelhető az alternatív gyógymód, ám annak veszélye, hogy a hipertóniás krízis rohamszerűen visszatér, teljesen reális. Annak pedig súlyos, akár végzetes következményei is lehetnek (pl. agyvérzés, ami jobb esetben csak bénulással végződik). Mindazonáltal a gyógyszerek elhagyásának lehetőségét egy enyhén magas vérnyomás esetében én is kivitelezhetőnek tartom.

DR. BOHDAN HALTMAR

Mindig várom az újdonságokat

Imádom az ENERGY összes arcápoló krémjét (amelyeket már intuitív módon vásárolok), de a legeslegjobban a PROTEKTIN RENOVE krémet szeretem, ami segít eltávolítani az arcomon éktelenkedő pigmentfoltot.

A SPIRON is a kedvenceim közé tartozik, mindig fújok belőle lefekvés előtt a szobába. Franciaországban ő mentett meg minket a szúnyogoktól, míg a turistacsoport többi tagját teljesen összecsupkították ezek a rovarok. Hálás vagyok azért az ötletért is, hogy fújjak belőle a maszkra, ennek köszönhetően ugyanis sokkal könnyebben lélegzem benne.

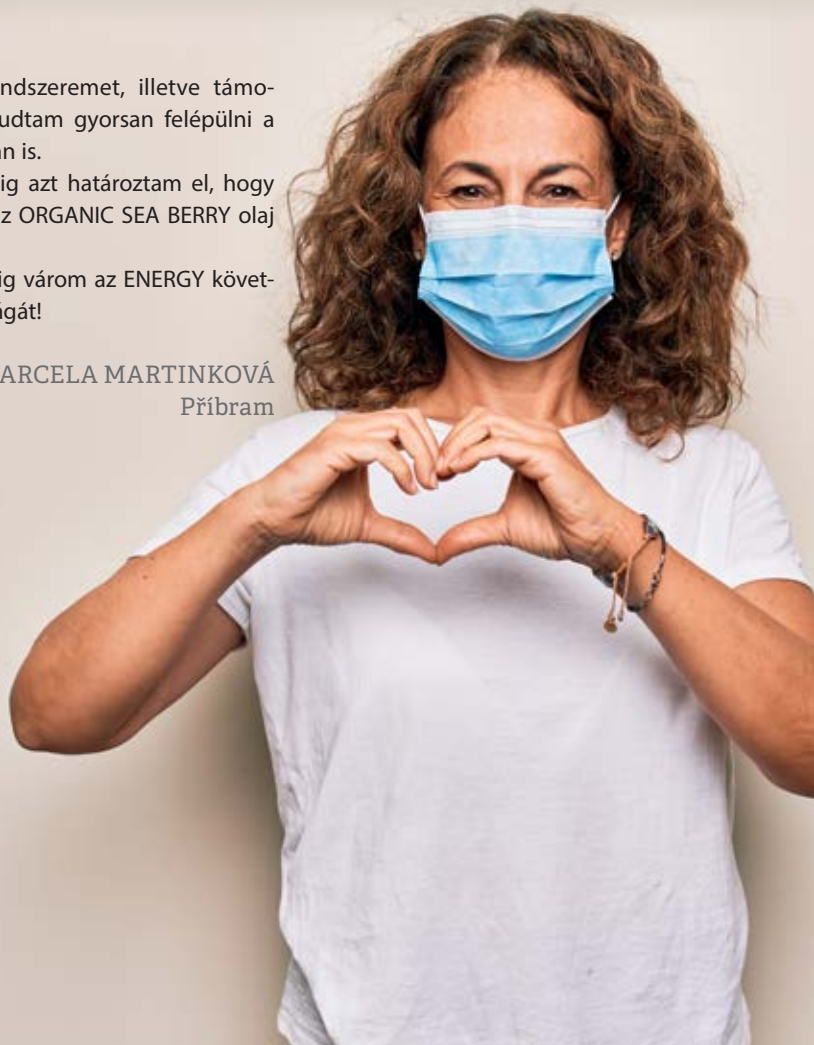
A koronavírus-járvány idején a REVITAE, az IMUNOSAN, a FLAVOCEL és a VITAFLOLIN segítenek megerősíteni

az immunrendszeremet, illetve támogatásukkal tudtam gyorsan felépülni a műtétem után is.

Most pedig azt határoztam el, hogy felfedezem az ORGANIC SEA BERRY olaj hatásait.

Mindig alig várom az ENERGY következő újdonságát!

MARCELA MARTINKOVÁ
Příbram



Klubinformációk

BUDAPEST XIV. ker. KLUB

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

Haj- és fejbőrpanaszok – hajhullás, hajritkulás, kopaszodás, őszülés, korpásodás, túlzott zsírosodás, stb. külső és belső okainak feltárása, személyre szabott terápiás javaslat összeállítása. Hormonális eredetű panaszok – cikluszavar, klimax, túlzott szőrösödés, akne, kopaszodás, 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@nicehajgyogyszat.hu,

Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,

Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.

Honlapunk: www.nicehajgyogyszat.hu

Nyitvatartás: hétfőtől-csütörtökig

09:00-17:00 óráig, pénteken zárva.

BUDAPEST II. ker. KLUB

ENERGY Klub Buda,

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

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

További info: Koritz Edit, +36/70-632-6316,

energybuda@energyklub.hu

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

Ünnepi nyitvatartás: december 23., 18.00 óráig, nyitás 2021. január 4., 10.00 óra.

BUDAPEST VIII. ker. KLUB

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

A februárban megtartani kívánt klubelőadást, valamint a márciusban aktuális tanácsadó képzést a Covid-19 járványhelyzet szigorításai miatt bizonytalan időre, sajnálattal elhalasztjuk.

ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállítása. Állapotfelmérés, testelemezés. Funkcionális táplálkozási-szaktanácsadás. Fitoterápiás szaktanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése, mérés, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége termékjavaslattal és személyre szóló adagolás beállításával.

Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, Puhl Andrea fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY tanácsadóval.

ÚJ! Funkcionális táplálkozási tanácsadás, pedagógiai szaktanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, Németh Enikő tehetségfejlesztő szaktanácsadó, differenciáló pedagógus, funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadóval.

Bejelentkezés, további információ: Németh Imréné Éva és Németh Imre klubvezetőknél, valamint Németh Enikő klubasszisztensnél. Telefon: +36/20-588-8263, 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 nyitvatartási részletekkel kapcsolatos, aktuális információkat az ENERGY Belvárosi Klub Facebook és weboldalán figyeljük!

A járványügyi szigorítások szabályai a klub működésére is vonatkoznak. Kérjük a szabályok pontos betartását és azok követését, mindannyiunk érdekében. Köszönjük!

GYŐR

Szent István út 12/3., fsz. 4.

Tanulási- és magatartásproblémák gyerekek segítése fejlesztőpedagógus közreműködésével.

Minden klubtagunkat és barátait szeretettel várjuk! Bejelentkezés szükséges a klubban, vagy Zsilák Juditnál a 0630/560-4405 telefonszámon.

SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme
Szolnok, Arany János. u. 23.

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

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

További információ és jelentkezés Németh Istvánné Éva klubvezetőnél.

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

szolnokegeszseghaz@gmail.com

BUDAPEST II. KER. KLUB

Az ENERGY Klub Buda telefonszáma megváltozott! Az új telefonszám: +36/70-632-6316.

Várjuk kedves klubtagjainkat és minden érdeklődőt!

CZIMETH ISTVÁN
klubvezető

VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI

TANÁCSADÁS A NETEN

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



DR. GULYÁS GERTRÚD

A kezemen a köröm mintha függőlegesen szét akarna repedni. A körmeim elvékonyodtak, egy része töredezik is. Melyik ENERGY termék használata segíthetne?

Elsősorban nyomelemhiányra gondolok (pl. cinkhiány), így a FYTOMINERAL (napi 15-20 csepp) terméket javaslom. Az ORGANIC NIGELLA SATIVA termékre hívnám fel még a figyelmét, ami szintén kitűnő az élettani folyamatok optimalizálásában, hatóanyagát (fekete

kömény) az egyiptomi fáraók legendás olaja is tartalmazta. 3 hetes ciklusokban – egy hét szünet közbeiktatásával – napi 1 teáskanálnyi mennyiséget fogyasszon az olajból. Ezt az olajat külsőleg, a körmekre kenve is alkalmazhatja. Kerülje a vegyi anyagokkal való érintkezést!



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Tanácsot szeretnék kérni 13 éves fiam fejbőrproblémájával kapcsolatban.

Mostanában jelentek meg az első pattanásai, ezzel egyidőben fejbőre is

elkezdett korpásodni, viszketni, valamint apró pattanáshoz hasonló kiütések is jelentkeztek rajta, ami nagyon kellemetlen, viszkető érzést okoz. Milyen sampont vagy terméket ajánlana tünete kezelésére?

Ajánlom figyelmébe a CYTOSAN illetve a PROTEKTIN sampont. A hajmosás előtt fél órával javasolt a fejbőrt alapos bedörzsölése egy evőkanál víz, egy evőkanál almaecet és 20 csepp AUDIRON keverékével. Belsőleg jó hatású lehet a FYTOMINERAL csepp, étkezések után (2-3 x 5-6 cs). Nagyon fontos, hogy a gyermek ne vakargassa a fejét!



Hangszalag, testünk hangszer

Gyönyörű dal az egészségről

A hangszalag testünk páros hangképző szerve. Egyedülálló melódiáin keresztül fejezhetjük ki kívánságainkat, gondolatainkat, fájdalmainkat, és csakis hangszálaink segítségével énekelhetünk vagy szólhatunk simogató szavakat.

A hangja mindenkinek egyedi, és a hangszalagok esetleges sérülése nemcsak hangunk színezetét és zenéjét változtatja meg, hanem a személyiségünket is.

HANGSZALAGOK

A hangszalag a gégében elhelyezkedő rugalmas szerv. Elöl a pajzsporchoz, hátul a kannaporchoz rögzül. A hangszalagok izomnyalábok, melyeket laphámmal fedett nyálkahártya borít. A hangszalagok egészségével és a hangképzéssel foglalkozó speciális szakterület a foniátria.

A hangszálak között hangszalagrés található, melyen keresztül kilégzéskor kiáramlik a levegő. Ez megrezegteti a hangszalagokat, aminek köszönhetően kialakul a hang. Magas hangok akkor keletkeznek, amikor a gége izmai feszesek, mélyebbek pedig akkor, amikor ugyanezek az izmok elernyednek.

A férfiaknak általában hosszabbak a hangszálaik, ezért mélyebb a hangjuk. A hangszálak, a kiáramló levegő és a rezonanciaüreg (hangszalagrés) együttesen alkotják azt a „hangszert”, amellyel saját hangjainkat állítjuk elő, és amely minden egyes ember hangját egyedivé teszi.

HANG

A hang rugalmas közegben – például vízben és levegőben – hullámként terjedő rezgés. A gége izmai légzéskor elernyednek, a hangszalagrés pedig nyitott. A levegő szabadon áramlik.

Beszédképzéskor az izmok megfeszülnek és a hangszalagrés összehárul. A kiáramló levegő megrezegteti a hangszalagokat. Ebben a fázisban a hang még nem rendelkezik azzal a mindenkori esetben egyedi hangszínnel. Ehhez a hanghullámnak keresztül kell haladnia a garaton, az orrgaraton, a szájon, az orron, a fogakon, a nyelven és az ajkakon. Ők így együtt alkotnak egy zenekart, és ha a zenekar bármelyik tagja megsérül, az megváltoztatja a hangszínt.

Ha például hosszú ideje gyomorégésben szenvedünk, megváltozik a garat és a szájüreg belső környezete, ami hangunk elváltozásához vezet. A hangszínváltozás, a rekedtség vagy az átmeneti hangvesztés is arra utal, hogy valami hiba támadt a szervezet működésében.

A HANGVESZTÉS ÉS A PSZICHÉ

A beszéd az önkifejezés eszköze. Ha hangszálaink elfáradtak, és berekedünk,

az valójában testünk jelzése arra vonatkozóan, hogy „most már hallgass, mindent elmondtál, innentől csak figyelj!”. A hangvesztés hátterében sokszor pszichés okok állnak: stressz, harag, közeli hozzátartozóknak elvesztése fölött érzett fájdalom, jövőtől való félelem, szorongás, stb.

A hangszalagok elégtelen működése sokszor azzal is összefügg, hogy félünk megnyilvánulni, kiállni önmagunkért, elmondani, amit gondolunk. Gyengébb hanggal általában a szerény, szégyenlős emberek rendelkeznek, olyanok, akik rendszerint nyugodtak, és csak azokhoz beszélnek, akik figyelnek rájuk.

Ha kezd elmenni a hangunk, érdemes elgondolkodni, mi lehet ennek az oka, illetve érdemes jobban odafigyelni arra, mit mondunk, hogyan fejezzük ki magunkat.

ENERGETIKAI PÁLYÁK, CSAKRÁK

A hangszalagok a HKO szerint a vastagbél és a tüdő pályájához tartoznak. A hangszalagproblémák rossz légzés-technikára, feldolgozatlan érzelmekre és érzésekre utalnak. Ahhoz, hogy a hangszalagok állapota és ezáltal a hang-

képzés, valamint a beszéd minősége javuljon, szabad utat kell engedni a légzésnek, fellélegzésnek, meg kell tudni bocsájtani, és bizonyos helyzeteket, sőt személyeket el kell tudni engedni.

A hangszalagok a harmadik csakrával kapcsolatban álló ötödik, kommunikációs csakrához tartoznak. A harmadik csakrához kötődik többek között a gyomor, a hasnyálmirigy és a máj. Olyan szervek tehát, amelyek a feldolgozással, az emésztéssel és a tisztítással állnak kapcsolatban.

A gyenge májműködés pl. legyengíti hangunk erejét, aminek hatására sokszor kiabálni kezdünk, hogy környeztünk végre meghalljon minket. Ám így kifárasztjuk a hangszálainkat, és ezzel újra halkabbak leszünk. Bosszankodunk, hogy senki nem figyel ránk, és a bosszúság érzése legyengíti a májműködést. Na, ekkor jön el az ideje annak, hogy megálljunk egy pillanatra, és elbeszél-gessünk – saját magunkkal.

BETEGSÉGEK

Hangunkat átmenetileg influenza vagy meghűlés esetén veszítjük el leggyak-

rabban. Ilyenkor a bélrendszerben lakó immunrendszerünket kell megerősítenünk. Ezzel párhuzamosan a vastagbél pályáját is megerősítjük, amely szintén kapcsolatban áll a hangszalagokkal.

Hangunk gyomorgyulladás, az orr- vagy torokmandula betegségei, legyengült légzés vagy más orrproblémák esetén is veszíthet erejéből. Hosszan tartó, hangos beszéd vagy kiabálás esetén túlterheljük a hangszálak izmait, ami szintén hangvesztéshez vezethet.

Nagyon fontos, hogy a fáradt hangszálakat ne erőltessük suttogással! A suttogás nem tesz jót a hangszálaknak, hangvesztés esetén egyáltalán ne erőltessük a beszédet, maradjunk inkább csendben, és sós vízzel gargalizáljunk. Ha a sós víz nem nyeri el a tetszésünket, keverjünk bele mézet vagy citromfűvet.

A HANGSZALAGOK SEGÍTŐJE

A regeneráló PROTEKTIN Pentagram® krém egyszerre több szinten is segíti a hangszalagok működését. Tisztító hatással bír, és serkenti a vérkeringést, amivel erősebbé teszi a hangot. Ellazítja a megerőltetett izmokat, a nyakra kenve

enyhülést hoz a garat fáradt izmainak.

A PROTEKTIN gyomorirritáció és máj-problémák esetén is segítő kezet nyújt. Ezáltal megerősíti az ötödik, kommunikációs csakrával kapcsolatban álló harmadik csakrát, valamint a vastagbél pályáját, aminek eredményeképpen a hangszalagok máris elénekelhetnek egy csodás dalt az egészségről.

A krémekben található gyógynövény-kivonatok és illóolajok inhalálhatók is. Keverjünk el egy kis mennyiségű krémet forró vízben, hajoljunk fölé és vegyünk mély levegőket. Ennek segítségével nemcsak a hangszalagok gyógyulnak meg, hanem légzésünket is megerősítjük, ami szorosan összefügg a hangképzésünkkel.

Amikor már majdnem az összes krémet elhasználtuk, öblítsük ki a tubust fürdés közben, azaz készítsünk magunknak PROTEKTIN-es fürdőt, melynek illata és jótékony hatásai bőrünkön, valamint nyálkahártyáinkon keresztül pompásan ellazítanak, és ezáltal újra képesek leszünk a szabad önkifejezésre.

ONDŘEJ VESELÝ

Teák a hideg napokra

Melegítsük fel testünket, lelkünket egy finom, forró és egészséges teával, és élvezzük a természet kincseinek, a gyógy- és fűszernövényeknek áldásos hatásait!



FŰSZERES GYÖMBÉRTEA

HOZZÁVALÓK: 50 g gyömbér (reszeljük le, vagy vágjuk vékonyra), 7-8 szem szegfűszeg, 1-2 rúd fahéj, 3-4 szem szegfűbors, 3-4 szem rózsabors (hiányában feketebors), 2-3 kanál akácméz vagy hárs-méz, 1 csipet só, fél citrom, 1 narancs.

ELKÉSZÍTÉS: Tegyük a gyömbért és a felsorolt fűszereket 1 liter forrásban lévő vízbe. Takaréklángon 10 percig főzzük, majd leszűrjük. Még melegen hozzáadunk 2-3 evőkanál mézet (diétázóknál elhagyható), a fél citrom és a narancs levét is belecsavarjuk. Elkeverjük, és két-három részre osztva a nap folyamán elfogyasztjuk.

HURUTOLDÓ TEA

Lázás, meghűléses esetekre ajánlott (családi recept). Felmelegít, izzaszt (elősegíti a láz csökkentését), oldja a hurutot.

HOZZÁVALÓK: 4-5 hagyma külső, barna maghéja (alaposan átmosva), 4-5 evőkanál barna cukor (hárs-mézzel helyettesíthető), citrom.

ELKÉSZÍTÉS: 4-5 fej hagyma külső, barna maghéját hántoljuk le, alaposan mossuk át, majd csepegtessük le. 4-5 evőkanál barna cukrot tegyünk egy edénybe, és állandó kevergetés mellett készítünk belőle karamellt (a cukor ebben az állapotában már lúgos hatású). Amikor a karamell szép aranybarna, öntsük fel 1 liter vízzel és hevítsük forrássá. Ekkor tegyük bele a hagyma barna héját, további

3-5 percig takaréklángon főzzük tovább, aztán vegyük le a tűzről és fedjük le pár percig. Ízlés szerint citrommal ízesíthetjük. Még melegen érdemes elfogyasztani.

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub



Az ENERGY készítmények születése ^(3.)

Pentagram® krémek

Sorozatunk a Pentagram® koncentrátumok után, a tőlük elválaszthatatlan Pentagram® krémekkel folytatódik, melyben a krémek gyártását vesszük górcső alá.

ABSZOLÚT CSÚCS

A termékfejlesztést és a gyártási folyamatokat tekintve mind a terápiás, mind pedig a kozmetikai Pentagram® krémek az ENERGY teljes portóliójának legbonyolultabb készítményei közé tartoznak. Alapparamétereik szinte már súrolják korunk technológiai lehetőségeinek határait. Rendkívül magas koncentrációban tartalmaznak számtalan, kulcsfontosságú hatóanyagot, melyek minden egyes krémnek abszolút egyedi jelleget biztosítanak.

Hatóanyagaik: a harmadkori termálvíz egyedülállóan mondható, akár az 50%-os gyógynövénytartalom, a humátok, az enzim- és proteinkomplexek, *Croton lechleri* gyanta, természetes olajok, értékes illóolajok. A hatóanyagoknak kölcsönösen ki kell egészíteniük és erősíteniük egymást, és a szavatossági idő lejártáig meg kell őrizniük állagukat, tisztaságukat és hatékonyságukat.

Minden krém legfontosabb összetevői a gyógynövénykivonatok. Magas árnyuk olyannyira meghatározó jelleggel bír a krémekben, hogy a készítmények előállításánál nem lehet egyetlen univerzális alapot alkalmazni, hanem minden krém megkapja a saját alapját.

FŐ LÉPÉSEK

1. A gyártási folyamat keretén belül a növényi kivonatok előállítása az első és legfontosabb lépés. A Pentagram® koncentrátumokhoz hasonlóan, a krémeknél is egyszerre több gyógynövénykivonatot alkalmazunk, ám a felhasznált növények mennyisége és aránya, a gyártás folyamata más. A gyógynövényeket közvetlenül a harmadkori termálvízbe extraháljuk, melyet minden egyes gyártási tételhez magától a forrástól szállítunk a gyártóüzembe.

Az így kapott kivonatban nemcsak a gyógynövények több száz hatóanyaga, hanem a harmadkori víz több tucat

nyomeleme is megtalálható. Ezen két kivételes forrás egyesülése biztosítja a krémek egyedülálló jellegét és páratlan hatékonyságát.

2. A krémek a végső formájukat Karlovy Varyban nyerik el, itt meghatározott lépések szerint, további hatóanyagokkal gazdagodnak. Elsőként azokat az összetevőket adagoljuk a kivonatokhoz, melyeket magasabb hőmérséklet mellett kell a krémek alapjába keverni. Elsősorban olajokról, természetes viaszról, és olyan matériákról van szó, melyeket kolloid malmokon finomítanak. A folyamat állandó ellenőrzés alatt áll, hogy a hőmérsékleti értékek melegítés közben ne haladják meg azt a határt, amely hatására a hatóanyagok értéktelenné válhatnának. A következő lépésben pont fordítva, alacsony hőmérséklet mellett adagoljuk az anyagokat a már elkészült elegyekbe. Az enzim-protein komplexet, a *Croton lechleri*-t, a humátokat és egyéb, hőérzékeny összetevőket. A harmadik fázisban kerül sor a legérzékenyebb összetevők, az illóolajok és homeopátiás elemek hozzáadására.

3. Az utolsó lépés az ún. szépítő fázis. A krémeket ebben a szakaszban légmentes környezetben kevergetjük, hogy elnyerjék jellegzetesen lágy textúrájukat, és megszabaduljanak a légbuborékoktól, melyek a gyártás során lerakódtak bennük.

4. Mielőtt tégelyekbe kerülnének, pihennek picit, ez az „érés” ideje. Szép las-

san leállnak bennük a folyamatok, az anyag megnyugszik és lehűl. Az összetevők megtanulnak együtt dolgozni, hogy megbízhatóan hassák szinergikus hatékonyságukat.

TERÁPIA VS KOZMETIKA

A terápiás és a kozmetikai Pentagram® krémek gyártása között ma már szinte minimális a különbség. Mindkét termékcsaládnál hasonló természetes alapkrémeket készítünk, és a gyártás során is hasonló lépéseket alkalmazunk. A kozmetikai BEAUTY krémek kevesebb hatóanyagot, elsősorban kevesebb gyógynövénykivonatot tartalmaznak. Így hatásuk gyengédebb, és bár lassabban érzékelhető, többnyire hosszabb ideig tart. A kozmetikai krémek több ápoló, lágyító és fiatalító hatóanyagot tartalmaznak, ezért ideálisak arcápolására. A terápiás krémek hatása erőteljesebb, hogy a készítmények gyorsabban kifejthessék hatásukat ott, ahol arra szükség van.

ÖT MUSKÉTÁS

A Pentagram® krémek már 20 éve velünk vannak! Mindegyiknek megvan a szerepe és helye az ENERGY kínálatában. A termékcsalád minden tagja kivételes a maga nemében, ám van egy, amely kiemelkedik – az ARTRIN, melynek egyedülálló ereje a komplexitásában rejlik.

ENERGY GROUP



Újdonság!

Winter Balm

Ez az univerzális, tápláló és bőrvédő, mindennapi használatra kifejlesztett természetes balzsam az egész családnak segítséget jelent a téli hideg és a tavaszi hűvös szelek idején is.

Lelkünk mélyén mindnyájan reméljük, hogy az év hideg évszakában sikerül átél-nünk a tél örömeit is. A Nap téli vándorút-ja során eltávolodik a Földtől, és a hűvös szél átjárja testünk minden porcikáját. A WINTER BALM pedig pontosan ilyenkor válik az egyik legjobb barátunkká.

KELLEMES SEGÍTSÉG

A WINTER BALM egy olyan kiváló ter-mék, amellyel reméljük, hogy örömet

szerezhetünk hűsége vásárlóinknak, és kellemes élmény lesz mindazoknak, akik ezzel a balzsammal fogják átvészelni a hideg napokat. Köszönjük, hogy mindig készen állnak elfogadni tőlünk a szívből jövő segítségünket.

ÉRTÉKES HATÓANYAGOK

Ez a tápláló és védelmet nyújtó különle-ges balzsam kizárólag természetes össze-tevőket tartalmazó formula. Víz, tartó-

sítószeres és mesterséges illatanyagok nélkül! Tiszta shea vajjal, értékes termé-szetes olajokkal és lágy levendula-illó-olajjal. A balzsam használata az ajkakon, az orron, a homlokon, az arcon, a keze-ken, illetve a test azon területein ajánlott, amelyekre hatással lehetnek az időjárás viszontagságai. Az egész család örömmel használhatja a mindennapok során.

ENERGY GROUP



WINTER BALM

Életünk esszenciája

Az Esszencia adja létünk alapját. Velünk születik, egész életünkben magunkban hordozzuk, ám sokan megfedkezünk róla. Ott szikrázik minden újszülött szemében, a pusztá létezés fölött érzett öröm megnyilvánulásaként. Ez azért van, mert a csecsemő még nincs tisztában saját létezésével, ő maga a tiszta Esszencia.

Személyiségünk életünk első három-négy évében nyeri el nagyjából végső formáját, szüleinkhez, elsősorban édesanyánkhoz fűződő kapcsolatunk tükrében.

INDIVIDUALIZÁCIÓ

Amikor a gyermek megszületik, maga a tökéletesen tiszta Esszencia. Eleinte édesanyja minden érzését a sajátjának tekinti. Az individualizáció folyamata a gyermek 36-40 hónapos korára zárul le, amikor a csemete elkezd megérteni, hogy ő egy különálló egyéniség, és saját érzéseit már képes megkülönböztetni a többi ember érzéseitől.

Ebben a korban azonban oly mértékben a szülei és a környező világ befolyása alá kerül, hogy elkezd megfedkezni saját Esszenciájáról. Különböző álarcokat vesz fel és játszmákat játszik, hogy a maga módján meg tudjon felelni a környezet elvárásainak. Egy idő után „lemond” saját Esszenciájáról, hogy ne veszítse el a túléléshez nélkülözhetetlen szülői szeretetet.

Saját Esszenciánkhoz fűződő kapcsolatunk elvesztését belső üresség, egyfajta fekete lyuk formájában éljük meg, ami nagymértékben hatással van a minket körülvevő világ érzékelésére. Az az érzésünk, hogy valami hiányzik az életünkől, és ezt az űrt a külvilágból megszerzett vélt vagy valós értékekkel igyekszünk betölteni. Ám az üresség érzését ezzel csak átmenetileg tudjuk csillapí-

tani. Mindaddig keresgélni fogunk, míg rá nem jövünk, hogy amit keresünk, az bennünk van.

ESSZENCIA ÉS SZEMÉLYISÉG

Minden embernek megvan a maga Esszenciája és személyisége. Az Esszencia a veleszületett természetünk, az, amit kívülről, elsősorban szüleinktől fogadunk be gyerekkorunkban. Ez alakítja ki a személyiségünket, az Egónkat. Mindez a megszerzett tapasztalatok alapján pontosan meghatározza, kik vagyunk.

Az Egónk igyekszik egy olyan kis helyet kialakítani, amelyben biztonságban érezzük magunkat, és ezzel tulajdonképpen el akar választani, meg akar védeni a minket a külső világtól. Ám tudat alatt ezzel együtt saját börtönünkbe zár, és megakadályozza, hogy alaposabban megismerhessük önmagunkat.

Az Esszencia az Egótól eltérően egy rendkívül finom, lágy és gyengéd szubsztancia. Akkor fog ismét megjelenni előttünk, ha újra tudomást veszünk róla, ha felhagyunk csak az Egónkkal való azonosulással, és megengedjük magunknak, hogy kilépjünk börtönünkől. Amikor lesz bátorságunk ismét teret engedni neki, és nem félünk kihasználni az általa nyújtott lehetőségeket.

AZ ESSZENCIA ASPEKTUSAI

Az Esszencia olyan, mint a fény. Közvetlen érzékelése nehéz ugyan, de átélhet-

jük az aspektusait, ahogy a szívárvány színeit is tisztán látjuk. Az Esszencia legfőbb minőségei a szeretet, az erő, az akart, a belső nyugalom és az öröm.

SZERETET

A szeretet lehetővé teszi az Esszencia hívó szavának észlelését. Olyan mint a szívélyesség, a gyengédség, az empátia, az együttérzés és a hála lágy folyama. Ha ez az aspektus legyengül, magunkba zárkozunk, kerüljük az embereket, nehogy újra megsérüljünk. Az is előfordulhat, hogy ilyenkor féljük a magánytól, nehogy saját érzéseinkkel kelljen foglalkoznunk, esetleg önsajnálatba zuhanunk.

ERŐ

Az erő bátorságot ad, hogy önmagunk, hogy önállóak és kivételesek lehessünk. Lehetővé teszi, hogy erőtől duzzadva kiálljunk magunkért. A társadalom azonban ezt keménységnek, megingathatatlanságnak érzékeli, ám ezek a tulajdonságok a személyiséget jellemzik, nem pedig az Esszenciát.

A valódi erő élénkségre és szenvedélyességre, illetve arra a képességünkre utal, hogy meg tudunk birkózni az élet nehéz helyzeteivel. Az erő aspektusán dolgozva, a stressztől és a büntetéstől való félelem az, ami előtörhet. Emögött saját belső bíránk áll, a szigorú és büntetést kiróvó szülő képe, amelyet gyerekkorunkból hoztunk magunkkal.

AKARAT

Az akarat belső támaszt és önbizalmat ad nekünk, elszántságot és kitartást hoz az életünkbe, a célok ádáz hajszolása nélkül. Segít kapcsolatban maradnunk a valósággal és saját érzelmeinkkel.

Ha az akarat jelen van, az új helyzetekben a fejlődés lehetőségét látjuk, miközben hűek maradunk saját utunkhoz. Amennyiben az akart legyengül, úgy érezzük, hogy csak botladozunk az életben, hatalmas erőfeszítéseket teszünk a semmiért, és rettenetesen félünk saját gyengeségeinktől, illetve attól, hogy kudarcot vallunk.

BELSŐ NYUGALOM

A belső nyugalom közelebb visz minket az intuícióhoz, a belső látáshoz és a szellemi megértéshez. Ez a nyugalom járul hozzá ahhoz, hogy el tudjuk fogadni azt, ami éppen van. Rálátást ad a dolgokra, és segít megérteni a tágabb összefüggéseket. Ha megengedjük a belső nyugalom megnyilvánulását, átélhetjük a nyugodt jelent. A hánykolódó elme lenyugszik, helyét átveszi a tudatos összpontosítás. Ezek azok az aspektusok, amelyeket meditálás vagy mély relaxálás közben szoktunk leginkább érzékelni.

A belső nyugalom hiánya halálfélelemben vagy a régi, felesleges dolgokhoz való kitartó ragaszkodásban nyilvánulhat meg.

ÖRÖM

Az öröm az Esszencia aspektusaként se nem érzés, se nem érzelem, mivel az öröm külső körülményektől függ. Magától jön, ha nyitottak vagyunk az Esszenciára, annak szépségére és harmóniájára. Az öröm játékosággal gazdagítja az életet, a humor pedig könnyedséget ad.

Amikor kapcsolatban vagyunk az örömmel, nem dolgozunk magunkon, hogy tökéletesebbé tegyük a személyiségünket. Kíváncsiak vagyunk, és ennek köszönhetően nem félünk a sikertelenségtől sem. Az öröm aspektusán munkálkodva a büntudat és az elnyomott vágyak témái a leggyakoribbak.

TALÁLJUNK RÁ ÚJRA AZ ESSZENCIÁNKRA

Először is azt kell megvizsgálnunk, milyen környezetben cseperedtünk fel.

Életünk első éveiben leginkább édesanyánk gyakorolta ránk a legnagyobb hatást. Próbáljuk meg felidézni viselkedését, hitét, elvárásait, rejtett vágyait, egyben félelmeit és csalódásait is. Mert ez volt az, amit édesanyánk felénk közvetített, amivel tudat alatt formálta személyiségünket. Aztán kezdjük el szép sorjában lehántani magunkról, ami nem a miénk. Ahogy egy hagymát hámozunk. Egészen addig, amíg el nem jutunk létezésünk magjához, mely nem függ a külvilágtól, a szüleinktől vagy a környezetüinktől. Ez egy igen hosszú út, melynek során szép lassan felszabadulhatnak eddig elnyomott érzelmeink.

Fontos, hogy szüleinkre tisztelettel és megértéssel, kritizálás vagy előítélet nélkül tekintsünk. Őket is a saját szüleik, és az a környezet formálta, amelybe megszülettek. Fontos, hogy megértsük tehát, személyiségünk fejlődésére ily módon generációkkal korábban élt őseink is hatással voltak. Ezért is olyan nehéz bármit is megváltoztatnunk magunkban.

Ha szeretnénk újra megtanulni Esszenciánk aspektusainak érzékelését, az erőfeszítésektől, a törekvésektől is meg kell szabadulnunk, mert az az Egó jellegzetes megnyilvánulása. Eleinte ehhez nem kell más, minthogy teljesen ellazuljunk, hagyjuk a dolgokat folyni a maguk útján, és közben megfigyeljük, milyen érzések árasztják el a testünket.

Ha éberek tudunk maradni a jelen pillanatában, gyengéd kapcsolatot teremthetünk magával az élettel. Ha az Esszenciánkhoz való visszatérés közben felszínre törne valamilyen régi fájdalomunk, az éber jelenlét nem engedi, hogy beleragadjunk. Képesek leszünk nagyobb megértéssel és elfogadással fordulni felé.

Az előttünk álló úton nem csak bátraknak, de kitartóknak is lennünk kell, mert a saját Esszenciánkhoz való visszatérés egy olyan folyamat, amit nem szabad elsietni. Sokat segíthet, ha olyan kísérő szegődik mellénk, aki ezen az úton már végigment, hiszen ő már megtapasztalta az út nehézségeit, és tudja, milyen kincsek várnak ránk a legvégén.

DR. LENKA LACHNITOVÁ, PH.D.

Forrás: Esszencia c. könyv,
Bhagat J. Zeilhofer (Maitrea, Prága, 2008).



SZÚFI TÖRTÉNET

Egy fiatal férfi elindult, hogy megkeresse a Mestert. Amikor a falu végéhez ért, egy öregembert pillantott meg a fa alatt. A fiatal férfi megszólította: „Vándornak tűnsz. A Mestert keresem. Tudnál segíteni? Nem tudom, merre menjek.” Az öregember részletesen leírta a Mester küllemét, és annak a fának a kinézetét, amely alatt ül. Majd hozzátette: „Megtalálod, csak ne felejts el egyetlen egy részletet sem!” Eltelt harminc év. A fiatal férfi egyetlen egyszer sem találkozott olyan emberrel, akire pontosan illett volna a leírás. Feladta, és nem kereste tovább a Mestert. Amikor visszatért a falujába, elment a faluvégi fa mellett, amely alatt ugyanúgy ott ült az öregember. A férfi felkiáltott: „De hiszen te saját magadat írtad le! Miért nem szóltál? Miért engedted, hogy harminc évig járjam a világot, míg te egész idő alatt itt ültél?” Az öregember a következőket válaszolta: „Akkor még nem jött el a te időd. Annyira siettél megtalálni, hogy ha elmondtam volna, hogy én vagyok a Mester, nem hittél volna nekem. Minden részletet elárultam neked, de te nem figyeltél rám. Meg kellett élned az elmúlt harminc év minden nehézségét, hogy éretten már képes legyél felismerni.”

Bhagat J. Zeilhofer: Esszencia
(részlet)

A gyerekek nyugodtan alszanak

Óvónőként dolgozom, így az óvodai munkám során is ki tudtam próbálni a SPIRON-t. Nem ez az első ENERGY készítmény, amivel próbát tettem, és a SPIRON-nal is tökéletesen elégedett vagyok. Már a gyerekek érkezése előtt fújok belőle a levegőbe, mert remek atmoszférát teremt, és felfrissíti a csoportszoba levegőjét. A szülők és a gyerekek reakciója is nagyon pozitív. Mosolyogva kérdezik, minek van ennyire jó illata a csoportszobában. Jól működik a délutáni alvás előtt is: mindennapi rituálénkká vált, hogy először alapo-

san kiszellőztetünk, majd befújunk a SPIRON-ból a terem azon részére, ahol a gyerekek alszanak. A gyerekek ennek köszönhetően megnyugsznak, és gond nélkül elalszanak. Hogy a SPIRON milyen mértékben járul hozzá a vírusfertőzések megelőzéséhez a csoportban, azt megítélni nem tudom, de mivel a 30 fős csoportból általában 20 gyerek mindig jelen van, úgy gondolom, hogy még ezen a téren is sokat köszönhetünk neki.

HELENA K.
Prága

A CISTUS megmentett!

Szeretném megosztani Önökkel a CISTUS COMPLEX-szel kapcsolatos tapasztalataimat. Múlt nyár végén összeszedtem egy furcsa, vírusos bélfertőzést, amelyből hosszú ideig sehogyszem tudtam kilábalni. Az akut bélproblémák nem tartottak ugyan sokáig, de valahogy mindig fáradtnak éreztem magam, állandóan puffadtam, és szüntelen teltségérzett kínozott, annak ellenére, hogy alig ettem valamit. A probiotikumok sem hozták meg a várva várt enyhülést. Belenyugodtam, hogy el kell telnie egy kis időnek, míg az emésztésem helyreáll.

Közben beköszöntött a szeptember, és én ismét munkába álltam (alsós tanító vagyok). Idén új osztályt kaptam, elsőöket, akik mindig újabb és újabb bacilusokat és vírusokat hoznak magukkal az

iskolába, így már a második nap elkaptam egy jó kis náthát, és pár nap múlva elment a hangom is. Hang nélkül tanítani nem lehet, úgyhogy betegszabadságra mentem. Eleinte úgy tűnt, hogy a nátha múlóban van, de sajnos nem sikerült megszabadulnom tőle, helyette begyulladtak az arcüregeim.

Egy ideig a VIRONAL-t és a GREPOFIT-et szedtem, és alkalmaztam a „sárkányvért” is (DRAGS IMUN), illetve gyógyszerári készítményt is kaptam az arcüregproblémámra. Semmi sem hatott igazán, ám amikor a CISTUS COMPLEX-et kezdtem használni, lassan javulni kezdett az állapotom. A nátha okozta gyulladás elmúlt, kezdett visszatérni a hangom, és ami a legmeglepőbb volt, és amiért végtelenül hálás vagyok, az emésztésem is rendeződött!

Eddig mindig gyorsan átestem a vírusfertőzéseken, éppen ezért nem tartottam tőlük. Ezúttal azt hittem, sosem gyógyulok meg, de a CISTUS szerencsére megmentett!

JANA D.
Liberec



Balneol tetőtől talpig



Ahol van öröm, ott van bánat is. Óvom az egészségem, de néha engem is utolér a nátha. Tekintettel arra, hogy masszörként dolgozom, a nátha az én esetemben különösen kellemetlen. Nem szeretném vendégeimet az orrfújásommal zavarni, és a terápia közben fontos, hogy szabadon tudjak lélegezni.

A nátha első tüneteinek jelentkezésekor azonnal előveszem a BALNEOL-t. Teleengedem a kádat forró vízzel, öntök bele egy kis BALNEOL-t, kikapcsolom az agyamat, és hagyom feloldódni mindazt, aminek fel kell oldódnia. A légutak felszabadításáért beleteszem az arcomat is külön egy kis kimert vízbe, és befelfújom az orrom. Orrüregem ennek köszönhetően megtisztul, megkönnyebbül, és én újra szabadon lélegezhetek.

Ilyenkor BALNEOL-lal öblíttem le a hajamat is, átmasszírozom vele a térde-

met, a kezeimet, a hasamat, ráadásként megkérem a partneremet, hogy masszírozza át vele a hátam. Végül csak fekszem a gyógyító fürdővízben, és kényelmesen relaxálok.

A BALNEOL a térdem gyulladását is segíti, az ugyanis egy erőteljes érzelmi feszültség hatására elkezdett nagyon fájni. A fájdalom annyira erős volt, hogy a mozgásban is korlátozott, ami elég nagy problémát jelentett, mivel a masszázs stúdióm egy lift nélküli ház második emeletén található. Néha a BALNEOL-os fürdővízbe is csak nehezen tudtam bekászálódni, de megérte! A fürdőadaléknak, a lábmasszázsoknak, a tornának és az ARTRIN, valamint a PROTEKTIN krémeknek köszönhetően, a fájdalom két hónap leforgása alatt megszűnt.

Ebben az időben a fürdők nyugtató és pihentető hatását is nagyra értékeltem. Az egész nap kínzó fájdalom után a BALNEOL mindig segített, hogy jobb legyen a kedvem. Az energiát és élet-

erőt adó fürdő után mindig bátran vágok neki a kád tisztításának. Ez egy szertartás számomra, aminek segítségével leengedem a lefolyón mindazt, ami kioldódott belőlem.

A BALNEOL-t édesanyám is előszeretettel használja. Néha még az estét sem győzi kivárni, és olyankor már reggel megmártózik a BALNEOL-ban, hogy jól bírja a napközbeni teendőket. Ezzel kényeztető ápolást nyújt a térdének, a visszureinek és feldagadt bokáinak. A BALNEOL testét, lelkét simogatja. Édesanyám ráadásul imádja a fürdőadalék grépfrút, tuja, boróka, kámforfa, kubeba (kínai neve *May Chang*), licsi és benzoéfa (*Styrax*) illatát. A BALNEOL-os fürdő feltölti energiával, aminek köszönhetően jobban bírja az egyórás sétákat a kutyával, valamint a kertészkedést, és a tyúkok körüli teendőket.

ILONA JANČIOVÁ
Louny



Újra szép az élet!

Ismét egy fantasztikus terméktapasztalattal jelentkezem – ezúttal a VIRONAL-ért szeretnék köszönetet mondani.

Asztmás édesanyám, ha megbetegszik, akár két hónapon át is iszonyatosan köhög. Legutóbb, amikor megint elkezdett csúnyán köhögni, VIRONAL-t adtam

neki azzal a felszólítással, hogy a megengedett legnagyobb adagban szedje. Alig hittem el, de öt nap alatt teljesen kikúrálta a köhögését!

Az orvosnak is eldicsekedett az eredménnyel, amiért be is zsebelt egy hatalmas dicséretet.

Imádom a termékeiket, és nagyon hálás vagyok, mert sokszor szinte megmentik az életemet és szerettem életét. Várom az újabb csodálatos újdonságokat is!

GABRIELLA SOFIA OGHAMOMWAN
Břeas

Előételek – kicsit másként

Ahogy már az elnevezés is sejteti, olyas valamiről van szó, amit az étkezés, azaz a főétel előtt fogyasztunk. Nekem nagyon tetszik az angol *starter* megnevezés, ami tökéletesen kifejezi, miről is van szó: ízlelőbimbóink beindításáról.

ELŐTTE ÉS UTÁNA

Az előételek kategóriájában megkülönböztetünk hideg és meleg előételeket. A hideg előételeket az aperitif után, első fogásként, még a leves előtt kell felszolgálni, míg a meleg előételeket a leves és a főétel között fogyasztjuk. Az előételnek mindenképpen kis adagnak kell lennie, amely nem telíti el a gyomrot, hanem étvágyat csinál a következő fogáshoz.

A hideg előételek rendszerint halal, tenger gyümölcseivel vagy kevés hússal kiegészített saláták, kolbász- és sonkaízeltők, esetleg pástétomok, lazac vagy- bélszíntátár pirítóson, aszpikos falatok, vagy öntettel ízesített zöldségfélék, apró pogácsák és miniszendvicsek.

Meleg előételek készülhetnek kis adag tésztából, raguból, csőben sült zöldségből, tojásból, hússal, hallal, gombával, sajttal és hasonlókkal töltött kis táskákból. Mindkét esetben fontos alapszabály, hogy az előételként készített ételek leginkább csak villával vagy kézzel legyenek fogyaszthatók, úgy, mint az ún. *fingerfood*.

VÁLTOZIK AZ IDŐ

Vannak olyan nemzetek, főleg a déliek, olaszok, görögök, spanyolok, bolgárok, de a franciák is, akik imádják a több

fogásos étkezéseket. Ám ez az ételhez és a főzéshez vitathatatlanul pozitív kapcsolatukból ered. Ők ugyanis képesek időt szánni ételük elkészítésére, nagyra értékelik a kiváló minőségű alapanyagokat, és főleg nem a mennyiségre, hanem a változatosságra, az ízekre és az élvezetre helyezik a hangsúlyt.

Sajnos Kelet-Európában főleg a német konyha volt hatással a főzési szokásokra, amelyben a legfontosabb tényező a mennyiség. Mindig eszembe jutnak a szocializmus ideje alatt átértelt jugoszláviai nyaralások, amikor egyértelműen fel lehetett ismerni a kelet-németországi turistákat arról, hogy hegyeket pakoltak a tányérjukra a svédasztalnál, és rátettek mindent, amit csak lehetett, a halaktól kezdve a sertésragun át, a rizottón keresztül a sült krumplival kínált polipokig.

A konyhánk jellemző, hagyományos előétele sok-sok éven keresztül a tormakrémmel töltött sonkatekercs, az aszpikos tojás vagy legjobb esetben a kaviáros tojás vagy a garnélakoktél volt. Igazából más nem nagyon, és ami volt, az sem volt rendkívüli. Bár az igazsághoz az is hozzátartozik, hogy például egy tartalmas gulyásleves vagy töltött

káposzta, esetleg egy zsemlegombóccal tálalt vadas előtt kevesen tudtak volna még bármi mást elfogyasztani.

AZ ELŐÉTELEK SZABÁLYA

Az előételek nem hiányozhatnak egyetlen ünnepi alkalomról sem, amikor is fontos részei a fogadásnak vagy a gondosan összeállított degusztációs menünek.

Az előételekkel kapcsolatban van egy arany szabály, amelyet nem mindenki ismer, vagy csak nem mindenki tart be, még hozzá az, hogy nem lenne szabad a későbbi fogásokban megjelenő, fő alapanyagokat tartalmazniuk. Azaz nem eszem halsalátát előételként, ha a főfogás halból készül, vagy nem rendelkező előételként bélszín carpacciót, ha a választott főételem egy marhastek.

RENDELJÜNK ELŐÉTELT!

Az éttermek kínálatában természetesen előételek is szerepelnek, de kevés olyan ember van, aki négy-öt fogást rendel magának, az előételtől kezdve egészen a desszertig vagy sajttízeltőig. Hogy miért? Mert az éttermekben még mindig hatalmas adagokat várunk el a pénzükért. Ez szép dolog ugyan, de olykor megáll az eszem, hogy mennyi ételt



vagyunk képesek egyszerre behabzsolni. Pedig a kevesebb néha tényleg több!

Nem tudom, Önök hogy vannak ezzel, de én általában a nyaralások alkalmával rendelek előételt magamnak, amikor van bőven időm az egész falatozást, a közös éttermi programot kiélvezni. Bevallom, néha több előételt is kipróbálok, de olyankor a főételt kihagyom. Amit egyébként sokszor sajnállok utána, de nem tehetek róla, egyszerűen imádom az előételeket!

Nagy kár, hogy otthon nem jutnak eszünkbe, vagy csak egyszerűen nincs időnk elkészíteni őket. Próbálják meg egyszer a partnerüket vagy a családjukat meglepni egy jól sikerült starterrel! Biztosan nagyon fognak örülni neki. Ezért fogadjanak tőlem szeretettel néhány egyszerű, étvágygerjesztő előételreceptet a végéhez közeledő tél, és a beköszönni vágyó tavasz szezonjára.

SAJTOS CÉKLATEKERCS

HOZZÁVALÓK: 2 cékla (vehetünk főtt, vákuumcsomagolású céklát vagy nyersét, amit mi főzünk meg), 1 csomag friss sajt, krémes feta vagy natúr sajtkrém,

1 marék fenyőmag szárazon megpirítva, balzsamecet, olívaolaj, só, bors, madársaláta és/vagy rukkola.

ELKÉSZÍTÉS: A céklát a lehető legvékonyabb szeletekre vágjuk. A céklakorong egyik oldalára ráteszünk egy kis gombóc sajtot, és a céklát feltekerjük (ha kicsi a céklaszelet, elég csak félbehajtanunk). Egy tányérra ráteszünk egy kupac salátalevelet, három-négy céklatekercest, megszórjuk a pirított fenyőmaggal, sózzuk, borsozzuk és olívaolajjal, valamint balzsamecettel meghintjük.

SÜLT KÁPIA PAPRIKA KECSKESAJTTAL

HOZZÁVALÓK: 2 kápi paprika, 1 csomag friss kecskesajt, olívaolaj, provence-i fűszerkeverék vagy aprított medvehagyma, esetleg friss fűszernövények (pl. bazsalikom, oregánó), só, őrölt feketebors.

ELKÉSZÍTÉS: A paprikákat alaposan megmossuk, felitatjuk róluk a nedvességet, egy késsel kettévágjuk és eltávolítjuk a magokat. Ráletesszük egy tepsire, a vágott részével felfelé. Megtöltjük a kecskesajttal, megszórjuk a fűszerekkel és olívaolajjal vékonyan meglocsoljuk. Előmelegített sütőben kb. 20 percig süt-

jük 190 °C-on. A sütési idő vége felé kapcsoljuk be a sütő grillfunkcióját.

GOMBAPÁSTÉTOM

HOZZÁVALÓK: 300 g gomba – csiperke, laskagomba, vargánya (szárított is lehet) vagy ezek kombinációja, 50 g vaj, 1 lila hagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1 babérlevél, 3 golyócska szegfűbors, 1 kávéskanál medvehagyma, 1/2 kávéskanál őrölt kömény, 1/2 mokkáskanál rozmarin, kakukkfű vagy majoránna, 1 kávéskanál bio levesfűszer, 1 stampedli portói bor, só, feketebors, bagett.

ELKÉSZÍTÉS: A gombát apróra vágjuk. Ha szárított vargányát használunk, előzetesen áztassuk be. Vajon megpirítjuk az apróra vágott hagymát, fokhagymát és a fűszereket. Beletesszük a gombát és tovább pirítjuk. Megszórjuk a levesfűszerrel, hozzáöntjük a bort. Az alkoholt hagyjuk elpárologni, és fedő alatt pároljuk kb. 20 percig. Eltávolítjuk a babérlevelet és a szegfűborsot, majd az egészet összeturmixoljuk. Az ételnek nem szabad teljesen pépesnek lennie. Hagyjuk kihűlni, betesszük a hűtőbe, majd bagetre kenve, finom előételként tálaljuk.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

Tél végén is energikusan

A tél vége felé az energiaraktáraink valamelyest megcsappanhatnak, ha nem vagyunk elég figyelmesek önmagunkkal. Ilyenkor jól jöhet némi plusz vitamin, ásványi anyag, ami átsegít bennünket a télből a tavaszba.



FÉNYRE VÁRVA

A múlt év végén különösen vártuk a december 21-i téli napfordulót, hogy végre valóban elindulhassunk a fény felé. Ettől a naptól

kezdve a nappalok egyre hosszabbak, bár ezt eleinte még nemigen érzékeljük a szemünkkel. Azonban, ha nemcsak ezzel a fizikai érzékszervünkkel próbáljuk meg érzékelni a világot, akkor láthatjuk, hogy december 21-ével minden évben tényleg napról napra közelebb kerülünk a fényhez, a kikelethez.

RENDKÍVÜLI HATÓANYAGOK

Ehhez a folyamathoz én idén a REVITAE kapszulát hívtam segítségül. Nagyjából december közepe óta fogyasztom, esténként veszek be 1 kapszulát. Szo-

kásomhoz híven most is, ahogy írom ezeket a sorokat, idetettem magam elé a dobozát. Ránézek, és a meleg narancssárga árnyalat, a homoktövis látványa máris pozitív hatással van a hangulatomra.

A homoktövisen kívül tartalmaz még kínai ördögcérnát (goji), kudzut (japán nyílgöyökér), körömvirágot, ginzenget, Chlorella algát, páfrányfenyő-kivonatot, tökmagolajat. A termék legfőbb összetevője a kínai ördögcérna, ami a hagyományos kínai orvoslás szemléletmódja szerint a vese és a máj energetikai pályáját harmonizálja. Kiemelt hatásterületei az életerő, lelki problémák, érrendszer, alvás, az öregedéssel összefüggésbe hozható panaszok. Már önmagában a kínai ördögcérna is valami kis csodálatos éléskamra a szerveztünk számára: megtalálható benne 18-féle aminosav (beleértve az esszenciális aminosavakat is), és 21 nyomelem.

A REVITAE-ben magas arányban megtalálható a flavonoid nevű hatóanyag, mely a ginkgo kivonatával együtt hatékonyan távolítja el a szervezetünkben a szabad gyököket. E két hatóanyag pozitívan hat az érrendszerre, illetve a nyálkahártya állapotára. A fentebb említett kudzu képes harmonizálni a szerotonin és a melatonin nevű hormonok termelődését, ezáltal támogatja a pihentető alvást, és hozzájárul a derűsebb kedélyállapothoz.

Összességében azt tudom írni az ENERGY ezen nagyszerű termékéről, hogy a benne lévő hatóanyagok erőteljesen növelik az életerőt, az optimizmust és segítik a szövetek regenerációját azáltal, hogy hatékonyan támogatják a szervezet anyagcsere-folyamatait.

KELEMEN LÍVIA
ENERGY klubvezető, Balatonfüred



TUDJA-E?

SZEROTONIN, MELATONIN

A szerotonin, becenevén boldogsághormon, egy ingerületátvivő anyag, amit a központi idegrendszer, valamint a gyomor-bél rendszer állít elő, és legnagyobb része a vérlemezékben és az agyban tárolódik. A szerotonninnal kapcsolatos mai tudásunk szerint fontos szerepet játszik a testhőmérséklet, hangulat, hányinger, szexualitás, alvás és az étvágy szabályozásában. Az alacsony szerotonszint közrejátszik például a depresszió, a migrén, a fülzúgás, a *fibromyalgia* (krónikus, egész testben szétterjedő fájdalom), a bipoláris zavar, valamint idegi zavarok kialakulásában.

Az agyon belül a tobozmirigyben keletkezik a szerotonin, illetve antagonistája, a melatonin nevű, alvást segítő hormon. Mindkét hormon együttesen szabályozza az alvás-ébrenlét ciklusunkat.

A melatonin, melyet a sötétség hormonjának is neveznek, álmos-ságot okoz, megnöveli a REM-fázis hosszát, és élénk álmokat eredményez, emiatt alvászavar ellen alkalmazták. A melatonin kiválasztása az évszakok szerint változó fényviszonyokhoz is igazodik. Előállítás a szervezetben az öregedéssel csökken. – A Szerk.

Szegfűbors – fűszer és orvosság

Az ősi civilizációk már évezredek óta használták a szegfűborsot, amely Közép-Amerikában, a Karib-térségben őshonos. Az első fehér ember, aki találkozott a szegfűborszal, *Kolumbusz (Cristoforo Colombo, 1451-1506)* lehetett, aki felfedező útja során időzött Jamaicán. A fűszernövényt jamaicai borsnak nevezte el, és az Újvilág más terméseivel együtt ő hozta át Európába. Az elterjedésére még évszázadokig kellett várni. Az ismeretlen fűszert sokáig „új fűszernek” nevezték. A botanika atyja, *Carl Linné* a *Myrtus dioica (Pimenta officinalis L., Pimenta dioica)* nevet adta neki.

OTTHON A PARADICSOMBAN

A szegfűbors eredetileg az Antillák és Közép-Amerika páradús, tropikus erdeinek, szavannáinak növénye. Dél-Mexikó, Honduras, Costa Rica, Jamaica, a Dominikai Köztársaság, Kuba, a Bahamák és a Karib-térség csodálatos helyein máig megtalálható. Kereskedelmi célú termesztésével Délkelet-Ázsiában is próbálkoztak, ám sikertelenül. A szegfűbors a meleg, napsütötte, gazdag, de homokos talajú élőhelyeket kedveli, nem tűri a fagyokat.

MADARAK NÉLKÜL NINCS FÜSZER

A szegfűbors 10-20 méter magas, vékony, szürkésfehér kérgű, örökzöld fa vagy cserje. A kérge darabokban és egészben is lehántolható. Az akár 20 cm hosszú és 9 cm széles, bőrszerű, szemben áttellenes, elliptikus formájú leveleinek fonákján jól láthatók az apró légzőnyílások és az illóolajjal telt mirigyek. A mintegy száz, apró virágból álló, fehér színű virágzata a levelek tövéből fakadó, kb. 10 cm hosszú bugákon rendeződik el. Részben hímnős virágok, ám működésüket tekintve egyneműek. Hímivarú virágainak általában száz porzója van, míg nőivarú virágainak kb. 50 porzója, és egy alsó magja van. A megtermékenyítés után kehelybe burkolódzó termés fejlődik, ami egy kb. 1 cm-es, 1-3 magot hozó, ráncos bogó.

Magjai csak azután tudnak kicsírázni, ha végighaladtak egy madár emésztőrendszerén – a természetőknek ezért olykor várniuk kell a betakarítással.

A szegfűbors lassan fejlődő növény, élete 20. évétől válik termékennyé, ám hozama ezután bőséges, 50 kg bogó növényenként. Terméseit még zölden, éretlen állapotban kell begyűjteni. Szárításuk a napsugarak segítségével történik. A termések a napfény hatására sárgásvörös barna színt kapnak, emlékeztetve a borsra. Termeshéjuk kivonata akár 5% illóolajat is tartalmazhat, főként eugenolt, cserzőanyagokat, A-, C-, B₁-, B₂-, B₃-vitaminokat és ásványi anyagokat: vasat, káliumot, magnéziumot, mangánt és organikus savakat.

PÁRATLAN AROMA

A szegfűbors aromája a bors, a szegfűszeg és fahéj illatának, ízének ötvö-zete. A fűszer a hagyományos karibi konyhából kiindulva elterjedt az egész világon, számtalan nemzeti étel nélkülözhetetlen elemévé vált. Napjainkban húсок, kolbászok, szósok, aromás leve-sek, páclevék összetevője, de curry és chili fűszerkeverékekben is jelen van, sőt, édes péksüteményekben, pudin-gokban, tortákban, valamint rágógu-mikban is. Jellegzetes bukét ad sokféle szeszes italnak, melyek közül a jamaicai *Pimento Dram* rum a leghíresebb. A szegfűborsból kinyert illóolaj parfü-mök, kölnik, szappanok és más koz-metikumok fontos összetevője. Leve-leiből élelmiszer-tartósító és természe-tes növényvédőszer készül. Kemény, egyben rugalmas, gyönyörű faanyagát elsősorban sétatálcák és esernyőnyelek gyártásához használják.

ÚJ FÜSZER, RÉGI ORVOSSÁG

A *pimento* hatásait már a mayák is ismer-ték, illóolaját az elhunytak testének bal-zsamozásához is felhasználták. A gyó-gyításban a megfázásos, felső légúti gyulladások enyhítésére, és a puffadás-sal járó emésztési panaszok csillapítá-sára alkalmazták. A fűszerből készített kivonat helyileg felkenve enyhe fájda-lomcsillapító, fertőtlenítő és antibak-teriális hatású, de menstruációs pana-szokra, fogfájásra és ínygyulladásra, de diabéteszes tünetekre is ajánlott. Zúzó-dásokra, sérülésekre, fájó ízületekre és izomfájdalmak enyhítésére is használ-ható. Az ENERGY ARTRIN krém illóolaja-inak összetevői között megtalálhatjuk a szegfűborsot.

Klinikai vizsgálatok azt is igazolták, hogy a szegfűbors egyes összetevőinek daganatellenes hatásai vannak. A fűszer segít elnyomni más orvosságok kelle-metlen ízét. Használata – belsőleg – azonban a fűszernövényre érzékenyek, az állapotos és szoptató kismamák, vala-mint a krónikus emésztési problémák-ban szenvedők esetében kerülendő.

Írta:

VLADIMÍR VONÁSEK

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



QI coffee

TÖBB MINT EGY SZIMPLA KÁVÉ

Gyógygomba-kivonatokkal gazdagított,
kivételes minőségű kávé.



- energiakészletek feltöltése
- összpontosítás
- kedélyállapot-javítás

Pecsétviaszgomba-kivonat



Instant kávé



Kínai hernyógomba-kivonat



Coffee – Cordyceps & Reishi
étrend-kiegészítő por