

A vibrant spring-themed still life featuring several glass vases filled with water and a variety of colorful flowers, including pink ranunculus, yellow tulips, and pink pansies. In the foreground, two white ceramic egg cups hold a bright yellow and a pink Easter egg. The background is softly blurred, showing more flowers and a white surface.

# vitae

**2021 április**

Ünnepeljük a húsvétot  
Pentagram® krémekkel

Mindenről a máj tehet

Klorofillbomba  
tavasszal:  
BARLEY JUICE



# Áprilisi ajánlatunk

Áprilisban valószínűleg sokat mondogatjuk majd, hogy ez tényleg bolondos hónap, mert valóban változatos időjárással rukkol elő idén is. Erőteljesebb felmelegedés csak a hónap második és harmadik dekádjában várható, de akkor néha olyan mértékű, hogy talán már a fürdőruhákat is elővehetjük. Az egyre jobban zöldellő, virágosodó természet mindenesetre segít erősíteni a jókedvünket.

Ha ránk törne a fáradtság, forduljunk bátran a természethez segítségért. Ebédre készítsünk főzeléket például friss csalánból, és a délutáni pihenés alatt gondoljuk végig, milyen egyéb zöld növények segíthetnek ismét formába lendülnünk. A zöld élelmiszerek energiával töltik fel a testet, és ezzel egyidejűleg támogatják a szervezet méregtelenítését is. Mindemellett javítják a májműködést, jobbá teszik a vér minőségét, szabályozzák és fiatalítják a szervezetet.

Válasszuk akár a nyugodt CHLORELLÁ-t vagy a heves BARLEY-t, esetleg kettejük kombinációját, a SPIRULINA BARLEY-t, mindhárman zöld utat adnak majd az egészségnek.

Emellett, hogy ne csak a test dőzsöljön, hanem a lélek is, kényeztessük szervezetünket pár csepp HIMALAYAN APRICOT olajjal. Segít felfrissíteni a szellemet és a lelket egyaránt, miközben hatékonyan nyugtat.

Áprilisban beköszönt a Föld elem időszaka. A Pentagram® gyógynövény-koncentrátumok közül a GYNEX, az ENERGY legnépszerűbb és legkeresettebb készítménye kerül előtérbe. A készítmény neve azt sugallja, hogy a GYNEX elsősorban a nők koncentrátuma, ám a hormonrendszer stabilizálása a férfiak életében is fontos.

Végül, de nem utolsó sorban, a CARALOTION testápoló egyfajta képzeletbeli hidat épít az ENERGY bőrápoló kozmetikumai és regeneráló készítményei között, egyúttal közvetíti számunkra Földanyánk simogató érintését.

EVA JOACHIMOVÁ

## vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

Felelős szerkesztő: Cseh Krisztina, krisz@digitaltosh.hu

Kiadja: ENERGY Magyarország Kft., 1034 Bp., Tímár utca 20., [www.energyklub.hu](http://www.energyklub.hu)

Tervezés, előkészítés: Digitaltosh Stúdió

Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség, [www.fingerprint.hu](http://www.fingerprint.hu)

Megjelenik: 10 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.





# TARTALOM

|                                                        |           |
|--------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Levendula, az önkifejezés szépsége</b>              | <b>4</b>  |
| <b>Lélegezzenek mélyeket áprilisban</b>                | <b>6</b>  |
| <b>Magam is meglepődtem</b>                            | <b>7</b>  |
| <b>Köszönet a segítségért</b>                          | <b>7</b>  |
| <b>Húsvéti megtisztulás Pentagram® krémekkel</b>       | <b>8</b>  |
| <b>Mindenről a máj tehet</b>                           | <b>10</b> |
| <b>Az ENERGY készítmények születése: probiotikumok</b> | <b>12</b> |
| <b>Tapasztalati táblázat</b>                           | <b>13</b> |
| <b>Klubinformációk</b>                                 | <b>17</b> |
| <b>Támadjunk fel hamvainkból, itt a tavasz!</b>        | <b>18</b> |
| <b>Felbecsülhetetlen segítség</b>                      | <b>19</b> |
| <b>Terápiás módszerek: reflexterápia</b>               | <b>20</b> |
| <b>A fitoterápia szemszögéből: Barley Juice</b>        | <b>22</b> |
| <b>Tanácsadás a neten</b>                              | <b>23</b> |
| <b>Sárgarépa – ne fűtyüljünk rá, csak tőle!</b>        | <b>24</b> |
| <b>Életerő a Chlorellától</b>                          | <b>26</b> |
| <b>Kötőerőfű, avagy nem minden kő egyforma</b>         | <b>27</b> |



Az élet illata <sup>(4.)</sup>

# Levendula, az önkifejezés szépsége

A Földközi-tenger európai hegyvidékeiről származó, árvacsalánfélék családjába tartozó levendula rengeteg olyan jótékony hatóanyagot rejt magában, amelyet már emberemlékezet óta hasznosítunk mind a gyógyászatban, mind pedig az aromaterápiában. *Bingeni Szent Hildegard* borban főzte ki a levendula virágait, és ezt a főzetet adta pácienseinek, hogy kortyonként fogyasszák tüdőfájás ellen és a tiszta tudat megőrzéséért. A levendula használatát elsősorban a „tiszta jellem megőrzése érdekében” javasolta.



## LAVENDER (LEVENDULA)

- » kitartás
- » önkifejezés
- » bölcsesség

A levendula elnevezése a latin *lavare* szóból ered, aminek jelentése: fürdeni, mosni. Ez valószínűleg arra utal, hogy a levendulát régebben gyógyító fürdőkhoz, valamint sebesült katonák és más páciensek sérüléseinek lemosásához használták. A római korban a fürdővíz illatosítására is alkalmazták.

## KIVÁLÓ STRESSZOLDÓ

Az ENERGY a levendula apró, lila virágai-ból vízgőz-desztillációval készít illóolajat, amely elsősorban fertőtlenítő, fájdalomcsillapító és görcsoldó hatásairól híres. A levendulaolaj mindezek mellett jótékonyan hat az idegrendszerre, oldja a feszültséget és segíti az ellazulást.





Stresszoldó hatása egészen kivételes. Fiziológiai szinten ez annyit tesz, hogy hatékonyan csökkenti a kortizol nevű stresszhormon szintjét, amely, ha nagy mennyiségben van jelen a szervezetünkben, állandó készenlétben tart minket. Egy kellemes, levendulás masszázs során azonban eláraszt minket a nyugalom, és végre „kikapcsolhatunk”, megfedelkezhetünk a mindenhol jelenlévő stresszről.

## UNIVERZÁLIS GYÓGYÍTÓ ERŐ

A levendula energiája hűvös, szétáradó, pihentető jellegű. Visszafogja a jang túlzott erejét a testben, ezért is annyira hatékony a lázzal és a gyulladásokkal szemben. Hűsítő hatása a túlzásba vitt napozás után is jó szolgálatot tehet, irritált bőrünket ilyenkor hígított levendulaolaj segítségével próbálhatjuk hűteni.

A HKO szerint a levendula a Fa és a Tűz elemekre képes a leginkább hatni. A levendula inhalálása szabályozza és hűsíti a túlmelegedett májat, elősegíti a csí energia megfelelő áramlását. Ez biztosítja az illóolaj fájdalomcsillapító és görcsoldó hatásait, ami nagy segítséget nyújthat fejfájásban (migrén), tüdőfá-

jásban (köhögés), alhasi fájdalomban (menstruáció), sőt emésztési fájdalmakban is (görcsök és puffadás).

Energetikai szempontból nyugtatja és stabilizálja a szív csíjét, ami érzelmeink kiegyensúlyozottságáért felelős. Ha túl sok forróság árasztja el a szívet, nyugtalanná, feldúlttá válhatunk és álmatlanságban szenvedhetünk. A levendula illóolaja segít megnyugtatni minket, illetve hozzájárul ahhoz, hogy érzelmi-  
leg ismét kiegyensúlyozottak legyünk, főleg azokban a helyzetekben, amikor az intenzív érzelmek átveszik az uralmat az elménk fölött, és úgyszólván elveszítjük a fejünket.

## EGY CSEPP RIVIÉRA

A francia Riviérával – ahol, ameddig a szem ellát, csodálatos, kékeslila levendulaföldek húzódnak – szorosan összefüggő levendulaaroma édes, friss és virágos.

Szívjuk magunkba a levendula illatát, amikor ingerültnek, frusztráltnak érezzük magunkat vagy éppen szorongunk valami miatt. A levendula ugyanis képes bennünk feloldani azt a bizonyos gátat, ami miatt nem tudjuk megfelelően kifejezni az érzéseinket, ami miatt nem

tudunk őszinték lenni saját magunkhoz. Ami miatt nem vagyunk képesek se magunkkal, se másokkal nyíltan beszélni, és gondolatainkat, érzéseinket inkább elrejtjük. A levendula ismét átjárhatóvá teszi az elmét és a szívet összekötő utat, aminek segítségével megmutatja nekünk az őszinte önkifejezésben rejlő szépséget.

## ASZKLÉPIOSZ EREJE

„Az erő a nyugalomban lakozik” – ez lehetne eme nyugtató, kellemes, lila növényke mottója. Belső hangunkat és erőnket csak nyugodt állapotban vagyunk képesek érzékelni, illetve csak nyugodt állapotban fogjuk tudni lerázni magunkról a félelem béklyóit, amelyek akadályt gördítenek nyílt önkifejezésünk elé.

A levendula patrónusa, a növény gyógyító erejét és hatalmát szimbolikusan kifejező jelképe *Aszklépiosz*, a gyógyítás görög istene, aki az ókori görög mitológia szerint minden betegséget meg tudott gyógyítani. Botja, amelyre egy kígyó tekeredik, mára az orvostudomány jelképévé vált.

NELA DAŇKOVÁ

## KOMBINÁCIÓK LEVENDULA ILLÓOLAJJAL

- » REGALEN: segítséget nyújt idegeskedésben és dühkitörésekben. Segít csillapítani az érzelmeket.
- » RENOL: elbánni a magas vérnyomással, a félelemmel, az aggodalommal, a pánikkal és a szorongással. Elvezet minket a biztonság és a bizalom oázisába.
- » RELAXIN: a tökéletes egyensúlyi állapot, a mély ellazulás és nyugalom mesterpárosa.
- » DRAGS IMUN: fájdalomcsillapító, szükség esetén gyulladásgátló, valamint fertőzéscellenes hatás.
- » RUTICELIT: enyhíti a forróságot, segít eloltani a tüzet a testünkben. Hűsítő hatása megfizethetetlen segítséget nyújt napozás után, és ha a napocska általi D-vitamin kúra

- idejét sikerülne túlságosan hosszúra nyújtani, égett bőrünk fájdalmát is kiválóan csillapíthatjuk vele. Inkább vékony rétegekben, de gyakrabban vigyük fel a bőrre.
- » PERALGIN: hatása az elme megnyugtatóban és stabilizálásában nyilvánul meg leginkább. Oldja a feszültséget és a görcsöket. Pre-menstruációs problémákban is hatékony segítséget nyújt.
- » ARTRIN: mi is születhet két ekkora erő egyesülésével? Gigantikus segítség, amelyet elsősorban fájó ízületeink fognak nagyra értékelni.
- » CYTOVITAL: ez a páros kivételes segítséget nyújt a hegek gyógyulása és a bőr regenerálódása terén. Gyógyít és szépít. Hogy mikor lehetne

- még ezt a párost alkalmazni? Pre-menstruációs szindrómában! Ebben ez a duó egyszerűen verhetetlen.
- » PROTEKTIN: rovarcsípések és dermatitisz kezelésére.
- » VISAGE OIL: könnyen felvihető, kellemes állagának köszönhetően elsősorban masszázshoz ideális, főleg hasfájós kisbabáknál. Már az érintés is gyógyító hatású, de a VISAGE OIL és a LAVENDER illóolaj együttesével a siker garantált.
- » ALMOND OIL: a száraz és berepedezett bőr leghatékonyabb segítőtársa. A duó képes beindítani az ekcéma és a dermatitisz öngyógyító folyamatait.



# Lélegezzenek mélyeket áprilisban

A levendula számomra maga a mágia és a titokzatosság. Legyen szó akár a fantasztikus illatáról, akár a gyönyörű, egybefüggő, tündérlila szőnyeget alkotó levendulaültetvények látványáról. Imádom a levendulamezőkön gyengéden végigsimító szellőt, melynek hatására azonnal részesülök e rendkívüli növény egészséget támogató aromájából.

## TÖLTÖDJÜNK FEL!

Dugjuk ki bátran az orrunkat a levegőre, vágjunk neki a tavasznak, fogadjuk el az új kezdetet, az új energiákat! Ám minden mozdulatunknak, minden tettünknek nyugalmi állapotból kellene kiindulnia – ezért álljunk meg egy pillanatra a levendula társaságában. Töltődjünk fel e csendes és békés növény segítségével!

Lépjünk egy levendulamező kellős közepébe, akár a virágok közé, akár a LAVENDER illóolaj párájába, és vegyünk jó, mély levegőket. Érezzük, ahogy ellazulunk és a dolgok fölé emelkedünk. Vegyünk még egy nagy lélegzetet, majd egy újabbat, szívjunk magunkba annyi levendulát, amennyit a tüdőnk enged. Ezután pedig már csak élvezzük az életörömet, ahogy átjárja testünket, és lehetővé teszi, hogy lelassuljunk, lecsendesedjünk, békére találjunk. Vegyünk mély lélegzetet, de ügyeljünk a minőségi légzésre, és élvezzük az illatos, harmóniát árasztó növény támogatását. A levendula segítségével még az áprilisi változó-kony időjárás sem szegheti kedvünket, megőrizhetjük mentális egészségünket, átélhetjük a tökéletes nyugalmat.

## ÁLMODOZNI NAPPAL SEM TILOS

Az illatos rituálét bármikor segítségül hívhatjuk, ha úgy érezzük, muszáj lecsillapodnunk, megállnunk, megpihenünk, leráznunk magunkról a feszültséget. Bármikor, amikor át kell állítanunk az agyunkat, harmonizálni kell az érzelmeinket, a rezgéseinket, vagy csak gondoskodásra vágyunk. Javaslom, hogy az alábbi rituálét reggel végezzék el, hogy a napjuk a lehető legkellemesebben tel-

jen. Az illóolaj használata azonban este is ajánlott, a gondolatok folyamának leállításaért, a lecsillapodásért.

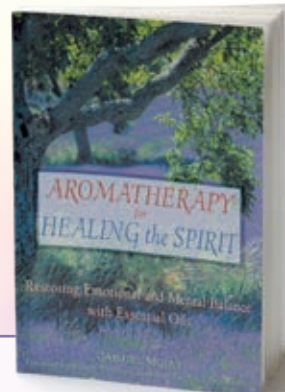
## LILA RITUÁLÉ

Dőzsöljenek lila illatfelhőben! Cseppentsenek pár csepp levendula illóolajat egy zsebkendőre, emeljék az arcukhoz, szívják magukba az illatát, majd helyezik maguk elé. Üljenek vagy feküdjenek le kényelmesen. Három mély belégzés és kilégzés tökéletesen megnyugtató az elmét. Belső szemükkel körbetekintve csak annyit látnak: köd előtttem, köd utánam. Ám ez nem egy hétköznapi köd, ugyanis mámorítóan lila és illatos. Az elmén úrrá levő angyali békeesség olyannyira erős, hogy szinte kézzel fogható. Ekkor egyszer csak közeledni kezd valaki Önök felé, és megpillantják saját magukat. E lila gyógynövény segítségével olyan tisztán látják önmagukat, mint a tükörben, és lehetőségük nyílik magukat tökéletesen harmonikus, kiegyensúlyozott állapotban érezni. Igen, ez az, így fantasztikusan érzem magam, így akarok maradni! Mondjanak hát köszönetet a lila istennőnek ezért az utolérhetetlen varázslatért. Köd előtttem, köd utánam. Itt és most létezem. Nos, hogy érzik magukat?

## TALÁLKOZZUNK

Ha levendula lennék, arra bátorítanám Önöket, hogy vegyenek elő minden olyan helyzetben, amikor elvesztették a komfortérzetüket. Érezzék: érdekes és szép vagyok, tudok varázsolni és szeretem magam. Alig várom, hogy újra találkozzunk!

ILONA JANČIOVÁ



## ELOLVASTUK

Ahhoz, hogy képesek legyünk kiaknázni az aromaterápiában rejlő valamennyi lehetőséget, minden egyes illóolajat olyan jól kéne ismernünk, mint a barátainkat. Minden illóolajnak egyedi a terápiás „kézjegye”, amely egy az egyben visszatükrözi az olajban rejlő erőt és potenciált – a domináló életelvet, az életerő kvintesszenciáját. Paracelsus svájci orvos és alkimista ezt az életelvet *archeus*-nak hívta, a keleti orvostudomány csínek nevezi.

A csí ereje gyengéd és semmi képpen sem materiális, ezért az illóolajokban való jelenlétét csak sejtetni lehet, az olaj növényi összetétele, a növény származási helye, kémiai és aromája, története és hagyománya, tulajdonságai és felhasználása alapján. Az olajok belső jellemzőinek megértése csak a „személyiségük” alapos megfigyelése révén lehetséges. Például, ha mélyebben elgondolkodunk az illóolaj illatáról – a keleti orvostudomány perspektívájából –, fontos felismerésekre juthatunk annak terápiás jellegéről.

*Forrás: Gabriel Mojay, Aromatherapy for Healing the Spirit (Aromaterápia a lélek gyógyulásáért) c. könyv (Aromaterapie pro léčení duše, Alternativa könyvkiadó, 2000).*



# Magam is meglepődtem



Nem bírtam tovább, a gondolataimat muszáj volt megosztanom Önökkel. Ismerek egy hölgyet, aki hozzám hasonlóan régóta használja az ENERGY készítményeit. Az ő nővére 2-es típusú cukorbetegségben szenved, vércukorszintje 17 mmol/l, ráadásul a koleszterinszintje is magas. Orvosai rendszeresen ellenőrzik az állapotát. Az ismerősöm megkérdezte, hogy lehet-e ezzel a betegséggel kezdeni valamit. A GYNEX használatát javasoltam, és a Pentagram® koncentrátumok, valamint a zöld élelmiszerek tájékoztató anyagait is a figyelmébe ajánlottam. A brossúrák átolvasása után ő maga választotta ki még a KOROLEN-t és az ORGANIC CHLORELLÁ-t.

A hölgy már két hét után kezdte jobban érezni magát, és vércukorszintje egy hónap alatt 17 mmol/l-ről 12 mmol/l-re csökkent. Majd még egy hónapnyi termékhasználat után a vércukorszintje már csak 10,5 mmol/l volt, és emellett koleszterinszintje is csökkent. Három hónap elteltével koleszterinszintje normalizálódott, és vércukorszintje 8 mmol/l-re esett vissza. Mindnyájan kimondhatatlanul örültünk ezeknek az eredményeknek!

Magam is meglepődtem, hogy ismerősöm nővérének állapota ilyen gyorsan javult.

Szeretnék az írással másoknak is segíteni, habár tudom, hogy a készítmé-

nyek hatása mindenkinél eltérő módon jelentkezik (az egészségi állapottól is függően). Ezért fontos, hogy a páciens folyamatos kapcsolatban legyen a terapeutával és az orvosával is, aki nem fél az ENERGY készítmények használatától.

Ezúton szeretnék köszönetet mondani az ENERGY-nek az egészen kivételes készítményekért, valamint a kiadványokban, az interneten és a VITAE magazinban olvasható, kiválóan összeállított információkért. Gyönyörű tavaszt és jó egészséget kívánok az ENERGY készítményeivel!

ALOIS KOLÍSEK  
Pozsony

## Köszönet a segítségért

Szeretnék köszönetet mondani az ENERGY készítményeiért – ezúttal kifejezetten a CELITIN-ért. Tizennégy éves fiam a CELITIN-nel „doppingolt” tavaly ősszel a digitális oktatás keretén belül, hogy a videókonferenciák alkalmával gyorsabban pörögjenek a gondolatai, hogy az agya 100%-on dolgozhasson. A CELITIN főleg a hét vége felé vált nélkülözhetetlenné számára. Azt kérde, miért akkor? Hétfőn még mindenre rengeteg idő van: „Anyu, ezt a feladatot csak péntekre kell megcsinálni.” Ezért csütörtökön már éjfélig tanulnia kel-

lett: „Anyu, rengeteg feladatot adnak a tanárok.”

Szeretnék továbbá köszönetet mondani a VITAMARIN-ért is. A fiam megértette, hogy a vírusfertőzések elleni védelemben (idetartozik a koronavírus is) nagyon fontos a D-vitamin, ám a gyógyszerárban kapható, tablettás D-vitamin készítmények többségétől szinte fulladozik, mint sajnos az apja is. A VITAMARIN kapszula viszont pont megfelelő!

JANKA FASNER ČERMÁKOVÁ  
Choceň



# Húsvéti megtisztulás Pentagram® krémekkel

Április, a virágzás és a tavaszi megújulás kezdetén a húsvét, azaz a tarka tojásokkal, a vidám színekkel, a reménnyel, a belső nyugalommal összefüggő ünnep erősíti fel az energiák áramlását. A húsvétot az első tavaszi telihold után ünnepeljük, ami magával viszi a múlt, és elhozza a jövő friss energiáit. Tekintsenek úgy a húsvétra, mint a „kérjük”, „törzsük”, „ágaik”, „gyökereik”, „nedveik” megtisztulásának időszakára.

## TAVASZI TISZTÍTÓKÚRA

A húsvét időszaka idén március 28-án, a virágvasárnapkal veszi kezdetét. Ekkor kezdődik nagyhétfővel a nagyhét, mely a nagyszombat után a húsvétvasárnapkal és a húsvéthétfővel folytatódik.

Mivel jelenleg a VITAE magazin áprilisi számát tartják a kezükben, a tavaszi tisztítókúrát nagycsütörtöktől kezdjük, amely idén április 1-re esik. A Pentagram öt elemet számlál, és ugyanennyi nap van nagycsütörtöktől húsvéthétfőig. Ez számunkra tehát tökéletes: öt nap, öt készítmény, öt elem, öt megtisztítandó terület. Ünnepeljük hát a húsvétot a Pentagram® készítményekkel!

## NAGYCSÜTÖRTÖK – PROTEKTIN – FA – KÉREGTISZTÍTÁS

A tisztító kúrát a kérünkkel, azaz a bőrünkkel kezdjük, amely a testünk, és a minket körülvevő környezet közti határvonal. Ha egy fa kérge egészséges, az arra utal, hogy maga a fa is egészséges. A belső problémák azonban megmutatkoznak a fa kérgén. A kéreg anyagát adó Fa elemhez tartozó PROTEKTIN játszva elbánnik a legtöbb kiütéssel, viszketéssel, gombával, miközben óvja a test „kérget” a legkülönbözőbb sugárzásokkal szemben, és ráadásul meg is fiatalítja.

A tisztító kúrát kezdjük egy kellemes fürdővel. Keverjenek el egy kádnyi vízben egy kis PROTEKTIN krémet. Fürdőzés közben alkalmazzanak bőrradírt, bőrkaparókat, fürdősót vagy egyéb segédeszközöket, amelyek hozzájárulnak a régi „kéreg” eltávolításához. Bőrüket lassan, tudatosan és szeretettel ápolják. Testük egyetlen porcikájáról se feledkezzenek

meg! A fürdő után finoman itassák fel testükről a vizet, úgy, hogy a bőrük nedves maradjon.

Ezt követően kenjék be magukat a PROTEKTIN-nel a fejük búbjától a sarkukig. A kenetetést a talpon és a lábujjakon kezdjük, majd vigyék fel a krémet a lábakra, csípőre, derékra, popsira, hasra, mellkasra, hátra, kézre, ujjakra, nyakra, arcra és végül a fejbőrre. Élvezzék ki az időt, amit önmagukra fordítanak, és élvezzék az érintéseket, amelyekkel kényeztetik magukat.

A rituálé után igyanak meg legalább egy pohár tiszta vizet (vagy ásványvizet), hogy bőrüket belülről is hidratálják. Végül meztelenül bújjanak be egy puha, meleg takaró alá. Érezzék, ahogy „kérjük” regenerálódik, megtisztul, megfiatalodik, ahogy megszabadul a méreganyagoktól, és ahogy megtelik vérrrel.

## NAGYPÉNTEK – ARTRIN – VÍZ – TÖRZS- ÉS ÁGTISZTÍTÁS

A törzs és az ágak minden fa fontos részét képezik. Rajtuk keresztül áramlik a tápanyagok és az energia a levelekbe és a termésekbe. Szilárdságuk, rugalmasságuk és életerejük alapvető szerepet játszik a fa egészségének megőrzésében.

A Víz elemhez tartozó ARTRIN hathatós segítséget nyújt az emberi törzs és ágak, azaz végtagok problémáinak kezelésében – legyen szó akár a csontokról, az ízületekről, az ínokról vagy a gerincről. Ha a Víz elem kibillen az egyensúlyából, az meggyengítheti a fa törzsét, ami ezáltal vagy szárazzá és törékennyé válik, vagy elviesedik, ami hajlamossá teszi a gyulladásokra.

A törzs és az ágak megtisztítását azzal kezdjük, hogy először is megnyugsunk, majd magunk elé képzeljük a vizet, ahogy csontjainkon és ínszalagjainkon keresztül áramlik a testünkben. Érezzék a víz tisztító erejét, ahogy kiűzhatja a fájdalmat, és regenerálja a sérült területeket. Így medítaljanak legalább tíz percen át. Majd lassan, finoman nyújtóztassák ki egész testüket. Egyszerű gyakorlatok segítségével nyújtózzanak, lazítsák el karjaikat, nyakukat, hátukat, derekukat, csípőjüket, lábaikat és mind a húsz ujjukat. Bármilyen Önök által ismert és kellemesnek tartott lazító gyakorlatot alkalmazhatnak. A legfontosabb, hogy a gyakorlatokat lassan és tudatosan végezzék.

A gyakorlatok elvégzése után hunyják le a szemüket és pihenjenek egy kicsit. Ezt követően vegyék elő az ARTRIN-t, és kenjék be vele az izmaikat, az ízületeiket, átvitt értelemben a csontjaikat. A kenetetést se siessék el, szánjanak időt magukra, és élvezzék e nagypénteki kényeztetést. Ha testük valamelyik részén fájdalomra lennének figyelmesek, simogassák jól át az adott helyet, gyógyítsák kezük meleg érintésével.

Az ARTRIN használata után menjenek el sétálni, hogy ízületeik és ínszalagjaik belülről is megkapják az ápolást. Oda menjenek, ahol szívesen időznek. Ne siessenek, eleinte lassabban sétáljanak, majd gyorsítsák meg lépéseiket, és élvezzék ki az önmagukkal töltött időt.

## NAGYSZOMBAT – CYTOVITAL – FÖLD – GYÖKÉRTISZTÍTÁS

Gyökér nélkül a fa nem létezhetne. A gyökereken keresztül szívjuk magunkba a vizet, az energiát, a tápanyagokat





és az információkat a földből. A gyökereket tulajdonképpen nem látjuk, a föld alatt rejtőznek, ám ápolásuk ennek ellenére ugyanolyan fontos.

Az ember esetében többféle gyökérről beszélhetünk. Tápanyagokat és energiát például a bőr, a száj, a pajzsmirigy, az agy, stb. segítségével szívunk magunkba. Befogadó és átalakító szerveink regenerálásához a CYTOVITAL az ideális készítmény.

A tisztító kúrát ismét meditálással kezdjük. Álljanak mezítláb a földre. Ha lehetőségük nyílik rá, közvetlenül a talajon álljanak, kint a kertben vagy valahol az erdőben. Csukják be a szemüket, és figyelmüket összpontosítsák a talpukra. Érzik, hogy szinte elkezdene a talpukból kinőni a gyökerek, és belemélyednek a földre? Kapcsolódjanak össze a földdel, az energiaforrással. Érzik, milyen stabilan, mégis szabadon állnak? Most pedig tegyék a kezüket is a földre, és érezzék, ahogy kapcsolatba lépnek vele. Az energia beáramlik a testükbe, a „fájukba”, és megerősíti a Földanya által hordozott energiákat. Végül feküdjének le a földre, vegyenek mély lélegzetet, és csak egyszerűen létezzenek.

A meditáció után vegyék elő a CYTOVITAL krémet. Bőrük a csütörtöki megtisztulás után szépen regenerálódott, így eljött a megújulás és átalakulás ideje. Kenjék be a krémmel „fájuk kergének” minden egyes milliméterét. Érezzék, ahogy a krém bejut a bőr összes sejtjébe, ahogy testük mélyén mindent megújít és begyógyít. A fejbőrükről se feledkezzenek meg! Majd vigyék fel a krémet a pajzsmirigyük és a napfonat fölé, a hasra és az alhas tájékára. A tisztító kúrát a halánték és a harmadik szem területének bekenésével zárják le. Érezzék, ahogy a krém harmonizálja az agyműködést és megnyugtatja gondolatokat.

## HÚSVÉTVASÁRNAP – RUTICELIT – TŰZ – NEDVTISZTÍTÁS

A fa nedvei viszik el a tápanyagokat és az energiát a legtávolabbi ágakba is. A nedvkeringés az élet alapja. Maga az élet is tulajdonképpen egy keringés. Ha ez a keringés leáll, az élet megszűnik életnek lenni, és szimpla túléléssé válik. Ráadásul a nedvek juttatják vissza

a salakanyagokat a földre. A mi fánk nedveinek megtisztításához a vér és az erek őrangyala, a RUTICELIT az ideális készítmény.

Öltsenek magukra otthon rózsapiros ruhát és kiegészítőket. Egész nap viseljenek magukon valamit, ami piros színű. A tisztító kúrát már reggel kezdjék meg valamilyen piros étel fogyasztásával. Napközben igyanak meg egy pohár vörösbort, ha szeretik. Ebédre készítsenek piros zöltségeket vagy pl. vörös lencsét. Erősítsék meg a piros szín hatását, amennyire csak lehet!

Vacsora előtt masszírozzák át a vádlijukat. Alaposan gyúrják át, erősítsék meg. Végül kenjék be RUTICELIT-tel. Ezután helyezkedjenek kényelembe, és hunyják le a szemüket. Képzeljék maguk elé a szívüket, amelyben vörös fény világít. A szív a test minden szegletébe eljuttatja e vörös fényt. Mindenhol csodálatos vörös tüzek gyúlnak a testben. Nyissák ki a szemüket, és kenjék be a krémmel a mellkasukat, főleg a szív fölötti területet. Majd vigyék fel a könyökökre, ahol az érzelmek lakoznak. Végezetül kacagjanak egy jóízűt, és fogyasszák el vörös vacsorájukat. Éjszaka pedig piros takaró alatt álmodjanak szépeket.

## HÚSVÉTHÉTFŐ – DROSERIN – FÉM – ÉLETRE KELÉS

Húsvéthétfőn mindent átjár a vörös szín. Testünk fája egészséges, erős, megtisztult és készen áll a tavasz eljövételére. Itt az ideje felébredni, mély lélegzetet venni és kirügyezni. Új rügyek, új levelek, új termések, hogy a szüret majd a lehető legjobb legyen.

Fáik gyönyörű kivirágzásáért vegyék kezükbe a DROSERIN-t. Kenjék be a krémmel a mellkasukat, a kulcsfontjukat, a halántékukat, a nyakukat és a hasukat. Ezúttal gyors, dinamikus, energikus mozdulatokkal kenegessék magukat, hogy beindítsák a keringést, fokozzák a légzést. Érezzék a testükben, a „fájukban” keringő életet.

Vegyenek egy mély lélegzetet, egészen le a hasukba, majd lassan, hosszan fújják ki, úgy, hogy a kilégzés kétszer

olyan hosszan tartson, mint a belégzés. Ezután, a következő levegővételnél a mellkasukba irányítsák a levegőt, majd a kulcsfontjuk fölé. Kezdenek ugrándozni, énekelni, táncolni. Lélegezzenek, éljenek! Testük fája megtisztult, megújult!

ONDŘEJ VESELÝ



## HÚSVÉTI ÜNNEPKÖR

A húsvéti ünnepkör a keresztény egyházakban a nagyböjti időszakkal indul (hamvazószerdától – húsvétvasárnap előtti 46. nap – a virágvasárnap előtti szombatig), és pünkösdvasárnapig tart.

A húsvétot megelőző hét a nagyhét (latinul *Hebdomana Sancta*), mely a virágvasárnapkal kezdődik. A nagyhét második három napja a nagycsütörtök (melyet egyes vidékeken zöldcsütörtöknek is neveztek, mert ezen a napon zöld növényekből főzték az ételeiket), a nagypéntek és a nagyszombat, mely napok összefoglaló neve a húsvéti Szent három nap (latinul *Triduum sacrum*), és külön, egyedi liturgiája van. Az első három napnak – nagyhétfő, nagykedd, nagyszerda – nincs külön liturgikus jelentősége, de már ezeket a napokat is meghatározza a spiritualitás, mely a nagyhetet áthatja.

Húsvét vasárnapján a kereszténység legnagyobb ünnepét, Jézus feltámadását ünnepli, mely egyben a tavasz érkezésének ünnepe. Húsvéthétfő pedig az emberi öröm, a megújulás ünnepe, a magyar népéletben a locsolkodás napja (vízbevető hétfőnek is nevezik), melynek alapja a víz rituális megtisztító, termékenységhozó ereje.

A Szerk.



# Mindenről a máj tehet

Itt és most élünk. A félelem, a stressz, a szorongás, a depresszió, a pánik, a magányosság, a frusztráció szegélyezi az utunkat. Sok mindent menet közben oldunk meg. Villogó képernyő van előttünk, az e-mailek, az üzenetek, a közösségi oldalak egy percre sem engedik, hogy kikapcsoljuk az agyunkat. Kialakítunk egy rendszert – minden működik! Ennek ellenére úgy érezzük, hiányzik valami...



Lassan, de biztosan jelentkeznek az egészségügyi problémák. De hát eddig nem voltunk betegek! Mit csináltunk most rosszul? Hogyan? Miért? Hova lett a szervezetünk általános jólléte? Testi és szellemi frissessége? Ki gondoskodik minderről? Tényleg – a máj!

## A LEGJOBB BARÁT

Valahol mélyen, odabent a testünkben dolgozik napi 24 órán át, szünet nélkül, észrevétlen. Ő a legjobb barátunk. Több mint kétezer funkciót lát el. Osztályoz, raktároz, szűr, ártalmatlanít, takarít, véd, megelőzi a belső katasztrófákat. Olyan, mint egy nagy ruhásszekrény, végtelen számú fiókkal, ahol mindennek megvan a maga helye. A májban a törvény és a rend az úr. Méregtelenítő szervünk ugyanakkor szereti a szabadságot. Szabályozza a mozgást és diktálja a tempót. A vér, az energia és az érzelmek áramlásának sebességét. Neki köszönhető, hogy testünk szervei kölcsönösen megértik egymást. Mindig minden úgy működik, mint egy svájci óraszerkezetben.

Mígnem, egyszercsak... Megmagyarázhatatlan fáradtság, testsúlynövekedés, ödémák, ekcéma, cukorbetegség,

pajzsmirigy-megbetegedés, vírusfertőzés, köszvény, meggyengült immunrendszer, meddőség, narancsbőr. Ezek a tünetek egymással váltakoznak és fokozatosan rosszabbodnak. Ez mind figyelmeztető jel: ideje törődni magunkkal!

## A SZERVEZET VIZSGÁJA

Hol is kezdjük? Nézzünk vissza a múltba. A máj mindenre emlékszik, és egyúttal megjövendöli, hogyan reagálunk majd bizonyos helyzetekben. A szemrehányás nem segít. Hányszor hordtunk ki lábón egy „egyszerű” vírusfertőzést? A vírusok csendben vigyorognak. Néha észrevétlenül marad, máskor egy egész hadsereggel indítanak támadást ellenünk. Képesek megváltoztatni az alakjukat, és becsapni az immunrendszert. Megvannak a maguk szövetségesei. Ezek leggyakrabban a *streptococcusok* és *staphylococcusok*, akik magukra vonják az immunrendszer figyelmét. Kezdetét veszi a kétfrontos harc.

Az immunrendszer megosztja az erőit és küzd. Szétszórtabb és figyelmetlen. Ehhez párosul még a jelentős érzelmi feszültség (a szeretett személy, a munkahely elvesztése, csőd, betegség, stb.). Az

immunrendszer a mikroalvás állapotába kerül, és éppen ekkor lépnek ki búvóhelyükről a vírusok és más mikroorganizmusok (herpeszvírusok, *Epstein-Barr* vírus, légúti vírusok, *Helicobacter pylori*, *chlamydia*, *mycoplasmas*, *Borrelia*, stb.).

Ki adott nekik menedéket? A máj. Azon igyekezetében, hogy a fertőzés terjedését megakadályozza, „elrakta és ártalmatlanította” őket. Sikertelenül nekik a májat becsapni. Eljött a támadás ideje. A közönséges influenza tétje már a túlélés. Fizikailag, lelkileg és szellemileg is kimerülünk. A különböző antibiotikumok, antihisztaminok, kortikoidok után úgy-ahogy magunkhoz térünk, de mindez hegeket hagy a májunkon. Sérülése sajnos generációról generációra öröklődik.

## BABÁRA VÁRVA

A kismamáknak jócskán kijut az aggodalmakból. Örömmel várják első gyermeküket, de sok a félelem, és még a modern vizsgálati módszerek is elbizonytalaníthatnak. A komor gondolatok körbe-körbe járnak a fejükben. Nem csoda, hogy a félelmet és a bizonytalanságot fölösleges mennyiségű étellel üzik el, és persze jön a



hízás. De ez még nem minden. Ismét felbukkan vírusfertőzés, candida, streptococcus okozta torokgyulladás. Nem lehet elkerülni az antibiotikumokat. A terhesség állítólag a női lét legszebb időszaka. Mégis, ennyi kellemetlen meglepetést kilenc hónap alatt!

A kellemes és kellemetlen élmények után végre megpillanthatják, kézbe vehetik a várva várt kisbabát. Milyen megpróbáltatásokon kellett keresztülmenni? Lassú lefolyású szülés, elfolyt magzatvíz, újszülöttfertőzés, sárgaság, fényterápia, antibiotikumok, inkubátor, hozzátáplálás. A kis emberke káoszra érkezett erre a világra. Kiabál. Az első lélegzetvétellel elkezdi dolgozni a tüdő. A szívecske ver, mint az óra. Rácuppan a mellre, és anyatejet hamizik. A gyomor és a belek mozgásba lendülnek. Kinyitja a szemét, anyukáját a hangjáról és az illatáról ismeri fel. „Kicsikém, légy üdvözölve ezen a világon!” A csöppség ránéz a mamára, és a világrajövetelével kapcsolatos minden szenvedés egy csapásra eltűnik.

## TISZTA LAPPAL?

A baba szervei kifejtettek, de nagyon törékenyek és sebezhetőek. Az élet folyamán fokozatosan megerősödnek és éretté válnak. Minden mozgásba lendül. És a máj? Éppen ő öröklik, hogy minden működjön. Ugyanakkor védi a szívecskét és az agyat. Nagy biztonság-gal és észrevétlenül dolgozik. A baba tiszta lappal lép be az életbe, de sok mindent hurcol magával a múltból. Az anyaméhben kezdi „örökölni” a szülők, az ő szülei, stb. májának „kártévőit”. Lassan és fokozatosan érkeznek. A köldökzsinóron keresztül, kéz a kézben az oxigénnel és a többi tápanyaggal. Befészkelik magukat a májba, és csak a megfelelő alkalomra várnak.

Kevesebb anyatej, több tápszer. A bőrön rögtön észrevehető. Hova lett az a finom, rózsaszín, illatos bőr? Sárgaság. A kicsi olyan sárga, mint egy narancs. A szeme, mint a tojás sárgája. Miért? A kicsi éretlen mája sokkot kapott. Az első perctől kezdve több, mint kétezer kémiai funkciót kell beindítania. Ehhez még a fototerápia, újabb csapás. Az első akadályokat fokozatosan leküzdi, és megtalálja az egyensúlyt. A legjobb

tudása szerint dolgozik. A sárgaság viszszavonulóban van. Azt gondoljuk, most már megnyugodhatunk.

## HOGYAN SEGÍTSÜNK

Mi van már megint? A bőr piros és gyuladt. Csupa fájdalmas kiütés. A kisbaba a bőrén keresztül tisztítja kis teste belső környezetét. Hiszen ez alatt a pár nap alatt annyi mindent átélt! Hogyan segítsünk neki? Főleg finoman és kíméletesen.

Az anyukának DROSERIN-t javaslok. Nyomjon a fürdővízbe egy kevés krémet, és hagyja benne a babát pihenni, fürdesse benne, masszírozza bele a bőrébe. Minden gyermek imádja a vizet. A barátjuknak érzik. Jól látható, milyen csodás gyógyulás lesz! A kisbaba bőre szemmel láthatólag változik, tisztul. A kiütés eltűnik. A DROSERIN egy apró csoda! Egészítse ki a fürdőt egy DROSERIN-es masszázssal – egy édesanya érintése gyógyít.

De most meg az orrocscsa folyik. A nyálka megállíthatatlanul képződik. Nem győzzük kiszívni. Ráadásul a gyermek nem hajlandó enni. Amit megeszik, azt kibukja. Túl sokáig tart. Már megyünk is az orvoshoz. A reflux diagnózisa rémisztő. Hogy fog hízni és nőni, ha keveset eszik és hány? Sajnos a baba egyszerűen csak nem szopik, a tápszer, bármennyire is próbálták az anyatejhez igazítani, több zsírt és fehérjét tartalmaz. Nehezebben emészthető. Az epe meg tudja emésztetni a zsírokat. A fehérjével bevont zsírokat úgy hagyja. A gyomrot hívja segítségül. A gyomor igyekszik, de így sem tudja a zsírokat a fehérjétől tökéletesen elválasztani. Miért? Mert kevés a rendelkezésre álló sósav. A sósav fő feladata „elszaggatni” a kötéseket és kötődéseket, és lehetővé tenni a tökéletes emésztést. A baba bukik és nyugtalan. Meggyengült máj, kevés epe és sósav. Felfúvódott és fájó kis pocak. A reflux fennáll és irritálja a légutakat. Mindehhez csatlakozott a köhögés is. A nyálka mennyisége fojtogatja a kisbabát. Átvirrasztott éjszakák, bosszúság és kialvatlanság.

Erre REGALEN-t javaslok. Naponta egy cseppet egy kiskanálban, kevés vízben feloldva. „REGALEN? Keserű, hogyan bírjam rá, hogy bevegye?” Az első kiskanál kellemes meglepetés. A baba

bevette, és semmit sem bukott vissza. Megnyalta a száját és nyami-nyami. Egy hét használat után kellemes változás. A nyálka visszavonulót fúj, semmi sem irritálja az orrocscát. A bukás már csak néha fordul elő, szép lassan eltűnik. Kólika? Kiütés? Már csak itt-ott.

Ne becsüljük alá a gyermeki ösztönt! Megmutatja nekünk, mi a legmegfelelőbb gyermekeink számára, amikor mindannyian szenvedünk, és keressük az okát, hogy miért sír a baba. A DROSERIN-es fürdőbe bele lehet szedni. A REGALEN-nek még örülni is lehet, a gyermek rámutat az ujjacskájával és tapsol. Ne csodálkozzunk, manapság bölcs és intelligens gyerekek születnek. Örömet szereznek szüleiknek.

## A MÁJ MINDENRE EMLÉKSZIK

Az élet első heteiben az egész család terhelési próbán esik át. Hogyan és miért jött össze ez a sok minden? Az anyuka a terhesség alatt átesett egy vírus és streptococcus okozta fertőzésen. A múltban többször volt herpeszes fertőzése. A felmenők között volt, aki átélte a DDT rovarmérég és a nehézfémek korszakát a mezőgazdaságban. Az anyu mája jól elrejtette a herpeszvírusokat, odatévedt hozzájuk még a DDT és a nehézfémek, melyek „csemegének” számítnak a vírusok számára. Erőt adnak nekik a túléléshez. A streptococcusok elvonták az immunrendszer figyelmét. Nem egyszerű dolog két fronton harcolni. Az immunrendszer elfárad, és a vírusok ellentámadásba lendülnek. Ellenőrizetlenül szaporodni kezdenek, és elkezdik kibocsátani méreganyagukat a véráramba. Később hírt adnak magukról a bőrelváltozásokon keresztül (dermatotoxinok), és az idegrendszer elleni támadással (neurotoxin). A vírusok toxinjai úgy hatnak, mint az illó anyagok, mindenhova bejutnak.

Ne becsüljük alá a leküzdött betegségeket. Ha el is felejtették azokat, a máj mindenre emlékezik, és mindent megőriz. Továbbadja és biztosítja, hogy generációról generációra terjedjenek. Ne feledjék, hogy májuk ritka drágakő, mely egész életen át óvja Önöket.

DR. RENÁTA GEROVÁ



## Az ENERGY készítmények születése (4.)

# Probiotikumok

A probiotikum kifejezés a latin *pro* (valamiért, valaminek érdekében), és a görög *biotic – bios* (élet) szavak összetételéből ered. A probiotikumok fogalmát *Élie Metchnikoff*, Nobel-díjas orosz tudós ismertette meg a világgal, a XX. század elején.

A probiotikumok előállításáról szóló feljegyzések azonban az emberiséggel egyidősek, és szorosan összefüggnek az erjesztett ételek fogyasztásának elterjedésével.



### EGY BŐRKULACCSAL KEZDŐDÖTT

Az emberiség már az újkőkorban alkalmazott olyan eljárásokat, amelyek nemcsak lehetővé tették a tejtermékek bizonyos szintű tartósítását, de elősegítették azok gyógyászati célokra történő felhasználását is. Az egyiptomiak és a föníciaiak bőrből vagy állati gyomorból készített tárolóedényekben tartották a tehén-, juh-, kecske-, ló- és tevétej, ahol a tej olyan baktériumokkal került kapcsolatba, amelyek valószínűleg a ma ismert *Lactobacillus acidophilus* és *bulgaricus* baktériumtörzsek elődei lehettek.

Egy legenda szerint egyszer egy pásztor, aki épp a forró török sivatagon vándorolt keresztül, megfedkezett a kecskebőr kulacsában magával vitt tejről. Egy idő után észrevette, hogy a tej sűrű, krémes, finom eledellé változott. Ezt az újonnan létrejött étket később elnevezték joghurtnak. Néhány évszázaddal később az immunológia, valamint a járványtan megalapítója, *Louis Pasteur* volt az a mikrobiológus, aki azonosította az erjedés folyamatáért felelős mikroorganizmusokat, és ezzel alapjaiban változtatta meg a világot.

### KIFINOMULT TECHNOLOGIA

Az erjesztett (fermentált) probiotikus termékek előállítása az utóbbi harminc évben ugrásszerű fejlődésnek indult. A kutatók több száz probiotikus baktériumtörzset azonosítottak és jellemeztek, majd klinikai tesztek segítségével vizsgálták azok emberi szervezetre kifejtett hatásait. Két paraméter vált e tekintetben kulcsfontosságúvá. Egyrészt a felhasznált baktériumtörzsek összetétele, valamint mennyisége, másrészt annak kérdése, hogyan lehet őket a tápcs-

tornában a lehető leghatékonyabban eljuttatni a kívánt területekre.

Az első probiotikus készítmények még távolról sem voltak tökéletesek. Tartalmuk közel 90%-át megsemmisítették a gyomor agresszív emésztőnedvei, így ezen első készítmények hatékonysága igencsak vitatható volt. A bél mikrobiomjába minimális mennyiségű baktérium tudott csak bejutni, így a bélflóra helyreállításához nem volt elegendő erejük.

A problémát a fejlesztők először zselatinkapszulák felhasználásával próbálták kiküszöbölni, amely részben megővta a benne található tartalmat a gyomor emésztőnedveitől, ám a radikális változást az az eljárás hozta meg, amely lehetővé tette a baktériumok közvetlen „becsmagolását”. Ma már minden baktérium köré, általában természetes anyagokból készült, védő filmréteget lehet vonni.

### ENERGY PROBIOTIKUMOK

Hisszük, hogy a mi probiotikumaink még ezen is túlmutatnak. Rendkívül összetettek, és hatáskifejtésük alapján két, egymástól könnyedén megkülönböztethető készítmény (PROBIOSAN és PROBIOSAN INOVUM) születését tették lehetővé. Mindkét termék magját ugyanaz a tíz, bizonyítottan leghatékonyabb baktériumtörzs alkotja. A baktériumtörzseket vegetáriánusok által is fogyasztható növényi kapszulák védik, de ez még nem minden: az egyes baktériumcsoportokat glükóz, lipid és kitozán alapú, négy réteg vastag mikrokapszulák veszik körbe. Az egyes rétegek egymással váltogatva kerülnek egymásra. Ez a szabálytalanság enyhén eltérő ellenálló képességet eredményez, és lehetővé teszi a kapszula tartalmának fokozatos felszívódását a bélrendszerben.

Habár maga a probiotikus komplex Angliában készül, a készítmények Csehországban kerülnek előállításra. A hatóanyagokat gondosan homogenizáljuk, hogy a készítmények gyártásakor pontos arányokat használjunk. Maguk a probiotikumok különleges figyelmet igényelnek. Minden óvintézkedés és védőréteg ellenére öregedő, élő anyagról van szó. Minden alkalommal számolnunk kell természetes veszteséggel. A kapszulák úrtartalmát ezért mindig ráhagyással kell kiszámolni, hogy a készítmény szavatossági idejének végéig garantálni tudjuk az elvárt hatóanyagtartalmat.

*Hippokratész* több mint kétezer évvel ezelőtt kijelentette: „Minden betegség a bélből ered”. Tehát a hosszú élet titka a kiegyensúlyozott táplálkozás. Ha bélrendszerüknek szeretnének segítséget nyújtani, tudják, hol keresgéljenek.

ENERGY GROUP

- » PROBIOSAN - a „zöld” probiotikum, inulin prebiotikummal és organikus minőségű *Chlorella pyrenoidosa*-val gazdagított készítmény. A *chlorella* biztosítja a PROBIOSAN méregtelenítő és tápláló hatását.
- » PROBIOSAN INOVUM - a „lila” probiotikum, inulin prebiotikumot, tehénkolosztrumot és laskagomba-kivonatot tartalmaz. Erősíti az immunrendszert, és mivel az immunsejtek nagy százaléka a bélrendszerben található, a készítmény kettős hatása felettébb intenzív.



# TAPASZTALATI TÁBLÁZAT

## AZ ENERGY TERMÉKEK HASZNÁLATÁHOZ

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

| Egészségi probléma                        | Vironal | Regalen | Renol | Gynex | Korolen | King Kong | Stimaral | Annona | Cistus Incanus | Artrin család | Cyto vital család | Droserin család | Protektin család | Ruticelit család | Cytosan | Cytosan fomentum | Fytomineral | Vitamarin | Celitin | Probiosan család | Grepofit család | Skeletin | Peralgin | Flavocel | Vitaflorin | Imunosan | Revitae | Organic Chlorella | Organic Barley | Spirulina Barley | Organic Beta | Biotalmal | Balneol | Audiron | Diamant | Silix | Balsamio | Spiron |   |   |   |
|-------------------------------------------|---------|---------|-------|-------|---------|-----------|----------|--------|----------------|---------------|-------------------|-----------------|------------------|------------------|---------|------------------|-------------|-----------|---------|------------------|-----------------|----------|----------|----------|------------|----------|---------|-------------------|----------------|------------------|--------------|-----------|---------|---------|---------|-------|----------|--------|---|---|---|
| Afta                                      | 💧       |         |       |       |         |           |          | 💧      | 💧              |               |                   |                 |                  |                  | 💧       |                  |             |           |         |                  | 💧               |          |          | 💧        | 💧          | 💧        |         |                   |                | 💧                |              |           |         |         |         |       |          | 💧      | 💧 |   |   |
| Agyműködési zavar                         |         |         |       |       | 💧       | 💧         | 💧        | 💧      |                |               |                   |                 |                  |                  |         |                  |             |           | 💧       | 💧                |                 |          |          |          |            | 💧        | 💧       |                   |                |                  | 💧            |           |         |         |         |       |          |        |   | 💧 |   |
| Akne                                      | 💧       | 💧       | 💧     | 💧     |         |           |          | 💧      | 💧              |               | 💧                 | 💧               | 💧                | 💧                |         | 💧                | 💧           |           |         | 💧                | 💧               |          |          |          | 💧          | 💧        |         | 💧                 | 💧              | 💧                | 💧            |           |         |         |         | 💧     | 💧        |        |   | 💧 |   |
| Alkoholizmus                              |         | 💧       | 💧     |       | 💧       | 💧         |          | 💧      |                |               |                   |                 |                  |                  | 💧       | 💧                | 💧           | 💧         |         | 💧                |                 |          | 💧        | 💧        | 💧          |          | 💧       | 💧                 | 💧              |                  |              | 💧         |         |         |         |       |          |        |   |   |   |
| Allergia (légúti)                         | 💧       | 💧       |       | 💧     |         |           |          | 💧      | 💧              |               |                   | 💧               |                  |                  | 💧       |                  | 💧           |           |         | 💧                |                 |          | 💧        | 💧        |            | 💧        |         |                   |                |                  | 💧            | 💧         | 💧       | 💧       |         |       |          |        | 💧 | 💧 |   |
| Allergia (bőr), ekcéma                    | 💧       | 💧       | 💧     |       |         | 💧         |          | 💧      | 💧              |               | 💧                 | 💧               | 💧                |                  | 💧       | 💧                | 💧           | 💧         |         | 💧                | 💧               |          | 💧        | 💧        | 💧          | 💧        |         |                   | 💧              | 💧                | 💧            | 💧         | 💧       | 💧       | 💧       |       |          |        |   | 💧 |   |
| Allergia (étel)                           | 💧       | 💧       |       | 💧     | 💧       |           |          | 💧      | 💧              |               |                   |                 | 💧                |                  | 💧       |                  | 💧           |           |         | 💧                |                 |          | 💧        |          |            | 💧        |         | 💧                 |                |                  | 💧            |           |         |         |         |       |          |        |   |   |   |
| Alvászavar, felébredés                    |         | 💧       |       | 💧     | 💧       |           | 💧        |        |                |               |                   |                 |                  |                  |         |                  |             |           | 💧       |                  |                 |          |          |          |            | 💧        | 💧       |                   |                |                  |              | 💧         | 💧       |         |         |       |          |        |   | 💧 |   |
| Alvászavar, nehéz elalvás                 |         |         |       | 💧     | 💧       |           | 💧        |        |                |               |                   |                 |                  |                  |         |                  |             |           | 💧       | 💧                |                 |          |          | 💧        |            | 💧        | 💧       |                   |                |                  |              | 💧         | 💧       |         |         |       |          |        |   | 💧 |   |
| Alzheimer-kór                             |         |         |       |       | 💧       | 💧         | 💧        | 💧      |                |               |                   |                 |                  |                  |         |                  |             | 💧         | 💧       | 💧                |                 |          |          |          | 💧          | 💧        | 💧       |                   | 💧              | 💧                | 💧            | 💧         |         | 💧       |         |       |          |        |   | 💧 |   |
| Anorexia (kóros fogyás lelki okokból)     |         | 💧       | 💧     | 💧     | 💧       | 💧         | 💧        | 💧      |                |               |                   |                 |                  |                  |         |                  |             | 💧         | 💧       | 💧                |                 |          | 💧        | 💧        | 💧          |          | 💧       | 💧                 | 💧              | 💧                | 💧            | 💧         |         |         |         |       |          |        |   | 💧 |   |
| Aranyér                                   | 💧       | 💧       | 💧     |       | 💧       | 💧         |          |        |                | 💧             |                   | 💧               |                  | 💧                |         | 💧                |             |           |         | 💧                | 💧               |          |          |          | 💧          | 💧        |         |                   | 💧              | 💧                | 💧            | 💧         |         | 💧       | 💧       |       |          |        |   |   |   |
| Arcüreggyulladás                          | 💧       |         | 💧     |       |         |           |          | 💧      | 💧              | 💧             |                   | 💧               |                  |                  |         |                  |             |           |         |                  | 💧               | 💧        |          | 💧        |            | 💧        |         |                   |                |                  | 💧            |           |         | 💧       | 💧       | 💧     |          |        |   | 💧 |   |
| Asztma                                    | 💧       | 💧       | 💧     |       | 💧       | 💧         | 💧        |        | 💧              |               | 💧                 | 💧               |                  |                  | 💧       |                  | 💧           | 💧         |         | 💧                | 💧               |          | 💧        | 💧        |            | 💧        |         |                   |                |                  |              | 💧         | 💧       | 💧       | 💧       |       |          |        |   | 💧 |   |
| Autizmus                                  | 💧       |         |       |       | 💧       | 💧         | 💧        |        |                |               |                   |                 |                  |                  |         |                  |             | 💧         | 💧       | 💧                |                 |          |          |          |            | 💧        |         |                   |                | 💧                |              |           |         | 💧       | 💧       |       |          |        |   |   | 💧 |
| Autoimmun betegségek                      | 💧       | 💧       | 💧     | 💧     | 💧       |           | 💧        |        |                | 💧             | 💧                 | 💧               | 💧                | 💧                | 💧       |                  | 💧           | 💧         |         |                  |                 |          |          | 💧        |            | 💧        |         |                   | 💧              |                  |              | 💧         | 💧       | 💧       | 💧       |       |          |        |   |   |   |
| Ájulás                                    |         |         |       |       | 💧       | 💧         | 💧        |        |                | 💧             |                   |                 |                  | 💧                |         |                  |             | 💧         | 💧       | 💧                |                 |          |          |          |            |          |         |                   |                | 💧                | 💧            |           |         |         |         |       | 💧        |        |   | 💧 | 💧 |
| Ásványi anyagok pótlása                   |         |         | 💧     |       | 💧       |           |          |        |                |               |                   |                 |                  |                  |         |                  |             | 💧         |         | 💧                | 💧               | 💧        |          | 💧        | 💧          |          |         | 💧                 | 💧              | 💧                | 💧            | 💧         | 💧       | 💧       |         |       | 💧        | 💧      | 💧 |   |   |
| Baktériumfertőzés                         | 💧       | 💧       | 💧     | 💧     | 💧       |           |          | 💧      | 💧              |               |                   |                 |                  |                  | 💧       | 💧                |             | 💧         |         | 💧                | 💧               | 💧        |          | 💧        | 💧          | 💧        | 💧       |                   |                |                  | 💧            |           |         | 💧       | 💧       |       |          |        |   | 💧 |   |
| Bechterew-kór                             |         | 💧       | 💧     |       |         | 💧         |          |        |                | 💧             |                   |                 |                  |                  |         |                  | 💧           |           |         |                  |                 |          | 💧        |          |            |          |         |                   |                |                  |              |           | 💧       | 💧       |         |       |          |        |   |   |   |
| Bepisülés (éjszakai)                      |         |         | 💧     |       | 💧       | 💧         | 💧        |        |                | 💧             |                   |                 |                  |                  |         |                  |             | 💧         |         |                  |                 |          | 💧        |          |            |          |         |                   |                |                  |              | 💧         |         |         |         |       |          |        |   |   |   |
| Bélproblémák (vastagbél)                  | 💧       |         |       |       | 💧       | 💧         |          | 💧      | 💧              |               |                   | 💧               | 💧                |                  | 💧       |                  |             |           |         | 💧                | 💧               |          |          | 💧        | 💧          | 💧        | 💧       | 💧                 | 💧              | 💧                |              | 💧         | 💧       |         |         |       |          |        |   |   |   |
| Bélproblémák (vékonybél)                  | 💧       | 💧       |       | 💧     | 💧       |           |          | 💧      | 💧              |               |                   |                 | 💧                | 💧                | 💧       | 💧                | 💧           |           |         | 💧                | 💧               |          | 💧        | 💧        | 💧          | 💧        | 💧       | 💧                 | 💧              | 💧                |              | 💧         |         |         |         |       |          |        |   |   |   |
| Bőfögés                                   |         | 💧       |       | 💧     | 💧       |           |          | 💧      |                |               | 💧                 |                 |                  | 💧                | 💧       |                  |             |           |         |                  |                 |          |          |          |            |          |         |                   |                |                  |              |           |         |         |         |       |          |        |   |   |   |
| Bőrproblémák                              | 💧       | 💧       | 💧     | 💧     |         |           |          | 💧      | 💧              | 💧             | 💧                 | 💧               | 💧                | 💧                | 💧       | 💧                | 💧           | 💧         |         | 💧                |                 |          | 💧        | 💧        | 💧          |          |         | 💧                 | 💧              | 💧                | 💧            | 💧         | 💧       | 💧       | 💧       | 💧     |          |        |   |   |   |
| Bulimia (kényszeres evés hányással)       |         | 💧       |       |       | 💧       | 💧         | 💧        | 💧      |                |               |                   |                 |                  |                  |         |                  |             | 💧         | 💧       |                  |                 |          | 💧        |          |            |          | 💧       |                   |                | 💧                | 💧            | 💧         |         |         |         |       |          |        |   | 💧 |   |
| Candida gomba                             | 💧       | 💧       |       |       | 💧       | 💧         |          | 💧      | 💧              |               |                   |                 | 💧                | 💧                | 💧       |                  |             |           |         | 💧                | 💧               |          |          |          |            |          |         |                   | 💧              |                  |              |           |         |         | 💧       | 💧     |          |        |   |   | 💧 |
| Cellulitisz                               | 💧       | 💧       | 💧     | 💧     | 💧       | 💧         |          |        |                | 💧             | 💧                 |                 |                  |                  |         | 💧                | 💧           | 💧         |         | 💧                |                 |          |          | 💧        |            |          |         |                   | 💧              | 💧                | 💧            | 💧         | 💧       | 💧       | 💧       | 💧     | 💧        |        |   |   |   |
| Ciszta, herében                           |         |         | 💧     | 💧     |         | 💧         |          | 💧      |                | 💧             |                   |                 |                  |                  |         |                  |             |           |         |                  |                 |          |          |          |            | 💧        |         |                   |                |                  |              |           | 💧       |         |         |       |          |        |   |   |   |
| Ciszta, petefészekben                     |         |         | 💧     | 💧     |         |           |          | 💧      |                | 💧             | 💧                 | 💧               |                  |                  | 💧       |                  |             |           |         |                  |                 |          |          |          |            | 💧        |         |                   |                |                  |              |           | 💧       |         |         |       |          |        |   |   |   |
| Ciszta, vesében                           |         |         | 💧     |       |         |           |          | 💧      |                | 💧             |                   |                 |                  |                  |         |                  |             |           |         |                  |                 |          |          | 💧        |            |          |         |                   |                |                  |              |           |         |         |         |       |          |        |   |   |   |
| Cukorbetegség                             |         |         | 💧     | 💧     | 💧       | 💧         |          | 💧      |                |               |                   |                 |                  |                  | 💧       |                  | 💧           |           | 💧       |                  | 💧               |          |          |          |            | 💧        | 💧       | 💧                 |                | 💧                | 💧            | 💧         | 💧       | 💧       | 💧       | 💧     |          |        |   |   |   |
| Csontritkulás                             |         | 💧       | 💧     | 💧     |         | 💧         |          |        |                | 💧             |                   |                 |                  |                  | 💧       |                  | 💧           | 💧         | 💧       |                  |                 | 💧        |          |          |            | 💧        |         | 💧                 |                |                  |              | 💧         |         | 💧       | 💧       |       |          |        |   |   |   |
| Csonttörés                                |         |         | 💧     |       |         | 💧         |          |        |                | 💧             |                   |                 |                  | 💧                |         |                  |             |           |         |                  |                 |          | 💧        |          |            |          | 💧       |                   |                |                  | 💧            |           |         | 💧       | 💧       |       |          |        |   |   |   |
| Dadogás, dyslexia                         |         |         |       |       | 💧       | 💧         | 💧        | 💧      |                |               |                   |                 |                  |                  |         |                  |             | 💧         | 💧       |                  |                 |          | 💧        |          |            |          |         |                   |                | 💧                |              |           |         |         |         |       |          |        |   | 💧 |   |
| Daganatok orvosi kezelésének kiegészítése | 💧       | 💧       | 💧     |       | 💧       | 💧         |          | 💧      |                | 💧             | 💧                 | 💧               | 💧                | 💧                | 💧       |                  | 💧           |           |         | 💧                |                 |          |          | 💧        | 💧          | 💧        | 💧       | 💧                 | 💧              | 💧                |              | 💧         | 💧       | 💧       | 💧       | 💧     |          |        | 💧 | 💧 |   |
| Depresszió                                | 💧       |         | 💧     | 💧     | 💧       |           | 💧        | 💧      |                |               |                   |                 |                  |                  |         |                  |             | 💧         | 💧       |                  |                 |          | 💧        |          |            | 💧        | 💧       | 💧                 |                | 💧                |              |           |         | 💧       |         |       |          |        |   |   | 💧 |
| Derékfájás                                |         |         | 💧     |       |         | 💧         |          |        |                | 💧             |                   |                 |                  |                  | 💧       |                  |             | 💧         | 💧       |                  |                 |          | 💧        | 💧        |            |          |         |                   |                |                  |              |           | 💧       | 💧       | 💧       |       |          |        |   |   |   |
| Dohányzás                                 | 💧       | 💧       |       |       | 💧       |           | 💧        |        |                |               | 💧                 |                 |                  |                  | 💧       | 💧                | 💧           |           | 💧       |                  |                 |          |          | 💧        | 💧          | 💧        |         | 💧                 | 💧              |                  |              | 💧         | 💧       | 💧       | 💧       | 💧     |          |        |   |   | 💧 |
| Ekcéma                                    | 💧       | 💧       | 💧     |       |         | 💧         |          | 💧      | 💧              |               | 💧                 | 💧               | 💧                | 💧                | 💧       | 💧                | 💧           | 💧         |         | 💧                |                 |          | 💧        |          | 💧          | 💧        | 💧       |                   | 💧              | 💧                | 💧            | 💧         | 💧       | 💧       | 💧       | 💧     | 💧        |        |   |   |   |







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

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



# Klubinformációk

## BUDAPEST XIV. ker. KLUB

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

Haj- és fejbőrpanaszok – hajhullás, hajritkulás, kopaszodás, ősülés, 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: Czímeth István klubvezető, Koritz Edit, 06 (70) 632-6316,

energybuda@energyklub.hu

Nyitvatartás: hétfő-csütörtök 10.00-18.00 óráig,

péntekenként 10.00-17.00 óráig.

## BUDAPEST VIII. ker. KLUB

ENERGY Belvárosi Klub,

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

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

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, adagolás beállítása. Állapotfelmérés, testelemezés. Funkcionális táplálkozás-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.

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.

Ünnepi nyitvatartás: április 1-5-ig zárva tartunk, nyitás április 6-án (kedden).

Május 1-én (szombaton) a klub zárva tart.

A nyitvatartási részletekkel kapcsolatos, aktuális információkat az ENERGY Belvárosi Klub Facebook és weboldalán figyeljék!

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 magatartásproblémás gyerekek segítése fejlesztőpedagógus közreműködésével.

Minden klubtagunkat és barátait szeretettel várjuk!

Bejelentkezés szükséges a klubban, vagy Zsilák Juditnál a 0630/560-4405 telefonszámon.

## KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.

Minden kedden 15-18 óra között klubnap.

További információ: Ficzer János klubvezető, tel.: 0630/856-3365.

## MICKOLC

Zsolcai kapu 9-11., I. em.

Április 28-án, szerdán, 14:00-16:00 óráig: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk.

Tanácsadó orvos: dr. Hegedűs Ágnes. Időpont-egyeztetéshez bejelentkezés, további információ: Ficzer János klubvezető, 06-30/856-3365.

## SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme

Szolnok, Arany János. u. 23.

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

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

További információ és jelentkezés Németh Istvánné Éva klubvezetőnél.

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

szolnokegeszseghaz@gmail.com

## ELŐADÁSOK

Kedves klubtagok és érdeklődők!  
Áprilisban egyelőre továbbra sem tartunk előadásokat, a COVID-19 járványhelyzet miatt. Reméljük, hogy nemsokára újra találkozhatunk!

CZIMETH ISTVÁN  
természetgyógyász



Kellemes  
húsvéti  
ünnepeket  
kívánunk!

Energy Magyarország

# Támadjunk fel hamvainkból, itt a tavasz!

A tavasz a bizonyítéka annak, hogy az élet lényege az állandó megújulás, illetve, hogy minden, ami meghal, egyszer újraéled.

A természet is minden évben feltámad halottaiból, és el kell ismerniük, hogy olyankor elbűvölő látványt nyújt. Az élet visszatért, nem tévedt el az alvilág útvesztőiben, sőt minden jel arra mutat, hogy a téli, halott állapot még jól tett neki. Hiszen az élet, így tavasszal, ereje teljében tér vissza! Ugyanez a féktelen energia ébredszik bennünk is.

## AZ ELSŐ TAVASZI NAP

Az emberek az élet visszatértét az első tavaszi nap megünneplésével köszöntötték, amit több kultúrában tulajdonképpen az év első napjának tekintettek. A csillagászati tavasz idén március 20-án, 10 óra 38 perckor veszi kezdetét, amikor a Nap a Kos jegyébe lép. Ez az a nap, amikor a fény végre átveszi az uralmat a sötétség fölött. A nappalok ettől a pillanattól kezdve hosszabbodnak, az eufória fokozódik, és a Föld bolygó ereiben visszatartatatlannal áramlani kezd az élet.

## A TERMÉSZET SAJÁT NAPTÁRA

Nekem az első tavaszi nap meghatározásához nincs szükségem se naptárra, se csillagászati számításokra. Csak éber szemekre, mert tudom, hogy *Veszna*, a tavasz istennője pontosan azon a napon ébred fel, amikor virágolni kezd a kökény. Igen, a kökény pontosan a tavaszi napéjegyenlőség napján virágzik! A kökény a hiedelmek szerint egy mágikus cserje, amelynek energiáját csak nagyon nehezen lehet visszafogni. Fekete kökényből készült botot, pálcát csak a boszorkányok hordtak magukkal, de ha erejünkkel nem bántak megfelelően, vagy együttérzés nélkül használták azt, nekik is a vesztüket okozhatta. A kelta hagyományok szerint a kökény a halál cserjéje. A kékesfekete kökény

valóban az utolsó ehető kincs a természetben a tél beállta előtt. Őseink nehéz bort készítettek belőle, amit a téli napéjegyenlőség ünnepe alkalmával fogyasztottak és ajánlottak fel az alvilág erőinek, hogy tavasszal visszaengedjék közéjük az életet. Tavasszal tehát a virágba borult kökénybokor a mélyből újra előtörő istennő kegyelmének jelképe. A kökény az élet és a halál körforgásának szimbolikus cserjéje, amely a tél előtt az utolsó, és a tavasz beköszöntekor az első növény, amely magára vonja a figyelmünket.

Tudom, hogy a tavasz úgyis eljő, áldozatok, rimánkodások és imádságok nélkül is. A kökényhez hasonlóan az ember természetéhez fűződő misztikus kapcsolata is a perifériára szorult és olyasmivé vált, ami a mai racionális időkben nem hajt sok hasznót. Én azonban nem vagyok hajlandó lemondani erről a kapcsolatról, sokat bolyongok egyedül a világokat elválasztó bozótosokban, és lesem a szarvas bőrébe bújtt istent, válaszolok a varjaknak, akik magának *Odinnak* viszik a híreket, illetve rengeteg tanuló az erdő tündéreitől, akik megosztják velem a gombákba és vadvirágokba rejtett bölcsességet. Ők árulták el nekem azt is, hogy a kökény virágai, éppen úgy, mint az összes rózsaféle virága, ehetőek. Kóstolják meg bátran, még az is lehet, hogy utána mindaz, amit leírtam, nagyobb értelmet nyer.

## KÓSTOLJUNK BELE AZ ÉLETBE

A természet erejével bármelyikünk könnyedén kapcsolatba léphet. Nem kell mást tenni, mint jelen lenni. Járjunk nyitott szemmel, nézzük, ahogy viszatér az élet, figyeljük meg, mi, mikor rügyezik, és rendszeresen gyűjtögessük az ehető vadnövények apró leveleit. Azok ugyanis képesek újra feltölteni a tél folyamán kiürült vitamin- és ásványi-agyag-készleteinket.

Ezen anyagok hiánya okolható leginkább a tavaszi fáradtságért, ami azonban a napsütés segítségével, és a rügyek, illetve hajtások legelészésével könnyedén leküzdhető. Itt nem csak a vitaminok és ásványi anyagok mérhető mennyiségéről van szó, amelyekből egyébként a vadon élő növényekben sokkal, de sokkal több van, mint a termesztett zöldségekben. Ami még fontos, azok a fitokomplexek, azok az anyagok, amelyek még nem mérhetőek, amelyek tulajdonképpen a tavasz energiái, és amelyeket egyetlen bolti készítmény megvásárlásával sem lehet beszerezni.

Energetikai háztartásom megújításáért, a természettel való összekapcsolódásért és családom egészségének támogatásáért, de legfőképp azért, mert imádom a tavaszt, minden évben szorgalmasan gyűjtögetem a vadnövényeket.

TEREZA VIKTOROVÁ



## CSODÁS TAVASZI KILENCES

A vadnövény-gyűjtögető utak alkalmaival családtagjaimmal együtt felkeressük az erdőket, a mezőket, a berkeket, egy szó, mint száz, a civilizációtól távol eső helyeket. Az összegyűjtött növényekből salátákat készítünk, belesütjük őket töltelékekbe, és zöld leve-seket főzünk. Melyek a legjobbak?

**1.** Gyermekláncfű: a legkedveltebb salátanövényünk! Zsenge levelei egyáltalán nem keserűek, vagy csak éppen egy picit azok, de ha igazán édes, ropogós levelekre vágyunk, beszéljék ezt meg egy Önöknek kedves gyermekláncfűvel, és tegyenek fölé egy kis vödört. Sötétben a rügyező levelek lágyabb ízűek lesznek. Begyűjthetik nyugodtan a növény gyökerét is, amit ugyanúgy felhasználhatnak, mint bármilyen más gyökérzöldséget. A gyermekláncfű támogatja a máj méregtelenítő tulajdonságait.

**2.** Podagrafű: rendkívül finom, hálás növény, amely magas C-vitamin-tartalmának köszönhetően azonnal új életre kelt minket. Tisztítja a vért, és eltávolítja a salakanyagokat az ízületekből.

**3.** Csalán: a vadnövények igazi királynője, amely ásványi-anyag-tartalmával egész zöldségágyásokat képes zsebre vágni. Ennyi kalciumot tényleg sehol máshol nem találnak.

**4.** Kerek repkény: ezt a hihetetlenül aromás növényt csak úgy csipegetjük, ha szembe jön velünk. Nagy mennyiségben egyetlen ételben sem lehet igazán felhasználni, viszont remekül összeköti minket a Földdel.

**5.** Útifű: ez a legendás hírvégyőző növény nem csak salátákba, de teafűként is kiváló. Mi általában hideg szirupot készítünk belőle: az útifű leveleit apróra vágjuk, beletesszük egy pohárba és megszórjuk cukorral. A levelek gyorsan a pohár fenekére ülepsznek, ezért folyton új leveleket kell gyűjtögetni és vagdosni, hogy a pohár mindig tele legyen velük. A hidegen készített útifűszirup valódi csoda, és pont a tavaszi útifűlevelekből előállított változata a leghatékonyabb.

**6.** Csillaghúr: ez a zsenge kukorica ízére emlékeztető, apró növény rendkívüli tulajdonságokkal bír. Nyer-

sen fogyasztjuk vagy fasírtot készítünk belőle, de kenőcsök előállításához is felhasználjuk.

**7.** Százsorszép: úgy tűnhet, hogy a százsorszép nem más, mint egy hétköznapi dísnövény, ám pontosan ő az, aki össze tud minket kötni a manók világával, és ezáltal meg tud minket tanítani arra, hogy a hétköznapi dolgokban is felfedezzük a szépséget.

**8.** Martilapu: a korai tavasz egyik legfontosabb növénye, mely még a legvalószínűtlenebb, sokszor ugarnak tartott helyeken is képes kivárágozni. Ha lekésik a virágzását, nincs mit tenni, ám ha nem, készíthetnek belőle köhögéscsillapító szirupot, amely tényleg hat...

**9.** Cickafark: a cickafark jellegzetesen vastag, szőrös levelei nem csak a kislibák kedvencei, számunkra is számtalan, biológiai fontos hatóanyag gazdag forrása. A cickafark rengeteg betegséget gyógyít, de ami a legfontosabb, összeköti minket az éggel és a földdel, hogy részesei lehessünk a lét végtelen körforgásának.

## Felbecsülhetetlen segítség

Az újabb típusú vírusos megbetegedéseknél az utóbbi időben egyre gyakrabban üti fel a fejét elviselhetetlen fejfájás. Ami azonban még ennél is rosszabb, hogy erre az akár több napig tartó fájdalomra gyakorlatilag semmi sem hat. Házi-orvosom a telefonos konzultáció után azonnal koronavírus-tesztre küldött, és azt mondta, hogy olyan készítményeket szedjek, amelyeket általában influenza esetén szoktam. Ezért elővettem a DRAGS IMUN-t, és a vírusfertőzések első számú közellenségének számító CISTUS COMPLEX-szel váltogatva használtam. Hatásait a gyulladásgátló ORGANIC SACHA INCHI olajjal is kiegészítettem.

Fejfájásom azonban továbbra is intenzív maradt, a fejem rettenetesen lüktetett, és a fájdalom csak a CISTUS COMPLEX alkalmazása után enyhült egy kicsit. Kétségbeejtő állapotom negyedik napján eszembe jutott, hogy megpróbálhatnám a fülembé csepegtetni egy kis AUDIRON-t (gyulladásgátló, fertőtlenítő, antibakteriális és vírusellenes hatás).

Ám ilyen gyors megkönnyebbülésre még én sem számítottam! Bekentem vele a nyirokcsomóimat is a nyakamon, és másnap reggel örömmel konstatáltam, hogy fejfájásom az eredeti intenzitás kb. 10%-ra csökkent. Újra csepegtettem néhány csepp AUDIRON-t a

fülembé, valamint ismét bekentem vele a nyakamat, és a fájdalom a nap végére teljesen elmúlt. Koronavírus-tesztem negatív lett, de ami engem megtámadott, az egész biztosan nem egy hétköznapi influenza volt.

Amikor később megkérdeztem a Covid-19 fertőzésen átesett ismerőseimet, mi segített nekik az elviselhetetlen fejfájás ellen, mindnyájan egybehangzóan azt válaszolták, hogy: „Semmi...”

Jó tehát tudni, hogy az ENERGY-nél található segítséget!

MARTA NOSKOVÁ  
Praha

## Terápiás módszerek (11.)

# Reflexterápia

A reflexterápia (RT) egy holisztikus szemléleten alapuló gyógyító technika, amely azon feltételezésből indul ki, hogy az emberi test különböző területein (talpon, tenyéren, fejen, stb.) a belső szervekhez köthető reflexpontok találhatók.

A reflexpontok finom nyomásával vagy simogatásával célzottan erősíthetjük, vagy épp ellenkezőleg, megnyugtathatjuk az adott szervet vagy testrészt. A RT célja a test kiegyensúlyozott működésének helyreállítása, a mély relaxáció kiváltása, továbbá a test öngyógyító képességeinek aktiválása. Kár, hogy sokan kevés figyelmet és gondoskodást szentelnek a lábaiknak, miközben azok egész életünkben hordoznak minket...

### MIÉRT A TALP ÉS A TENYÉR?

A régi kínaiak tudták, hogy szerveink kivetülnek a különböző testrészeinkre – az arcra, földre, nyelvre, a szem íriszére, a tenyérre és a talpra is. A RT-t leggyakrabban a lábon és a kézen alkalmazzuk, a reflexpontok itt könnyen hozzáférhetőek és nagyon érzékenyek, mert e helyeken sok az idegvégződés.

A kéz és láb ujjain ér véget a legtöbb meridián (energetikai pálya), ezért ezen

pontok stimulálásával harmonizálhatjuk az energia áramlását a testben. Ráadásul a talpnak sok kultúrában szimbolikus jelentése van, mert összeköti bennünket a Föld anyával. A földdel való kapcsolatunknak köszönhetően feltölthetünk energiával.

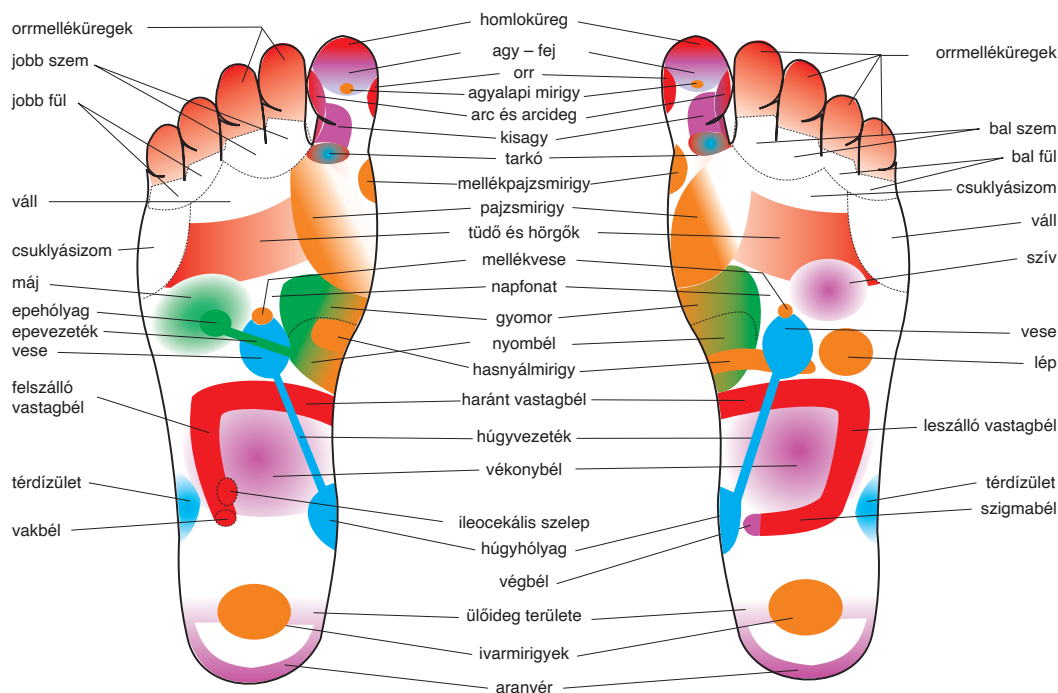
A RT legtermészetesebb formája a mezítlábas gyaloglás természetes terepen. Azon kívül, hogy a talpat nem deformálja lábbeli, adekvát módon stimulálják a terep egyenetlenségei. A talpak fájdalmas érzékenysége minden egyes kavicsra fokozatosan enyhül, majd teljesen elmúlik. Ezt nem is annyira az okozza, hogy a láb „megszokja” a kavicsokat, mint inkább az, hogy a fájdalmas reflexzónák masszírozása által harmonizáljuk az egyes szervek működését. Az egészséges szervek reflexpontjainak „gyúrása”, masszírozása nem jár fájdalommal. Kavicsos talpmasszázzsal már otthon is kényeztethetjük magunkat. Elég egy edénybe beleszórni egy réteg különböző méretű folyami

kavicsot. Ezen a „masszázs szőnyegen” lehet taposni tisztálkodás vagy akár főzés közben. Talpaink esetén történő masszírozására a tévé nézéssel töltött időt is kihasználhatjuk.

### A REFLEXMASSZÁZS HATÁSAI

A reflexzónákon nagyon pontos diagnosztikai felmérést lehet végezni az egyes szervek állapotáról, a bőrön és a bőr alatti szövetekben történt elváltozások jellege, és a reflexpontok fájdalmasága alapján. A legyengült szervek reflexpontjai fájdalmasan reagálnak a masszázssorán, a fájdalom erőssége pedig a szerv károsodásának mértékét jelzi.

Nyomással stimulálhatjuk az adott szervet, ha a működése nem elégséges és energiára van szüksége, vagy simogatással megnyugtathatjuk, ha akut gyulladás vagy fájdalom sanyargatja. A talpmasszázs ráadásul stimulálja a vérkeringést és





a nyirokkeringést, harmonizálja az idegrendszert, segíti az emésztést és erősíti az immunrendszert.

Az RT felgyorsítja a gyógyulás folyamatát és lerövidíti a lábadozás idejét. Segíti a test mély ellazulását, amely újabb és újabb kezelések által még inkább elmélyül. A hüvelykujj és a talp belső boltívének lazító masszázsa segít enyhíteni a hátfájást, és feloldja a nyaki gerinc blokkolásait. A talpmasszázs jótékonyan hat az ember lelkiállapotára is, segítséget nyújt például álmatlanságban, vagy akár a fáradtság leküzdésében.

### MIKOR NEM ALKALMAZHATÓ?

A terápia alkalmazása súlyos szív-és érrendszeri megbetegedéseknél, véralvadási problémáknál, vesebetegségek-nél, nagyon magas vérnyomás esetén, daganatos betegségek kezelése során és visszeres lábfejek esetében nem ajánlott. Nem javasolt továbbá mesterséges megtermékenyítéssel előidézett terhesség esetén sem. Lábmasszázs többnyire akkor sem végezhető, ha a beteg lábán friss sebek vannak, vagy a lába bőrbetegségben szenved.

### LÁTOGATÁS A TERAPEUTÁNÁL

A terapeuta a kezelés előtt röviden elbeszélget a pácienssel az esetleges egészségügyi problémáiról, hogy meggyőződjön róla, valóban a reflexológia a megfelelő választás. Ezután megvizsgálja az talpát, és elkezd foglalkozni az egyes reflexpontokkal. A terapeuta hüvelykujja segítségével enyhe nyomást fejt ki a reflexpontokra, és a páciens 1-10-ig terjedő skálán értékeli az adott pont érzékenységet. A cél, hogy közösen rátaláljanak a test leginkább legyengült szervére, hogy azt képesek legyenek megerősíteni és regenerálni. Az ember leginkább legyengült szerve általában a máj, a lép és a vese. Amennyiben a páciens konkrét problémával érkezik a terápiára, a reflexológus nyilvánvalóan az ezzel összefüggő területre fog összpontosítani. Emellett persze figyelmet szentel az összes többi pontnak is, mert az RT-ban az egész test harmóniájának kialakítása a cél. Ha a terapeuta fájdalmas helyet fedez fel, igyekszik az irányított nyomás segítségével a testet

ismét egyensúlyi helyzetbe hozni. A kezelés végén visszatérhet az adott, korábban fájó ponthoz, hogy megállapítsa, a fájdalom valóban megszűnt-e.

A legtöbb terapeuta saját nyugtató módszerével zárja a kezelést (pl. a láb könnyű simogatásával). Az RT után pihenni kell, és sok folyadékot fogyasztani, mert a test méregtelenítése a kezelés lezárásával még nem ér véget.

### MILYEN GYAKRAN?

A kezelések száma attól függ, hogy az ügyfél milyen kedvezően, és mennyire gyorsan reagál erre a módszerre. Néha már első alkalommal jelentős hatás észlelhető, máskor ez csak néhány alkalom után jelentkezik. A terápiával meg lehet célozni az egyes szerveket, ízületeket, stb. is. Amennyiben a páciens megelőzési céllal veti alá magát a terápiának, tudomást szerezhet a teste által kibocsátott figyelemre méltó jelekről még a betegség tüneteinek érzékelése előtt.

### SAJÁT KEZÜNKKEL

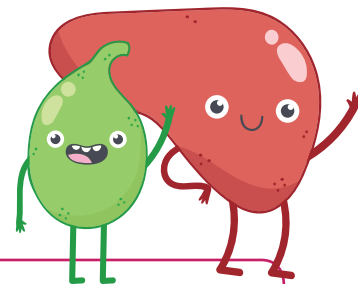
Egy egyszerű, otthoni talpmasszázs segít felfrissíteni a fáradt lábat, ezáltal megerősíteni a szerveket, és gyorsan megújíthatja vitalitásunkat. Helyezkedjen el kényelmesen, és a jobb bokáját helyezze a bal térdére úgy, hogy jól lássa a talpát. Fogja a lábát mindkét tenyerébe (a bal tenyerét helyezze a talpára, a jobbát a lábfejére), és hangolódjon rá saját testére.

Ezután hüvelykujjaival alulról nyomkodja meg az összes lábujját. Fokozatosan, pontról pontra haladva masszírozza át a teljes talpát. A legegyszerűbb vízszintes irányban haladni, balról jobbra és jobbról balra, az ujjaktól egészen a sarokig. Így biztos lehet benne, hogy nem hagy ki egyetlen pontot sem.

Ha érzékeny területre talál, szenteljen neki több figyelmet. Hüvelykujjával néhányszor nyomkodja meg. Ezzel az adott szervet aktiválja és segíti a működését. Ha egy bizonyos hely erősen fáj, az azt jelenti, hogy az adott szervet valami ingerli. Ebben az esetben ezt a területet inkább csak simogassa.

A reflexpontok elhelyezkedésének megismeréséhez használja a szervek és testrészek rajzainak ábráját.

DR. LENKA LACHNITOVÁ, PH.D.



### ÉRDEKELNI FOGJA

## AZ EPEHÓLYAG ÉS A MÁJ TÁMOGATÁSA

Az epehólyag a májlebeny, pontosabban a jobb oldali bordák alatt helyezkedik el, és az epefolyadék tárolójaként szolgál. A hozzá tartozó reflexpontot a jobb talpon, a 3. és 4. lábközépcsont között találja meg (lásd az ábrát). Tulajdonképpen a máj pontjának alsó szélén. Az epehólyag működését befolyásolhatja a lábfejen lévő akupunktúrás pont segítségével is. Ez is a lábközépcsontok között található, ebben az esetben mindkét lábfejen a 4. és 5. csont között. Ezt a pontot könnyen megtalálja úgy, hogy az ellentétes oldali keze hüvelykujjával fokozatosan nyomkodja a 4. és 5. lábujj között található mélyedést a lábfej felőli oldalon. A mélyedés fokozatosan szűkülni fog, egészen addig, ahol a lábközépcsontok találkoznak. Ott található az epehólyag pályájának 43. pontja. Legtöbbször nagyon érzékeny, ezért kezdetben csak finoman masszírozza. Elegendő 10 nyomás, a masszázst azonban a nap folyamán ajánlott többször is megismételni. Heves epefájdalmak esetén a pontokat csak simogatjuk, hogy az epét megnyugtassuk.

Áprilisban főleg a májra összpontosítsunk, amely a test legnagyobb mirigye. A legfontosabb funkciója a vérben lévő tápanyagok feldolgozása és elraktározása, az epetermelés és a méregtelenítés. Ezért jók a tavaszi hónapok a méregtelenítésre. A máj a hasüreg jobb oldalán helyezkedik el, a reflexpontját ezért csak a jobb talpon találjuk meg, mégpedig a harmadik és ötödik lábujj alatti lábközépcsontok teljes hosszában (lásd az ábrát). A jobb kéz hüvelykujjának hegyével fokozatosan nyomkodjuk végig az egész területet.

A fitoterápia szemszögéből (2.)

# Barley Juice – klorofillbomba tavasszal

A természet minden rezdülése hatással van ránk. A hosszú tél alatt, a vírus miatti korlátozásokkal járó bezártság, a mozgás hiánya fokozza bennünk a testi-lelki megújulás iránti igényt. Tavasszal úgy vágyunk már a friss ételekre, italokra, zöldségfélékre, mint ahogy a növények az éltető, melengető napsütésre.

„A természetben nincs hatás ok nélkül. Ha látod az okot, nincs szükség tapasztalatra.”

Leonardo da Vinci



## ZÖLDÜLJÖN AZ ÉTREND

A kora tavaszi zöld színű ételek salakta-  
lanító hatásúak, mert  
magas a klorofill- és  
rosttartalmuk, de  
stresszcsökkentő sajátosságaikkal a máj,  
az epe és a hasnyálmirigy működését is  
pozitív módon befolyásolják.

Gyakorta elhangzó mondatok azok,  
amelyek a tavaszi vitamin- és ásványi-  
anyag-igényünkre utalnak: „Kevés az  
energiám! Alig vonszolom magam! Fogy-  
nom és tisztítanom kellene a szervezete-  
met! Gyors segítséget kérek, hogy erőre  
kapjak! Vitaminra lenne szükségem!”  
Mindennapi táplálkozásunk átgondolá-  
sával már sokat léphetünk előre.

Itt van az ideje annak, hogy a tar-  
talmasabb, melegítő hatású ételeket  
felcseréljük a könnyedebb, ám több  
vitamint, rostot és ásványi anyagot tar-  
talmazókkal. Vitaminpótlást hozhat a

csalánlevélből készített, medvehagymá-  
val, vagy fokhagymával ízesített főzelék.  
A sóskamártás, a saláta- és sóskaleves, a  
spárgakrémleves, a párolt brokkoli stb.  
mellett számos tavaszi recepttel tehetjük  
nemcsak változatossá, hanem egészsé-  
gesebbé étrendünket.

## ZÖLD ÁRPA, A SZUPERÉLELMISZER

Szinte azonnali hatásra számíthatunk az  
ENERGY zöld termékeinek, a MyGreenLife  
termékcsalád egy-egy megfelelően kivá-  
lasztott és az évszakhoz igazodó termé-  
kének fogyasztásával. A széles választék  
nyújtotta előnyök közül a leggyorsabb  
eredményt a BARLEY JUICE tablettá hasz-  
nálatával érhetjük el. Annál is inkább,  
mert az öt elem közül a tavasszal aktuális  
FA elemet erősíti.

A Tibeti-fennsíkon, 3400 méter magas-  
ságban, hatalmas termőterületet ölel  
fel manapság a zöld árpa termesztése.  
A kristálytisza környezetben termesztett  
zöld árpa sok évezredes múltra tekinthet  
vissza, a legősibb termények közé tar-  
tozik. A jeges vizek, sebes patakok és a  
szinte harapható hegyi levegő vidékén az  
árpa korai növekedési szakaszából, a még

zsenge zöld árpa leveleiből kerül előállí-  
tásra a BARLEY JUICE tablettá.

A biominőségű BARLEY JUICE olyan  
mértékben tartalmaz természetes  
tápanyagokat, hogy azt a szuperélelmi-  
szerek kategóriájába sorolhatjuk. Az ásvá-  
nyai anyagok és nyomelemek bőséges tár-  
házaként vasat, kalciumot, magnéziumot,  
káliumot, rezet, cinket, foszfort, szelént,  
stb. is találunk benne. Bővelkedik növényi  
rostokban és vitaminokban. Elsősorban  
A-vitamint, aztán a B-vitaminok teljes ská-  
láját, C- és H-vitamint (biotint), E-vitamint,  
folsavat, béta-karotint tartalmaz. Erőtjeljes  
zöld színezéke klorofill jelenlétére utal,  
amellyel javítja a test szöveteinek oxigén-  
felvételét, ezzel támogatva a vérképzést.  
Mindemellett gátolja a szervezet gyulla-  
dásos folyamatait. A sejtek védelmét anti-  
oxidánsai biztosítják. Több mint húsz, ter-  
mészetes és aktív enzim bőséges forrása,  
mely az emésztést segíti gluténmentese-  
n, tiszta és zsenge fehérjeforrásként.

## AMIKOR NÉLKÜLÖZHETETLEN

Mely esetekben gondolhatunk a BARLEY  
JUICE alkalmazására? Amikor a szervezet  
kíméletes méregtelenítését kívánnánk



elérni, vagy az anyagcserét támogatnánk, könnyítve a bél perisztaltikájának folyamát, vagy éppen a pH, a sav-bázis egyensúly helyreállítása a célunk. A hormonrendszer jótékonyan befolyásoló összetevőivel segíthetjük a változókor tüneteinek enyhítését. A gyermekáldás sikeréhez is hozzájárulhatunk a BARLEY JUICE tabletta alkalmazásával. A spermiumok életképességét, a szexuális potenciált javítja.

A vércukorszint beállításánál különösen javasolható a használata, mert a gyulladásos folyamatokat gátolja (hasnyálmirigy), és az immunrendszert jótékonyan befolyásolja. Hatóanyagai és elsősorban B-vitaminjai további segítséget nyújthatnak – akár hosszabb távon is – a pszichikum állapotának javításában, a neuropátia tüneteinek enyhítésében, lassítva az öregedés folyamatát. Javítja a vér minőségét, a vörösvértest-képződést is pozitívan befolyásolja. A koleszterinszintet szabályozza.

A *candida albicans*ban szenvedők diétájának fontos kiegészítő tápláléka. Bőrelváltozások (kiütés, akne stb.) esetén gyorsítja, segíti a regenerációt, vagy akár fel is számolhatja a problémát.

Élénkít és frissít, ahogyan azt egy jó kávé teszi!

### RAPID ENERGIA

A BARLEY JUICE erőteljesen és gyorsan hat. Azonnal energiával tölti fel a szervezetet, hathatósan szünteti meg a fáradtság érzését. Használjuk, ha gyors energiapótlásra, felfrissülésre van szükségünk! Számítsunk azonban arra, hogy ezt a gyors és erőteljes hatást csak rövid ideig lehet megtartani.

Hosszabb távon – a termékcsalád tagjai közül – más termék lesz az, amelyik meg fog felelni a feltöltött energia szintjének megtartására.

Tablettában, vagy zöld italként elkészítve, akár ételekbe keverve egyaránt



hatalmas erőt képvisel ez a különleges természeti környezetből származó zöld árpa.

Fordítsuk okosan a magunk javára nemes értékeit!

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA  
fitoterapeuta természetgyógyász,  
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

## VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI

### TANÁCSADÁS A NETEN

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



**DR. GULYÁS  
GERTRÚD**

Rosszul alszom, éjszánként (hol ritkábban, hol sűrűbben) feljedsz és levegő után kapkodok. 3 hétig szedtem az ANNONA-t (du. 4 cseppet), aztán elkezdtem a RELAXIN-t. Amíg az ANNONA-t szedtem (3 hétig, és a szedés után is még egy hétig) nagyon jól aludtam, és levegő után sem kellett kapkodnom éjszaka. A 3. hét vége felé többször éreztem enyhe szédülést, a vérnyomásom elég alacsony volt. De mégis úgy érzem, az ANNONA az én szerem.

Olvastam, hogy évente csak háromszor alkalmazható, 3 hónapos szünetekkel. Akkor is, ha csak 3 hétig, napi 4 cseppet szedek? A RELAXIN meddig szedhető, és lehet-e az ANNONA-val együtt?

Az ANNONA-t nem tanácsoljuk hosszabb távon szedni: egyrészt csökkenti a vérnyomást, másrészt a bélflóra nem jól tolerálja egy idő után.

Az Ön problémájában segített az ANNONA, így nehéz döntés az elhagyása. Próbálja 2 hónapos szünetek tartásával ritkítani az alkalmazást, a RELAXIN-t pedig tartsa meg ún. bázisszerként.

RELAXIN esetén a három hét alkalmazás, egy hét szünet ritmust tartsa. Szedhető együtt az ANNONA-val.



**RÁCSNÉ SIMON  
ZSUZSANNA**

Szeretném kipróbálni a REGALEN-t, mert sokszor puffadok, ráadásul a leírásában

a lelki tünetek egy része is nagyon jellemző rám. Lakto-ovo vegetáriánus vagyok 13-14 éve. Sajnos az édességről nem nagyon tudok lemondani. Szeretném kérdezni, hogy elegendő-e a REGALEN, vagy egészítek még ki valamivel.

Tapasztalataink alapján a REGALEN csepp segít a puffadás enyhítésében. Általában étkezések előtt fél órával javasolt bevenni, pohárnyi vízben oldva 3-5 cseppet.

Tapasztalatai mentén természetesen étkezés után is bevehető. Ajánlom még figyelmébe a PROBIOSAN kapszulát. Sokszor a bélflóra egyensúlyának felborulása okozza a rendszeres (táplálékfajtától független) puffadást.

Figyeljen arra, hogy étkezések után fél-egy órát mozogjon!



# Sárgarépa – ne fűtyüljünk rá, csak tőle!

A répa talán az egyik leggyakrabban felhasznált zöldségféle a konyhában. Nem is ismerek olyan embert, aki legalább néha ne alkalmazná. Rengeteg hagyományos ételünk alapját képezi, de emellett számtalan olyan fantasztikus és érdekes fogás is készíthető belőle, amely még a legnagyobb ínycsemegeztető szívet is megdobogtatja.

## MIFÉLE ZÖLDSÉG A RÉPA?

A répa az erna-virágzatúak családjába tartozó gyökérzöldség, melynek legközelebbi rokona a paszternák. Eredendően Dél-Ázsiából, Afganisztán, Irán és Pakisztán területeiről származik. Európában feltételezhetően a XII. században terjedt el. Érdekes, hogy eredeti fajtája fekete színű volt. Az általunk ma ismert, narancsszínű sárgarépát Hollandiában nemesítették a XVII. században. De létezik fehér, világossárga, vörös és lila répa is. Amiben ezek a zöldségek eltérnek egymástól, az egyszerűen csak a pigmenttartalmuk. Ezeket a színes répákat a séfek is előszeretettel használják.

## HATÓANYAGOK

Ahogy arról a répa élénk narancssárga színe is tanúskodik, nagy mennyiségben tartalmaz béta-karotint, ám ezen kívül rengeteg rostanyag is van benne. Továbbá gazdag B-, C-, D- és E-vitaminban, valamint kálium, nátrium, kalcium, magnézium, jód, foszfor, vas, réz, mangán és szelén forrása is egyben.

## MIÉRT EGYÜNK RÉPÁT?

Minden gyerek tudja, hogy a répa jót tesz a szemnek. Ez a már említett béta-karotinnak köszönhető, amely az emberi szervezetben A-vitaminná alakul, ami táplálja a szem retináját, segítséget nyújt farkasvakságban, és csökkenti a szürkehályog kialakulásának kockázatát.

A béta-karotin ráadásul számtalan onkológiai vizsgálat részét is képezte már, amelyek során a kutatóknak sikerült kimutatni, hogy eme antioxidáns pozitív hatással van a daganatos sejtekre. Mindemellett ápolja a bőrünket, és segít megóvni minket a napsugárzás káros hatásaitól.

A sárgarépa, magas rosttartalmának köszönhetően, támogatja a kiválasztást, a fogyást és a koleszterinszint csökkenését. A benne található pektin pedig állítólag magához tudja kötni a nehézfémeket. A répában levő vitaminok és ásványi anyagok erősítik az immunrendszert, és segítenek megőrizni a szellemi frissességet.

## HOGYAN TÁROLJUK?

A boltban csak olyan szép, kemény répát lenne szabad vásárolnunk, amely nem foltos, és nem mutatja a kártevők vagy gombák támadásának jelét. A répát a szára nélkül, hűtőben kell tárolni. Ha régebben vásároltuk, és ezért egy kicsit fonnyadt lett, felhasználás előtt felfrissíthetjük, ha rövid ideig hideg vízben tartjuk.

## MINDENHOGY JÓ

Répával tulajdonképpen mindenféle típusú étel készíthető, és minden túlzás nélkül, csodákat érhetünk el vele a konyhában. Készíthetünk belőle friss répalevet, hozzáadhatjuk salátákhoz, szendvicsekhez, vagy akár csak úgy, frissen, uzsonnára is ropogtathatjuk, mártogatással kiegészítve.

Ám sokkal több jótékony anyagot biztosíthatunk szervezetünk számára, ha a répát hőkezelt formában fogyasztjuk, ami zöldségek esetében talán szokatlan egy kicsit, de ez az igazság. A répát blansírozhatjuk, főzhetjük, párolhatjuk, süthetjük,



gőzölhetjük, grillezhetjük! Rengetegféle ételt készíthetünk belőle, az előételektől kezdve, a főételeken át, egészen a desszertekig. Ne feledjék, hogy zsírban oldódó vitaminokat tartalmaz, ezért fontos, hogy egy kis jó minőségű zsiradékot minden esetben adjunk hozzá. Itt nem csak a vajra vagy az olajra gondolok, hanem pl. dióra, zsírosabb halacskára vagy avokádóra is.

### HATÁRTALAN LEHETŐSÉGEK

A répa egyszerűen fantasztikus! Nálam ugyanolyan pótolhatatlan, mint a hagyma. Néhány forint fejében hihetetlenül gazdaggá teszi az ételleket, és nem csak ízben és vitamintartalomban, hanem színes megjelenésben is. Részemről leggyakrabban levesekbe (krémlevesekbe is), salátákba, hüvelyesekből készített lepényekbe használok, de sokszor készítek belőle köretet, pürét vagy sült répát, illetve imádom a répaalapú deszserteket is, legyen az muffin, kuglóf vagy hagyományos répatorta.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

### REGGELI FRISS RÉPALÉ HOMOKTÖVISSEL ÉS SÁRGABARACKMAG-OLAJJAL

HOZZÁVALÓK: 3 nagyobb sárgarépa, 1 alma, 1/2 teáskanál ORGANIC SEA BERRY por, 10 csepp HIMALAYAN APRICOT olaj.

ELKÉSZÍTÉS: A répából és az almából gyümölcscentrifuga segítségével kinyerjük a levét. Azt betesszük egy shakerbe, hozzáadjuk a homoktövisport és a sárgabarackmag-olajat, majd alaposan összerázzuk, és azonnal tálaljuk. Gyerekek számára az is kiváló megoldás lehet, ha a répát és az almát lereszeljük, majd 5-7 csepp sárgabarackmag-olajjal lecsepegtetjük.

### SÓS RÉPAKALÁCS CUKKINIVEL ÉS SAJTTAL

HOZZÁVALÓK:

Tészta: 180 g finom búzaliszt vagy tönkölyliszt, 80 g vaj, 2 evőkanál hideg víz, 1 teáskanál só. Töltelék: 3 nagyobb sárgarépa, 2 cukkini (ha lehet egy zöld és egy sárga), 1 fej vöröshagyma, 3 evőkanál olívaolaj, 4-5 tojás, 100 g feta vagy friss kecskesajt, 1 marék fenyőmag,

1 marék friss kakukkfű és/vagy bazsalikom, só, feketebors.

ELKÉSZÍTÉS: Az összetevőkből elkészítjük a tésztát, amit fóliába csomagolva legalább egy órára betesszünk a hűtőbe. Míg a tészta pihen, megtisztítjuk a répát és a cukkinit, majd vékony csíkokra vágjuk őket (szép szalagokat lehet vágni pl. uborkagyaluval vagy zöldséghámozóval – a Szerk.). A hagymát apróra vágva olívaolajon megpirítjuk. A tésztát kinyújtjuk, és egy kiszírozott vagy sütőpapírral kibélelt sütőformába tesszük úgy, hogy a tészta egy kicsit túllógjon a forma szélén. A tészta alját villával megszurkáljuk, majd 180°C-ra előmelegített sütőben 10–15 percig elősütjük. Ezután kivesszük a sütőből, és spirál formában beletekerjük a zöldségcsíkokat. A hagymát olajostul elegyengetjük a zöldségspirálok között. A tojásokat felferjük, sózzuk, borsozzuk és hozzáadjuk az apróra vágott, friss zöldfűszereket. Óvatosan ráöntjük a zöldségekkel kirakott tésztára, végezetül rámorzsoljuk a sajtot. 170°C-on, további 25 percig sütjük.

### TELJES KIÓRLÉSŰ RÉPAKENYÉR MÁKKAL ÉS MANDULÁVAL

HOZZÁVALÓK: 100 g őrölt mák, 50 g őrölt mandula, 230 g finomra reszelt sárgarépa, 180 g zsíros natúr joghurt, 35 g napraforgóolaj (vagy kókuszolaj), egy fél narancs leve, 3 tojás, 100 g nádcukor (méz is lehet), 1/2 teáskanál fahéj, 1 zacskó sütőpor, 200 g teljes kiőrlésű tönkölyliszt (használhatunk rizs-, köles- vagy hajdinalisztet is), egy csipet só, 3 evőkanál rumba áztatott mazsola, szeletelt mandula.

ELKÉSZÍTÉS: A joghurtot, a narancs kifacsart levét, az olajat és a 3 tojást betesszük egy tálba, és alaposan összekeverjük, esetleg turmixgépben összemixeljük. Hozzáadjuk a cukrot, a fahéjat, a lisztet, a sütőport és a csipet sót, majd ismét jól összekeverjük. Végül beleszórjuk a mákot, az őrölt mandulát, a lereszelt répát és a lecsepegtetett mazsolát. Az így elkészült tésztát sütőpapírral bélelt kenyérsütő formába öntjük, megszórjuk szeletelt mandulával, és 50-55 percre betesszük a 175°C-os sütőbe.

### SÜLT RÉPA MÉZZEL ÉS DIÓVAL

HOZZÁVALÓK: 4 sárgarépa, 2 evőkanál olívaolaj, só, bors, 2 marék dió, 3 evőkanál méz vagy juharszirup.

ELKÉSZÍTÉS: A répát megpucoljuk, majd kisebb hasábokra daraboljuk. A répadarabokat rátesszük egy sütőpapírral bélelt tepsire, olajjal összekeverjük, sózzuk, borsozzuk, és 190°C-ra előmelegített sütőbe toljuk. Öt perc sütés után megforgatjuk, és megszórjuk a darabokra vágott dióval, lecsepegtetjük a mézzel vagy juharsziruppal, és további 15-20 percig sütjük, amíg a dió karamellizálódik. A sütés vége felé bekapcsolhatjuk a grillfunkciót is. Az így elkészült étel önmagában is nagyon finom, de köretként akár hús, akár hal (pl. lazac) mellé is tálalhatjuk.



# Életerő a Chlorellától

A CHLORELLA algával a várandósságom idején ismerkedtem meg közelebbről. Tudtam róla, hogy lassan, elnyújtottan fejti ki a hatását, ami viszont hosszú ideig érezhető marad. Pont erre volt szükségem, hiszen nagyjából 9 hónapra előre próbáltam gondolkodni, pontosabban érezni. A legtöbb esetben ugyanis igyekszem inkább ráérezni arra, hogy egy adott készítményre éppen szüksége van-e a testemnek, lelkemnek. A CHLORELLA algával kapcsolatban pozitív érzések jelentek meg bennem, tehát nem is volt felőle semmilyen kétségem.



## CHLORELLA ZÖLD ALGA

Az ENERGY termékpalettáján szereplő édesvízi alga a csendes-óceáni Tajvan szigetéről származik; tisztaságát és ezáltal hatékonyságát a forrásvíz által táplált lelőhelye biztosítja. A chlorella zöld alga egy gömb alakú, egysejtű, édesvízi alga, mely a szuperélelmiszerek sorába tartozik, mivel rendszeres fogyasztása széleskörűen támogatja a szervezetünket: méregtelenít, regenerál, erősít, lúgosít. Ugyanúgy, mint a többi természetes megoldás, a chlorella is ösztönzi az öngyógyító rendszereink működését. Fiatalkorban segíti a növekedést, idősebb korban pedig a sejtek, szövetek könnyebb regenerációját.

## MÉREGTELENÍTŐ SPECIALISTA

Az ORGANIC CHLORELLA tabletta mesterfokon méregteleníti a szervezetünket. Ez a hatása a kiemelkedően magas klorofilltartalmának köszönhető. Amikor a chlorella alga bekerül a szervezetünkbe, egyből magához húzza a nehézfémeket (higany, ólom, arzén, kadmium), a vegyszermaradványokat, így segíti, hogy azok ne telepedjenek

meg az emésztőrendszerben, és onnan ne kerüljenek bele a véráramba. Szerencsére nemcsak hozzákötődik ezekhez a káros anyagokhoz, hanem segíti azok kivezetését is.

Említettem, hogy a chlorella alga magas klorofilltartalommal büszkélkedhet. A klorofill a hemoglobinhoz hasonlóan működik: megemeli a vér oxigénszintjét, és segíti a tápanyagok eljutását a sejtekhez. A CHLORELLA tehát segíti a vérképzést és tisztítja a vért.

## JÓTÉKONY AZ EMÉSZTÉSRE

A jótékony hatásai közül még szeretnék írni az emésztőrendszerre gyakorolt hatásáról. A CHLORELLA alga a magas rosttartalmának köszönhetően fokozza a bélmozgást, javítja és tisztítja az emésztőrendszer működését, ezáltal támogatja az egészséges bélflóra kialakulását. Ez az immunrendszer szempontjából is fontos, hiszen az immunsejtek nagyjából 80%-a a vastagbélben található. Az emésztést segítő enzimek közül például a pepszin is megtalálható ebben az algában, tehát jót tesz a gyomornak is. A CHLORELLA tabletta ajánlható a gyomor és bélrendszer olyan megbetegedései esetén is, amilyen a fekély, a vastagbélgyulladás, vagy a *Chron-betegség* és a *colitis ulcerosa*.

Külön kiemelem azt is, hogy cukorbetegeknek is tökéletes választás a CHLORELLA alga, mivel javítja az inzulinérzékenységet.

## IDEÁLIS A KISMAMÁKNAK

Várandósan ismerkedtem meg ezzel az algával, ám nemcsak ez idő alatt, hanem a szoptatás teljes ideje alatt is szedtem. A nőgyógyászom is üdvözölte a döntésem, mert a véreredményeim végig tökéletesek voltak, a várandósságom panaszmentesen zajlott. Mindvégig a FYTOMINERAL ásványianyag-komplexszel napi váltásban fogyasztottam. A CHLORELLA alga tehát szedhető, sőt, nagyon is ajánlott a várandósság idején, mert olyan, a kismamáknak fontos vitaminokat, ásványi anyagokat tartalmaz, mint amilyen a B<sub>12</sub>-vitamin, a folsav és a vas.

A CHLORELLA a hagyományos kínai orvoslás szempontjából az élet támogatója. Hatásait fokozatosan, lassan fejti ki, eleinte talán nem is érzünk szinte semmit sem. A fentebb említett jótékony hatásai hosszabb idő elteltével viszont kiegyensúlyozottan és kíméletesen érvényesülnek.

KELEMEN LÍVIA  
fitoterapeuta természetgyógyász,  
ENERGY klubvezető, Balatonfüred



# Kőtörőfű, avagy nem minden kő egyforma

A kőtörőfű neve kifejezi azt az eróziós hatást, amit az az élőhelyére kifejt. Ugyanis a sziklás altalajt szereti, amit azután képes a gyökereivel lassan, de biztosan megbontani. A kőtörőfűfélék családjának latin neve *Saxifraga*, azaz „sziklatörő” (*saxum*: „szikla” és *frago*: „törni”).

A kőtörőfűnek Európa, Észak-Amerika, Ázsia, Észak-Afrika hegyeiben, az Andokban körülbelül 450 fajtájával találkozhatunk.

Többségük endemikusan (bennszülött fajként) kötődik egy meghatározott területhez, néha csak egyetlen hegységhez, akár az Északi-sarkvidéken is. A hat európai kőtörőfűfaj közül öt a melegebb éghajlatot kedveli.

## SZIKLAKERTI KEDVENC

Dekoratív sziklakerti növényként ismert a kőtörőfű, más néven bibircsós kőrontó, a *Saxifraga granulata*. A neve már utal gyógyító hatására is. Gyakran összetévesztik a varjúhájjal (annak 5 bibéje van).

A kőtörőfű jelen van egész Európában, Észak-Afrikában, Marokkóban. Találkozhatunk vele napos mezőkön, legelőkön, lejtőkön, árkokban és határmezsgyéken, ahol a termékeny, homokos talajt kedveli. Savanyú ízének köszönhetően nem kell attól tartania, hogy a vadak, vagy a jószágok lelegetik. Nem védett növény, úgyhogy könnyen a sziklakert kedvenc növényévé válhat.

## ELEGÁNS FEHÉR

A bibircsós kőrontó akár fél méter magasra is felnyúló, évelő növény. Rövid, kúszó gyökerekkel és szaporító sarjhagymával rendelkező gyökértörzse van. Hosszú nyelű levelei vese alakúak, mélyen csipkészek. Egyenes, kissé elágazó, gyakran vöröses színű szára szőrös, néhány, rövid levéllyélén ülő, fokozatosan kisebbedő levelet hordoz. Májustól októberig 3-10 virágboggal, fehér színű, kb. 2 cm nagyságú, öt koronaszíromból álló virággal virágzik, amelyekből tíz porzó kandikál ki.

Az élénkfehér virágok figyelemfelkeltőek a magas, és szinte levél nélküli szárazon. A gyógynövény hatalmas

fehér szőnyeget varázsolhat a mezőkre. Toktermése gömb alakú. Magról vagy sarjhagymáról szaporodik.

Gyógyászati célból virágzó szárát (gyökértörzse, hagymái és alsó levelei nélkül) szokás gyűjteni a nyár folyamán. Szellős helyen, árnyékban (40°C alatt) kell szárítani, és szárazon, zárt edényben célszerű tárolni. Legfontosabb hatóanyaga a glikozid-bergenin (a szalicinhez hasonló hatással), valamint a tanninok (csersavak), az illóolajok és a keserű anyagok.

## KÖVET BONT ÉS GYÓGYÍT

A növény régies „kőfaragó” vagy „sziklatörő” elnevezését megtaláljuk a középkori herbáriumokban. Használták köhögésre, kígyómarásra és vizelethajtásra is. A kőtörőfű név második jelentése a kiválasztórendszerrel függ össze – képes ugyanis elbánni a húgy- és vesekövekkel, illetve a szervezetünket megterhelő egyéb „kövekkel” is. Összességében a méregtelenítő szervek támogatója: vese, húgyutak, húgyhólyag, prosztata, máj, epehólyag, lép és tüdő. A felsorolt szervek bármelyikénél alkalmazható probléma esetén, legyen szó akár a húgyutakról, hasmenésről, gyomorproblémákról, sárgaságról, benyálkásodott tüdőről, stb.

Belsőlegesen alkalmazásnál hatását érdemes olyan gyógynövények erejével megtámogatni, mint amilyen a cickafark, a bogáncs, a menta, a hanga és a zsurló.

A kőtörőfű külsőlegesen használatra is alkalmas. A friss szárból kiperéselt leve hajpakolásnak elkészítve serkenti a haj növekedését, csökkenti a hajhullás mértékét. A fülre tett növényi nedvből készült borogatás halláskárosodás és fülfájás ellen hatásos. Körültekintő használat mellett nem kell tartani mellékhatásoktól.

Ez a gyógynövény nem hiányozhat egyetlen tisztítókúrából sem. Szeretné kipróbálni a kőtörőfű tisztító hatását? Megtalálható az ENERGY REGALEN gyógynövény-koncentrátumában.

Írta:

VLADIMÍR VONÁSEK

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

*Megjegyzés: a Saxifraga granulata kőtörőfű nem azonos az ENERGY által forgalmazott, CHANCHA PIEDRA (kőtörőfű) teával.*



# Ragyogjon arcbőre eredeti szépségében

Egy cseppnyi **GERANIUM** illóolajjal gazdagított **VISAGE BALANCE**, és a **PROTEKTIN RENOVE** krém együttes használatával könnyedén selymossé varázsolhatja zsírosodásra hajlamos bőrt, és elérheti az arcból kitágult pórusainak és hajszálereinek összehúzódását. E különleges kombináció segítségével eltávolíthatja a tél viszontagságai által igénybevetett felszíni hámréteget, így arcbőre felfrissülhet, és ismét eredeti szépségében ragyoghat.

