



# vitae

**2026. március**

Újdonság: GAJA SNACK

Ha kell a megújulás

Kontaminált  
vékonybél szindróma

Okosan szép





# Márciusi ajánlatunk

**Kétség sem férhet ahhoz, hogy már nagyon vártuk a tavaszt! A március az az időszak, amikor a természet és vele együtt a szervezetünk is lassacskán ébredezni kezd. Míg télen minden a nyugalomról és a lecsendesedésről szólt, addig a március gyengéden, de ellentmondást nem tűrően mozgásra készíti minket. Itt az ideje, hogy felélesszük a stagnáló energiát!**

Sétáljanak sokat a friss levegőn, jógázzanak, ébresszék fel testüket könnyed mozgásformákkal! A HKO szerint a máj jellemzően tavaszi szerv, amely az öt elem elmélete szerint szorosan összefügg az inszalagokkal, melynek a mozgás kifejezetten jót tesz. A szabad levegőn töltött idő ráadásul segít megelőzni a tavaszi fáradtságot.

A vitalitás megőrzéséhez azonban továbbra is elengedhetetlen az egészséges táplálkozás. Felejtsek el a szintetikus „multivitaminokat”, helyettük inkább a természetes forrásokat részesítsék előnyben. Válasszák a természet nyújtotta, szinergikusan ható vitaminokat és ásványi anyagokat, például a biológiai hatóanyagokban gazdag VITAFLOIN-t és az ORGANIC MACÁ-t, mely egy igazi tápanyagbomba. Ez a perui Andok tökéletesen tiszta, érintetlen természeti tájegységein termesztett növény egészen kivételes hatékonysággal képes magába szívni a környező kőzetekből származó ásványi anyagokat. Ennek köszönhetően fokozza az erőt és a vitalitást, miközben természetes módon indítja be a test motorjait az első tavaszi napokon.

Mindeközben lelkük ápolásáról se feledkezzenek meg! Próbálják meg apránként megengedni maguknak a kevésbé kellemes érzelmek befogadását is – ellenállás és ítélkezés nélkül. Mert minden úgy van, ahogy annak lennie kell, még akkor is, ha ez olykor nincs ínyünkre. Azokban a pillanatokban, amikor viszont nyugalomra és ellazulásra vágnak, vegyék elő a RELAXIN-t. Értékes puerarin hatóanyagot tartalmaz, amely többek között fokozza a szerotonin, a „boldogsághormon” termelődését.

ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

---

## vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

Felelős szerkesztő: Cseh Krisztina, csk.digitaltosh@gmail.com

Kiadja: ENERGY Magyarország Kft., 1062 Bp., Andrássy út 81., fsz 2., [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

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Megfázni tilos, csókolózni szabad           | 4  |
| A Vironal aranyat ér                        | 5  |
| Szívesen megosztom tapasztalataimat         | 6  |
| Kiegyensúlyozottan                          | 6  |
| Újdonság: Gaja snack                        | 7  |
| Holisztikus bőrápolás: akne                 | 8  |
| SOS házi patika                             | 9  |
| Hogyan támogassuk a szervezetünket?         |    |
| Ha kell a megújulás                         | 10 |
| Szeressük önmagunkat                        | 12 |
| A segítség időben érkezett                  | 13 |
| Klubprogramok, klubinformációk              | 15 |
| Kontaminált vékonybél szindróma             | 16 |
| Terápiás módszerek: fülgyertya              | 18 |
| Nőknek: a nő maga a csend                   | 19 |
| Az indulatok és a máj                       | 20 |
| Testi, lelki kimerültség                    | 21 |
| Ünnepeltünk!                                | 21 |
| Testvérek: petrezselyemgyökér és paszternák | 22 |
| A fitoterápia szemszögéből: okosan szép     | 24 |
| Tanácsadás a neten                          | 25 |
| Tavasszal is erőt adó cékla                 | 26 |
| Tuja, az élet fája                          | 27 |





# Megfázni tilos, csókolózni szabad

Márciusban hűvös, sokszor szeles napok várnak ránk, ezért nem árt felvértezni magunkat olyan termékekkel, amelyek segítenek megóvni egészségünket az időjárás viszontagságaitól és a bacilusok, vírusok lehetséges támadásaitól.

## VIRONAL

Ez a gyerekek körében talán leggyakrabban alkalmazott ENERGY készítmény hatékony védelmet biztosít a legkülönbözőbb vírusos és bakteriális eredetű kórokozókkal szemben. Alkalmazása akut megbetegedések esetén és betegségmegelőzés céljából egyaránt ajánlott. Segítséget nyújt különböző gyermekbetegségek kiegészítő kezelésében (kanyaró, skarlát, bárányhimlő, rubeola), valamint az azt követő lábadózásban. Gyakran használatos lázcsillapításra. Serkenti a tüdő, a vastagbél és a lép működését, ezáltal megerősíti az immunrendszert. A szervezetünk ellen támadást indító kórokozók a légzőrendszerünkkel, az emésztőrendszerünkkel és a bőrünkkel kerülnek elsőként kapcsolatba. A VIRONAL pedig pontosan ezeknek a szervrendszereknek a működését támogatja, védelmet biztosítva ezáltal testünknek a patogének támadásaival szemben.

A készítmény a mentális egészség megőrzése és helyreállítása terén is felbecsülhetetlen segítséget nyújt. Hozzájárul az önbizalom növeléséhez, megerősíti az akaraterőt, valamint a saját életünkért vállalt felelősségérzetet. Megerősíti abbéli meggyőződésünket, hogy képesek vagyunk megvédeni a saját életterünket.

A készítményben kiegyensúlyozott arányban jelen levő gyógynövény-kivonatok, illóolajok és bioinformációs összetevők tökéletes szinergiában működve fejtik ki a hatásukat.

Tapasztalatok alapján azt javasoljuk, hogy a VIRONAL-t preventíven augusztus közepétől, még az iskolakezdés előtt kezdjék el használni a gyermekeikkel együtt.

## DROSERIN BALM

Egy ajakír, amely sokunk számára nélkülözhetetlen – nemcsak a hideg téli és szeles tavaszi hónapokban, hanem a forró nyári napokon egyaránt. A DROSERIN természetes ajakbalzsam maradéktalanul gondoskodik ajkaink ápolásáról, miközben védelmet is biztosít. Hidratálja és regenerálja az ajkak vékony bőrét, így a cserepes száj ápolásához is kiválóan használható.

Tizenkilencféle gyógynövény kivonata, növényi olajok, illóolajok és a Podháj-ska-forrás ásványokban gazdag vize egészen kivételes minőséget biztosít ennek a terméknek. Rengeteg hölgyet ismerek, akiknek táskájából sosem hiányzik ez a balzsam. Én hármat is tartok belőle a lakás különböző pontjain, és naponta akár többször is alkalmazom.

## TAPASZTALATOK A PRAXISOMBÓL

Nekem a VIRONAL egyértelműen bevált a fájó vállam (előlről a tüdő 1. és 2. pontja) és a teniszkarfőm (a vastagbél meridiánja) kezelésénél. A tapasztalatok ismertetését, ha megengedik, a saját esetemmel kezdeném.

## Elgyengült végtagok

A felső végtagjaimból teljesen elszállt az erő, még egy teásbögrét sem tudtam megtartani. Rettenetesen hideg volt mindkét karom, és izomsorvadásra utaló jeleket éreztem bennük. Karmelegítő nélkül télen el sem tudtam hagyni a házat. Nagyon fáj a kezem is. Mindez 25 évvel ezelőtt történt, pont abban az időben, amikor megismerkedtem az ENERGY-vel, és a fent említett tünetek egy sajnálatos *neuroborreliosis* szövődményeként jelentkeztek. Akkoriban épp ősz volt, így kipróbáltam a VIRONAL-t, hogy védelmet biztosítsak szervezetemnek a vírusok támadásával szemben. Magam is meglepődtem, hogy már egy hét után alig fáj a kezem, szép lassan visszatért az erőm és a jókedvem. A karokban jelentkező hidegérzet leküzdéséhez azonban még pár hónapra szükségem volt (a szívet és a szív-

burkot is kezelnem kellett). A VIRONAL szinte örömet töltött a testembe – segít ugyanis enyhíteni a tüdőhöz és a vastagbélhez tartozó szomorúság érzését.

### A kolléganőm esete

Családi pékségünkben egy volt kolléganőm segített nekünk a takarításban. A ma már nyugdíjas hölgynek nehéz élet-helyzeteken kellett keresztülmennie, ami nyomott hagyott a mentális állapotán, és felettébb pesszimista szemléletűvé tette. Olykor még számomra is terhes volt az állandó siránkozása, miközben a panaszok meghallgatása fontos részét képezi a munkámnak. Egy napon arra kezdett panaszkodni, hogy fáj a válla. Kapott tőlem egy VIRONAL-t, és azt javasoltam neki, hogy ARTRIN-nal jól bekenve melegítse a vállát. Egy hétre rá az alábbi szavakkal jött oda hozzám: „Elképzelted, hogy a cseppeknek köszönhetően nyugodtabb lettem?” Rákérdeztem, mi a helyzet

a vállával, azt mondta, hogy az is jobb egy kicsit. Amikor valamilyen alkalomból meg akarom őt lepni valamivel, sokszor VIRONAL-t ajándékozok neki – a válla pedig már egyáltalán nem fáj.

### VIRONAL reklám

Barátnőm kislánya nagyjából 3 éves lehetett (ma már 18), amikor a barátnőm az alábbi szavakkal fordult felém: „Ha az ENERGY reklámot szeretne készíteni a VIRONAL-ról, akkor a kislányom szerepelhetne benne, ahogy egyedül előveszi és beveszi a cseppeket.” Akkor kicsit megijedtem, nehogy a gyerek túl sokat igyon meg a készítményből, de az anyuka mérhetetlen nyugalommal csak annyit mondott: „Ne aggódj, tudja ő, mi jó neki.” Ennek ellenére azt javaslom a kedves szülőknek, hogy ne hagyják elől a készítményt, és ne tegyék lehetővé, hogy a csemeték egyedül is hozzáférhessenek. A tizenévesek esetében

azonban jó, ha a gyermek tudja, hogy minden alkalommal cseppenteenie kell magának a VIRONAL-ból, mielőtt elindulna az iskolába és miután hazatért onnan.

### Csókos ajkak

A DROSERIN BALM nagy segítségére volt egy 23 éves fiatalembernek. Nagyon kiszáradtak, kicserепesedtek, egyúttal megduzzadtak az ajkai (a gyomor és a belek elégtelen működésével összefüggésbe hozható probléma). Ez nagyon zavarta a barátnőjével való csókolózás közben. Imádja a DROSERIN BALM-ot, amelyet mind a mai napig folyamatosan használ.

Én magam el sem tudom képzelni, hogy DROSERIN BALM nélkül rúzsozzam ki a számat, pedig rendszerint természetesen sminkkészítményeket használok.

DANA ŠVESTKOVÁ

## A Vironal aranyat ér

Az ENERGY készítményeivel a barátnőmnek köszönhetően ismerkedtem meg, aki már régóta használja és ajánlja őket másoknak. Elsőként a Pentagram® koncentrátumokat, a szappanokat, a teákat és a fogkrémeket próbáltam ki. Kedvenceim közé tartozik a CYTOSAN FOMENTUM GEL is, amelyet leginkább arcpakolásként használok. Miután lemosom, arcbőröm azonnal olyan puha, mint a babapopsi!

Egyszer ágynak döntött egy makacs vírusfertőzés, amely jó két hétig megkeserítette az életem. Igazi „klasszikusról” volt szó, szüntelenül folyt az orrom és megállás nélkül köhögtem. A barátnőmmel folytatott telefonbeszélgetés alkalmával ráterelődött a szó a betegségre, így lépett az életembe a VIRONAL.

A termékismertető és a barátnőm instrukciói alapján naponta 1-3x kellett volna 2-7 cseppet szednem belőle. Ez azonban olyan kevésnek tűnt nekem, és az „Az ajánlott napi fogyasztási mennyiséget ne lépje túl!” felhívást nem vettem komolyan. Eleve az a típus vagyok, aki

ha receptkönyvből főz, és a recept azt írja, hogy „tegyen bele egy gerezd fokhagymát”, akkor én egyből hármat teszek bele. Fiatal lány-koromban sikerült túladagolnom az orrcseppet is, mert egy csepp annyira kevésnek tűnt nekem. Mindezek után félve áruulom el, hogy egészségügyi dolgozóként keresem a kenyerem...

Így aztán reggel, saját felelősségre bevettem 9 csepp VIRONAL-t, és elmentem dolgozni. Pár óra múlva rendetlenkedni kezdett a gyomrom, elöntött a forróság és hőemelkedésem lett. Azonnal eszembe jutott a VIRONAL, és máris hívtam a barátnőmet – amit akkor mondott nekem, az nem tűr nyomdafestéket. Este már jobban voltam, és másnapról csak kettesével szedtem a cseppeket, naponta 3 alkalommal. A betegség szinte azonnal visszavonulót fűjt!

Azóta, amikor szükségem van a VIRONAL-ra, mindig nagyon odafigyelek az adagolá-

sára. Eleinte óvatos voltam, és egyszerre mindig csak két cseppet vettem be belőle. Ma már azonnal elkezdem alkalmazni, ha úgy érzem, hogy valami bujkál bennem, és az adagját is fokozatosan emelem. Egyszerűen imádom ezt a terméket, mindig gyorsan és remekül hat. Mindenhol terjesztem jó hírért, és sok, hozzám közel álló embernél ott lapul a házi patikában.

Mindenesetre kérem: „Az ajánlott napi fogyasztási mennyiséget ne lépje túl!”

ZDEŇKA CHALOUPKOVÁ  
Hradec nad Moravicí





# Szívesen megosztom tapasztalataimat

A téli időszakban szinte minden évben jelentkezett nálam a fogfájás. Nem hagytam annyiban a dolgot, és elkezdtem segítség után kutatni az ENERGY-nél. Rá is bukkantam számtalan jótanácsra, amelyeket többnyire meg is fogadtam. A fájó területet kívülről, az arcomon ARTRIN krémmel kengettem. Naponta 2-3x alkalmaztam a DRAGS IMUN-t, és a kúrát napi 1-2x RENOL cseppekkel is kiegészítettem. A számat vízzel hígított AUDIRON-nal öblögettem. A teljes kúrát este kezdtem el, és a fogfájásom már másnap reggelre jelentősen enyhült, de a készítmények használatát még pár napig folytattam, amíg a fájdalom teljesen el nem múlt.

A HIMALAYAN APRICOT sárgabarackmag-olajat rendszeresen használom, felviszem a megtisztított arcbőrömrre, majd

egy *Gua Sha* kővel átmasszírozom az arcomat. Ezt a fantasztikusan pihentető rituálét minden este elvégzem. Az olaj szépen beszívódik, táplálttá teszi a bőrt, amely szinte azonnal megfiatalodik. Olykor, ha a hangulatom úgy hozza, a HIMALAYAN APRICOT OIL helyett az ALMOND OIL-t alkalmazom.

Végül van itt még egy kincs, amelyről ritkán esik szó, véletlenül akadtam rá az egyik ENERGY klubban. Ez pedig nem más, mint egy aromadiffúzor, amelyet nemcsak a külső megjelenése miatt tartok csodásnak. Igaz, hogy már a látványa is megnyugtat, de az illatos SPIRON AIR olajjal ötvözve felbecsülhetetlen segítséget nyújt számomra. Pozitívan hat a lelki és szellemi állapotra, és influenzaszegélyként is funkcionál. A diffúzor ráadásul gyönyörűen világít,

így segít nyugodt, kellemes hangulatot teremteni az otthonomban.

LUDMILA FORMANOVÁ  
Plzeň



## Kiegyensúlyozottan

A GYNEX volt az első ENERGY készítmény, amely teljesen megváltoztatta az életemet. A természetgyógyászm ajánlotta a használatát hét évvel ezelőtt, amikor már hosszú ideje próbáltam teherbe esni, kiegyensúlyozatlan hormonrendszer és menstruációs ciklus mellett.

A GYNEX-nek köszönhetően a ciklusom tökéletesen helyreállt, és sikerült természetes úton teherbe esnem, amiért örökké hálás leszek. A készítmény azóta mindennapi segítőtársammá szegődött. Ma már a pajzsmirigyem autoimmun megbetegedésében is rengeteget segít, sokkal jobban érzem magam tőle, több az energiám és lelkileg is kiegyensúlyozottabb vagyok. Szívből ajánlom a GYNEX-et minden olyan nőnek, aki szeretné megtámogatni hormonrendszere működését, illetve megerősíteni a női vitalitását.

A családukban mindenki használja a VIRONAL-t is, különösen a téli, tavaszi hónapokban. A tavalyi telet sikerült betegeskedés nélkül átvészelnünk. A VIRONAL megbízhatóan segít támogatni az immunrendszert, amely így képes ellenállni a legkülönbözőbb vírusoknak és meghűléses betegségeknek. Imádom, hogy a gyerekek esetében is ugyanolyan biztonságosan és könnyen alkalmazható, mint a felnőtteknél.

ADÉLA  
Brno



# Újdonság: Gaja snack

Zsebre tehető szeretet, gondtalanság és nyugalom – ezeket gondolatokat, érzéseket szerettem volna kiváltani mindenkiből, aki megkóstolja a GAJA SNACK-et. Sokat gondolkodtam a szelet összetételén és sokáig kísérletezgettem vele, hogy valóban egy Gajácskához méltó kistesvért tudjak megalkotni – elnézésüket kérem a szóhasználatért, de én Gajácskának becézem az ENERGY egyik legkedveltebb kását, a GAJA ESSENCE-t. Talán azért is volt most ez a kihívás annyira fontos számomra, mert a GAJA ESSENCE volt az ENERGYFOOD termékcsalád legelső tagja, vagy mert ugyanúgy egyfajta alapját képezi a táplálkozásnak, mint maga a Föld elem. Az is elképzelhető, hogy a valódi ok abban rejlett, hogy a kása hihetetlenül gyengéden hat az emésztésre, ezáltal az egész test jóllétére is.

## A SNACK NEM KÁSA

A zsebre tehető *snack* azonban nem kása, és ezzel tulajdonképpen minden egy kicsit bonyolultabbá vált. Egy kása már önmagában könnyed simogatásként hat az emésztésre (ha jól van elkészítve), és nem csak az emésztésünknek van a segítségére, hanem a lelkünknek is. Ugyanezt a hatást egy snack esetében igencsak nehéz elérni, különösen azért, mert nem melegen és kanállal fogyasztjuk, mint egy kását. Próbálják megfigyelni: amikor meleg kását kanalaznak, nem árasztja el a lelküket egyfajta gyermeki gondtalanság és nyugalom?

## LEGFONTOSABB A SZÁNDÉK

Most térjünk rá magára a GAJA SNACK-re. Hogyan született és milyen lett? Az első lépés mindig a szándék kigondolása, amivel mi, akiket a taoizmus már homlokon csókolt, tökéletesen tisztában vagyunk. A szándék tehát az volt, hogy egy olyan finomságot hozzunk létre, amit zsebre tudunk vágni és bármikor elő tudunk venni, ha éhesek vagyunk, mert nincs lehetőségünk vagy időnk még arra sem, hogy a kását vízzel felöntsük.

Fontos szempont volt továbbá, hogy ez a finomság legalább részben ugyanolyan jótékony hatásokkal bírjon, mint a kása, egyúttal összhangban álljon a GAJA ESSENCE alapvető küldetésével. Összefoglalva tehát, egy olyan szeletet

akartunk megalkotni, amely simogatja a pocakot, öröme fakasztja a lelket, nem nehezíti el az emésztést, és mindezzel egy időben táplálja a lép-hasnyálmirigyet, valamint a gyomrot.

## IDEÁLIS ÖSSZETÉTEL

Nem szeretném itt most igénybe venni a türelmüket azzal, hogy megosztom Önökkel a teljes alkotói folyamat minden részletét, de azt szeretném, ha tudnák, hogy ennek a terméknek ideális összetételt álmodtam meg. Számomra ez az összetevők olyan elegyét jelentette, amelynek alapját körtéből készült püré vagy körtebefőtt adja, hiszen a körte a GAJA ESSENCE kásában is fontos alkotóelem.

Nagyjából százféle változatot készítettem, amelyek közül néhány egészen kiváló volt ugyan, ám másnapra mindig elromlott valami... A snack alapanyagai ugyanis elkezdtek dolgozni, én pedig pár hónap után rájöttem, hogy a főtt körte, amennyiben tiszta és kéndioxidmentes, egyszerűen így viselkedik, és punktum.

Ezért a száraz összetevők összekapcsolásához végül inkább a jól bevált datolyát választottam. A tiszta, puha, zamatos, fantasztikusan édes datolyát, amely tele van rostokkal, antioxidánsokkal, vitaminokkal és ásványi anyagokkal. De ne aggódjanak, a körtéről sem kell lemondaniuk, mert azért mégis bekerült a GAJA SNACK-be is, ráadásul ugyanolyan formában, ahogy a kásában van jelen, azaz szárítva. A GAJA SNACK tehát tele van datolyával, zabpehellyel, körtével, tojásfehérjével, vaníliával, csalánmaggal és citrommal – és ahogy azt már az ENERGYFOOD kapcsán megszokhatták, minden felhasznált összetevő tökéletesen tiszta és kiváló minőségű.

LENKA FOTROVÁ





## Holisztikus bőrápolás (4.)

# Akne

Sorozatunk mostani részében az egyik leggyakoribb bőrproblémával, az aknéval fogunk foglalkozni, amely ugyan főként a serdülőkorú fiatalokat érinti, de gyakorlatilag bármely életkorban előfordulhat. Az akne nem más, mint a faggyúmirigyek és a haj-, illetve szőrtüszők krónikus gyulladása, amely leginkább az arcon, a háton és a mellkason mutatkozik meg, pattanások formájában. A probléma zsíros, kombinált, valamint érzékeny és szárazabb bőr esetén is kialakulhat – hogy milyen bőrtípust érint, az elsősorban a betegség kiváltó okától függ.



### KIVÁLTÓ OKOK

Az aknéra való hajlam minden esetben a testen belül alakul ki, és megfelelő vagy épp ellenkezőleg, helytelen bőrápolási rutinnal csillapíthatjuk, illetve súlyosbíthatjuk is a tüneteit. Az akne kezelésekor nagyon fontos a türelem, valamint az, hogy megfigyeljük, minek a hatására rosszabbodnak a tünetek.

A probléma kialakulásának hátterében rendszerint hormonális változások húzódnak meg, különösen a pubertáskorú serdülőknél, vagy akár felnőtt nőknél a menstruációs ciklus, terhesség, esetleg hormonterápia alkalmazása idején.

A következő kiváltó ok a tartós stressz, amely felboríthatja a hormonháztartás egyensúlyát, és serkentően hathat a kortizoltermelésre, növelve ezáltal a faggyúmirigyek aktivitását.

Vannak olyan élelmiszerek is, melyek ronthatják a bőr állapotát, és növelhetik a pattanások megjelenését. Ezek sorából főleg az ultrafeldolgozott élelmiszereket, a glutént és a tejtermékeket kell kiemelnünk.

Az alváshiány is súlyosbíthatja a problémát, hiszen, ha keveset alszunk, bőrünk nem tud regenerálódni, és a stresszhormonok magas szintje tovább növeli a bőrproblémák kialakulásának kockázatát.

Bizonyos kóros állapotok – például egyes pajzsmirigy és endokrin rendellenességek vagy a policisztás petefészek-szindróma – szintén hormonális egyensúlyzavart okozhatnak, melyek következtében fokozódik a faggyútermelés és pattanásossá válhat a bőr.

Ennél a bőrbetegségnél is fontos odafigyelni az immunrendszer működése szempontjából alapvető szerepet betöltő belek állapotára. A bélrendszer alkotja azt a védőgátat, amely segít megővni testünket a káros anyagokkal, a baktériumokkal és a környezetből származó méreganyagokkal szemben. Amennyiben a bélflóra egyensúlya felborul (diszbiózis), úgynevezett áteresztő vagy szivárgó bél szindróma alakulhat ki, aminek következtében szennyeződéseket, baktériumokat és gyulladást okozó

anyagok kerülhetnek a véráramba, ami gyulladásos reakciókat válthat ki a testben és a bőrön egyaránt. Ezeket a gyulladásos folyamatokat sokszor akne is kíséri. A belek, például az esszenciális zsírsavak termelésén vagy az olyan hormonok anyagcseréjén keresztül, mint amilyen az ösztrogén és az androgén, hozzájárulnak a hormonális egyensúly megőrzéséhez. Az említett hormonok egyensúlyzavara jelentős szerepet játszik az akne kialakulásában.

### TELJES KÖRŰ TÁMOGATÁS

Krónikus akne esetén azt javaslom, hogy kérjenek teljes állapotfelmérést és személyre szabott kezelési javaslatot terapeutájuktól. Abban az esetben viszont, ha először szeretnék saját kezükbe venni a probléma megoldását, kezdjék a beleknél. Először is tisztítsák meg gyengéden a szervezetüket a CYTOSAN INOVUM segítségével. Majd végezzenek el egy PROBIOSAN INOVUM kúrát, amelynek hatásait az ómega-3 zsírsavak gazdag forrásaként



ismert ORGANIC SACHA INCHI szedésével fel is erősíthetik.

Mivel pedig az akne szorosan összefügg a vastagbél és a hormonok egyensúlyvesztésével, hatékony segítséget nyújthat a VIRONAL, a MYCOPULM és a MYCOHEPAR alkalmazása is.

## TERMÉSZETES KOZMETIKUMOK

A bőrápolást tekintve ebben az esetben is elsősorban azok a gyulladásgátló, valamint gyengéden méregtelenítő összetevők lehetnek a segítségünkre, amelyek nem szárítják ki és nem irritálják a már egyébként is érzékeny bőrt. Ezek közé tartozik a *Cistus ladanifer* hidrolátum, a humátok, a panthenol, valamint a szabadalmaztatott EOSIDIN® immunmoduláns összetevő, továbbá az ALGAKTIV® Bio SKN, amely segít helyreállítani a bőr egészséges mikrobiomját, illetve a pórusösszehúzó hatású ALGAKTIV® Retin ART.

Nem szabad elfelejtenünk, hogy az aknéra hajlamos bőrnek is sérült a védőrétege, ezért könnyebben dehidratáló-

dik, érzékenyebb, és kifejezetten fontos számára a tisztítás, amit azonban csak kíméletesen, agresszív dörzsölő mozgások nélkül szabad elvégezni, különben a tünetek rosszabbodhatnak.

A smink gyengéd eltávolításához használják a VISAGE OIL arctisztító és sminklemosó olajat. Amennyiben arctisztításhoz nem szívesen használnak olajos állagú terméket, próbálják ki az érzékeny bőrre kifejlesztett sminklemosó tejet. Arcuk megtisztítása után tonizálják bőrüket BALANCE WATER-rel, amely a benne található *Cistus ladanifer* hidrolátum, valamint a bőr ellenálló képességét és hidratáltságát növelő EOSIDIN® immunmoduláns összetevő szinergikus hatásának köszönhetően segít megnyugtatni a gyulladt bőrt.

A minél jobb eredmények elérése érdekében javaslom, hogy tegyék ápolási rutinjuk részévé a REJUVE SERUM-ot (ha *lifting* hatásra is szükségük lenne, és a bőrük nem túl érzékeny) vagy a BALANCE SERUM-ot (az akne intenzívebb tünetei ellen, vagy ha a bőrük érzékeny).

Az ENERGY BEAUTY arcápoló krémjei közül a FLORA képes leghatékonyabban megnyugtatni a problémás bőrt. Nagy mennyiségben tartalmaz gyulladáscsökkentő összetevőket, valamint ALGAKTIV® Bio SKN algakivonatot, amely hozzájárul a bőrmikrobiom harmonizálásához. A FLORA mindemellett gyönyörűen összehúzza a pórusokat.

Amennyiben a bőr már túlérzékeny és reaktív, jobb választás lehet számára az illatmentes SKIN ESSENCE DAY arcápoló krém, amelyben a nyugtató geránium és búzavirág hidrolátum segít megújítani és megőrizni a bőr hidratáltságát, valamint egészséges mikrobiomját.

Abban az esetben, ha a pattanások leginkább az áll környékén jelennek meg, próbálják ki a YEMAYA krémet, amely a benne található gyógynövény-kivonatnak köszönhetően hozzájárul az arc nyirokereinek megtisztításához – a szóban forgó nyirokereik elégtelen működésének tünetei ugyanis pont az állkapocs környékén jelentkeznek.

IRENA SLADKÁ

## SOS házi patika

Több éve foglalkozom már az energetikai pályák blokkolódásainak feloldásával. Olyan készítményeket kerestem, amelyek a tavaszi és az őszi időszak kezdetekor hatékonyan képesek megtámogatni a máj működését, mert klienseimnél gyakorta tapasztaltam, hogy nagy szükségük lenne méregtelenítésre és a máj pályájának harmonizálására.

Először én próbáltam ki a REGALEN-t és a RENOL-t. Januárban, februárban sokszor fáj a hátam (nehéz időszak a vesék számára – a vese és a húgyhólyag pályájának egyidejű blokkolódása gyakran okoz hátfájást). Elkezdtem szedni a RENOL-t, fokozatosan növelve az adagolást, majd egy hónap elteltével (a hátam már rendbe jött) váltottam a REGALEN-re. Sokat segített a tavasz beköszöntét megelőző időszakra oly jellemző, harag érzésével vegyülő fáradtság leküzdésében.

Mindenkinek javaslom, hogy tartson a házi patikájában egy-egy üvegcsét ezekből a Pentagram® koncentrátumokból, hogy azokat SOS helyzet esetén elő tudja venni. Minden évszakban különböző energiák hatnak ránk, és ezek a készítmények gyors segítséget nyújthatnak nekünk testi és érzelmi síkon egyaránt. Rendkívül hatékonyan képesek harmonizálni az energia áramlását az energetikai pályákon.

MICHAELA  
ALTNEROVÁ  
Cheb





Hogyan támogassuk a szervezetünket? (11.)

# Ha kell a megújulás

Amikor egyik évszaktól átlépünk a másikba, az sosem egyetlen pillanatot jelent, hanem egy finom folyamatot. A télből a tavaszba történő megérkezés is egy folyamat, mind a természetben, mind a mi testünkben és lelkünkben is. Ahogy ilyenkor a természet ébredszik és új erőre kap, ugyanígy a mi szervezetünk is képes a természetes ritmus szerinti megújulásra, főleg, ha még támogatást is kap.



A megújulás időszakában még érezteti magát a tél lelassító hatása, ezt minden szinten tapasztalhatjuk. Talán még mindig vágyunk a csendes

befelé figyelgetésre, miközben egyszerre kíváncsian „leskelődünk” kifelé, és ez így van rendben. A tél folyamán a testünk is inkább raktározott, megtartott, most pedig már törekszik a megkönnyebbülésre, a pezsdítően friss energiákra, érzetekre.

Érezhetjük magunkat fáradtnak, szét-szórtnak, érzékenyebbnek, és ezek az érzetek, érzések is rendben vannak. Ami most, ebben az időszakban is kulcsfontosságú, az az, hogy figyeljünk a testünk jelzéseire, és igyekezzünk ezeket nem elnyomni. A megújulás nem varázstsüetség történik. Az áthangolódáshoz idő kell!

## A KIVÁLASZTÁS TÁMOGATÁSA

Én hiszek abban, hogy a testünk van annyira bölcs, hogy egyfajta tisztítást ő maga elvégez – mégpedig a gyakorlatban –, és ez nemcsak időszakosan történik meg, hanem folyamatosan. A testünk mindig, minden pillanatban az ún. homeosztázisra, azaz a belső egyensúly állapotára törekszik. Ebben a folyamatban nem is a megtisztítás lehet a célunk, hanem sokkal inkább a testünk tehermentesítése, hogy az öngyógyító rendszerünk valóban oda tudja irányítani a figyelmét, ahova kell.

Az említett tehermentesítést megtámogathatjuk több szervünk, szervrendszerünk felől. Az emésztőrendszer részéről a máj és a bélrendszer, ezeken túl pedig például még a vese is szóba jöhet. Izgalmas ebben az, hogy ha támogatjuk a májunkat, akkor ezzel jól teszünk

a hasnyálmirigyünknek és a vesénknek, és ez fordítva is igaz.

Úgy gondolom, nagyon fontos ebben is a fokozatosság és a biztonság érzése. Bármilyen folyamatban vagyunk benne, a testünk szereti a kiszámítható, rendszeres törődést, történjen ez akár apró lépésekben. Ha valaki eddig egyáltalán nem sportolt, akkor neki a napi 5 perc séta is nagy előrelépés lehet önmagához képest. Ha valaki eddig minden nap fogyasztott húst, és most úgy dönt, hogy csökkenti a húsfogyasztását, akkor ez is rendben van. A változtatás mindig önmagunkhoz képest történjen, és soha ne másokhoz hasonlítsuk magunkat!

A táplálkozás terén tartsuk szem előtt, hogy a testünk alapvetően a langyos és meleg ételeket, italokat kedveli a legjobban. Télen ösztönösen is jobban kívánjuk a meleg italokat és a főtt,





amelyek hátrányosan befolyásolják pont ennek a két szervnek a működését, ezek többek között az indulatosság, a tehetetlenség, a tehetetlen düh, a türelmetlenség, impulzív viselkedés, dühkitörések, túlérzékenység.

Mivel a Pentagram® bioinformációs cseppek a test-lélek-szellem hármasságát egyszerre harmonizálják, ezért a REGALEN csepp alkalmazásával a máj és epehólyag tehermentesítésén és egészségesebb működésén túl, a fentebb említett érzések is szépen finomíthatóak bennünk. Ha kedveljük a Pentagram® krémeket (elárulom, hogy én rajongok értük), akkor a REGALEN használatát egészítsük ki a krém párjával, a PROTEKTIN-nel, amit kenjünk a halántékunkra és a jobb bordaívre. Ezeken a területen keresztül tudjuk a Fa elemhez tartozó szerveinket a legjobban erősíteni.

A zöld élelmiszerek energiát, élet-erőt adnak, regenerálnak. Ha a zöld élelmiszerek tekintetében is követjük az évkört, akkor a márciusi Fa elem időszakában a BARLEY JUICE, azaz a zöld árpa kerül porondra. Ezt fogyaszthatjuk tablettá vagy por formájában, erőt biztosíthat a közelgő új évszakhoz. A BARLEY JUICE gyorsan, intenzíven hat, ám a hatása viszonylag rövid ideig tart. Emiatt olyan helyzetekben is gondolhatunk rá, amikor gyorsan van szükségünk sok energiára, mert mondjuk éppen túrázni megyünk, intenzívben sportolunk. A zöld árpa a gyomor, lép-hasnyálmirigy, vékonybél, vastagbél, máj, epehólyag, szív, szívburrok, hármas melegítő energiapályákat igyekszik harmonizálni, ha megadjuk neki a lehetőséget.

A BARLEY JUICE mindemellett kíméletesen segíti az emésztőrendszer tehermentesítését, támogatja az anyagcserét, segítséget nyújthat emésztési panaszok esetén, csillapítja a gyulladásokat mind a szervezetünkben belsőleg, mind kőlsőleg a bőrön, hozzájárul a vércukorszint normalizálásához, serkenti a vörösvértestek képződését és a szövetek oxigénnel való ellátottságát, támogatja a bőr és a nyálkahártyák regenerációját, gyorsíthatja a sebek gyógyulását, élénkíti és frissíti a szervezetet, hosszú távon alkalmazva pedig javíthatja a lelki, érzelmi állapotot is.

A sok pozitív hatása közül szeretném kiemelni a hajhullással, a haj elvékonyodásával kapcsolatos tapasztalatokat – a BARLEY JUICE kúra tökéletesen megszüntette a vashiányos vérszegénység okozta hajhullást.

## A NAPI RUTINOK BIZTONSÁGA

A rutinok horgonypontokat jelenthetnek számunkra az örökös változás közepette. Ha úgy érezzük, pont most van itt az ideje a változtatásnak, akkor vezessünk be új rutinokat a mindennapjainkba.

Gyakran a kis lépések hozzák a legnagyobb sikerélményeket, a tartós változásokat, és a lendületet a folytatáshoz. A napi rutinjainkat illetően gondoljunk arra, hogy mi az az apró dolog, amit rendszeresen megtehetünk annak érdekében, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben. Ilyen lehet például egy bögre tea elkortyolgatása, pár oldal elolvasása egy minket emelő könyvből, a bőrünk bekenése finom, illatos olajjal, zenehallgatás, relaxáció, sportolás.

A rutinok kapcsán eszembe jutott még egy lehetőség, ami mindig jól jöhet, de tavasszal még inkább! Használjuk a bőrünk ápolására a PROTEKTIN szappant, ami regenerál, frissít, növeli a bőr ellenálló képességét a gombás fertőzésekkel szemben, jótékonyan hat kiütésekre, előnyös hatású az apróbb és felszíni erek gyulladásaira, segítséget nyújthat ekcéma és vegyi anyagok által ingerelt bőr megnyugtatózásában, belsőleg pedig frissít, a világra nyitottabbá, kíváncsivá válhatunk, sőt, a kreativitásunk is új erőre kaphat.

A szervezetünk minden évszakban figyelemre vágyik. Ha megadjuk a számára legmegfelelőbb támogatást, biztosítjuk erre a teret és az időt, azaz türelmesek is vagyunk önmagunkkal, akkor szépen képes végezni a dolgát.

A tavasz nem sürget. Mi se siessünk, és ne sietessük a történeteket! A tavasz megújulásra, felfrissülésre hív minket. Élünk a természet nyújtotta ritmussal, áldással!

KELEMEN LÍVIA

fitoterapeuta természetgyógyász,  
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

akár nehezebb, fűszerebb ételeket. A tavasz közeledtével, majd beköszöntével bátran hozzuk be az étrendünkbe a friss, „élő” táplálékokat, csírákat, az éppen szezonálisan megtermő zöldségeket. Azonban ilyenkor is jólesik még például a sült vagy főtt zöldség. Jó, ha a tányérunkon megtaláljuk ezt is, azt is.

## A MEGÚJULÁS SEGÍTÉSE

Több ENERGY termék is nagyon jól alkalmazható a tél-tavas átmenet időszakában is, amikor esetleg egy kicsit fáradtabbnak érezhetjük magunkat, és vágyunk a friss energiákra.

Ha már tavaszra hangolódunk kívül-belül, akkor a REGALEN csepp tökéletes társunk lehet. A Fa elemet képviseli a Pentagram ciklusban, tehát éppen a tavasz energiáit erősíti. A szervezetünkben a Fa elemhez köthető a máj és az epehólyag. Vannak bizonyos érzések,

# Szeressük önmagunkat

Mit jelent valójában az önszeretet? Rengeteg elmélet és vélemény született már ezzel kapcsolatban. Azt jelentené, hogy elfogadjuk magunkat, úgy, ahogy vagyunk, az árnyoldalainkkal együtt? Esetleg azt, hogy képesek vagyunk meghúzni a határainkat? Vagy, hogy tiszteltetben tartjuk a saját igényeinket és örömeinket? Egy kicsit mindegyik igaz, de azért többről van szó. Nézzük most meg ezeket az aspektusokat közelebbről!



## ELFOGADÁS

Senki sem ismer minket jobban, mint mi, saját magunk. Tudjuk, minek örülünk, és mi az, ami zavar minket. Ismerjük a vágyainkat és kívánságainkat. Emlékszünk a sikereinkre és a kudarcainkra, tudjuk, mi mennyi erőnkbe került. Amennyiben képesek vagyunk tanulni addigi életutunkból, és el tudjuk magunkat fogadni olyannak, amilyenek vagyunk, akkor jó úton járunk, és van esélyünk elégedett, boldog életet élni.

Nem sikerült valami az életünkben? Na és? Más viszont sikerült, és végül kiderült, hogy amiben kudarcot vallottunk, az nem is volt olyan fontos. Fordítsuk a figyelmünket arra, ami jól alakult az életünkben, és ne rágódjunk azon, ami nem jött össze! Meg kell tanulnunk elfogadni a kudarcainkat is, és a negatív tapasztalatokkal is gazdagodva továbblépni. Felesleges folyton magunkat ostromozni, az csak visszatart minket. Nézzünk inkább előre, az új lehetőségek felé.

Milyen személyiség vagyok? Visszahúzódó vagy szenvedélyes, féltékeny vagy toleráns, titkolózó vagy nyitott? Valójában mindegy. A legfontosabb, hogy felismerjük: ez vagyok én, és én egyedi vagyok! Én vagyok saját magam legjobb barátja. Mit várunk egy legjobb baráttól? Támogatást és megértést – és ezt mi is megadhatjuk önmagunknak.

## HATÁROK

Folyton másokra figyelünk, az ő gondjait, problémáikat próbáljuk megoldani? Pedig nem mindig van időnk vagy energiánk rájuk. Ne akarjunk mindenkinek,

mindenáron megfelelni! Amennyiben nem életbevágó, nem biztos, hogy olyan nagyon fontos. Tanuljunk meg érzéssel nemet mondani. Jogunk van használni a „nem”-et, és ha nemet mondunk, az nem azt jelenti, hogy önzők vagyunk, hanem azt, hogy tudjuk, hol húzódnak a határaink. Ezzel együtt meg is védjük magunkat – főleg mások értelmetlen elvárásaitól.

## ÖRÖM

Mikor érzünk igazi életörömet? Amikor összhangban vagyunk önmagunkkal, harmóniában élünk a környezetünkkel, amikor azt tesszük, ami feltölt és boldoggá tesz minket. Új élményekre találunk, és felfedezzük saját rejtett képességeinket. Rájövünk, hogy szeretünk festeni, táncolni, alkotni, és teret adunk magunknak ezekhez a tevékenységekhez. Alkothatunk a gyerekekkel is, egy remek családi délutánt kerekítve.

Belső elégedettségünkhöz emberi kapcsolataink és az a környezet is hozzájárul, amelyben élünk. Gondoskodjunk mindarról, ami fontos az életben: önmagunkról, a családról, a barátokról, az otthonunkról. Nincs kedvünk takarítani? Ha megértjük, hogy ezt is önmagunkért tesszük, azért hogy jobban érezzük magunkat az otthonunkban, akkor könnyebb szívvel végezzük. Vonjuk be a család többi tagját is a takarításba! Amikor a takarítást ilyen energiák kísérik, a gyerekek is szívesen segíteni fognak, és nem fogják kötelességgként megélni.

Este a tévézés helyett olvassunk nekik mesét, legyünk velük. Szánjunk időt a barátainkra, és csináljunk együtt

valami olyasmit, ami mindannyiunkat gazdagabbá tesz.

Az önmagunkhoz fűződő kapcsolatunkat különféle terápiák és olvasmányok is megerősíthetik. Mindemellett segítséget nyújthat az ENERGY RELAXIN készítménye is. Szeressük magunkat, legyünk saját magunk legjobb barátja, és ne felejtjük el megdicsérni magunkat, ha sikerül valami!

LUDMILA BROKLOVÁ

## ELOLVASTUK

Évszázadokon át arra kondicionáltak bennünket, hogy ne fogadjuk el önmagunkat. Minden kultúra mérgezi, vagy mérgezte az emberi elmét, mivel mind egyetlen dolgot sulykol belénk: azt, hogy legyünk egyre tökéletesebbek. Minden kultúra szorongást kelt bennünk. A szorongás nem más, mint egyfajta feszültég, aközött az állapot között, akik épp vagyunk, és akik lenni szeretnénk. Amíg létezik életünkben a „kellene”, addig elkerülhetetlen a szorongás. Amennyiben felhagyunk saját magunk tökéletesítésével, az élet kezd majd tökéletesebbé formálni minket. Ebben az elengedésben, ebben az elfogadásban az élet elkezd becézgetni minket, elkezd keresztüláramolni rajtunk. (Osho: *Intimitás – A bizalom művészete*, Édesvíz Kiadó, 2005)



# A segítség időben érkezett

Az utóbbi fél évben számos kellemetlen egészségügyi probléma nehezítette a mindennapjaimat: agyi köd, nehéz fej, feledékenység, nyugtalanság, idegesség, érzelmi labilitás, álmatlanság. Az éjszaka közepén (1-3 óra között) rendszeresen felébredtem, és nem tudtam visszaaludni. Az elmúlt két év testileg és mentálisan is rendkívül kimerítő volt számomra.

Bár többféle étrend-kiegészítőt is szedtem, sokat jártam a természetbe, meditáltam, *mindfulness* gyakorlatokat és kímélő edzéseket végeztem, a problémák mégis annyira elhatalmasodtak, hogy már komolyan rontották az életminőségemet, miközben eltűnt minden öröm, energia és jövőbe vetett hit a mindennapjaimból. Életemben először pánikrohamom lett. Úgy éreztem magam, mint egy meghibásodott motor, amely még működik ugyan, de már alig van benne szufla.

Úgy döntöttem, konzultálok egy ENERGY tanácsadóval, mert nem tudtam eldönteni, hogy a RENOL-t kezdjem-e el szedni (a gyerekekkel itthon

töltött 4,5 év teljesen kimerített) vagy a KOROLEN-t, mert intuitívan folyton ez utóbbi jutott az eszembe. A KOROLEN-re esett végül a választás, amelyhez nagyon jól passzolt a MYCOPULM. Már 3 nap rendszeres használat után újra tudtam aludni. Ha éjszaka ki is mentem a mosdóba, utána szépen visszaaludtam. Testem végre esélyt kapott, hogy kipihenje magát, és regenerálódjon a hónapok óta tartó alvászavarok után. Micsoda megkönnyebbülés és boldogság!

Ezzel egyidejűleg a nehéz fej érzése, és a fejemben levő nyomás is kezdett megszűnni, gondolataim megnyugodtak, az agyi köd pedig kezdett eloszlani. Az idegrendszer támogatása és finomhangolása egy másik pozitív hatást is kiváltott: az emésztőrendszerem működése is harmonizálódott. Hónapokig emésztési problémákkal küzdöttem, hasmenéssel vagy székrekedéssel (a PROBIOSAN nem volt elég), és többféle élelmiszert sem tolerált a szervezetem. A termékek használatával azonban minden visszaállt a normális kerékvágásba. Újra érezni kezdtem azt a régi könnyed-

séget és örömet, amiért kimondhatatlanul hálás vagyok. Most 1,5 hónap telt el a készítmények szedésének megkezdése óta. Egy hetes szünet után hamarosan folytatom a kúrát a KOROLEN-nel, a MYCOPULM-ot pedig most felváltja a MYCOREN, a vesék és az életenergia megerősítése érdekében. Emellett hosszú távon szedem a FYTOMINERAL-t és a VITAMARIN-t is.

Kedvenc illóolajaim is mindig kéznél vannak. A SWEET ORANGE, amely mindig feldobja a hangulatomat, és a LAVENDER, amely ellazít és megnyugtat a nehezebb pillanatokban.

Ezúton is szeretnék újra köszönetet mondani az ENERGY-nek ezekért a nagyszerű termékekért! Megmentettek attól, hogy orvostól orvosig járjak, amit már kétségbeesve készültem megtenni, mert nem értettem, mi történik velem. Az ENERGY-nek köszönhetően erre már nem lesz szükség. Szívből köszönöm a segítségüket!

PETRA ROŽĐALOVSKÁ  
Jeseník nad Odrou





# Klubprogramok

| klub                            | dátum                                | előadó / téma                                                                                                                                                                                                          | helyszín                                                                            | kontakt                                                                                                    |
|---------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>BUDAPEST VIII. KER. KLUB</b> | Március 25., szerda, 17.30 óra       | <b>KLUBELŐADÁS</b> / Németh Imre klubvezető: Miért az ENERGY a jó választás? (A részvétel ingyenes, a klubtagok vendéget is hozhatnak, de kérjük előzetesen a részvételi szándék jelzését.)                            | 1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)                                | Németh Imréné Éva és Németh Imre, 06/20/588-8263, energy.belvaros@energyklub.hu, energy.belvaros@gmail.com |
| <b>NYÍREGYHÁZI KLUB</b>         | Március 11., szerda, 17.00-18.00 óra | <b>KLUBELŐADÁS</b> / Ráczné Simon Zsuzsanna természetgyógyász, hormonegyensúly-tanácsadó, ENERGY szakoktató: Tavaszi nagytakarítás – REGALEN, CYTOSAN. Energiafeltöltés – zöld élelmiszerek. Fókuszban az ENERGY teák. | Nyíregyháza, Sóstói út 2-4., Egészségügyi Főiskolai kar, A épület, 1. em., tanterem | Fitos Sándor, 06/20/427-5869, nyiregyhaza@energyklub.hu                                                    |
| <b>SIÓFOKI KLUB</b>             | Március 5., csütörtök, 18.00 óra     | <b>KLUBELŐADÁS</b> / Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető: Tavaszra és az allergiaszezonra való felkészülés az ENERGY termékeivel.                                                                            | Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme                                       | Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu, margagitika@gmail.com                               |
| <b>SZOLNOKI KLUB</b>            | Március 31., kedd, 16.00 óra         | <b>KLUBELŐADÁS</b> / Veres Erzsébet természetgyógyász: Felkészülés a tavaszi időszakra az ENERGY készítményeivel.                                                                                                      | Szolnok, Baross út 36.                                                              | Németh Istvánné Éva, 06/30/169-0016, szolnokegeszseghaz@gmail.com                                          |
| <b>SZOMBATHELYI KLUB</b>        | Március 27., péntek, 17.00 óra       | <b>KLUBELŐADÁS</b> / Ángyán Józsefné természetgyógyász: Miért nem elég csak a tüneteket kezelni? Az allergia valódi okai és a Pentagram® megoldás.                                                                     | Szombathely, Március 15. tér 5., Agora Művelődési és Sportház                       | Nánási Eszter, 06/30/852-7036, szombathely@energyklub.hu                                                   |

## BUDAPEST VIII. KER. KLUB – ELŐZETES

### TANÁCSADÓKÉPZÉS

A Belvárosi klubban tavasszal ismét tanácsadóképzés lesz.

Időpont: *április 11., 18., 25., szombati* napokon és *május 9., szombaton* Házipatika az ENERGY termékeiből.

Szeretettel várunk minden érdeklődőt!  
Németh Imréné Éva és Németh Imre klubvezetők

## SZOLNOKI KLUB

### CÍMVÁLTOZÁS

Elköltözött a szolnoki ENERGY klub!

**AZ ÚJ CÍM:** Szolnok, Baross út 36.

További információ:

**Németh Istvánné Éva** klubvezető,  
+36/30/169-0016,  
szolnokegeszseghaz@gmail.com.

Várunk mindenkit szeretettel!

*Boldog  
Nőnapot  
kívánunk!*

ENERGY Magyarország





# Klubinformációk

## BUDAPEST VI. KER. KLUB

ENERGY Központi Klub  
1062 Budapest, Andrásy út 81., fsz. 2. (a Kodály köröndnél)  
ENERGY termékek értékesítése. Ingyenes, személyre szabott termékajánlás, szaktanácsadás. Klubprogramok. További információ: **Bódisz Tünde** klubvezető és **Várkonyi Edit** természetgyógyász  
+36/1/466-0545, energyzuglo@energyklub.hu  
Nyitvatartás: hétfőtől péntekig 9.00-17.00 óráig.

## BUDAPEST XIV. KER. KLUB

Energy Klub Zugló, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.  
Nice Hajgyógyászat  
Haj- és fejbőrpanaszok, hormonális eredetű panaszok okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése.  
Minden hétfőn 10.00-15.00 óra között ingyenes termék-választó.  
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:  
Hétfő: 9.00-17.00 óra.  
Kedd: 9.30-17.00 óra.  
Szerda: 9.30-17.00 óra.  
Csütörtök: 9.30-17.00 óra.  
Péntek, szombat, vasárnap: zárva.

## BUDAPEST II. KER. KLUB

ENERGY Klub Buda,  
1027 Budapest, Fő u. 61. Bejárat a Bem rakpart 37. felől.  
Kapukód: 99  
ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás.  
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.  
Minden hó utolsó munkanapján nyitvatartás 15.00 óráig, zárlati munkák miatt.

## BUDAPEST VIII. KER. KLUB

ENERGY Belvárosi Klub,  
1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1., kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).  
Terápiás kínálatunk: ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállítása. Állapotfelmérés, testelemzés. Funkcionális táplálkozási tanácsadás. Konzultáció szaktanácsadással, csakrák energetikai állapotának áttekintése, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége termékjavaslattal és személyre szóló adagolás beállításával.  
Funkcionális táplálkozási, pedagógiai szaktanácsadás, időpont-egyeztetéssel, **Németh Enikő** differenciáló pedagógus, funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadóval.  
Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, **Puhl Andrea** fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY tanácsadóval.  
Időpont-egyeztetés, további információ:  
**Németh Enikő** klubasszisztensnél, **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetőknél.  
Telefon: +36/20-588-8263, energy.belvaros@gmail.com, energy.belvaros@energyklub.hu  
Nyitvatartás:  
Hétfő 10.00-16.30 óráig,  
Kedd 10.00-18.00 óráig,  
Szerda 12.00-19.00 óráig,  
Csütörtök 10.00-19.00 óráig,  
Péntek 12.00-19.00 óráig,  
Szombat 10.00-14.30 óráig.  
A nyitvatartással kapcsolatos részletek, aktuális információk az ENERGY weboldalon, a Google-keresőben, az ENERGY Belvárosi klub Facebook oldalán és az energy-belvaros.hu weboldalon találhatók.

## DEBRECENI KLUB

„Füredi Kapu Lakópark”, Böszörményi út 68., J épület, földszint (Füredi út és Böszörményi út sarkán, Kossuth laktanya felőli oldal).  
ENERGY készítmények értékesítése; szaktanácsadás; elismert orvosok, természetgyógyászok kiejánlása (pl. háziorvos, fogorvos, homeopata orvos, kineziológus, reflexológus, fitoterapeuta, dietetikus, csontkovács, masször, íriszdiagnosztika, műszeres állapotfelmérés, táplálkozási referens, hormonegyensúly-szakértő, életmód-tanácsadó, jógaoktató, személyi edző stb.)  
További információ: **Kovácsné Ambrus Imola**, **Kovács László** klubvezetők +36/30/458-1757, +36/30/329-2149, debrecen@energyklub.hu, www.imolaenergy.hu  
Nyitvatartás:  
Kedd 9.00-18.00 óráig,  
Szerdától csütörtökig 9.00-12.00 óráig,  
Péntek 9.00-18.00 óráig.

## GYŐRI KLUB

Szent István út 12/3., fsz. 4. (4-es kapucsengő)  
ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, személyre szabott termékajánlás és életmódbeli ajánlás teszteléssel (**Kocsis Ilona** klubvezető, tel.: +36/20/395-2688).  
Nyitvatartás: kedden 11.30-17.00 óráig, csütörtökön 9.00-12.00 és 13.00-17.00 óráig.  
Telefon: +36/20/4019-911. Nyitvatartási időn kívül, sürgős esetben hívható: +36/20/395-2688, **Kocsis Ilona**.  
energygyor@gmail.com  
www.facebook.com/energypont.hu

## KAZINCBARCIKAI KLUB

Barabás M. u. 56.  
Minden kedden, 15.00-18.00 óra között klubnap.  
További információ: **Ficzere János** klubvezető, tel.: 0630/856-3365.

## KECSKEMÉTI KLUB

Hornyik János krt. 9., Fitotéka Gyógynövény Szaküzlet  
ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. Minden szerdán 11.00-16.00 óráig ingyenes állapotfelmérést, személyre szabott ENERGY termékajánlást és táplálkozási tanácsadást tartunk. Bejelentkezés szükséges.  
További információ: **Mészárosné Lauter Erzsébet** klubvezető, természetgyógyász, tel.: +36/30/209-3683  
fitoteka@freemail.hu, kecskemet@energyklub.hu  
Nyitvatartás: hétfőtől péntekig 9.00-17.00 óráig, szombaton 9.00-12.00 óráig.

## MISKOLCI KLUB

Zsolcai kapu 9-11., I. em.  
Március 12., csütörtök, 14.00-16.00 óra: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk.  
Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Időpont-egyeztetés miatt előzetes bejelentkezés szükséges **Ficzere János** klubvezetőnél, a +36/30/856-3365 telefonszámon.

## NYÍREGYHÁZI KLUB

Ferenc krt. 5., 1/5.  
Nyitvatartás: hétfőtől péntekig 14.30-17.30 óra  
Folyamatos tanácsadás, felhasználási információk, oktatások, rendezvények.  
További információ: **Fitos Sándor** klubvezető  
Tel: +36/20/427-5869

## PÉCS

Tompa Mihály u. 15.  
ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. Vizsgálatok: személyre szabott termék meghatározás az ENERGY termékeiből.  
Minden hónap első hétfőjén, 17.00 órai kezdéssel klubtalálkozó. Téma: a hónap akciói – terméktapasztalatok. Felmerülő kérdések megválaszolása. A foglalkozás zársaként meditáció.  
További információ **Molnár Judit** klubvezetőnél.  
Nyitvatartás: H-P: 09.00-19.00, Szo.: 09.00-14.00  
Telefon: +36 30/253-1050  
E-mail: pecs@energyklub.hu

## SZEGED 2. KLUB

Csongrádi sgt. 39. (bejárat a Csongrádi sgt. felől) ENERGY készítmények személyre szabott alkalmazása, adagolás beállítása, ingyenes tanácsadás termékjavaslattal. Talp-reflexológia, Access Bars, különböző masszázások (nyirokmasszázs, Shiatsu, Trigger-pont terápia, gyermek- és felnőtt gerincproblémák, köpölyözés, stb.), energetikai kezelések. Jelentkezés a szolgáltatásokra, masszázásokra előzetes egyeztetéssel.  
**Mészáros Márta** klubvezető, természetgyógyász, reflexológus: +36/30/289-3208  
**Sándorné Szabó Iringó** természetgyógyász, reflexológus: +36/30/417-2756  
m.marti1952@gmail.com  
Nyitvatartás: hétfőtől péntekig 14.00-18.00 óráig.

## SZÉKESFEHÉRVÁRI KLUB

Székesfehérvár, Csanádi tér 3., 1/3., 6. kapucsengő  
A klubban lehetőség van nyitvatartási időben ingyenes, személyre szabott termékajánlás, tanácsadás, terméktesztelés igénybevételére. Minden hónap első hétfőjén, 17.00-18.00 óra között klubdelutánra várjuk az érdeklődőket aktuális témákkal, melyről a klubvezetőnél lehet érdeklődni.  
**Ostorháziné Jánosi Ibolya** klubvezető, +36/20/568-1759, janosi.ibolya@gmail.com  
Nyitvatartás: hétfő-csütörtök, 13.00-17.00 óra

## SZOLNOKI KLUB

Szolnok, Baross út 36.  
Állapotfelmérés hétfőtől péntekig 9.00-17.00 óra között, előzetes időpont-egyeztetés alapján, ENERGY tagok részére.  
Tanácsadás, ENERGY termékek értékesítése.  
További információ és jelentkezés **Németh Istvánné Éva** klubvezetőnél.  
Tel.: 06/30/169-0016  
szolnokegeszsegghaz@gmail.com

## ZALAEGERSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.  
márc. 9-én (hétfő), 17-18 óra: Bőrbetegségek szűrése  
márc. 10-én (kedd), 17-18 óra: Belső gyermek  
márc. 11-én (szerda), 17-18 óra: Pentagram cseppek használata  
márc. 16-án (hétfő), 17-18 óra: Gerinc állapotfelmérés és szűrés  
márc. 17-én (kedd), 17-18 óra: Energy teák  
márc. 18-án (szerda), 17-18 óra: Személyes terméktanácsadás  
márc. 23-án (hétfő), 17-18 óra: Mycosynergy  
márc. 24-én (kedd), 17-18 óra: Parazita szűrés  
márc. 25-én (szerda), 17-18 óra: Méregtelenítésünk!  
márc. 30-án (hétfő), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés  
A programok a résztvevők számára ingyenesek. A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető.  
Érdeklődni lehet: 70/60-777-03 vagy mara.energy@gmail.com és www.maraboszi.hu

# Kontaminált vékonybél szindróma

Emésztőrendszerünkben rengeteg mikroorganizmus él. Ezek összességét nevezzük bélflórának, amelyre az utóbbi időben egyre több figyelem irányul. A bélrendszerünkben élő mikroorganizmusok pótolhatatlan szerepet játszanak a véráram és a belek között húzódó bélbarrier egészségének megőrzésében. Támogatják az emésztést, rendkívül fontosak a nyálkahártya-immunitás szempontjából is.



Sok olyan betegség létezik, amelynek kialakulása a vékonybél működési zavarára vezethető vissza. Normál esetben a baktériumok egyenetlenül oszlanak el az emésztőrendszerben, akár mennyiségüket, akár fajtájukat tekintve. A kolóniák összetétele annak függvényében is eltér egymástól, hogy az emésztőrendszer mely részén találhatók – más a szájüregben, más a vékonybélben, és megint más a vastagbélben. A vastagbélben megközelítőleg ezerszer több baktérium él, mint a vékonybélben.

## A BÉLRENDSZER EGÉSZSÉGE

A kontaminált vékonybél szindróma (angolul: *Small Intestinal Bacterial Overgrowth* – SIBO) egy emésztőrendszeri kórkép, amely arra utal, hogy a vastagbélből származó baktériumok túlszaporodnak a vékonybélben. A vékonybél nyálkahártyája azonban nincs felkészülve ilyen mértékű mikroorganizmus-terhelésre,

ezért károsodik. A vékonybél fiziológiai egyensúlyának megőrzéséhez elengedhetetlen a kellő nyálkahártya-immunitás és a megfelelő állapotú bélbarrier, az egészséges bélmozgás, a megfelelő emésztőnedv-termelés, továbbá az ún. *ileocoecalis* billentyű (a vékonybél és vastagbél határán elhelyezkedő billentyű) optimális működése. Mindezekon kívül fontos a jó minőségű hasnyál és epe termelése, valamint kiválasztása.

Sajnos számos betegség vezethet a vékonybél mikrobiomjának felborulásához, és így a SIBO kialakulásához. Akut állapotban a betegség jellemző tünetei: puffadás, fokozott gázképződés, böfögés, hasi diszkomfort vagy fájdalom érzése, hasmenés vagy akár székrekedés. Minél tovább áll fenn a probléma, annál valószínűbb, hogy krónikussá válik, és további kísérő panaszokat okoz, mint például fáradtságot, alultápláltságot (a tápanyagok hiánya miatt), a kalcium és

a fehérjék csökkent felszívódását, a máj elzsírosodását, zsírban oldódó vitaminok hiányát, *osteopeniát* (csökkent csontsűrűség), csonttritkulást, vérszegénységet. Ezt követően pedig a vékonybél nyálkahártyája károsodik, csökken a bélbolyhok száma – sőt a bélbolyhok akár el is tűnhetnek –, és sérül a nyálkahártya-barrier funkciója. A baktériumok így a véráramon keresztül eljuthatnak a májba, sőt akár a szervezet többi részébe is. Ennek következtében neurológiai problémák és különböző gyulladások üthetik fel a fejüket közvetlenül a vékonybélben, de akár a test más területein is.

A SIBO diagnosztizálása többféle módon történhet. A legpontosabb eredményeket a vékonybél nyálkahártyájából vett szövettani minta biztosítja. A mintavétel gyomortükrözéssel történik, ami egy invazív eljárás. A másik lehetőség a H<sub>2</sub> kilégzési teszt, amely egy nem invazív és gyors vizsgálati módszer.





## A HKO SZEMLÉLETE

A kínai orvoslás nem ismeri a kontaminált vékonybél szindróma fogalmát. Ismer viszont olyan állapotokat, mint a meleg vagy hideg nedvesség, illetve mérgező nedvesség a vékonybélben. A terminológia ugyan eltérő, de a probléma azonos. A kínai orvoslás ellenben nem áll meg a szindróma elnevezésénél vagy a tüneti kezelésnél, hanem igyekszik feltárni a panaszok okát is. A problémát esetleg a helytelen táplálkozás okozta, amely károsította a vékonybél mikrobiomját? Vagy a máj nem termel megfelelő minőségű epét, amely tartalmazná az összes szükséges összetevőt (különösen az epesavakat), így az étel, még ha jó minőségű is, nem bomlik le megfelelően, és erjedni kezd? Esetleg a lép-hasnyálmirigy és a gyomor nem működik megfelelően, ezért nem tudja a szervezet megemésztetni a bevitt táplálékot?

A problémát mindezekon kívül pszichoszomatikus zavarok is kiválthatják, különösen, ha nem tudjuk megkülönböztetni, mi hasznos és mi ártalmas számunkra. Felmerülhet a kérdés, hogy nem vesszük-e túlzottan a szívünkre mások problémáit (a szív egyébként a vékonybél párszerve), és nem törjük-e a fejünket túlságosan azokon (ez a lépét érinti, amely váladékot termel). A betegség kialakulásához az is hozzájárulhat, ha túlzottan aggódunk az egzisztenciánk miatt, különösen anyagi szempontból.

## HOGYAN GYÓGYÍTHATÓ?

A nyugati és a kínai orvoslás is egyetért abban, hogy jelentős étrendváltásra van szükség. Különösen a kezelés elején kell korlátozni az elsődleges szénhidrátok bevitelét, mivel ezek táplálékul szolgálnak a baktériumoknak, és energiát adnak számukra a szaporodáshoz. Elsősorban a rövid láncú szénhidrátokról van szó, amelyeket a baktériumok gyorsan feldolgoznak a vékonybélben. Irritabilis bél szindrómával küzdők számára éppen ezért az ún. FODMAP-diéta javasolt.

A szakértők véleménye azonban eltér a tekintetben, hogy mely élelmiszerek „engedélyezettek”, különösen a tejtermékek vonatkozásában. A kínai orvoslás ezek fogyasztását jelentősen korlátozza, míg a nyugati orvostudomány a laktózmentes formákat ajánlja. (Jómagam a kínai szemléletet részesítem előnyben.) A zsírfogyasztás csökkentése szintén erőteljesen javasolt.

A nyugati orvoslás következő lépése a SIBO kezelésében az antibiotikumok alkalmazása. Főleg a nem felszívódó, helyileg ható antibiotikumokat részesíti előnyben. A kínai orvoslás a probléma kialakulásának okaira alapozva állítja össze a kezelést, figyelembe véve a vékonybél szintjén jelen lévő kórokozók eltávolítását is, de közben a „felsőbb szervet” is kezeli, vagyis a májat, az epehólyagot és/vagy a lépét, a hasnyálmirigyet és a gyomrot egyaránt.

## AZ ENERGY KÉSZÍTMÉNYEI

A SIBO közvetlenül a vékonybélben történő kezelésére kiváló lehet az ANNONA és a CYTOSAN vagy a CYTOSAN INOVUM együttes alkalmazása, legalább két

hónapon át. Az ANNONA ebben az esetben a hatékony antibiotikumos kezelés természetes alternatívájaként működhet. A CYTOSAN gyulladáscsökkentő hatású, emellett hat az erjesztő gombákra, és segít eltávolítani a méreganyagokat a szervezetből.

Az említett készítmények mellett szükség esetén javasolt a REGALEN, a KOROLEN vagy a STIMARAL szedése is. Hasznos lehet még a QI DRINK vagy az ORGANIC SEA BERRY POWDER, mivel ezek a termékek segítenek a nem kívánt váladékok eltávolításában. Probiotikumok használatát nem ajánlom, mivel azok elsődleges feladata a baktériumok bevitelére a vastagbélbe. Probiotikumokat csak az antibiotikumos kezelés (legyen az természetes vagy kémiai) után érdemes alkalmazni.

A vékonybél nyálkahártyájának regenerálásában, és így a bélbarrier helyreállításában kiváló segítséget nyújthat a MYCOPULM vagy az IMUNOSAN. Amennyiben bebizonyosodik, hogy a problémában az epetermelés is érintett – ami eléggé gyakori –, akkor a MYCOHEPAR szedése is javasolt. A méreganyagok okozta gyulladások esetén javasolom a MYCOPAN és a DRAGS IMUN alkalmazását. A betegség minden szakaszában és a regeneráció során is kifejezetten ajánlott a FYTOMINERAL és a VITAFLOMIN vagy a RAW AMBROSIA együttes alkalmazása. Ezek a készítmények pótolják a hiányzó tápanyagokat a szervezetben.

Nagyszerű dolog, hogy ennyi lehetőségünk van segítség után nyúlni, még egy ilyen komoly probléma esetén is. A leghatékonyabb és legjobb megoldás azonban minden esetben a megelőzés. Ezért javasolom, hogy törődjünk a beleinkkel, nemcsak a vékonybéllel, hanem a vastagbéllel is. Táplálkozzunk kiegyensúlyozottan, és évente legalább kétszer végezzünk célzott béltisztítást, majd regeneráljuk a teljes bélflórát. Ideális esetben jó, ha mindezt megelőzi egy diagnosztikai vizsgálat, amelynek segítségével képet kapunk szervezetünk működéséről, illetve javaslatokat kaphatunk annak megerősítésére vonatkozóan.

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ MIKULOVÁ

# Fülgyertya

A fül egy olyan szerv, melyen keresztül számtalan egészségi probléma hatékonyan kezelhető.

A lehetséges módszerek egyike a fülgyertya, amely az év bármely időszakában hatékony segítséget nyújthat, de különösen olyankor, amikor fontos, hogy megerősítsük az immunrendszerünket.

Az üreges fülgyertya egyik legfontosabb alapanyaga a fertőtlenítő hatású méhviasz, amely égés közben kellemes meleget ad. Másik fontos alkotóeleme a pamutszövet, amellyel a gyertya formáját alakítják ki. Belsejébe olykor bambuszcsövet helyeznek. Tartalmazhat még virágillóolajokat, gyógynövényeket és természetes olajokat. A gyertya vásárlásakor a maximális hatás biztosítása érdekében érdemes odafigyelni, hogy a fülgyertya 100%-ban természetes legyen.

### KELLEMES ELLAZULÁS

A terápia során fekdjenek az oldalukra, fogják össze a hajukat. A terapeuta gélzapot helyez a gyertya alá, amely fel fogja a fűlsír maradványait. A gyertyát lassú, csavaró mozdulatokkal beleilleszti a hallójáratba, majd meggyújtja. Az égés során az úgynevezett „kéményeffektusnak” köszönhetően enyhe vákuum keletkezik, amely „kiszippantja” a fűlsírt, stimulálja a reflexpontokat, segít helyreállítani a szervezet energetikai egyensúlyát és javítja a légzést. A gyertyát mindkét fülben alkalmazni kell.

A kellemes terápiát általában hangjelenségek kísérik. Ezek a blokkolódások feloldódása közben hallhatók. A fülgyertya alkalmazása közben kandallóban égő fa ropogására emlékeztető hangokat, valamint sípolást, zúgást, sístergést hallhatnak. Egyesek lágy, csendes hangokat hallanak, mások hangos és erős hangjelenségekről számolnak be.

Egy tapasztalt terapeuta a másik kezével végzett, finom gerincmasszázs-

zal is ki tudja egészíteni a terápiát. Mivel a fül a vese párszerve, összekapcsolásuk kifejezetten hatékony lehet. A terápia során kellemes illatokat és kellemetlen szagokat is érezhetnek, miközben különböző érzelmek, érzések és benyomások jelentkezhetnek.

Egy fül tisztítása általában húsz percig tart. A fülgyertya használata után sokan érzik úgy, hogy ki kell fújniuk az orrukat. A teljes folyamat a relaxációval együtt nagyjából egy órát vesz igénybe. A gyertyák különböző hosszúságúak, és az égési idejük a hosszuktól függ. A gyertya maradvékát célszerű egy előre odakészített, vízzel teli tálba dobni.

A fülgyertya használata gyerekeknek, felnőtteknek és időseknek egyaránt ajánlott. A fülgyertyát beszakadt dobhártya, erős középfülgyulladás, méhviasz-allergia, füldaganat vagy fülimplantátum esetén nem szabad alkalmazni.

### SOKRÉTŰ SEGÍTSÉG

A fülgyertya nemcsak a vesék, de a tüdő, az orr, a száj és a húgyhólyag működését is harmonizálja. Segít csökkenteni a stresszt és a hemzsegt gondolatokkal teli fejben kialakuló nyomást, hozzájárul az egyensúly megőrzéséhez (amelynek központja a középfülben található). Javítja a hallást, csillapítja a kellemetlen nyomásérzetet és a fűlzúgást. Segít feloldani az arcüregben és az orrban felhalmozódott váladékot, megkönnyíti a légzést, kiválóan alkalmazható gyakori migrénes fejfájás kezelésére. A fülgyertya hatékony segítséget nyújt

influenza és megfázás esetén, segít csillapítani a torokégést, náthát, köhögést, valamint a szemben érzékelhető, kellemetlen nyomást. Rendszeres használata jótékonyan hat az immunrendszerre, az alvás minőségére, a mentális egészségre, a fogak és az íny állapotára, valamint a belső szervek működésére. A gyengéd hőstimuláció serkenti a bőr vérellátását, a méhviasz pedig csillapítja a gyulladásokat a testben.

A fülgyertya segít visszatálatálniuk a belső egyensúlyukhoz, hallgatni saját testük jelzéseire. A vese egyik érzelme a félelem, amely a gyertya égése közben szó szerint „kirepül a kéményen”.

### OTTHONI HASZNÁLATA

A fülgyertyát otthon is alkalmazhatják, de javasolom, hogy előtte egy terapeutától tanulják meg a gyertya helyes használatát. Az eljárást ne egyedül végezzék otthon, mert úgy nem tudnak kellően ellazulni, hiszen egyedül végig figyelniük kell a folyamatra. Tanulják meg a gyertyát például a párjukkal együtt alkalmazni, ez segíthet megerősíteni a kölcsönös bizalmat, növelni az intimitást. A kezelés alatt ne siessenek, kapcsolják ki a telefonjukat, hogy végig fókuszáltak maradhassanak mind a kezelést végző, mind pedig az azt befogadó fél szerepében. A terápia után ne cseréljenek azonnal szerepet, hagyják először a gyógyító folyamatot végigfutni, amely a két fülgyertya elégetésével még távolról sem ér véget.

ILONA VESELÁ JANČIOVÁ



# A nő maga a csend

Valószínűleg egyetértünk abban, hogy a nő ritkán van csendben, de azoknak a pillanatoknak, amikor hallgat, valóban súlya van. Mert nem minden csend egyforma. Ahogy a csend a zenében a mű egyik legmonumentálisabb része, úgy az életben a nő nagyságát emeli ki. Nemcsak a viharokat, de a csodákat is csend szokta megelőzni.

## A CSEND AKÁR FÁJDALMAS IS LEHET

Mindannyian jól tudjuk, hogy egyes nők gyakran és szívesen használják fegyverként a csendet, egyfajta torokra szegezett késként, amelynek éle a csend vermében bármikor halálos sebet ejtethet. Mert elkövettünk valamit, ami miatt most szenvedni fogunk a legfájdalmasabb érdektelenségtől egészen addig, amíg porig alázva ki nem mászunk valahogy ebből a gödörből. Ezt nevezzük nyomasztó csendnek, amely szinte már üvölt, és amelyet senki sem szeretne újra átélni.

Ezért, ha egy ilyen típusú nő egyszer csak elhallgat, azt kérdezzük magunktól, mi történt már megint, és mikor fog kitörni a vihar. Ez a viselkedés azonban távolról sem csupán a nőkre jellemző, csak esetükben sokkal ismertebb jelenségnek számít ez a zsarolási technika. A partner ilyen jellegű büntetése azonban egyértelműen pszichopata viselkedésre utal, ami súlyos dolog, és nem szabad elbagatellizálni. Abban az esetben, ha valaki így bánik Önökkel, lépjenek le, de gyorsan. Szép csendben, de örökre.

## A CSEND ÚJRAHANGOL

A csend egy nagyon hatékony gyógyító eszköz. Nem sokat beszélnek róla ebben az összefüggésben, mert a lehető legolcsóbb gyógymódról van szó, ami csak létezhet a világon. Napjainkban egyre ritkább kincsnek számít, sőt szinte már a „kihalás szélén” áll, annak ellenére, hogy tele van vele az Univerzum. A csend balzsamként hat túlterhelt idegrendszerünkre, amelyet szüntelenül elárasztanak a gondolkodásra, feldolgozásra és memorizálásra készítő ingerek. Az akusztikus információk végeláthatatlan áradata túlharsogja a belső

hangunkat, amely sokkal fontosabb híradásokkal szolgál azzal kapcsolatban, hogy mi is zajlik bennünk valójában. Merem állítani, hogy ezek a belső hírek lényegesebbek, mint a külföldi tudósítások, belső világunk ugyanis sokkal kiterjedtebb. Onnan érkezik minden felfedezés, találmány és művészeti alkotás inspirációja, illetve onnan kapunk ihletet a saját életünk irányításához is.

Mindannyiunkban ott rejtőzik egy saját iránytű, amely megsúgja merre menjünk, és mely kihívásoknak tegyünk eleget. Nem kell mást tennünk, mint hogy rendszeresen meghallgatjuk az útmutatását. Ehhez azonban csendre van szükség, hiszen a csend olyan, mint egy jó szerelő, aki képes a lényeges dolgokra hangolni a figyelmünket.

## A CSEND MŰVÉSZET

Érdekes, hogy az, aki jobban odafigyel a belső hangjára, sokkal kevésbé érzi szükségét, hogy hangosan beszéljen vagy véleményezze mások tetteit. Az ilyen ember szavainak, ha már megszólal, súlya van. Az ilyen ember jól tudja, mikor kell hallgatnia, és mikor kell megszólalnia. Ez egyfajta művészet, amelyet sokan egy életen át tanulunk. Eleinte úgy érezhetjük, hogy ennek semmi értelme, hiszen látszódnunk kell, hallatnunk kell a hangunkat ahhoz, hogy érvényesülni tudjunk az életben. Csak a kor előrehaladtával kezdjük lassacskán megérteni, milyen mély bölcsesség is rejlik a hallgatásban. Csupán később eszmélünk rá, hogy nem

kell mindenről véleményt formálnunk, nem kell minden vitába bekapcsolódunk. A csend ugyanis az a nyomás nélküli tér, amelyben a tudatalatti szilánkjai érthető összefüggések képleteivé állnak össze a tudatban. Egy tartalom, de nem jelentés nélküli hely, ahol nincs szükség szavakra, mert a csend a saját nyelvén beszél.

Vannak azonban, akik nem bírják a csendet, mert esetükben a tudatalatti és a tudatos tudat egymás kezét fogva olyan hangosan beszélnek, hogy az már elviselhetetlen, ezért az ilyen embereknek fülhallgatót kell tenniük a fülükbe, hogy ne hallják a csendet. Nincs mit tenni, a csend meghallgatásához bátorság kell. Majd, ha ezt a nyelvet sikerül elsajátítaniuk, megértik, hogy az az idősebb nő, aki csendben teszi a dolgát, nem süket és nem is gyengeelméjű. A szóban forgó nő csak lubickol az áldott csendben, és olyan képleteket rak össze közben a fejében, amelyek elsősorban számára bírnak jelentőséggel.

TEREZA VAR VIKTOROVÁ

# Az indulatok és a máj

Sok ember szenved gyengeségtől, fáradtságtól – jómagam is. Nemcsak a fizikai törvények adhatnak magyarázatot erre a jelenségre, hanem a tudatmező és az energiamező is. Az öt elem tanának Fa elemet támogató és fékező ciklusáról kaptam egy olyan magyarázatot, amelyet szeretettel megosztok az olvasókkal, hiszen összhangban van az ENERGY filozófiájával.



## IZMOK ÉS MÁJ KAPCSOLATA

Amikor képtelen valaki elengedni az igazságtalanság érzelmeit, akkor az erejét feléli ez az érzés, amely a fizikai

testet is legyengíti – az öt elem tana szerint. Minden emberre érvényes, hogy amikor az igazságtalanság miatt indulatossá válik, az izmokért felelős máj funkciója is leáll. A Sárga Császár könyve szerint „a máj-epe az izmok és az inak őre”.

Amikor a lábainkban csak az ereket tudjuk terhelni, mert az izmok nem képesek rugalmasak lenni, az a májfunkció leállásának következménye.

## A MÁJ FUNKCIÓI

A máj funkciója felel:

- » az izmokért,
- » a méregtelenítésért,
- » az inak rugalmasságáért,
- » a vér koleszterinszintjéért,
- » a szív jin energiájának jang energiával való kapcsolatáért, ami az érzelmek fizikai testben való áramoltatásának alapja (ld. fékező ciklus, a Fa elem és a Fém elem, mely megfosztotta az embert a Levegő elemtől).

## A MÁJ A SZÍV ANYASZERVE

A hagyományos kínai orvoslás szerint a máj a szív anyaszerve. Amikor a szív

nem kap elég jin energiát a májtól, a jang válik erőteljesebbé, aminek következménye lehet a magas vérnyomás.

Amikor a szív nem kap elég jin energiát az anyaszervétől, a jang energia túlterheltté teszi. Ha a szív nem tud jin energiát adni a lép-hasnyálmirigynek, akkor a szív jang párja, a vékonybél beindítja fékező ciklusát, amely fékezi a tüdő jin energiájának áramlását. Ennek következménye lehet tüdőbetegség vagy köhögés.

A máj jin energiájának harmonizálására megfelelő készítmény a REGALEN, ami nemcsak a magas és alacsony vérnyomást szünteti meg, hanem az epe fékező ciklusát is. Ez megszünteti a lép-hasnyálmirigy és a tüdő jin hiányát is, így az izmok és az inak újra rugalmasá válnak.

Az izmok és az inak betegsége az elfojtott indulatok betegsége, amely az igazságtalan életet van hivatva fizikai síkon megnyilvánítani. A krónikus fáradtság szindróma az elfojtott indulatok, az igazságtalan élet értelmetlen terheit viselők betegsége, amelynek a tudatra ébredéssel és megfelelő kezeléssel, valamint és a REGALEN alkalmazásával lehet véget vetni.

A fizikai test életerejét az igazság tisztelete és az egészség adja vissza. A mikro- és makroelemek pótlásához

megfelelő táplálékkiegészítőkre van szükség: FYTOMINERAL-ra, CELITIN-re és SKELETIN-re.

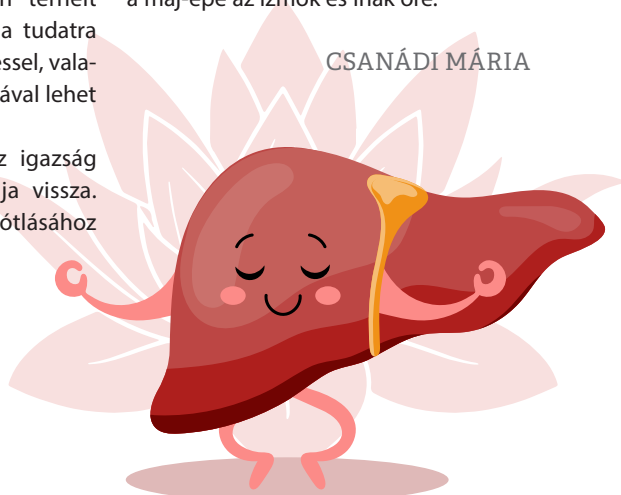
## TÚL SOK JIN ENERGIA

Amikor túl sok jin energiát kap a szív a májtól, lecsökken a vérnyomás. Ha sok a jin, a máj nem tudja az indulatokat feldolgozni, ami az epehólyag betegségéhez vezet. Ilyenkor a jang szerv, az epe féket tesz a szív funkciójára úgy, hogy megakadályozza a szív jin energiájának felvételét a lép és a hasnyálmirigy fékezése által.

Ennek következménye, hogy a szívben felhalmozódik a jin energia, ami lelassítja a keringést. Így valósul meg a fékező ciklus, amikor a jang szerv fékezi a vele szemben lévő jin szervet.

A fent leírtak alapján, a lelassult keringés betegsége például a visszérbetegség. Ez akkor alakul ki, amikor az ember az igazságtalanságot nem bírja sem elviselni, sem feldolgozni. A szív és az erek tele vannak simaizommal, így valósul meg – a fent leírtak alapján –, hogy a máj-epe az izmok és inak őre.

CSANÁDI MÁRIA





# Testi, lelki kimerültség

„Ha megajándékoz az élet ily csodás elemekkel, bölcsen élek vele s elfogadom szeretettel.” Ezen gondolat szellemében leírom, mi mindent köszönhetek az ENERGY termékeknek.

Az ARTRIN krémet emelném most ki. Ennek a Pentagram® krémnek a hévíztartalma 50%, melynek alapja a Podháj-ska hőforrás termálvize. Ez a harmadkori tengervíz gazdag ásványi anyagokban és nyomelemekben, így táplál, fertőtleníti és tisztít, továbbá nagyban hozzájárul a szervezet energiatermelő folyamataihoz. Az ARTRIN krém ezen kívül olyan hatóanyagokat tartalmaz, melyek jó hatással vannak többek között a mozgásszervekre, ízületekre, keringési rendszerre, regenerációra, bőrre, sérülésekre, továbbá gyulladásgátló tulajdonságokkal bírnak. Mivel az ARTRIN erős antioxidáns hatása is, védelmet nyújt még a káros sugárzásokkal szemben is.

E fenti tulajdonságai miatt nekem igen sokat segített ez a krém, mikor legutóbb kimerültem testileg és lelkileg egyaránt. Elkezdett fájni az egész testem, az izmaim, ízületeim, hidegrázásom

volt, de nem voltam lázas. Két napon át pihentem, közben bekenegtettem magam az ARTRIN krémmel napi többször is a vese, gerinc, nyak környékén. Az állkapcsomra is kentem, mert még az is fájt – kétszeri bekenés után, úgy 2 óra múltán azonban már elmúlt a fájdalom.

A testem többi részén azonban még éreztem a fájdalmat. Alkalmaztam a GREPOFIT cseppeket, napi 3x5 csepp adagban, ami utána hamar csillapította a fájdalmaimat, jobban tudtam pihenni. Minden cseppentéssel közelebb kerültem a jólléthez. Ha kicsit dugulni kezdett az orrom, fújtam bele a GREPOFIT NOSOL AQUA orrsprayből, ami szépen kitisztította. Mivel a torkom is fájt és kapart, szopogattam OFFTUSIN cukormentes drázsét, ami minden alkalommal szinte azonnal hatott, és hamar helyrejött a torkom.

Jó, hogy van egy kis házi patikám, amihez azonnal nyúlhatok, ha nekem vagy szeretteimnek szükségünk van rá!

CSERNA ESZTER ZSUZSANNA  
Síófok



## Ünnepeltünk!

Az én kedvenc termékeim a REGALEN, a FYTOMINERAL és a KING KONG. Nem véletlenül: tizenegy évvel ezelőtt ezeknek a készítményeknek a segítségével állítottam talpra az apukámat, akinél egy belső vérzés következtében veseelégtelenség alakult ki. Kezelőorvosa jóváhagyásával használta a FYTOMINERAL-t, majd miután hazaengedték a kórházból, hozzávette a KING KONG-ot és a REGALEN-t. Tavaly ünnepeltük édesapám 85. születésnapját.

BRONISLAVA MECERODOVÁ  
Ostrava





# Testvérek: petrezselyemgyökér és paszternák

Első pillantásra mindkettő egy hétköznapi gyökérzöldség, amelyeket talán össze is szoktunk keverni egymással. Ám ezeknek, a répa és a zeller árnyékában élő zöldségeknek van mit kínálniuk számunkra. Adjanak nekik egy esélyt, meglátják, hogy ez a háttérben meghúzódó „párocso” sokkal magasabb szintre emelheti étrendjüket, mint azt várták volna.

## MIFÉLE NÖVÉNYEK?

Mindkét testvér az ernyősvirágzatúak családjába tartozó zöldség. Annak a növény-családnak a tagjai, amelyben a sárgarépa, a zellerre és a kaporra is rábukkanhatunk. E két gyökérzöldség első ránézésre nagyon hasonló, de, ha megvizsgáljuk, könnyen megkülönböztethetők. A paszternák robusztusabb, enyhén édeskés ízű, és illata a dióra emlékeztet. A petrezselyemgyökér vagy fehérrépa általában vékonyabb, átütőbb az illata és fűszeresebb az íze. Nálunk rendszerint két fajtáját termesztik, a gyökérpetrezselymet és a levélpetrezselymet.

## HONNAN SZÁRMAZNAK?

A paszternák az egyik legismertebb gyökérzöldségnek számított az ősi időkben. Az emberek főzték, sütötték, kiszáritották, majd lisztté őrölték, egészen addig, amíg a színesebb, gyorsabban növekvő sárgarépa le nem taszította a trónjáról. Eredetileg a Földközi-tenger vidékéről és Kis-Ázsiából származik, Közép-Európában pedig valószínűleg a római légiosok jóvoltából terjedt el, akik a paszternákot igazi finomságnak, sőt, természetes vágyszerkentőnek tartották.

A petrezselyemgyökér őshazája a mai Marokkó, Algéria és Tunézia területe. Nálunk a középkorban honosodott meg, és mára a magyar konyha leveleseinek alapanyagává vált.

## MIÉRT ÉRDEMES FOGYASZTANI?

A petrezselyem és a paszternák is azok közé az élelmiszerek közé tartozik, amelyeknek nem kéne hiányozniuk a mindennapi étrendünkből. Mindkét zöldség immunerősítő, valamint a vas felszívódását segítő C-vitaminban, továbbá a szív és az idegrendszer megfelelő működéséhez elengedhetetlen káliumban gazdag. B-vitaminokat, folsavat, kalciumot, magnéziumot, nátriumot és vasat is tartalmaznak. Magas rosttartalmuknak köszönhetően segítik az emésztést, és hosszú ideig megőrzi a teltségérzetet.

A népi gyógyászatban a petrezselymet évszázadokon át használták duzzanatok kezelésére és a vesefunkció támogatására. A paszternákot régebben lázcsillapításra, reumás panaszok kezelésére alkalmazták. A petrezselyemgyökérből és a paszternákból kinyert illóolajok vizelethajtó és méregtelenítő hatással bírnak.

## MIRE FIGYELJÜNK?

Mindkét zöldség furokumarin vegyületet tartalmaz, amely az arra érzékenyeknél, napsütéssel párosulva, allergiás reakciót és bőrirritációt válthat ki. A petrezselyemgyökér-

hez és a paszternákhoz az akut vesekólikában szenvedőknek is csak óvatosan szabad közelíteniük. A petrezselyem zöldjéről és száráról tudvalevő, hogy szabályozza a menstruációs ciklust, ám terhesség idején tilos nagy mennyiségben használni őket, mert korai méhösszehúzókat okozhatnak.

## A KONYHÁBAN

A petrezselyemgyökér és a paszternák is egymást tökéletesen helyettesítő, univerzális alapanyagként működnek a konyhában. A fehérrépa egyetlen húslevesből sem hiányozhat. Mártások, levesek, szendvicsek, rizottók összetevője lehet. Képes egyesíteni a többi összetevő aromáját, aminek köszönhetően minden ételt átütően zamatosabb tesz. Zöld levelei tökéletesen passzolnak fűszervajba, pestóba, vagy csak úgy frissen, főtt burgonyára szórva.

A paszternák talán sütve a legfinomabb – elég csak felszeletelni, olívaolajjal összeforgatva karamellizálni. A krémeknek és a leveseknek kellemesen édeskés, fűszeres ízt ad, a pürékben helyettesíti a burgonyát, a kenyérben pedig részben a lisztet. A paszternákból chipset is készíthetünk: a burgonyától eltérően, kevesebb keményítőt tartalmaz, ám gazdagabb az ízvilága.





Mindkét gyökérzöldséget hűvös, nyirkos helyen ajánlott tárolni, ideális esetben papírba csomagolva a hűtőben, vagy a régi, bevált módszer szerint homokba ágyazva a pincében. Amennyiben túl sok lenne belőlük otthon, érdemes lereszelni és lefagyasztani őket. A szárított petrezselyemzöld hónapokig megőrzi aromáját, vajhoz vagy sóhoz adva finom ízesítőt készíthetünk vele.

## RÉGI, JÓ ÍZEK

Talán ideje lenne egy időre felhagyni az egzotikus, modern trendek követésével, és olyan alapanyagok után nyúlni, melyek emberemlékezet óta ott lapulnak minden kamrában.

Próbálják ki a petrezselyem zöldjéből készített méregtelenítő italt, amely citrommal és mézzel gazdagítva meglepően finom. Elég csak egy kis vízzel összeturmixolni. Én a gyökérzöldségből készített chipseket is imádom – elég csak felszeletelni őket, lecsöpögtetni egy kis olajjal, megszórni kakukkfűvel, finoman sózni, majd betolni a sütőbe vagy megsütni a fritőzben.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

## GLAZÚROZOTT PASZTERNÁK

HOZZÁVALÓK: 1 kg paszternák, 150 g vaj, 1 kávéskanál köménymag, 1 evőkanál cukor, egy csipet só, 60 ml konyak.

ELKÉSZÍTÉS: A paszternákot vastagabb karikákra vágjuk. Kis lábasban felolvasztjuk a vajat, hozzáadjuk a köményt és a cukrot, beledobjuk a paszternákot, picit megsózzuk. Fedő alatt 5 percig pároljuk, majd mindezt áttesszük egy tepsibe, felöntjük konyakkal, és nagyjából 15 percre betesszük 160 °C-ra előmelegített sütőbe. Az így elkészített paszternák kiváló körete lehet a hústeleknek.

## LENCSELEVES PETREZSELYEMGYÖKÉR- ROPOGÓSSAL

HOZZÁVALÓK: 2 evőkanál vaj, 1 hagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 sárgarépa, 3 petrezselyemgyökér, 1 evőkanál paradicsomsűrítmény, 150 g vörös lencse,

1 babérlevél, 800 ml húsalaplé vagy víz, 1 kávéskanál curry, só, bors, 2 evőkanál olaj, petrezselyemzöld a díszítéshez.

ELKÉSZÍTÉS: Vajon megpirítjuk a hagymát és a fokhagymát, az apró kockákra vágott sárgarépat és 1 petrezselyemgyökeret. Hozzáadjuk a paradicsomsűrítményt és a lencsét, jól összekeverjük. Felöntjük az alaplével, hozzáadjuk a fűszereket és puhára főzzük. Sóval, borssal ízesítjük. Közben burgonyahámozó hosszú, vékony csíkokat szelünk a másik két fehérrépából, amelyeket sütőpapírral kibélelt tepsibe helyezünk, olajjal lefújunk, sózunk, borsozunk, és 200 °C-ra előmelegített sütőben ropogósra sütünk. A levest az elkészült ropogósokkal és petrezselyemzölddel megszórva tálaljuk.

## DARÁLT HÚSOS, BABOS EGYTÁLÉTEL PASZTERNÁKPÜRÉVEL

HOZZÁVALÓK: 3 evőkanál olívaolaj, 1 hagyma, 2 gerezd fokhagyma, 2 kávéskanál római kömény, 1 kávéskanál szárított oregánó, 500 g darált marhahús (esetleg sertés vagy pulyka), 1 babkonzerv, 1 konzerv darabolt paradicsom, 1 kg paszternák, só, bors.

ELKÉSZÍTÉS: Egy sütőbe is betehető lábasban, olajon megpirítjuk az 1 kávéskanálnyi római köménnyel megszórt, apróra vágott hagymát és fokhagymát. Hozzáadjuk a darált húst az oregánóval, és megpirítjuk. Sózzuk, borsozzuk. Beleöntjük a babot és a paradicsomot, alaposan összekeverjük, és kb. 20 percig fedő alatt pároljuk. Közben sós vízben puhára főzzük a nagyobb darabokra vágott paszternákot. Miután megfőtt, leöntjük róla a vizet, és egy kis só, bors

hozzáadása után krumplinyomóval összetörjük. Az elkészült darált húsos alapon elegyengetjük a paszternákpürét, megszórjuk a maradék római köménnyel, majd a grill funkcióra állított sütőben aranybarnára sütjük.

## HÁZI VEGETA

HOZZÁVALÓK: 1 petrezselyemgyökér, 1 paszternák, 3 sárgarépa, 1 zeller, 1 paprika, 2 chilipaprika, 1-1 marék petrezselyemzöld és metélőhagyma, 1 citrom.

ELKÉSZÍTÉS: A gyökérzöldségeket és a paprikát megtisztítjuk, majd lereszeljük/aprítjuk. Betesszük egy tálba, lecsepegtetjük citrommal. A chilipaprikát felaprítjuk, a petrezselyemzölddel és metélőhagymával együtt. Mindent hozzáadunk a zöldségekhez, összekeverjük, majd betesszük a zöldségszárítóba vagy a sütőbe (50-60 °C). Kiszárítjuk a keveréket, legalább 3-4 órán át. Ezután finom porrá őröljük, és jól zárható üvegedényben tároljuk.



# Okosan szép

Gondolkodásra készítet így, a Nemzetközi Nőnap kapcsán, hogy milyen világ volt az, ahol ritkaságként, elsőként lehetett számontartani a nők bejutását a férfiak uralta világba.



„Nem tartom magam igazán egyenjogú nőnek. Egyenjogú akkor volnék, ha este, amikor a férjemmel hazatérünk ugyanarról az értekezletről (...), az előszobába belépve és a villanyt felgyújtva, én kérdezném meg a férjemtől: – Mi lesz vacsorára?”

(Fehér Klára)



## AZ ELSŐK

Elizabeth Blackwell, az első női orvos Amerikában még csupán 205 évvel ezelőtt született. Az első magyar orvosnő Hugonnai

Vilma volt, akit 1897. május 14-én avattak doktorné Budapesten. Aztán a lengyel származású Marie Curie az első fizikai, majd kémiai Nobel-díjas 1903-ban, az első magyar egyetemi tanár Vendl Mária geológus 1930-ban, az első orosz női űrhajós Valentyna Tyereskova 1963-ban

– és lehetne sorolni. Ezek a nők szakmai felkészültségük, tehetségük mellett bátorságukat és kitartásukat is megmutatták a világnak, egyben követendő példával jártak előttünk abban, hogy az eddig elérhetetlennek tűnő célok megvalósíthatók nemektől függetlenül is.

## VARÁZSPÁLCA NÉLKÜL

Manapság a nők számára bizonyos célok ugyan kitűzhetőek, de semmi esetre sem vált könnyebbé, elfogadottabbá azok elérése. Biológiai adottságaik, a társadalmi és családi elvárások sokasága időnként komoly próbára teszi őket. Ritkán beszélünk ezekről a kérdésekről – még egymás között sem igazán –, csak tesszük a dolgunkat fegyelmetten, boldogan, néha fogcsikorgatva, időnként fáradtan, de elszántan, ahogy helyesnek találjuk! Egyszerre vagyunk nők, anyák és társak, feleségek, nagymamák és barátnők, munkatársak, akár

vezetőként, de ezerféle szerepben, ezerféle kötelezettséggel és teher alatt.

A nő legyen mindig ápolt, egészséges, szép, okos, kedves és fitt – kortól függetlenül ezzel az elvárással nézünk szembe mi, nők már születésünktől fogva. Varázspálca hiányában minden nőnek saját magának kell tennie a nőiesség megteremtéséért és fenntartásáért, úgy külső megjelenését illetően, mint belső tulajdonságaiban.

## A NŐIESSÉG ESSZENCIÁJA

Tudomásunk van arról azonban, hogy ősidők óta sok olyan kincset találunk a növényvilágban, amelyek segítenek a kecses és nőies idomok, valamint az egészség és a hormonális egyensúly megteremtésében, fenntartásában. A természet kínálta erőket felhasználva a magunk javára fordíthatjuk azokat, kiaknázzhatjuk elődeink hasznos tudását.

Ilyen lehetőséget kínál az ENERGY által forgalomba hozott RAW AQUAJE (Mauritia flexuosa vagy buriitipálma)



kapszula. Az amazóniai esőerdők egyik legszebb növénye a buritipálma, mely az Amazonas és az Orinoco folyók folyamvidékén őshonos, különösen Peru, Brazília és Kolumbia régióiban ismertebb. A perui indiánok szerint a 30-35 méter magasra növő pálma termése a nőieség, a szépség tökéletes esszenciáját adja, mely indián elnevezésükben az „élet szent fájaként” szerepel.

A pálma értékes termését, gyümölcsét sokféle módon hasznosítják. A túlrett gyümölcsdarabokat rövid időn belül elfogyasztják, a többiből lekvárt, üdítő italokat, erjesztéssel pedig bort készítenek. Az őslakosok évszázadok óta értékes tápanyagnak és egészségforrásnak tekintik ezt a gyümölcsöt, melynek felhasználása igen változatos, és a táplálkozásukban fontos szerepet tölt be. Hozzáadható joghurtokhoz, turmixokhoz, pudingokhoz, vízzel, tejjel elkeverve is egy vitalitást, energiát adó, igen tápanyagdús étel lesz belőle.

A gondosan kiválogatott, legjobb minőségű termésekből, szárított, koncentrált formában gyógyhatású örlemények készülnek, melynek értékeit a modern tudományos kutatások is vizsgáltaigazolták. Az örlemény általában lágy, sárga vagy narancssárga színű. Összetételét tekintve elsősorban fitoösztrogéneket, azaz női hormonokhoz hasonló, növényi hatóanyagokat tartalmaz, melyek eredményesen segíthetnek visszaállítani a természetes hormonok helyes működési szintjét. Hatásai akár a nők külső megjelenésében is észrevehetőek, segítve a még nőiesebb, szebb formák kialakulását.

Változókori panaszok ellenszereként is bevált, mert csökkenti a kellemetlen hőhullámokat, a migrénes panaszokat és növeli a libidót. Eredményes a hajhullás megállításában, a haj minőségének, fényének pozitív változását hozza, melyet összetétele indokol.

Az aquaje termésében nagy mennyiségben találunk A-vitamint, B-vi-

taminokat (B1-, B2-, B3-vitamint), C-vitamint, E-vitamint, kalciumot, foszfort, vasat, hasznos fehérjéket és szénhidrátokat, valamint rostanyagokat. Egészsében támogatja a sejtek, a csontok fejlődését, megújítását, megelőzheti a csontritkulást, a nyálkahártyák állapotát rendezi, serkenti a vérképzést, biztosítja az idegrendszer stabilitását. A bőr hidratáltságát és jó minőségét, a szem egészségének megővését segíti, és részt vesz az enzimek működésében is.

Összességében minden nőnek ajánlott a RAW AQUAJE, aki úgy érzi, hogy támogatásra, egyensúlyteremtésre van szüksége ahhoz, hogy sokáig megőrizze hormonrendszerének stabilitását, nőieségét, egyedi szépségét.

Sorstársaim! Boldog Nőnapot!

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

Fülzúgásra milyen készítményt ajánlana, ami hosszútávra megoldhatná a problémát? A fülzúgás hátterében az esetek többségében nem mutatkozik szervi elváltozás. Bizonyára már többféle gyógymódot is megpróbált – keringésjavítók, vérnyomás-szabályozók, több folyadék bevitele. Az újabb kutatások szerint a bélmikrobiom felborulása és a fülzúgás között összefüggés van. A bélflóra egyensúlyának helyreállításában az ENERGY termékei közül a KROLEN és a CELITIN mikrokeringést támogató terméket tudom ajánlani, amennyiben nem szed vérhígítót. Az adagolás: KROLEN első héten napi 3x2, második héten 3x3, harmadik héten 3x4 csepp. Egy hét szünetet tartva folytassa a kúrát napi 3x3 cseppszámmal, három hetes ciklusokban, 4-5 hónapon keresztül. A CELITIN adagja: reggel 1 kapszula, 3 hónap alkalmazás után tartson egy hónap szünetet. A tiszta víz napi bevitelét növelje, és törekedjen arra, hogy este időben le tudjon feküdni.



#### RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

15 éves fiamnak 2 éve igen magas az EBV IgG értéke, emiatt a mája is kissé megnagyobbodott. Úgy gondoltam, hogy a VIRONAL vagy a CISTUS COMPLEX lehetne a segítségére.

Epstein-Barr vírus esetén jó választás a CISTUS COMPLEX és a VIRONAL. Javasolt legalább három hónapig szedni, naponta 2x5-7 cseppel, betartva a szedési protokollt. A VIRONAL-t a második hónap után cserélje REGALEN-re (3x3-5 csepp), és szedje 3x3 hétig. Ekkor ki lehet egészíteni napi 1 MYCOHEPAR kapszulával a kúrát. Fontos a bőséges folyadékbevitel és a kímélő étrend.

# Tavasszal is erőt adó cékla

Ha mostanság, tél vége felé, a tavaszhoz egyre inkább közeledve úgy érzi, hogy több energiára lenne szüksége, a cékla kitűnő választás lehet.



Erőteljes, jellegzetes ízű zöldség a cékla. Elárulom, hogy a kisfiammal ellentétben, én nem is szerettem gyermekkoromban. Ám annak idején, a várandósság hónapjai alatt mégis megkívtam. Ez nyilván azért történt, mert így jelezte a testem, hogy töltssem fel a vasraktárait. Akkor még, 2017-ben az Organic Beta (vöröscéklapor) szerepelt a kínálatunkban, amit vízzel hígítva fogyasztottam. Jó választás volt, mert maximálisan éreztem a hatását. Jelenleg kapszula formájában kapható BETAFIT néven, ám most a cékla mellett megtaláljuk benne a csalánlevelet, a mezei zsurlót és a madárkeserűfű nevű gyógynövény hatóanyagait is.

## A CÉKLA

Már önmagában a cékla is nagyon értékes lehet számunkra, mert nagy mennyiségben tartalmaz antioxidáns

hatóanyagokat, de emellett hatékony baktérium- és vírusölő, valamint daganatellenes és gyulladáscsökkentő anyagok is megtalálhatók benne. Nagyon gazdag különféle ásványi anyagokban, többek között vasban, káliumban, magnéziumban, foszforban, szilíciumban. Ez utóbbi anyag üdítően hat a kötőszövetek, a haj és a köröm egészséges állapotára. A céklában található B9-vitamin, vagyis a folsav segíti a szövetek megújulását, szerepe van többféle hormon létrehozásában. Folsav- és vastartalmának köszönhetően szépen támogatja a vörösvértestek termelődését, azaz vashiányos vérszegénység esetén mindenképpen a segítségünkre lehet. Az eddigieken túl a cékla az emésztésnek is jót tesz: serkenti a gyomornedvek kiválasztódását, segít megszüntetni a székrekedést.

## KOMPLEX BETAFIT

Fentebb említettem, hogy a BETAFIT-ben a céklán kívül megtalálunk más



gyógynövényeket is. A nagy csalán tisztítja a májat, a vesét, kimondottan ajánlott ízületi gyulladások, köszvény, reuma és hólyaggyulladás esetén, valamint jelentős a vastartalma. A mezei zsurló erősíti a veséket és férfiaknál a prosztatát, hólyaggyulladás esetén is segíti a gyógyulást. A madárkeserűfű egy erős gyulladáscsökkentő hatással bíró gyógynövény, amely elsősorban a máj, epehólyag, valamint a vese és a húgyhólyag egészségéért képes tenni. A benne található hatóanyagoknak köszönhetően gyomorfekély és vérzéssel járó emésztőrendszeri gyulladások természetes kezelésében is hatékonyan alkalmazható.

A rutin nevű, érfalerősítő hatóanyagot is tartalmazza a BETAFIT, kapszulánként 50 mg-ot. A rutin segítheti a viszszerek és a teljes vérkeringés rugalmasságát.

Rajtam kívül már nagyon sokan megtapasztalták a BETAFIT kapszula pozitív hatásait, többek között daganatos megbetegedés kiegészítő terápiájában, majd utána a regenerálódás időszakában, rendszeresen és hosszabb távon fogyasztva a magasabb vérnyomás esetén harmonizálást vettünk észre (az én vérnyomásom alapvetően elég alacsony, de megjegyzem, nem vitte lejjebb, és teljesen jól érzem magam, amikor BETAFIT kúrát tartok), a fáradékonyságot is igen hatékonyan csökkenti, az emésztőrendszer anyagcseréjét is szépen támogatja (székrekedés esetén is).

Ha bármelyik egészségügyi állapotban magára ismert vagy csak épp megcsodálták a soraim, akkor próbálja ki a BETAFIT-et!

KELEMEN LÍVIA  
fitoterapeuta természetgyógyász,  
ENERGY klubvezető, Balatonfüred





# Tuja, az élet fája

A tuja elnevezés kétféle fafajtát takar, melyeket korábban nem különböztettek meg egymástól, és azonos módon hasznosítottak. A tuját a halhatatlanság, az ünnepélyesség, a védelem, az Istentől kapott ajándék fogalmával kötötték össze, *Arbor vitae*-ként, az élet fájaként emlegették.

A nyugati tuja egy XVI. századi történetnek köszönheti az „élet fája” becenevét. Jacques Cartier francia felfedező a téli Kanadában ragadt a tengerészével, akik közül sokan skorbutosok lettek. A helyi huron indiánok tujalevelekből készített főzetet adtak nekik, amellyel az expedíció tagjai több napig kúrálták magukat. A történet szerint többségük „a halálból tért vissza”, mert a skorbut tünetei nyomtalanul eltűntek.

A keleti tuját nem lehet összefüggésbe hozni ezzel a történettel, ám a fa ezen fajtáját is nagy becsben tartották, annak fontos, gyógyító képességei miatt.

## ROKON IS, MEG NEM IS

A nyugati tuja (*Thuja occidentalis*) vagy nyugati életfa, kanadai cédrus, fehér cédrus 10-25 méter magasságot is elérő, örökzöld fa. Koronája kúpszerűen keskenyedő, fiatal korában szimmetrikus. Ágai lapos legyezőt formázva, vízszintesen nőnek, világoszöld hajtásai puhák és laposak. Tülevelei jellegzetes, csempe-szerű mintázatot rajzolnak, s a bennük található tujon illóolajnak köszönhetően intenzív illatot árasztanak.

A keleti tuja (*Platycladus orientalis*, *Thuja orientalis*) vagy keleti életfa, a halhatatlanság fája egy 12-18 méter magasra növő, örökzöld, tűlevelű cserje vagy fa. A botanikusok a *Thuja* nemzetségbe sorolták, de a tudomány megalkotta számára az önálló *Platycladus* növénycsaládot, amelynek ő az egyetlen képviselője. Nyugati tujától hajtásai, tülevelei, tobozai külső megjelenése, gyantájának kémiai összetétele különbözteti meg. A keleti tuja sűrű koronájának ágai vízszintes sávokba

rendeződnek. Egyenes törzsének szalagosan leváló kérge vöröses, szürkésbarnás. Lapított hajtásai függőlegesen állnak, ellentétben a nyugati tujával, amelynek gallyai oldalirányban terülnek szét. Pikkelyes tűlevelein apró mirigyek találhatók, pontszerű kinövések formájában, melyekből rendkívül illatos gyanta szabadul fel.

## A NYUGATI ÉLETFÁ

Hatóanyagai: tujon, fenchon, szabinén, borneol, flavonoidok, lignánok, cserzőanyagok, poliszacharidok. Nagy mennyiségű tujont tartalmaz, mely nagyobb dózisban mérgező. Hatása rendkívül erős, ezért külsőleg szemölcsök, kisebb bőrkinövések, ekcéma, apróbb gennyes sebek kezelésére való. Kenőcsben izomfájdalomra, reumás ízületekre, neuralgiai panaszokra alkalmazzák. Illóolaja nyákoldó, elősegíti a slejm felköhögését. Légúti betegségek esetén ajánlott diffúzoros használata.

A nyugati tuja sok homeopátiás készítmény összetevőinek egyike, gyakran alkalmazott hatóanyag. Az ENERGY készítményei közül megtalálható a BALNEOL-ban, az ARTRIN, a PROTEKTIN és a CYTOVITAL krémekben és szappanokban.

## A KELETI ÉLETFÁ

A HKO hivatalos gyógynövénye a keleti életfa. A nyugati tujával egyező hatóanyagokat tartalmaz, de kevesebb tujon található benne, így kellő óvatossággal belsőleg is alkalmazható, alkoholos kivonat formájában. Hűsíti a forró vért, vérzéscsillapító hatású (orrvérzés esetén), segít megnyugtatni a Shen szellemét, jótékony álmatlanság, szorongás és ingerlékenység esetén. Támogatja

a kiválasztást, a HKO szerint megerősíti a haját, lelassítja annak őszülését.

Az európai fitoterápiában a légutak, és a húgyutak fertőtlenítésére, aftákra, az immunrendszer stimulálására, az izomfeszülés okozta fájdalom csillapítására alkalmas. Modern kutatások igazolták, hogy a tujából kivont terpenoidok, például a tujon, vírusellenes és gyulladáscsökkentő hatású. Tanulmányok utalnak arra, hogy a tuja hatóanyagai jótékony hatással lehetnek egyes daganatfajták növekedésére, a sérült szövetek regenerálódására.

Előnyös tulajdonságait a kozmetikai ipar is nagyra értékeli. Illóolaja hordozóolajba cseppentve segít összehúzni a pórusokat, fertőtleníti, tonizál, megerősíti a bőrt. Bőr- és körömgomba kezeléséhez is használatos. Szúnyog- és molyriasztóként igen hatásos. Kivonatával gazdagítják a samponok, a szappanok és szájvizek összetételét. Javítja a fejbőr vérellátását, segít megelőzni a hajhullást és megerősíti a hajhagymákat. Felfrissíti a lehetet, fertőtleníti a szájjüregét és megerősíti az ínyt. Védelmet biztosít a bőrnek a szabad gyökök hatásaival szemben, ezzel megelőzve a bőr idő előtti öregedését.

Az ENERGY készítményei közül a SPIRON tartalmaz tujaillóolajat, amely elősegíti többek között a tér és a gondolatok megtisztítását.

ONDŘEJ VESELÝ

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



# Mert minden nő gyönyörű!

MAGAS HATÉKONYSÁGÚ HOLISZTIKUS KOZMETIKUMOK

