



# vitae

2025. június

Nyárra fel!

ENERGYFOOD  
a konyhában

Ha utazni készülünk



# Júniusi ajánlatunk

Júniussal megkezdődik a napsütés, a meleg és a szabadtéri tevékenységek időszaka – mindez pedig hatást gyakorolhat bőrünk és mozgásszerveink állapotára. Ezért különösen figyeljünk oda testünk megfelelő ápolására! Meglátják, gondoskodásunkat ezerszeresen meghálálja – a fájdalommentes mozgással és a bőr gyönyörű küllemével.

Tudták, hogy a kollagén a szép bőr és a rugalmas ízületek egyik legfontosabb építőköve? A meleg napokon a bőr veszít nedvességtartalmából, és az erős napsütés hatására meggyengülnek a kollagénrostok. Mindez pedig a bőr idő előtti öregedéséhez vezethet. Ezért a kollagén pótlása rendkívül fontos, különösen ilyenkor, a nyári időszakban.

Az ENERGY QI COLLAGEN termékét a benne található három összetevő együttes, egymást erősítő hatása teszi rendkívül különlegessé és egyedülállóvá. A készítmény I-es és II-es típusú bioaktív tengeri kollagént, ájurvédikus gyógynövény-komplexet, valamint acerolakivonatból származó, természetes C-vitamint tartalmaz.

A melegebb napok beköszöntével bőrünknek célzott, külsőleges segítségre is nagy szüksége van. Nélkülözhetetlen segítő társaink lehetnek ebben a DERMATON termékek. A DERMATON OIL kiválóan használható a száraz és normál bőr napi szintű revitalizálásához, hiszen intenzíven regenerálja a bőrt, egyben óvja a túlzott kiszáradástól. A DERMATON GÉL nemcsak egy hatékony napozás utáni balzsam, hanem a bőrrégedés elleni ápolási rutinunkba is remekül beépíthető készítmény, amely még a zsírs sejteket is segít egyenletesen lebontani a test problémás területein.

Végezetül következzen a „hab a tortán”, a RAW AMBROSIA, a minőségi táplálást biztosító, fermentált virágpor, amely rendkívül értékes tápanyagokat rejt magában: esszenciális zsírsavakat, ásványi anyagokat és nyomelemeket (például szelént, amely természetes készítményekben csak ritkán fordul elő), fitohormonokat, és szinte mindenfajta B-vitamint – valódi természeti csoda!

ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

## vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

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

Kiadja: ENERGY Magyarország Kft., 1027 Bp., Horvát utca 19-23., [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

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Nyárra fel!                               | 4  |
| Fontos tapasztalatok                      | 5  |
| ENERGYFOOD a konyhában                    | 6  |
| Tanácsadás a neten                        | 7  |
| Miért fontos a diagnózis?                 | 8  |
| Hogyan támogassuk a szervezetünket?       |    |
| Ha utazni készülünk                       | 10 |
| Kéztőalagút-szindróma                     | 12 |
| Mutasd a nyelved!                         | 13 |
| Klubprogramok                             | 14 |
| Fejfájás, fáradtság ellen is              | 14 |
| Klubinformációk                           | 15 |
| Boldogságunk kulcsa                       | 16 |
| Nőknek: a nő és a lefelé vezető út        | 18 |
| Poszttraumás szindróma                    | 19 |
| Terápiás módszerek: one brain módszer     | 20 |
| Talpra állított a Ruticelit!              | 21 |
| Méz, a természet csodája                  | 22 |
| A fitoterápia szemszögéből: kér egy kávé? | 24 |
| A zöld teák királya: Organic Matcha       | 26 |
| Mandulafa, a lenyűgöző                    | 27 |





# Nyárra fel!

A „Mi újság, hogy vagy?” üdvözlés lépten-nyomon elhangzik. Az emberek ezzel a néhány szóval kérdeznak rá mindenre. Arra, hogy a másik egészséges-e, elégedett-e, rendben van-e. Annak érdekében pedig, hogy szívből azt válaszolhassuk, hogy „minden jó, minden rendben”, nem árt testi-lelki állapotunkat okosan megtámogatni.

## RUNA ESSENCE

Az ENERGYFOOD finomságai már számtalan konyhában és munkahelyen kivívták maguknak az őket megillető, elsőkelő helyet. Az én rendelőmben mindig van belőlük az asztalon. Most pedig, hogy közeleg a nyár, amely az előrejelzések szerint igencsak alánk fűt, próbáljuk meg megőrizni a kiegyensúlyozottságunkat a RUNA ESSENCE segítségével. Amit többek között imádok az ENERGY-ben az az, hogy a legtöbb kihívással szemben fel tudjuk venni a harcot, és nem kell tehetetlenül megadnunk magunkat. Egy kis tájékozottság is elegendő ahhoz, hogy könnyebben szembe tudjunk nézni az élet nehézségeivel. Így a mi válaszuk a ránk váró, minden bizonnyal izzasztó és forró nyárra nem lehet más mint a RUNA. Győzzük le ezzel a finomsággal az időjárás kellemetlen hatásait!

A RUNA ESSENCE egy *smoothie*. Még-hozzá nem is akármilyen! Elképesztően áfonyás, és még a túl sok Tüzet is képes ellensúlyozni. Vegyük elő bátran bármikor, ha úgy érezzük, hogy meghalunk a melegtől. Anélkül hűsít majd minket, hogy leterhelné az emésztést, ahogyan azt a legtöbb hűsítő jellegű élelmiszer teszi. Tudom, a nyári hőségben felettébb csábítóak a jeges italok, de, ha túl sokszor fogyasztjuk őket, azt az emésztésünk bánja. Lehűtjük ugyan testünk belsejét, de ez a hatás kérészéletű.

Ezért javaslom inkább a RUNA *smoothie* fogyasztását. A benne található, gondosan válogatott összetevők garantáltan megerősítik az emésztést, és lehűtik a Tűz elemet. Ráadásul gógotavirágot is tartalmaz, amely fokozza a nyári boldogságérzetet. Amennyiben kifejezetten gyors segítségre lenne szükségük, próbálják ki a RUNA *snack*et!

## FYTOMINERAL

A nyár az aktív sportolás, a kirándulások, a kerti munkák és a kerékpártúrák időszaka. Hogy miért hangsúlyozom ez utóbbit? Mert amikor a nap kellős közepén, 30-35 fokban látok egy biciklist felfelé tekerni az úton, ráadásul piros dresszben, bevallom, feláll a szőr az „orvoshátamon”, és óvatosan követem az illetőt a szememmel, hogy nem dől-e ki véletlenül a következő kanyarban egy infarktus miatt.

Nyáron sokat izzadunk. Testünk izzadással védekezik a túlhevülés ellen, és ez nagyon fontos! Ilyenkor tehát ne izzadásgátlókat használjunk, hanem dezodorokat, amelyek friss illatot biztosítanak nekünk. Aki pedig izzad, annak pótolnia kell a verejtékkel kiválasztott ásványi anyagokat. Igen ám, de melyeket? És milyen mennyiségben? Ez egy bonyolult kérdés. Az intenzív osztályon, ahol

a tápanyagokat intravénásan biztosítják a betegek számára, az orvos rengeteg időt tölt az ásványi anyagok optimális adagjának kiszámításával, hogy segítse a páciens belső egyensúlyának fenntartását. Mert akár már egészen apró eltérések is komoly problémák kialakulásához vezethetnek.

Szerencsére a szájon át bevitt ásványi anyagok felhasználását a szervezet rendkívül jól tudja szabályozni. Hiszen ő maga tudja a legjobban, miből szenved hiányt, és a FYTOMINERAL-ban kolloid formában jelen levő ásványokból pontosan az szívódik fel, amire szükség van. A készítmény ráadásul nélkülözhetetlen nyomelemeket, valamint nemesfémeket

is tartalmaz. Testünknek ezek mindegyikére szüksége van, de a mennyiségük az éppen végzett tevékenységtől függően erősen ingadozhat.

Összefoglalva tehát, nyáron hűtenünk kell a testünket, és pótolnunk kell az ásványi anyagokat. Erre az igényünkre nyújt biztos megoldást a RUNA és a FYTOMINERAL együttes használata. A két készítmény alkalmazása esetén még boldogabbnak is fogják érezni magukat. Annyi minden van a világon, amiért hálásak lehetünk, jöjjön hát a nyár, mi készen állunk!

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



## Fontos tapasztalatok

Szeretnék Önökkel megosztani egy történetet a RELAXIN-ról. Azt, hogy a nőknél milyen csodálatosan működik a nyugtató hatása, azt a praxisomnak köszönhetően már régóta tudom. Nemrég azonban a tudomásomra jutott, hogy a tinédzser fiam „jointot” (marihuánás cigarettát) szív lefekvés előtt, hogy el tudjon aludni, és másnap jól tudjon teljesíteni az iskolában. A dolgot alaposan átbeszéltük, és hajlandó volt kipróbálni a „kikészült nőknek” gyártott cseppeket, ahogyan ő nevezi a RELAXIN-t. A készítmény ismét bizonyított – már az első használatot követően hatott! Ma már a fiam és én is remekül alszunk. Ő a RELAXIN-nak, én pedig annak a tudatnak köszönhetően, hogy a gyermekem nem válik függővé.

A praxisomban gyakran találkozom rendkívül érzékeny bőrű vagy dermatitiszben szenvedő kliensekkel. Korábban minden ilyen esetet igyekeztem szakavatott bőrgyógyászok gondjaira bízni. Sokszor megesett azonban, hogy a kliensem azzal tért vissza hozzám, hogy a bőrgyógyász nem mutatott mélyebb érdeklődést a problémája iránt, ezért együtt próbáltuk megtalálni a hosszútávú megoldást.

A bőr külsőleges ápolásához nekem a PROTEKTIN és a CARALOTION krémek váltak be leginkább, akár együttesen, akár önmagukban alkalmazva. A fejbőrön jelentkező ekcéma esetén pedig a BALANCE WATER és a FYTOMINERAL együttes használata bizonyult a leghatékonyabb megoldásnak. A belsőlegesen használandó termékeket mindig az adott diszharmonia típusa alapján választjuk ki.

Egyszer ellátogatott hozzám egy kismama, aki még szoptatott. Nála igencsak összetett problémáról volt szó. Nem volt energiája egy intenzívebb méregtelenítéshez, és a Pentagram® koncentrátumok sem mutatkoztak megfelelőnek a számára. Felmerült bennem, hogy kipróbálh a t n á

a BETAFIT-et, és azóta ez a készítmény az egyik legnagyobb favoritom. Már több kliensemnek is ajánlottam, és mindig rendkívül kellemes meglepetést okozott. Segít például az ekcémát nyugalmi fázisban tartani. A BETAFIT-ban található cékla nyugtatja a bőrt, a csalán hatékonyan méregtelenít, a zsúrló pedig saját jótékony hatásai mellett mindezeket csak még inkább felerősíti.

IRENA SLADKÁ  
Rokycany



# ENERGYFOOD a konyhában

„A táplálékod legyen az orvosságod...” – mondta egykoron Hippokratész, az orvostudomány atyja. Ezt a gyakran emlegetett mondást sajnos a napjainkat jellemző száguldásban egyre kevesebben hallják meg. Civilizációnk fejlődése előnyt és hátrányt is jelent, de annyi bizonyos, hogy hatalmas lehetőségeket biztosít a számunkra minden téren, így a táplálkozási szokásaink tekintetében is. A legkülönbözőbb élelmiszerek, minőségi és különleges alapanyagok közül válogathatunk, olyan összetevők is a rendelkezésünkre állnak, amelyeket valahol a világ másik felén állítottak elő.

## MINŐSÉG, SZAKÉRTELEM, EGYSZERŰSÉG

Amatőr táplálkozási szakértőként kitörő örömmel fogadtam az ENERGYFOOD termékcsalád bevezetését, ezt a kezdeményezést óriási előrelépésnek tartom. Mindenekelőtt a szóban forgó termékekben felhasznált alapanyagok kiváló minőségét kell kiemelni, amelyekkel a kásák vagy smoothie-k célzottan feltöltik és táplálják a testet. Pontosan az ENERGYFOOD ötösfogata az, amit a saját és szeretteik egészségét óvó embereknek eddig senki nem kínált. Igaz, a bioélelmiszerek választéka is folyamatosan bővül, de az a probléma, hogy a legtöbbünknek nincs ideje kigondolni, mikor, mit és hogyan készítsen el, illetve, hogy egyáltalán mikor egyen. Ebben nyújt számunkra segítséget, hogy az ENERGYFOOD termékcsaládba olyan egészséges és tápláló ételek születtek, melyeket rendkívül egyszerű elkészíteni, és melyeknek nincs versenytársuk a hazai piacon.

A klubokba egymás után érkeztek az öt elem, azaz a Pentagram® alapelvei szerint összeállított smoothie- és kásakeverékek. A GAJA, BUDDHA, RUNA, LAMA és TAO készítményeket felvonultató ENERGYFOOD termékcsalád immár

teljessé vált. Mind az öt ESSENCE termék gondosan, de főleg szakszerűen összeállított táplálékot biztosít. A célzottan kiválasztott, további étrend-kiegészítőkkel együtt képesek segítő kezet nyújtani olyan helyzetekben, amikor a szervezet valamiből hiányt szenved, ezért minőségi táplálásra és tápanyagpótlásra van szüksége. Ráadásul mindannyiunknak más az ízlése, és ez a termékcsalád még az izgalmas kísérletezést is lehetővé teszi.

## NÉHÁNY JÓTANÁCS

Az ENERGYFOOD ESSENCE termékek a mindennapi étrendem elválaszthatatlan részévé váltak, ezért, ha megengedek, megosztok most Önökkel néhány hasznos tippet velük kapcsolatban. Az aktuális hangulatomnak és az uralkodó évszaknak megfelelően kiválasztott kását először összeturmixolom vagy keverem, felöntve egy kis tejjel (rendszerint mandulatejet használlok), és beleteszek egy evőkanálnyi kecskejoghurtot. A kását alaposan összekeverem és állni hagyom. Ezután gyorsan megfőzöm, végül pedig díszítem. A hagyományos cukornak nálam nincs esélye, de ma már használhatunk kókuszcukrot, steviát vagy akár datolyaszirupot, amit én gyak-

ran váltogatok a fekete csodával, a nádmelasszal, illetve rendkívül finomnak tartom a juharszirupot és a házi mézet is. Nyaranta szedek még hozzá valamit a kertből, a tetejét pedig megszórom diófélével. Az így elkészült finomsággal emésztési problémák nélkül garantált a 4-5 órán át tartó jóllakottság érzése.

Tavaly jelent meg a rendkívül finom, áfonyaízű RUNA smoothie. Ezt a keveréket mindig turmixgéppel készítem – hiszen egy smoothie-ról van szó, amely csodálatosan felhabosodik. Egyszer a VITAE magazin egyik olvasójának ajánlására kipróbáltam, mi történik, ha a keveréket beleszórom a vajás-pudingos tortakrémbé – és a recept tényleg működik! Az ezüst rezgőgombának köszönhetően a krém gyönyörűen összeáll, egyáltalán nem folyik, ráadásul a piskótaalap kivételesen finom, gyümölcsös ízt kap.

Az őszi LAMA egyik legfontosabb feladata, hogy a hűvösebb idők beköszöntével felmelegítse a testünket. A kása egyik érdekes összetevője a pörkölt, őrölt árpa (*tsampa*), amit a tibeti szerzetesek fogyasztanak a hideg kolostorokban. A LAMA melegítő jellegű fűszereket is tartalmaz, amelyek megerősítik szervezetünk ellenálló képességét a hideggel és a szél-

lel szemben. Télen éppen ezért többnyire pont ezt a szuperkását választom a nap első étkezéséhez. Egy kevés növényi tej pedig a LAMÁ-nál különösen fontos, mert lágyabbá teszi, egyúttal kiemeli a fűszerek ízét, és zamatosabbá teszi a kását.

A TAO az igazi hab a tortán! Kiváló a tavaszi méregtelenítésekhez. A hosszú tél után általában az első tavaszi hajtásokat és a különféle zöld növényeket állítjuk csatasorba, hogy megtisztítsák a szervezetünket. A TAO-nak meglepően finom az íze, és meghökkentően szép a színe. Az enyhén rózsaszín smoothie méregteleníti a szervezetet, támogatja a máj, az epehólyag és a lép működését, ami a tavaszi időszakban kifejezetten fontos. Kiemelkedő összetevői közé tartozik a zsenge zöld búzafű, a gyermekláncfű és a kerek repkény, a datolya, továbbá a cékla és a liofilizált eper is, amelyeknek a gyönyörű színét köszönheti. A benne található gyümölcsök, gyógynövények és fűszernövények hatásai kölcsönösen kiegészítik egymást, ezért is képes ez a smoothie annyira haté-

konyan megerősíteni és élénkíteni szervezetünket a fagyos tél után. Ami pedig az ízet illeti, az leírhatatlan! Próbálják ki, egyszerűen mennyei!

### ENERGYFOOD MINDENKINEK

Írásomat szeretném egy újabb idézettel zárni: „Az vagy, amit megeszel.” Tudom, ezt már sokszor hallották, de sajnos be kell látnunk, hogy azok az élelmiszerek, amelyek gyakran hosszú ideig állnak az üzletek pultjain, egész biztosan nem hozzák el a megváltást a túlterhelt szervezetünknek. A táplálkozási szakértők azt szokták mondani, hogy olyan ételeket fogyasszunk, amelyek nem nehezítik el a testünket, jó minőségűek, és nem tartalmaznak kémiai adalékanyagokat. Napjainkban elég nehéz ilyet találni, igaz?

Az ENERGYFOOD kiváló minőségű, jól emészthető táplálékot kínál minden egyes generáció tagjai számára. Ráadásul olyan előnyös tulajdonságokkal kiegészülve, amelyek akár bizonyos egészségügyi problémák kezelésében

is segítséget jelenthetnek. Az én esetemben egyetlen kása vagy smoothie sem terhelte meg a szervezetemet, egyik után sem éreztem, hogy elnehezültem volna, sőt, helyreállt az emésztésem, és sikerült egy kicsit fogynom is, annak ellenére, hogy rendszerint teli tányért teszek magam elé az asztalra.

Az ENERGYFOOD termékcsalád minden tagja lenyűgözött az összetételével, az ízével, a gyors elkészíthetőségével és a szervezetre kifejtett jótékony hatásával. Úgy érzem, ez az a táplálék, amely orvosság is egyben. Tőlem már mindegyik kapott egy *like*-ot, és csak azt tudom mondani, hogy próbálják ki Önök is! Úgy gondolom, a legtöbben ugyanolyan „függővé” válnak majd, mint amilyen én lettem. Nos, ennyit az én egyéves tapasztalatomról... megyek is, és elkészítem a ma reggeli kását.

MARIE SVOBODOVÁ  
KE Cheb

## VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI

### TANÁCSADÁS A NETEN

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



#### DR. GULYÁS GERTRÚD

Öt hónapja küszködök vírusos nemi szemölcsrel. Voltam már bőrgyógyásznál és természetgyógyásznál is, de semmitől sem akar elmúlni. Azt is megállapították nálam, hogy magas a tesztoszteronszintem, ezért lehetséges, hogy több pattanásom van.

A vírusos szemölcs eliminálásában a DRAGS IMUN lehet segítségére. Naponta 2-3x ecsetelje be az érintett területet. A magas tesztoszteronszint hátterében a mellékvesekéreg kimerülése sejt-hető, amihez számos esetben vékony-, valamint vastagbélgyulladás vezet. A gyulladás megszüntetésében étrendi tényezőknek is szerepe van, javallt a tej, joghurtok elhagyása, a gluténmentes étrend követése. A bélflóra állapota is megváltozik, a normál, hasznos bélbakteriumok visszatelepítését a probiotikumok mellett a vajsav segíti. Ezen szempontokat figyelembe véve, a bőr állapota is rendeződni fog. A hagyományos kínai orvoslás a vastagbél állapotát szoros összefüggésben tárgyalja a bőr állapotával.



#### RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Több éve fennálló parlagfű-allergia után most már tavasszal is jelentkezett az allergiám (szemviszketés, orrfolyás), valószínűleg valamelyik fa virága okozhatja. Milyen ENERGY terméket, kúrát ajánlana, amivel segíthetném, hogy a testem reakciói enyhüljenek?

Idén minket is „megviccelt” a bükkfavirágzás, allergiás reakciót kiváltva. A VIRONAL cseppet ajánlom figyelmébe a tünetek enyhüléséig, naponta 2-3x5-6 csepp adagban. Az orrdugulás enyhítésére ki lehet próbálni a GREPOFIT NOSOL AQUA orrspray-t. Segíthet még az OFFTUSIN tabletta, mely elszopogatva bevonja a nyálkahártyát, enyhíti a köhögést és oldja a letapadt váladékot.

# Miért fontos a diagnózis?

Nekünk, természetgyógyászoknak gyönyörű munkánk van. Segítünk az embereknek rátalálni az egészséghez vezető útra, amin végig is kísérjük őket. Ennek elengedhetetlen része, hogy azt mondjuk nekik, amit hallaniuk kell, és nem azt, amit hallani szeretnének. Érzik a különbséget? Ez időnként könnyebb, máskor nehezebb, de gyakran ugyanazokat a mondatokat ismételjük – a türelemről, a megfelelő önértékelésről, a saját magunk iránt érzett szeretet és elfogadás fontosságáról. Mindezt kedvesen és együttérzéssel, egyúttal nyomatékosan és időnként keményebben fogalmazva.

Annak ellenére, hogy napjainkban sokkal könnyebben hozzáférhetünk bizonyos információkhoz, és az emberek tudatosabban tájékozódnak, illetve sokkal nyitottabbá váltak az alternatív orvoslásra, még mindig gyakran beleütközöm egy érdekes jelenségbe, amelyet a nyugati orvoslás alakított ki. Ez a betegségek gyógyítása, vagy másképpen fogalmazva, a diagnózis megoldása, amely során azonban a legtöbben még mindig megfélelkeznek a betegség „tulajdonosáról”, magáról az emberről. Miközben a nyugati orvoslás sem tagadja a holisztikus látásmód fontosságát.

## VALAMI NEM JÓ

Ezt a jelenséget nagyon jól ismerem a saját praxisomból. A klienseim 80%-a az alábbi szavakkal érkezik hozzám: „Ezt és ezt a problémámat/betegségemet szeretném megoldani.” Amikor erre úgy reagálok, hogy rendben, de ehhez el kell végezni egy komplex állapotfelmérést, mert meg kell ismernem, hogyan

működik a szervezete, azt a választ kapom, hogy ezt vagy azt a dolgot már kontroll alatt tartják, azzal egész biztosan nem akarnak foglalkozni, de a problémát, amivel megkerestek, még stabilizálni is képtelenek. Ezért nekem csak arra kell koncentrálnom.

Hogy őszinte legyek, ez se nem helyes, se nem hatékony megközelítés. Az alternatív orvoslást nem lehet csak egyfajta, egy adott problémára megoldást nyújtó eszközként felhasználni, ahogyan azt a nyugati orvoslás teszi. A kliens tehát gyakorlatilag nem akar semmin sem változtatni, csak a kémiai gyógyszereket próbálja növényi alapú készítményekkel felváltani. Önöknek mi a véleményük erről? Nem tartják ezt furcsának? Mindenki a lehető leggyorsabb megoldásokat kutatja, és a legjobb, ha ezért az embernek semmit sem kell tennie, semmin sem kell változtatnia, igaz?! Legfeljebb csak szedni valamit, hiszen azzal már megteszem, amit meg kell tennem önmagamért.

Fontos azonban rögtön az elején tisztázni, ha most bármilyen egészségügyi problémában szenvednek, az azért van, mert korábban úgy éltek, ahogy. Úgy táplálkoztak, úgy mozogtak vagy inkább nem mozogtak, úgy gondolkodtak. Egy szó, mint száz, valamit nem csináltak jól, ha az élet idesorodta Önöknek ezt a problémát. Mindez azt jelenti, hogy valamin változtatniuk kell, mert, ha nem változtatnak semmin, nem várhatják el, hogy a szervezetük működése megváltozzon, a testük meggyógyuljon.

Minden, ami kívülről érkezik, gondolkodj itt a gyógyszerekre, a gyógynövényekre vagy bármilyen terápiára, az csak mankóként szolgál számunkra a változás felé vezető úton. Ezek az „eszközök” segítenek megfelelő belső körülményeket teremteni ahhoz, hogy időt nyerjünk, és megtehessek a szükséges belső változások felé tett lépéseket, hogy változtatni tudjunk saját magunk megítélésén, hogy az önmagunk és a testünk iránti tisztelettel kezdjük végiggondolni, milyen a hoz-



záállásunk saját magunkhoz. Csak ezután érhetjük el, hogy a testünk elinduljon a gyógyulás útján, és ne kelljen folyton „szednünk” valamit. Ez egy folyamat, mely során megváltoztatjuk az életünket. A gyógyulás folyamata, mely türelmet, önfegyelmet és kitartást igényel.

## TARTÓSAN FENNTARTHATÓ VÁLTOZÁS

Ahhoz, hogy tisztán lássák, min és hogyan szükséges változtatniuk, először meg kell érteniük, jelenleg hogyan működik a testük, és mit üzen Önöknek ezzel a működéssel. Mire van szüksége, miből szenved hiányt, mely területeit terhelték túl vagy gyengítették le, hol találhatóak benne blokkolódások, és azokat mi okozza. Pontosán ezek feltáráshoz van szükség az állapotfelmérésre. Ennek az állapotfelmérésnek pedig az egész testre ki kell terjednie, mert minden mindennel összefügg. Csak a kölcsönösen együttműködő, egymással jól kommunikáló szervek képesek meg-

felelő belső környezetet és minőségi szöveteket kialakítani. Meg kell értenünk, hogy a probléma, amivel szemben állunk az testi, mentális vagy inkább érzelmi eredetű-e.

Higgyék el, hogy a próbálkozás-tévedés módszere nemcsak megakadályozhatja a gyógyulást, de akár tovább mélyítheti a meglévő egyensúlyhiányt, amivel egy újabb betegség kialakulásának engedünk teret. Az egyes diszharmóniákat fokozatosan, egymás utáni lépésekkel kell helyreállítani. Minden lépés kivált valamiféle változást a szervezetben, ezért minden egyes lépés után újabb diagnózisnak, vagy ha úgy tetszik, állapotfelmérésnek kell következnie, azért, hogy lássuk, milyen változások mentek végbe, és azoknak milyen hatása volt a szervezet egészére. Ezt követően lehet kijelölni a következő lépést, majd az újabbat és újabbat. Ezt a folyamatot addig kell ismételni, amíg el nem jutunk a test által maximálisan elérhető gyógyulásig. Egyes lépések kevesebb, mások viszont több időt igényelnek. Ez pedig egy újabb problémát vet fel.

A kérdés gyakran így hangzik: „Mennyi ideig kell a készítményt szednem? Mennyi ideig kell másképp étkezni?” Ez egy nehéz kérdés, mert az emberek – minden tájékozottságuk ellenére – mintha képtelenek lennének felfogni egy fontos ténytet. A táplálkozási szokásaikon nemcsak rövidtávon kell változtatniuk, hanem örökre. Ezért is fontos, hogy az eszközölt változtatások tartósan fenntarthatók legyenek. Ez nem azt jelenti, hogy soha nem eshetnek „bűnbe”, csak azt jelenti, hogy naponta nem „bűnözhetnek”.

A gyógynövényalapú készítményeket a teljes gyógyulás eléréséig kell alkalmazni. Csak ezután lehet a kialakult életmód, az illető foglalkozása és egyéb tényezők alapján felállítani az új életvitelt segítő terápiát. Abban az esetben például, ha valakinek több órán keresztül kell a számítógép monitorját bámulnia a munkája során, akkor számára nélkülözhetetlen lesz a vér rendszeres táplálása. Vagy, ha valaki egész évben hűvös helyen dolgozik, annak mindenképpen meg kell erősítenie a vesék működését. Esetleg, ha valaki megerőltető fizikai munkát végez, annak érdemes támogatást biztosítani a mozgásszerveinek. Ilyenkor pedig már

nem kell azzal a kérdéssel foglalkozni, hogy mennyi ideig kell az adott készítményt használni. A legfontosabb, hogy az étrend-kiegészítők alkalmazása az életmódunk részévé váljon, azé az életmódé, amely a lehető legtovább segít megfelelő kondícióban tartani minket.

## A PREVENCIÓ FONTOS

A prevenció, azaz a betegségmegelőzés egy felettébb érdekes téma. Prevenciók kezeléseket olyankor választunk, amikor még relatíve egészségesek vagyunk. Abban az esetben viszont, ha már van valamilyen egészségügyi problémánk, még ha azt sikerült is stabilizálni vagy mondjuk orvosságokkal kompenzálni, prevencióról már valójában nem beszélhetünk. Mivel a szervezetben ilyenkor már van egy bizonyos egyensúlyzavar, amely törvényszerűen megváltoztatja a belső környezetet, éppen ezért ezt a problémát minden esetben figyelembe kell venni más egészségügyi gondok kezelésekor.

Viszonylag egészséges állapot esetén elsősorban az immunrendszer működését szoktuk megtámogatni az ősz beköszöntével. Emellett a májat és a vesét tápláljuk télen, vagy a májműködést segítjük tavasszal. Preventív kezeléseknak tekintjük a szervezet terheinek előtti vagy alatti célzott regenerálását és működésének támogatását is. Az állapotfelmérés ebben az esetben is segítséget nyújthat. Képes ugyanis feltárni a legyengült területeket, vagy a különböző egészségügyi problémákra való hajlamokat. Képes meghatározni, mely szervet vagy szervrendszert kell preventíven harmonizálni. Ahogy a kínai bölcsek mondják: *„Legkönnyebben az a betegség gyógyítható, amely még nem alakult ki.”*

A célzott állapotfelmérésnek, valamint annak, hogy a kliensnek lehetősége van folyamatosan konzultálni a kezelés menetéről, hatalmas jelentősége van. Mindennek fontos része az az érzés is, hogy a probléma megoldásában nem hagyták magára, és nem egyedül kell megküzdeni a kórral. A támogatás, a megosztás és a motiváció érzése minden gyógyulási folyamat elengedhetetlen része. Higgyék el, megéri!

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ MIKULOVÁ



Hogyan támogassuk a szervezetünket? (5.)

## Ha utazni készülünk

Szervezzük, készülünk az utazásainkra, aztán várjuk, nagyon várjuk. Igyekszünk mindent megtervezni, végiggondolni, A és B terveket lejegyezni, hogy lehetőleg minden a legzökkenőmentesebb lehessen. Aztán persze néhány alkalommal biztosan megtapasztaljuk, hogy a leggondosabb előkészületek ellenére is becsúszhat valami váratlan. Ha ez az egészségünket érinti, akkor még kellemetlenebb mindez. Pont emiatt, amikor kigondoljuk, hogy miket vigyünk magunkkal, érdemes egy kis időt szánni az „utazós patika” összeállítására is. Én általában kisgyerekekkel utazom, így ezt figyelembe véve gondoltam végig, hogy miket célszerű magunkkal vinni rövidebb vagy hosszabb utazásainkra.



### A CSODASZER: DRAGS IMUN

Amit elsőként szoktam bepakolni, az az ENERGY egyik „csodaszere”, az ún. sárkányvér. A kisfiammal

néha szoktuk mondani, hogy biztosan a sárkányok ereje van benne. A DRAGS IMUN, ez a sűrű, habzós, barna csepp a Dél-Amerikában őshonos *Croton lechleri* nevű növény 100% tisztaságú gyanúja. Kiváló összehúzó és fertőtlenítő hatású, ami egy sérülés esetén igencsak jól jöhet, hiszen 1-2 perc alatt képes annyira összehúzni a sérült bőrfelületet, hogy a vérzés csillapodik, eláll. Ezzel egyidőben már fertőtleníti is az érintett területet. Ha valamiféle belső ellenállás, félelem miatt nem merjük közvetlenül a sebbe belecseppenteni, akkor óva-

tosan kenjük be vele a seb környékét. A bőrön keresztül szinte azonnal felszívódik a vérkeringésbe, tehát az összehúzó és fertőtlenítő hatását így is képes kifejteni.

Nemcsak seb esetén érdemes a bőrre kenve használni a DRAGS IMUN cseppet, hanem bármilyen rovarcsípés okozta duzzanatra is rátehetjük. Sőt, a kullancs csípésének a helyét is érdemes azonnal bekenni vele azután, hogy a kullancsot eltávolítottuk a bőrből.

Van még egy olyan egészségügyi indok, ami miatt kell gondolnunk a sárkányvérre: az emésztőrendszer. A rutinos klubtagok, ha külföldre utaznak, főleg a Közel- vagy a Távol-Keletre, mindig jönnek a cseppért. Őszintén mondom, hogy eddig nem is panaszkodtak cifra emésztőrendszeri problémákra. Bármilyen legyen az úticélunk, ha utolér bennün-

ket a hányás, hasmenés, akkor mindenképpen áldásos, ha kéznél van a DRAGS IMUN.

### GYOMORPANASZ, FEJFÁJÁS: REGALEN

Ha már az emésztőrendszerről írtam, akkor megragadom a lehetőséget, és a REGALEN cseppel folytatom a sort. Én ezt is mindig bepakolom, ha elutazunk.

Nemcsak akkor lehet a segítségünkre, ha véletlenül egy étel nem esik jól vagy túlesszük magunkat, hanem fejfájás esetén is hatásos lehet. A hagyományos kínai orvoslás azt tartja, hogy a máj energiája felfelé tolulhat, a fej felé, aminek a tünete az akár migrénes fejfájás is lehet. Ilyenkor a fejben egyfajta „túlnyomás” keletkezik, ami feszítő fejfájást tud okozni. Ha a fejfájás, mint tünet mögött ez az ok húzódik meg, akkor a REGALEN



Az ENERGY krémek valódi elixírek, azaz szinte minden problémára képesek megoldást nyújtani nekünk. Az ARTRIN főleg a lép-hasnyálmirigy, gyomor, vastagbél, vékonybél, máj, vese, húgyhólyag, valamint a befogadó és a hármas melegítő energiapályákat harmonizálja.

Néhány visszajelzést, tapasztalatot szeretnék most itt is megosztani:

Egy klubtag roppant lelkesen mesélte egy többnapos kirándulása után, hogy puffadást, a felső emésztőrendszerben érezhető diszkomfortérzetet enyhített az ARTRIN.

Aktívan sportoló klubtagok beszámolóit is nagyon jók az izmok, ízületek regenerációjával kapcsolatban. Aki tudja magáról, hogy egy idő után megfájdulnak a térdei vagy bokái a gyaloglástól, biciklizéstől, akkor már indulás előtt kenje be vele a gyengébb testtájait. Ezzel a kis plusz odafigyeléssel elkerülhető lehet a kellemetlen, akár a haladást is hátráltató fájdalom.

*Sclerosis multiplex* esetén szintén segíthet a nap könnyebb indításában, hogy a végtagok, az ízületek könnyebben keljenek életre nap mint nap. Ezzel kapcsolatban is vannak jó tapasztalatok.

Az ARTRIN a lelki egyensúly szempontjából segít aktivizálni a szabadság, a lelki frissesség érzését; segít a körülmények elfogadásában, csökkenti a testi-lelki feszültséget.

A „kék krém” eme hűsítő hatása jól érvényesül a szunyogcsípések okozta bőrduzzanat, pirosság, viszketés enyhítésében is.

### ILLÓOLAJOS MEGOLDÁS: TICK-A-TACK

A citrusos-virágos illatú TICK-A-TACK spray az a megoldás, ami természetes, tiszta illóolajainak köszönhetően hatékonyan távol tarthatja tőlünk a szunyogokat és más rovarokat – szerencsére a kullancsokat is. Az egyik legértékesebb összetevője a geránium-illóolaj, ami egy virágos illatot képvisel. A népi megfigyelések szerint ez az illóolaj már önmagában is képes távol tartani a szunyogokat, rovarokat.

A fitoterápiában érvényesül az a szabály, hogy a hatóanyagok támogatják, felerősítik egymás hatását. Ugyanez megfigyelhető ennél a spray-nél is.

Ahogy említettem, a geránium található meg benne a legnagyobb mennyiségben, de ezen kívül tartalmaz illatos szentperjét, indiai citromfűvet, kámforfát, tasmaniai eukaliptuszt, borsmentát, édesköményt és orvosi levendulát is. A levenduláról bizonyára már sokan tudják, hogy szépen nyugtatja az idegrendszert, kiválóan alkalmas kisebb sebek, horzsolások fertőtlenítésére, gyulladás-csökkentésére, a napégés vagy éppen a rovarcsípés kezelésére.

A TICK-A-TACK spray-t nyugodtan fújhatjuk a ruhánkra, és közvetlenül a bőrünkre is.

### MEGNYUGTATÓ ILLAT: SPIRON

Én személy szerint rajongok az illóolajokért, ezért 1-2-féle biztosan mindig lapul a táskámban (nem csak utazáskor). A SPIRON spray is egy illóolaj-kompozíció, amit szintén könnyű bárhova magunkkal vinni. Mivel otthon és a kis üzletemben is rendszeresen használok, ezért nekem valahol az otthon illatát is jelképezi. Éppen emiatt szeretem utazáskor is, mert megérkezés után egy keveset belefújva belőle a levegőbe, a párnára és akár még a takaróra is, egyből kellemesen ismerősebbé válik a helyiség. Harmonikus, tiszta illatával energetikailag is csodálatosan tisztítja, lecsökkenti a teret. A SPIRON illatkomponensei pillanatokon belül képesek nyugodt, harmonikus légkört teremteni.

Több terület van még, ahol jól és eredménnyel alkalmazható, ilyen a fejfájás, a depresszió, az idegkimerültség, az ideggyengeség, a nehéz elalvás, a zavaró gondolatok elnémítása. A gyermekemmel adódott olyan helyzet sétálás közben, hogy a SPIRON-nal fertőtlenítettem le a tenyerét, de túrázás utáni körömsérülés hűtésére, megnyugtatósára is szuper volt.

Bízom benne, hogy a fentebb olvasható tapasztalatok, gondolatok a segítségükre lesznek, amikor legközelebb utazáshoz csomagolnak.

KELEMEN LÍVIA  
fitoterapeuta természetgyógyász,  
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

segít szétosztatni ezt a „túlnyomást” és visszahozni középre.

A REGALEN kivételes hatóanyagai támaszt nyújtanak tehát a különféle emésztési problémákban, úgymint puffadás, teltségérzet, valamint segítik a máj regenerációs folyamatait, jótékonyan hatnak az epehólyag működésére.

### SEGÍTSÉG KÉKBEN: ARTRIN

Nemcsak szerintem, hanem a klubtagjaim szerint is ez a Pentagram® krém a *jolly joker* készítmények közé sorolható, hiszen nagyon sokféle tapasztalattal gazdagodtunk az évek során. Pont ma mesélte egy kliensem, aki az ENERGY nagy rajongója, hogy a most érettségiző fia már óvodásként csodakrémnak nevezte az ARTRIN krémet, mivel azt látta, hogy az anyukája sok mindent ezzel igyekezett vele orvosolni már akkor is.

# Kéztőalagút-szindróma

A kéztőalagút-szindróma a perifériás idegrendszer egyik leggyakoribb megbetegedése. A betegség fő tünete az ujjzsibbadás és fájdalom, ami leggyakrabban a csuklónál és a kézfejen, azon belül is a tenyéren és az első három ujjon (a kisujj kivételével) jelentkezik. A nőket nagyjából háromszor gyakrabban érinti ez a betegség, mint a férfiakat.



Az esetek túlnyomó többségében inkább a jobb kézben jelentkezik, ami azzal magyarázható, hogy az emberek általában a jobb kezüket terhelik jobban. A betegség az úgynevezett kéztőalagút – *carpalis* alagút – területén alakul ki, amely egy keskeny járat a tenyér oldalán. Belülről a csuklóízület, kívülről pedig erős kötőszövet határolja. Ebben az alagútban fut az úgynevezett középidég (*nervus medianus*), amely a hüvelykujjat, a mutatóujjat, a középső ujjat és részben a kisujjat innerválja, azaz látja el idegekkel. Az idegeken kívül ebben a vályúban futnak az ujjakhoz vezető hajlítói is. A kéztőalagút védi a kéz és az ujjak idegeit és inait a lehetséges sérülésektől.

Amennyiben a szóban forgó szerkezeteket túlságosan igénybe vesszük vagy krónikusan túlterheljük, a környező szövetek megduzzadnak, és elkezdik összenyomni a középidéget. A *carpalis* alagút ennek következtében már túlságosan szűkké válik, ez okozza az idegfájdalmat, és az azt követő tenyér- és ujjzsibbadást. Idővel úgynevezett izomatrófia, azaz izomsorvadás is kísérheti, elsősorban a hüvelykujj tenyéren levő izompárnájában.

A kéztőalagút-szindróma kialakulásához vezető tényezők közé tartoznak az örökletes hajlam mellett a manuális tevékenységek, különösen azok, amelyek ismétlődnek, még akkor is, ha fizikailag nem megterhelők. Ilyen lehet például a számítógép egerének gyakori használata, a különféle aprólékos, finom és ismétlődő mozdulatokat igénylő munkafolyamatok végzése, továbbá az előrehaladott életkor és bizonyos króni-

kus betegségek (cukorbetegség, pajzsmirigy működési zavarai, reumás ízületi gyulladás). Emellett akár kisebb sérülések, úgynevezett mikrotraumák, valamint a csukló túlterhelése is hozzájárulhat a betegség kialakulásához.

## KÖVETKEZMÉNYEK

A betegség klinikai tünetei ujjzsibbadásban és fájdalomban nyilvánulnak meg. A kezdetben csak bizonyos helyzetekben jelentkező zsibbadás később állandósul, és főleg éjszaka jelentkezik, ami megnehezíti az alvást. A kéz használata korlátozottabbá válik, még az ujjakkal végzett legegyszerűbb tevékenységek is gondot okoznak, a tárgyak kihullhatnak a betegek kezéből. Amennyiben a betegség hosszú időn át kezeletlen marad, krónikussá válik, a hüvelykujj izmai elsorvadnak, aminek következtében elveszíti a fogó funkcióját, nem lesz képes megtartani a tárgyakat, a többi ujjal együttműködve.

A betegség diagnosztizálásában különböző képalkotó módszerek (RTG), valamint neurológiai vizsgálatok (elektromiográfia) vannak a segítségünkre, amelyek igazolják a középidég sérülését, avagy az idegkárosodást. A gyógykezelés során rehabilitációs eljárásokat, fizioterápiás gyakorlatokat, elektroterápiát és gyógyszereket alkalmazunk. Amennyiben a tünetek már súlyosak, és a kezelés nem vezet eredményre, felmerül a sebészeti beavatkozás lehetősége, amely során átvágják a kéztőalagutat befedő kötőszövetet, és ennek következtében az inak és az idegek felszabadulnak.

## AZ ENERGY SEGÍTSÉGÉVEL

A kéztőalagút-szindróma megelőzésében, kezelésében, illetve a már kialakult betegség előrehaladásának lassításában fontos szerepet játszik a rendszeres gyógytorna, a rehabilitációs módszerek alkalmazása, és a kézzel végzett munkafolyamatok helyes kivitelezésének elsajátítása. Mindemellett az ENERGY természetes készítményei is hatékony támogatást nyújthatnak.

Előnyös lehet például a KOROLEN és a MYCOHEPAR együttes alkalmazása. Javaslom a RUTICELIT és az ARTRIN krémek egymással váltogatott használatát. A kiegészítő készítmények sorából pedig a FYTOMINERAL, a REVITAE, a SKELETIN, a VITAFLOREN, a QI COLLAGEN, illetve a zöld élelmiszerek közül az ACAI PURE és az ORGANIC GOJI lehet áldásos hatású.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

## ÉRDEKESSÉG

Ha a beteg nem olyan orvoshoz kerül, aki a panasz kiváltó okát felismeri, akkor a megfelelő kezelést értágítók, fizioterápiás eljárások és egyéb módszerek fölösleges és eredménytelen alkalmazása kíséreltet. Ezen módszerek csak átmeneti javulást eredményeznek, jellemzően azt is csak pszichésen. – ford. megj.

Forrás: hazipatika.com

# Mutasd a nyelved!

Nyelvünk nemcsak a beszédhez, ízleléshez nélkülözhetetlen, hanem elárulja azt is, milyen az egészségi állapotunk. *Mutasd a nyelved, megmondom, mi bajod!* Első hallásra ugyan furának tűnhet, de tényleg így van: a nyelvünk árulkodik egészségünk állapotáról. Ha lepedékes, ha gyulladt, ha sebes – a tünetek mind azt mutatják, hogy valami nincs rendben a szervezetünkben.



A nyelvnek több funkciója is van: nagyon fontos szerepet játszik az étkezésben, hiszen nélküle nem tudnánk forgatni az ételt a szánkban, és a falatok lenyelése is problémát okozna. Elengedhetetlen az ízleléshez – öt különböző ízt tudunk megkülönböztetni a segítségével. Az ízlelés és az evés mellett a beszéd is elképzelhetetlen lenne a nyelvünk nélkül nem tudnánk hangokat képezni.

## NYELVÜNK ÁLLAPOTA

Ha nem vagyunk egészségesek, az rögtön megmutatkozik nyelvünk állapotán is. Éppen ezért nagyon fontos, hogy rendszeresen vizsgáljuk meg, és ha elváltozást látunk rajta, akkor azt vegyük komolyan! Ideális esetben naponta kétszer, lefekvés előtt és felkelés után van időnk tüzetesen átvizsgálni a nyelvünket. Reggel, mielőtt fogat mosnánk és meginnánk a kávékat, nézzük meg, látunk-e a felszínén valamilyen elváltozást, akár a színével, akár a formájával kapcsolatban.

Normál esetben a nyelv piros, tiszta, gyakran fehéres lepedék telepszik meg rajta, amit tisztítással könnyen eltüntethetünk. Ha azonban vastag lepedéket

látunk rajta, azt mutatja, hogy valami nincs rendben az egészségünkkel.

A nyelv állapota, illetve a lepedék színe többféle betegségre hívhatja fel a figyelmet.

- » A fehér lepedék gyomor- bélrendszeri problémára utalhat, de megfázás esetén is kialakulhat. (REGALEN, VIRONAL, CYTOSAN INOVUM)
- » Ha a nyelv sárgás színű, valamilyen gombás megbetegedés állhat a háttérben. (REGALEN, GREPOFIT, PROBIOSAN, PROBIOSAN INOVUM)
- » A piros és égő nyelv sok mindent jelezhet: fej- vagy hasfájást, valamilyen gyulladást, a B12-vitamin hiányát. (KOROLEN, BETAFIT, GREPOFIT)
- » A barna lepedék bélrendszeri problémát mutat, de az is lehet, hogy valamilyen élelmiszer, például dióféle váltja ki. (CYTOSAN, CYTOSAN INOVUM)
- » A zöld lepedék vashiányra utalhat. (BETAFIT, FYTOMINERAL)
- » A fekete lepedék általában valamilyen antibiotikum mellékhatásaként alakul ki. (CYTOSAN INOVUM, PROBIOSAN, PROBIOSAN INOVUM)

Nem is gondolnánk, milyen sokan szenvednek égő érzéstől a nyelvükön. A nyelv két oldalát és hegyét érintő,

kellemetlen tünettől sokszor a változókorba lépő nők szenvednek, de gyakran valamilyen betegség – például torok- vagy mandulagyulladás, epeműködési zavar – mellékhatásaként léphet fel.

A gyulladt nyelv vörös, ég, a tünetek háttérben pedig gyakran valamilyen fogprobléma vagy vitaminhiány, vashiány áll, súlyosabb esetben cukorbetegségre is utalhat.

Ha mély barázda húzódik a nyelv felszínén, az általában lépgyengeségre és a nyirokrendszer leterheltségére utal.

## ÍGY TISZTÍTSUK

Nagyon fontos, hogy a fogmosás mellett a nyelv alapos tisztítására is szánjunk elég időt. A gyógyszertárakban lehet kapni kifejezetten nyelvtisztításra kialakított kefét, de óvatosan egy egyszerű, tiszta fogkefével is végigdörzsölhetjük. Nagyon fontos, hogy mindig hátulról haladjunk előre a tisztításnál, ne fordítva!

ENERGY fogkrémjei (BALSAMIO, SILIX, DIAMANT) sokat segíthetnek a megfelelő szájhigiénia fenntartásában. Gyulladás esetén a GREPOFIT spray is hasznos lehet.

ÁNGYÁN JÓZSEFNÉ  
természetgyógyász,  
ENERGY klubvezető, Siófok

# Klubprogramok

| klub                    | dátum                               | előadó / téma                                                                                                                                                                                                                                                                                         | helyszín                                                                            | kontakt                                                                                               |
|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>NYÍREGYHÁZI KLUB</b> | Június 18., szerda, 17.00-18.00 óra | <b>KLUBELŐADÁS / Ráczné Simon Zsuzsanna</b> természetgyógyász, hormonegyensúly-tanácsadó, ENERGY szakoktató: Nyárelő. A Föld elem és az emésztés. Emésztőszervi problémák, és az ehhez köthető panaszok. A Föld elemhez kapcsolódó problémák. A termékek használata, adagolása – mikor, mit, mennyit. | 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>     | Június 12., csütörtök, 18.00 óra    | <b>KLUBELŐADÁS / Ángyán Józsefné</b> természetgyógyász, klubvezető: Változókorai tünetek, támogatás ENERGY termékekkel.                                                                                                                                                                               | Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme                                       | Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu                                                 |
| <b>SZOLNOKI KLUB</b>    | Június 17., kedd, 16.00 óra         | <b>KLUBELŐADÁS / Dr. Kissné Veres Erzsébet</b> természetgyógyász: Az idegrendszer támogatása az ENERGY készítményeivel.                                                                                                                                                                               | Szolnok, Arany J. u. 23., Egészségház oktatóterme                                   | Németh Istvánné Éva, 06/30/169-0016, 06/56/375-192 szolnok@energyklub.hu szolnokegeszseghaz@gmail.com |

## BUDAPEST II. KER. KLUB

### ELKÖLTÖZIK A BUDAI ENERGY KLUB!

Értesítjük kedves klubtagjainkat, hogy a Budapest II. kerület, Horvát utca 19-21. szám alatti ENERGY klub 2025. június 14-én elköltözik!

Nem megyünk messzire, az új klub is a II. kerületben lesz, mindössze 8 perc sétára a régi klubhelyiségtől.

Az új klub nyitása 2025. június 16., hétfő, 10:00 óra.

Várunk mindenkit szeretettel!

Az új cím:

Budapest II. kerület,  
Fő utca 61.



## Fejfájás, fáradtság ellen is

31 éves vagyok, sokszor migrénnel küszködve éltem a mindennapjaimat. A folyamatos fáradtság is mindig jelen volt az életemben. Ajánlás alapján találtam rá az ENERGY termékeire, a FYTO-MINERAL volt az első, amit kipróbáltam. Pár nap használat után rögtön érezni kezdtem, hogy energikusabb, aktívabb vagyok. Teltek a napok, hetek és nem jött a kínzó migrénem sem! Amikor repülővel utazunk, szinte mindig borítékolható volt az erős fejfájásom. Most utazás előtt egy pohár vízbe csepegtetek 40-50 csepp FYTOMINERAL-t, és már

az utazásokat is teljes örömmel tudom átélni, nem vesz el semmit az élményből a fájdalom. Immár tudatos felhasználója vagyok a készítménynek: stresszesebb időszakokban és keményebb munkanapokon picit többet fogyasztok pár cseppel. Mindenkinek ajánlom, aki fejfájástól, fáradtságtól szenved, vagy csak „lemerült” a szervezete. Szerintem kijelenthetjük, hogy a piacon a legjobb ásványianyag-készítmény!

KÉBERT DEBÓRA  
Kecskemét



# Klubinformációk

## BUDAPEST XIV. KER. KLUB

ENERGY Központi Klub  
1146 Budapest, Istvánmezei út 2/a, fszt.1.  
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 Hajógyógyászat  
Haj- és fejbőrpanaszok, hormonális eredetű panaszok okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése.  
Minden hétfőn és csütörtökön 10.00-15.00 óra között ingyenes termékválasztás, candidaszűrés.  
ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiagnosztika, góckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység mérése, parazitaszűrés, candidaszűrés, demodex atka-szűrés, ásványi anyagok és vitaminok hiányának pontos meghatározása.  
Előzetes bejelentkezés szükséges:  
info@nicehajgyogyszat.hu,  
**Kis Éva** klubvezető, 06-30/754-5417,  
**Szabó Erzsébet**, 06-30/754-5416.  
Honlapunk: www.nicehajgyogyszat.hu  
Nyitvatartás:  
Hétfő: 9.00-17.00 óra.  
Kedd: 9.30-17.00 óra.  
Szerda: 9.00-17.00 óra.  
Csütörtök: 9.30-17.00 óra.  
Péntek, szombat, vasárnap: zárva.

## BUDAPEST II. ker. KLUB

ENERGY Klub Buda,  
1027 Budapest, Horváth u. 19-23. fsz., kapukód: 51.  
A klubban folyamatosan igénybe vehető a díjmentes energetikai állapotfelmérés, csak klubtagok és tanácsadók részére. Lehetőség van továbbá konzultációra, valamint lelki gondozásra.  
További info: **Czimeth 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 szaknővérrel, csakrák energetikai állapotának áttekintése, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége termékajánlással és személyre szóló adagolás beállításával. Funkcionális táplálkozási, pedagógiai szaktanácsadás, időpont-egyeztetéssel, **Németh Enikő** differenciáló pedagógus, funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadóval.  
Hormonmegensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, **Puhl Andrea** fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY tanácsadóval.  
Időpont-egyeztetés, további információ: **Németh Enikő** klubasszisztensnél, valamint **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.  
Június 9-én (pünkösdhétfő) a klub zárva tart!  
A nyitvatartással kapcsolatos részletek, aktuális információk az ENERGY weboldalon, a Google-keresőben, az ENERGY Belvárosi Klub Facebook oldalán és az energybelvaros.hu weboldalon találhatók.

## DEBRECENI KLUB

„Füredi Kapu Lakópark”, Böszörményi út 68., J épület, földszint (Füredi út és Böszörményi út sarkán, Kossuth lakatya felőli oldal).  
ENERGY készítmények értékesítése; szaktanácsadás; elismert orvosok, természetgyógyászok kiegészítése (pl. háziorvos, fogorvos, homeopata orvos, kineziológus, reflexológus, fitoterapeuta, dietetikus, csontkovács, masször, íriszdiagnosztika, műszeres állapotfelmérő, táplálkozási referens, hormonmegensúly-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.  
A klub június 16. és 23. között zárva tart.  
Ez idő alatt a futáros megrendelés felvétele és a csomagküldés is szünetel.

## GYŐRI KLUB

Szent István út 12/3., fsz. 4. (4-es kapucsengő)  
ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, személyre szabott termékválasztás 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.  
Június 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 termékajánlás és ENERGY termékeiből.  
Minden hónap első hétfőjén, 17.00 órai kezdéssel klubtalálkozó. Téma: a hónap akciói – terméktapasztalatok. Felmerülő kérdések megválaszolása. A foglalkozás zárásként 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 termékajánlással. Talp-reflexológia, Access Bars, különböző masszázsek (nyirokmasszázs, Shiatsu, Trigger-pont terápia, gyermek- és felnőtt gerincproblémák, köpölyözés, stb.), energetikai kezelések. Jelentkezés a szolgáltatásokra, masszázsszakra 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., I/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 János Ibolya** klubvezető,  
+36/20/568-1759, janosi.ibolya@gmail.com  
Nyitvatartás: hétfő-csütörtök, 13.00-17.00 óra

## SZOLNOKI KLUB

Egészség ház  
Szolnok, Arany János u. 23.  
ÁLLAPOTFELMÉRÉS hétfőtől-péntekig, 9.00 és 17.00 óra között díjazás ellenében vehető igénybe, előzetes időpont-egyeztetés alapján.  
Tanácsadás, ENERGY termékek értékesítése.  
Az Egészség házban természetgyógyászati, orvosi rendelések vehetők igénybe, melyekhez előzetes időpont-egyeztetés szükséges.  
További információ és jelentkezés **Németh Istvánné Éva** klubvezetőnél.  
Tel.: 06/56/375-192, 06/30/169-0016  
szolnokegeszseghez@gmail.com

## ZALAEGERSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.  
jun. 10-én (kedd), 17-18 óra: Parazita szűrés  
jun. 11-én (szerda), 17-18 óra: Mindent a cellulitiszról  
jun. 14-én (szombat), 9.30 – 15.30 óra: Boszorkányszombat  
jun. 16-án (hétfő), 17-18 óra: Bőrbetegségek szűrése  
jun. 17-én (kedd), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés  
jun. 18-án (szerda), 17-18 óra: Személyes terméktanácsadás  
jun. 23-án (hétfő), 17-18 óra: Cellulit szűrés  
jun. 24-én (kedd), 17-18 óra: Energy teák  
jun. 25-én (szerda), 17-18 óra: Személyes terméktanácsadás  
jun. 30-án (hétfő), 17-18 óra: Hajproblémák szűrése  
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





# Boldogságunk kulcsa

A boldogság fogalma alatt általában azt értjük, hogy örülünk az életnek, úgy érezzük, semmiben sem szenvedünk hiányt, egészségesek, mentálisan kiegyensúlyozottak és elégedettek vagyunk. Szeretném a VITAE magazin olvasóival megosztani a boldogságról alkotott saját, gondolatébresztő nézeteimet. Szeretnék megmutatni a számtalan lehetséges út közül egyet, amelyre akár Önök is ráléphetnek. A választás csakis rajtunk múlik.

## BOLDOGSÁGKERESŐK

Körbenézek magam körül, és azt látom, hogy a legtöbb ember a kinti világban keresi a boldogságot. Látom, ahogy hajszolják a figyelmet, az elismerést, a sikert, a gazdagságot, a tökéletességet, a dicsőítést, a csodálatot, a tapsot és a hírnevet. Látom, ahogy mindent megtesznek, hogy felhívják magukra mások figyelmét, hogy érdekessékké és nélkülözhetetlenné váljanak, hogy a környezet lássa, hallja, megértse, szeresse őket. Látom bennük a fizikai kapcsolatot, a személyes találkozási iránti oltathatatlan vágyat. Sokan úgy várnak egy-egy üzenetet vagy telefonhívást, ahogy korábban a levelek megérkezését várták az emberek. Látom, ahogy mindenki igyekszik folytatni az útját, senki nem akarja feladni, senki nem akar megfutamodni, ugyanakkor látom a reménytelenséget is. Annak következményét, hogy a vágyak nem tudnak beteljesülni.

Az emberek egy csöppnyi boldogságért gyakran bármit megtesznek. A boldogság olyan, mint a kábítószer, ha már egyszer átéltük, de valami miatt nem kapunk belőle többet, szüntelenül keressük a forrását. Azért, hogy jól érezzük magunkat – amennyiben lehetséges,

örökkön-örökké. Igen ám, de hol és kinél keressük a boldogság forrását? Saját magunkban vagy saját magunkon kívül?

Valaki a lelki társát keresi, azt az embert, aki megérti, és örökké szeretni fogja. Mások a számukra ideális munka után kutatnak, amit a mai szóhasználatban „küldetésnek” nevezünk. Azért, hogy ebben a küldetésben kiteljesedhessenek. Azért, hogy hasznosnak és nélkülözhetetlennek érezhessék magukat. Megint mások igyekeznek gazdaggá válni, mert a vagyontól remélik a szabadságot. Vannak olyanok is, akik mindig, minden körülmények között jól akarnak kinézni, és arra vágnak, hogy tessenek másoknak. De kinek is?

Mindannyian hajszolunk valamit. A kutatásunk tárgya bármi lehet. Mindez az élet része, ha a keresésünk tudatos, előremutató és kiegyensúlyozott; ha közben nem emészti fel magunkat azon, hogy mink nincs. Örülni csak annak tudunk, amink van. Boldogok csak akkor lehetünk, ha van jövőképünk és célunk, illetve képesek vagyunk fejlődni az életünk során.

## VALAKI JOBBAN ÉL, MINT ÉN

Az emberek azonnal megérik, ha az ő megítélésük szerint valaki más boldo-

gabb vagy előrébb jutott az életben, mint ők – igen ám, de mit jelent az, hogy „boldogabb” vagy „előrébb”? Van, aki azért irigykedik, akar rosszat a másinak, rágalmoz, megaláz és lekicsinyel, hogy értékesebbnek érezze saját magát. Mások viszont egymást inspirálják, és támogatják a fejlődésben. Megint mások a példaképük nyomán haladnak, az ő útjukat járják. Ez az út egy idő után az ő saját útjukká válik, amelyen elvesztik saját magukat, ezért eltévednek vagy szerencsésebb esetben olyan tapasztalatokra tesznek szert, amelyek segítenek irányt váltani.

Mi mutatja meg, hogy a számomra megfelelő úton haladok? Egy érzés. Az az érzés, amelyet a lelkesedés és az eufória lecsengése után érzek. Jól érzem magam ott, ahol vagyok?

## AZ EMBER ÉS SZÜKSÉGLETEI

Az ember természetes igénye, hogy a külvilág táplálja. Ez jelenti életünk alapját, a gyökereinket. Gyermekkorunkban a szüleink, gondozóink által biztosított meleg, táplálék, érdeklődés, gondoskodás és szeretet határozta meg az életünket. Mire felnövünk, megtanuljuk, hogyan gondoskodjunk saját

szükségeinkről. Ez a természetben is így történik. Amikor a kismadár készen áll, kirepül a fészekből. Az ember megfigyelés útján tanul. Akik a neveléséről gondoskodnak, sokszor saját maguk sem képesek megteremteni mindazt, amire vágnak. Senki sem tanította meg nekik, mit és hogyan kell tenniük. Mindannyian valami mást tudunk. Habár vannak olyan képességek, amelyeket gyerekként nem sajátítottunk el, soha semmi sincs veszve. Az élet, az a szervezet, amelynek a részei vagyunk, megóv és tanít minket.

Mit találhatunk azonban odakint, ha a tapasztalatgyűjtés közben látszólag tévelygünk? Amit találunk, az az iránymutatás. Megtanuljuk, melyik irányba induljunk, és melyik útra ne tévedjünk. Felismerjük, amikor eltávolodunk az Én-től. Olyan kulcsokra bukkanunk, amelyekkel rendszerint először idegen ajtókat nyitunk ki, hogy eljussunk azokhoz az idegen szívekhez, amelyekből kihalászhatjuk a számunkra előnyös kincseket.

Amennyiben nem járunk sikerrel, más ajtókat igyekszünk kinyitni. Majd megint másokat, újabbakat. Felismerjük, hogy néhány kulcs a mi saját ajtónkat és szívünket nyitja, és amint ezt észre vesszük (hurrá!), megengedjük magunknak, hogy elkezdjük keresni azt a bizonyos ajtót magunkban, majd bátran kinyitjuk.

Az általam elolvasott könyvek, illetve a saját megfigyeléseim, beszélgetéseim, konzultációim és életem alapján merem állítani, hogy az ember fejlődésének klasszikus modellje pontosan így néz ki. A külvilágból szerzett tapasztalatok és interakciók alapján keressük önmagunkat. Újra és újra. A külvilágban sajátítjuk el saját magunk megértésének képességét.

## RÖVID TÖRTÉNETEM

Úgy döntöttem, hogy megfordulok. Nem néztem a többiekre, hogy mellettük vannak-e, hogy látnak-e engem, hogy tudják-e tartani velem a lépést. Annak ellenére, hogy páran rendkívül közel állnak hozzám és kivételesen fontosak számomra. Úgy döntöttem, hogy magamra fogok figyelni, saját magamhoz fogok fordulni. Kint nem találtam

meg, amit kerestem. Eleinte féltem, nehogy elveszítsem azt, ami vagyok, amim van. Ez a félelem erőteljesen leblokkolt. Ennyi idő távlatából azonban már bátran ki merem jelenteni, hogy ez volt életem legjobb döntése! Ez a döntés irányítja az életem. Most tanulom és próbálgatom, hogyan éljem jól.

A gyakorlási lehetőségek száma végtelen. Reggeltől estig, és minden nap újra. Az önmagam megismerése felé vezető úton számtalan érzélem és élmény jön felém. Az önmagammal való kapcsolatnak érdekes a dinamikája. Egy ismerős, mégis eddig feltáratlan tájak felé vezető, kalandos úton haladok. Tudom, hogy saját magamban nem tévedhetek el, de ezzel egy időben úgy érzem, mintha ismeretlen helyekre tévedtem volna. Vajon mit fedezek ott fel? Lehet, hogy saját magamat? Én vagyok az Univerzum – kicsi és nagy. Eljutok a megértésig.

## ÖNMAGUNKHOZ ÉS MÁSOKHOZ VEZETŐ ÚT

Mit tegyek tehát? Éljek, haladjak, legyek őszinte, elnéző és türelmes saját magammal! Fogadjam el magam olyanak, milyen vagyok. Lássam, halljam, érzem magam, és ne hazudjak saját magamnak. Amilyen saját magammal vagyok, olyan lehetek másokkal is. Képes lennék másokat megérteni és szeretni, ha nem érteném és szeretném saját magam? Ez egy folyamat. Jaj, hogyan bántam korábban magammal! Annyiszor nem hallottam, láttam, éreztem magam – akkor, amikor kint kerestem önmagam. A külső tükrök és a testem beszélnek hozzám, én pedig ezt észreveszem, bár nem mindig értem, hogy mit akarnak mondani.

Ezeket a képességeket már kisgyerekkortól kezdve el kellene kezdenünk tanulni otthon, majd az iskolában. Azoktól, akik meg tudják tanítani. Hogyan gondoskodjunk magunkról? Hogyan ismerjük meg saját magunkat? Mi előnyös számunkra, mi tesz jót nekünk? Milyen ételek, milyen életmód, milyen mozgásforma? Hogyan fejezzük ki az érzelmeinket? Hogyan ápoljuk az életünket, hogy egészségesek és boldogok legyünk? A fejlődés és a haladás lehetőségeinek száma végtelen, csak sokszor

nincs körülöttünk senki, aki ezt elmondaná.

Ahogy már említettem, önmagunk megismerése a legnagyobb kaland. Mindent, amit megértettünk, át tudunk adni az utódainknak, és ez szintén gazdagít. Minden megértés hatással van a kollektív mezőre.

## HAZAÉRTEM

Mindannyian kulcslyukakkal teleszótt házak vagyunk. Egy mikrovilág az élet makrovilágában. Életünk célja nem az, hogy mások szívét nyitó kulcsokat gyűjtögtessünk. Az én házam ajtaját sem nyitja ki egykönnyen egy másik ember, és be sem tud engem oda zárni. Az egyáltalán nem tetszene nekem. A legfontosabb, hogy a saját ajtónkat és az azt nyitó kulcsot találjuk meg. Majd még több olyan kulcsra bukkanjunk, amelyek nyitják a bennünk található ajtókat. Mert az élet útján rengeteg kulcsot találunk. Felmerül azonban a kérdés, hogy minden kulcs a miénk-e. Mit tegyünk azonban a talált kulcsokkal, ha nem tudjuk, melyik zárat nyitják, és kint hiába keresgélünk, sehova sem passzolnak? Mert mindannyian lakni szeretnénk valahol, tartozni szeretnénk valahova, és rá akarunk találni a szerelemre.

Elárulom Önöknek, hogy a mi kulcsunk sokszor a gyökereinkre akasztva lóg egy láncon. Annak megértése, hogy mit és hol kell keresnünk, nagymértékben megkönnyíti az életünket. Éppen ezért saját magamnál kezdem a keresést. A szeretetet és a megértést saját magamnál keresem. Viszont sokat segített, hogy eleinte én is kint kutakodtam. Még most is sokszor kimegyek, mert az jó érzéssel tölt el. Tudom, hogy van hová visszatérnem. Akkor, ha legalább ketten, vagy ideális esetben sokan laknak otthon, van kulcsuk egymás házához, és erről tudomásuk van, én szívesen adok kulcsot nekik az én saját házamhoz is. Szabadon és szeretettel látogathatjuk egymást, és segíthetünk a keresőknek rátalálni a saját házuikra, ajtóikra, kulcslyukaikra és gyökereikre, ha arra szükség van.

Ne feledjék, a saját boldogságuk kulcsa kizárólag Önöknél van!

DANA HÜBSCHOVÁ

Nőknek (19.)

# A nő és a lefelé vezető út

A nő oly sok éven át kapaszkodik felfelé, hogy elérje élete csúcsát, és amikor végre feljut, elkezd lassan, de biztosan lefelé ereszkedni. Ezen a lejtőn, amely a félelmetes Menopauza-völgybe vezet, mindannyiunknak el kell indulnunk. Elképzelhető, hogy a lefelé vezető út hosszú és nehéz lesz, de én most megosztok Önökkel néhány jótanácsot, hogy mit vigyenek magukkal a „túrára”, hogy együtt túljussunk rajta, és ne essünk össze a kimerültségtől. Már én is elindultam...



## NINCS MÁSKÉPP

Tényleg nem értem, miért pont akkor kell összecsomagolnom és kilépnem életem talán legkedvezőbb helyzetéből, amikor minden jól megy, erőm teljében vagyok, és végre sikerült kivívnom magamnak egy kis társadalmi elismertséget. Olyan ez az egész, mintha a természet ostoba tréfát űzne velem, és azt mondogatná, hogy a csúcson kell abba hagyni. Mintha az élet „hegyormán” nem létezhetne egy fennsík, mondjuk a stabilitás és a harmónia fennsíkja, ahol én teljes lelki nyugalommal kóricálnék még akár további tíz évig.

Ehelyett sokkal valószínűbb, hogy azt a bizonyos tíz évet a Menopauza-völgybe vezető, kietlen, kiszáradt hegyi úton töltöm majd, és szerencsésnek mondhatom magam, ha nem egy sötét szakadékon keresztül jutok el oda. Igen, tudom, ennek így kell lennie, és állítólag minden rosszban van valami jó. A legjobb ebben az egészben talán az lehet, hogy az Anyatermészet valójában megkímél minket, mert nem hajít le egyből a mélybe egy sziklaszirtről, csak azért, mert már nem vagyunk képesek gyer-

meket szülni. A legtöbb állat ugyanis elpusztul, ha már nem képes szaporodni. Egyedüli kivételt ez alól a csimpánzok, egyes cetfélék és az emberek jelentenek. Köszönöm szépen, kedves Természet, máris különlegesnek érzem magam!

## VIHAROS, MÉGIS SZÁRAZ

Mintha nem lenne elég, hogy az életem lefelé tartó szakaszán (szaknyelven a perimenopauza időszakában) súlyfelesleggel kell végigvonszolom magam, mert lelassul az anyagcserém, és több vizet tart vissza a testem, még számos egyéb rémisztő jelenséggel is szembe kell néznem. A lefelé vezető úton nem mindannyian tapasztaljuk ugyanazt, de Önöknél is előfordulhatnak hőhullámok, éjszakai izzadás, csonttritkulás, ízületi fájdalmak, hajminőségromlás, fáradtság, alvászavarok, fejfájás, memóriazavar, rosszkedv, szorongás, depresszió és ingerlékenység. Mindez a csökkenő ösztrogén- és progeszteronszint következményeként.

A perimenopauza egyik leggyakoribb kísérő tünete, ami elsőre talán ártatlannak tűnhet, a nyálkahártyák kiszáradása –

nemcsak a hüvelyben. A hüvelyszárazság nemcsak kellemetlenné teszi a szexuális együttléteket (bár a csökkenő libidó miatt valószínűleg egyébként sem lenne kedvünk a szexhez), de még a különféle fertőzések kialakulásának is teret enged. A szárazság a szem és az orr nyálkahártyáit, illetve természetesen a bőrt is eléri. A szárazság ugyanis a Fém elem uralma alá tartozik – ez egy újabb életszakasz, amelyen elkerülhetetlenül át kell esnünk. Általánosságban sokat segíthet tehát, ha a szárazságot, mint olyan, nem fokozzuk. Fogyasszunk lédús ételeket, igyunk eleget (a MAYTENUS ILICIFOLIA tea egyszerűen isteni, és még a hormonrendszert is harmonizálja), és kezdjük el végre következetesen és rendszeresen kengetni a testünket. Ehhez kiváló lehet a CYTOVITAL krém, amely gyönyörűen hidratál, és a hormonrendszerre gyakorolt hatása révén fiatalít is egyben.

## HORMONÁLIS ELŐREJELZÉS

Petefészekjeink lassan leteszik ugyan a lantot, de a szerepüket más rendszerek veszik át a testben. Egy bizonyos mennyiségű ösztrogént a zsírszövet is

termel, de hormonálisan aktívak ezen a téren a mellékvesék és az izmok is. Na, ezen a ponton kezdődik az alkímia.

Abban az esetben ugyanis, ha állandó stresszben élünk, mellékveséink stresszhormonokat fognak termelni, ezért a nemi hormonokra már nem marad kapacitásuk. Így nem csodálkozhatunk azon, hogy egyre több zsír rakódik le rajtunk, főleg a hasunkon... Tudom, könnyű mondani, de elengedhetetlen, hogy kerüljük a stresszt, és sajnos a kávé is, mert az a mellékveséket kimeríti. A kávé egyike azon általam imádott dolgoknak, amelyeket a hormonális egyensúlyom oltárán fel kell áldoznom – csakúgy, mint az alkoholt, amely igazi gazfickóként szintén összekuszálja a hormonjaimat. Itt már azonban valóban „élet-halál kér-

déséről” van szó, és a nemkívánt hízásról, szóval ezeket az áldozatokat szívesen vállalom.

Iktassanak ki minden stresszforrást az életükből! A legjobb az lenne, ha minden nap ki tudnák aludni magukat, tornáznának egy jót, ücsörögnének a napfényben sütkezve, és elkerülnék a stresszes helyzeteket, valamint a bosszantó embereket. Edzeniük viszont súlyzókkal kellene, mert most különösen fontos az izomtömeg építése, mivel hormonálisan az izomszövet az egyetlen szövetségesünk. Testmozgás és elegendő fehérjebevitel nélkül izmaink ugyanis sorvadni kezdenek.

Szóval, amint befejezem ezt a cikket, iszom egy fehérjeturmixot (RUNA ESSENCE), és megyek emelgetni a súlyzóimat. Biztos, ami biztos, bekapok egy

kis RAW AGUAJE-t is, amely fitoösztrogéneket tartalmaz – azok nélkül ma már lépni sem tudok. A RAW AGUAJE az a készítmény, amely megvédi a hőhullámoktól, a csonttritkulástól és a hangulat-ingadozásoktól.

A legjobb barátnőik ezen a lefelé vezető úton a rostok lesznek, mert segítenek megtisztítani a szervezetet a mesterséges eredetű xenoösztrogénektől. Egyenek tehát annyi zöldséget, amennyit csak tudnak, és találkozzunk a menopauza kapuján túl, a Végtelen Lehetőségek Mezején! A lányok azt mondták, hogy ott minden gyönyörűség, és a nőkből igazi boszorkányok válnak. Na, ezt a részét már én is alig várom!

TEREZA VAR VIKTOROVÁ

## Poszttraumás szindróma

Az ENERGY termékei már sok-sok éve elválaszthatatlan részét képezik az életemnek, és nemcsak az enyémenek, de természetesen a családtagjaimnak is. A készítményeket a barátaimnak is szívesen ajánlom, ha érdeklődést mutatnak irántuk.

Az elmúlt időszakban komoly kihívásokkal kellett szembenéznem – egy poszttraumás szindrómával, amely miatt a szervezetem is kezdett összeomlani. Sürgősen megoldást kellett találnom a táplálkozási problémáimra és az idegrendszerem helyreállítására, csak hogy a pszichoszomatikus gondjaim miatt erős étvágytalansággal küzdöttem, és nehezen tudtam a testsúlyomat a kritikus határ fölé emelni.

A tanácsadómmal folytatott konzultáció után a koncentrációmok, a FYTOMINERAL és a mykotermekek mellett elkezdtem naponta kétszer fogyasztani a RAW AMBROSIA-t, annak magas B-vitamin tartalma miatt (hallottam valahol, hogy a sportolóknál is növeli az étvágyat), valamint a vasban és magnéziumban gazdag SPIRULINA BARLEY-t, ugyanis ezek az ásványi anyagok különösen fontos szerepet játszanak az ideg-

rendszer támogatásában. Természetesen további lépéseket is tettem és orvosi felügyelet alatt álltam, de úgy éreztem, hogy ezeknek a termékeknek köszönhetően fokozatosan és erőszakmentesen sikerült visszatérnem az evéshez. Még ha nem is tudtam azonnal nagyobb mennyiségű táplálékot elfogyasztani, a testem mégis megkapta a szükséges tápanyagokat, még hozzá könnyen emészthető és jól felszívódó formában. Ez különösen fontos volt számomra, mert a kereskedelmi forgalomban kapható készítmények közül több is (például a magnéziumtartalmúak) emésztési problémákat okozott, ami egy ördögi körhöz vezetett, és még inkább rontotta a közérzetemet. Hiszen nem mindig a mennyiség a lényeg, hanem inkább a minőség – és szerintem ez a táplálkozás tekintetében hatványozottan igaz.

Az előttem álló út még rögzös ugyan – a testem igényei és a tünetek folyamatosan változnak, de a gyógyulásba vetett hitem töretlen, mert tudom, hogy az ENERGY termékei között mindig megtalálom a megfelelő segítőt, amelyek nem hagynak cserben, és tökéletes csapatként dolgoznak együtt. Az ilyen

nehéz időszakokban pedig rendkívül fontos az az érzés, hogy a bajban nem vagyunk egyedül!

Ilyenkor már készítem az ízlelőbimbóimat a MATCHÁ-ra – amikor beköszönt a nyár, tudom, hogy egy jéghideg MATCHA latte, egy csipetnyi nádcukorral nemcsak energiával tölt majd fel, hanem fantasztikus ízlésményt is nyújt.

Köszönöm, és kívánok mindenkinek sok csodálatos tapasztalatot és élményt az ENERGY termékekkel!

MAGDALENA CVEČKOVÁ  
Šumperk



Terápiás módszerek (51.)

# One brain módszer

A One Brain kineziológiai rendszer az érzelmek kezelésével, oldásával foglalkozik. A módszer megalkotói, *Gordon Stokes, Daniel Whiteside és Candace Callaway* különböző szakterületekről merítettek ihletet a módszer kidolgozásához: kineziológia, neurológia, pszichológia és pszichoterápia, viselkedésgenetika, perszonológia, ősi kínai orvoslás, fitoterápia, valamint olyan modern tudományágak, mint például az epigenetika vagy a kvantumfizika. A megszerzett ismereteket feldolgozták, és beépítették a One Brain kineziológia módszertanába.

A One Brain technikát egyes források „Three in One Concepts” néven említik. A módszer ugyanis három szinten fejti ki hatását: tudatos, tudatalatti és fizikai síkon. A technika az ember gondolataival, meggyőződéseivel, tudatalatti programjaival, genetikai adottságaival, viselkedési mintáival, érzelmeivel, energiáival és alapesszenciájával dolgozik. Ezért lehet ezzel a terápiával felettébb gyors és hatékony eredményeket elérni. Helyreállítja a test, a lélek és az elme egyensúlyát, visszaadja az erőnket, örömet hoz az életünkbe, és megújítja az egészségünket.

Életünket a genetikai örökségünk, a neveltetésünk, a környezetünk, a társadalom, az élményeink és tapasztalataink, valamint a szüleink és ősünk élete formálja és befolyásolja. A kellemes élmények pozitív erővel hatnak ránk. Ugyanakkor a negatív tapasztalatok, a traumák korlátokat, diszfunkciókat, fizikai tüneteket és betegségeket idézhetnek elő. A legújabb kutatások alátámasztják, hogy életünket 95%-ban a tudatalattink és testünk sejtmemóriája irányítja.

## A TERÁPIA MENETE

A terápia alapja a kineziológiai izomtesztre épül. Az információk megszerzéséhez leggyakrabban a váll elülső izma, az *anterior deltoid* használatos. A kliens enyhe izomfeszítéssel aktiválja ezt az úgy, hogy a karját harminc fokos szögben felemeli a teste elé. A karokra gyakorolt, finom nyomás segítségével megfigyelhető, hogy az izom „tart” vagy „elenged”. Az izmok más testhelyzetekben is tesztelhetők. A módszer működését egy ismert gyerekjátékhoz szoktam hasonlítani, amit legalább ketten, de akár az egész család is játszhat. Ez a barkóba, amikor egy valaki gondol valamire, a többiek pedig megpróbálják a gondolatát logikus kérdések feltevésével kitalálni. A feladvány kitalálója csak igennel vagy nemmel felelhet. A megfelelő kérdések feltevésével kitalálható, mire gondol.

A One Brain kineziológia működési elve ugyanez. A kliens megnevez egy témát, a kineziológus pedig egy előre kidolgozott kérdéssor mentén halad. A válaszokat a test közvetíti – a karon keresztül. Ha az izom tart, az olyan, mint ha a test azt mondaná: „igen, ez rendben

## ÉRDEKELNI FOGJA

### KINEK AJÁNLOTT?

A One Brain kineziológia mindenkinél alkalmazható, bármilyen problémára, betegségre, az élet bármely területén. Néhány példa:

- » mentálhigiénés problémák – stressz, félelem, szorongás, fóbia, gyermekkori ágybavizelés, éjszakai rémálmodok,
- » agytevékenység – tanulási zavarok, memória- és figyelemzavar, diszfunkciók és diszlexia, hiperaktivitás,
- » egészségügyi panaszok – allergia, ekcéma, asztma, emésztési, kiválasztási nehézségek,
- » emberi kapcsolatok – áldozati szerep, manipuláció, alárendelődés, bántalmazás, elválás,
- » függőségek – alkoholfüggőség, édességfüggőség, túlevés.

Mindig az adott témához kapcsolódó stresszt oldjuk. A terápia sokat segíthet, ha szeretnénk megérteni, miért történnek velünk bizonyos dolgok az életünkben. A módszer akkor is hasznos lehet, ha szeretnénk megváltoztatni, jobbra tenni az életünket, szeretnénk örömteli, egészséges életet élni.

van, ez igaz, ez egyensúlyban van.” Ha viszont az izom elenged, az azt jelzi: „nem, itt valami nincs rendben, itt feszültség, blokkolódás, egyensúlyhiány van.”

A módszer jól felépített eszköztárral rendelkezik a stresszes vagy traumatikus események, valamint a nemkívánt érzelmek feltárására az adott témával kapcsolatban. A változás, feloldás, elengedés, tisztítás, harmonizálás, átprogramozás és gyógyulás érdekében a módszer különféle korrekciós lehetőségeket kínál.

Ezek lehetnek például olyan gyakorlatok és eljárások, amelyek támogatják az agy és a test megfelelő működését, oldják a stresszt, beindítják az energiaáramlást az energetikai rendszerben, és elősegítik az immunrendszer megfelelő működését. A test megmutatja, mire van szüksége a gyógyuláshoz.

Az agy és a test kiegyensúlyozott működését az ENERGY készítményével is megtámogathatjuk, például a FYTOMINERAL-lal.

Több mint 25 éve dolgozom kineziológusként, és különböző korosztályba tartozó embereket kezelek. A One Brain módszert tanfolyamok keretén belül oktatom is. Több száz pozitív visszajelzést kaptam olyan kliensektől, szülőktől és hozzátartozóktól, akik a módszer alkalmazása után egyértelmű javulást, változást tapasztaltak az életükben.

EDITA PASKOVSKÁ

## Talpra állított a Ruticelit!

Egy készítményüknek köszönhetően, nemrég valódi csoda történt velem, és úgy éreztem, meg kell osztanom Önökkel a történetemet. A RUTICELIT krém mindössze három nap alatt csodát tett! Ezt a krémet szeretem az összes közül a legjobban, ezért soha sem hiányozhat a házi patikámból. Viszont, a mostani hatása egészen hihetetlen – szó szerint talpra állított engem. Higgyék el, nem túlzok!

Egyszer csak elkezdett zsibbadni a jobb combom, és szörnyű hideget éreztem a lábamban. Általában nem fáj, de ha hozzáértem, rendkívül kellemetlen volt, mint amikor megcsíp a család. Úgy gondoltam, majd elmúlik, minden rendben lesz, biztosan csak meghúztam egy kicsit a combizomat...

Ám ami másnap történt, az teljesen váratlanul ért – szinte képtelen voltam lábra állni, és a zsibbadás már az egész lábamban érezhető volt. A lábam érzéketlenné vált, mintha lebénultam volna. Nem volt benne semmi erő, és amikor fel akartam emelni, képtelen voltam megtartani. A cipőmet is csak úgy tudtam felvenni, hogy folyamatosan tartottam a lábam, és szó szerint belegyömöszöltem a cipőbe.

Azonnal elmentem a kórházba, ahol agyi CT-re küldtek (na, ettől jól megijedtem), majd készítettek még pár röntgenfelvételt. Nem találtak semmit. A neurológus fájdalomcsillapítót írt fel, majd továbbküldött a reumatológiára. A gyógyszereszedés helyett inkább elővettem a kedvenc krémemet. Bekentem vele az egész lábamat (annak ellenére,

hogy felettébb kellemetlen volt, amikor hozzáértem), és a kenetetést aznap még háromszor megismételtem. Este RUTICELIT-tel fürödtem. A kezelést a rákövetkező nap is folytattam, és már másnap éreztem, hogy a zsibbadás enyhült, és a lábam sokkal együttműködőbb. Folytatam tehát a kenetetést, és másnap estére már képes voltam ráállni a lábamra. Biztos voltam benne, hogy a lábam már nem hagy cserben, és még a cipőt is fel tudtam normálisan venni. Már csak a lépcsőzés okozott némi gondot, de tudtam, hogy a RUTICELIT segítségével ezzel is meg fogok birkózni. A hitem nem hagyott el!

A RUTICELIT az egyik fő segítőm: mindig előveszem, ha fáj a nyakam (érdekes, az ARTRIN ebben az esetben nekem nem segít), ha kijön az aranyerem vagy megégetem magam. Hatásos, amikor nyugtalan vagyok és nagy rajtam a stressz – olyankor bekenem vele a halántékomat, és már az illata is szinte azonnal megnyugtató. Olyan, mint egy antidepresszáns, csak kenhető formában. A lábam kezelésekor is felvittem a halántékomra, hogy elkerüljem a kétségbeesést.

Az embernek hálásnak kell lennie a gyógyulásért, és illőnek tartom, hogy köszönetet mondjak Önöknek érte! Köszönet az ENERGY teljes csapatának!

SIMONA  
Chýně



# Méz, a természet csodája

A méz szuperélelmiszer, amelyet az emberiség már több ezer éve nagy becsben tart. Soha nem romlik meg – és ez nem csak egy mítosz. A régészek több mint 3000 éves mézre bukkantak az egyiptomi sírokban, amely még mindig ehető volt! Az ókori Görögországban és Rómában az istenek eledelének és gyógyító elixírnek tartották, a középkorban pedig értékes árucikknek számított. A mézről szóló legkorábbi emlékek azok a barlangrajzok, amelyek vadméhektől mézet gyűjtő embereket ábrázolnak.



## MIFÉLE ÉLELMISZER A MÉZ?

A méz egy természetes édesítőszer, amelyet méhek készítenek. A virágok nektárjából vagy a fák és növények úgynevezett mézharmatából összegyűjtik a méz alapanyagát, amit aztán a méhkasban enzimek segítségével átalakítanak. Ennek köszönhetően megváltozik a cukrok összetétele, és egészen kivételes, antibakteriális tulajdonságokkal rendelkező anyag keletkezik. A méhek ezt az anyagot lépekben érelik, ahol elpárolog belőle a víz, így jön létre a sűrű, ragacsos csoda – a méz. Miután a lépekben beérett a méz, a méhészek kivesszük őket a kaptárból, kipergetik belőlük az isteni nedűt, majd a pergetőből kifolyt mézet még átszűrik, majd üledéket töltik vagy hagyják kristályosodni, hogy krém-mézet állíthassanak elő belőle.

## A MÉZ FAJTÁI

A nektár eredete szerint létezik virágméz és mézharmat. A rendszerint világosabb színű virágméz a virágok nektárjából készül. Több egyszerű cukrot, valamint káliumot tartalmaz, és gyorsabban kristályosodik. A mézharmat (erdei méz) egy cukortartalmú váladék, amelyet a fákon élő levéltetvek és pajzstetvek termelnek. A mézharmatnak sötétebb a színe, és több

a m i n o s a v a t

és ásványi anyagot tartalmaz. A frissen pergetett méz folyékony, majd idővel, ahogy a cukrok szilárd szerkezetbe rendeződnek, természetes módon kristályosodik. A krémméz (hazánkban közkezdelt a repce krémméz) egy különleges keverési technikával előállított, zsírszerű, könnyen kenhető, krémes állagú méz, amely nem keményedik meg.

A mézfajtákat a nektárt adó növények típusa szerint is megkülönböztetjük, például:

- » akácméz, mely világos színű, lágy ízű, folyékony állapotban sokáig eltartható,
- » hárméz, mely illatos, enyhén mentolos ízű, kiválóan kezelhetők vele a meghűléses betegségek,
- » hajdinaméz, mely sötétebb színű, markánsabb ízű, vasban gazdag,
- » napraforgóméz, mely sárga színű, enyhén gyümölcsös ízű, gyorsan kristályosodó,
- » erdei méz, mely sötét színű, erőteljes ízű és illatú, ásványi anyagokban gazdag.

Nálunk jól ismert még a gesztenye- és a selyemfűméz. Különleges fajta a francia levendulaméz, a déli országokból származó narancsvirágméz vagy az új-zélandi manukaméz.

Különleges méznek számít a méhpempővel gazdagított méz. Alapját a koncentrált mennyiségű fehérjét, vitaminokat, ásványi anyagokat, továbbá zsírokat, cukrokat és nukleotidokat tartalmazó virágpör adja. Támogatja az immunrendszer működését, segít leküzdeni a kimerültséget, erősíti az idegrendszert.

Végül, de nem utolsó sorban létezik propoliszos méz is. A propolisz (az elnevezést *Arisztotelésznek* tulajdonítják, jelentése: a város előtt, a város védelmezője – *a szerk.*) egy gyantás, ragacsos anyag, amelyet a méhek a fák (elsősorban a nyárfák) rügyeiről gyűjtenek be, majd átalakítják, hogy a segítségével megóvhassák a kaptárt a baktériumokkal és egyéb kórokozókkal szemben. A propolisz baktériumölő tulajdonságokkal rendelkezik, vagyis elpusztítja a baktériumokat és gátolja a szaporodásukat. Segít csillapítani a köhögést.

## A MÉHÉSZ MEGFIGYEL, TANUL ÉS RÁJÖN...

A szentendrei Kada-csúcs tövében méhészkedő *Weiner Sennyey Tibor* klasszika-filológus, költő és drámaíró a méhészet tudománytörténetét összefoglaló esszéjében érdekes olvasmányra találhatunk a méhek és az emberek kapcsolatairól. „... a természetnek ugyan van egy veszélyes, vad arca, a kutyák igenis haraphatnak, a lovak rúghatnak, a méhek pedig szúrhatnak, de ha sikerül megismerni a törvényszerűségeit, átlátni a folyamatait és ezek birtokában közelebb kerülni a nagy egészhez, akkor kiderül, hogy a természet gyógyít, ha elfogadjuk magunkat a részeként.”

A SZERK.



## MIÉRT EGYÜNK MÉZET?

A méz nemcsak finom, de rendkívül egészséges is. Minden fajtájának eredeti összetétele van. Számtalan jótékony anyagot tartalmaz: enzimeket, vitaminokat, fehérjéket, nyomelemeket, aminosavakat, cukrokat, illatanyagokat és hormonokat. Antibakteriális és gyulladáscsökkentő hatású, ezért kiválóan használható meghűléses betegségek és köhögés kezelésére vagy sebgyógyításra. Támogatja az emésztést, erősíti az immunrendszert és segít a stressz leküzdésében. Előnyös tulajdonságait a kozmetikai iparban is nagyra értékelik.

Bár a méz felettébb egészséges, fontos, hogy mértékkel fogyasszuk. 25%-kal erőteljesebb az édesítő hatása a cukorépánál, és rendkívül magas a tápértéke, ezért túlzott fogyasztása esetén fennáll a kóros elhízás, valamint a magas vércukorszint kockázata. Egyéves kor alatti gyermekeknek nem ajánlott, mert botulizmust okozó baktériumokat tartalmazhat. A megvásárolt méz minősége is nagyon fontos – a legjobb megoldás, ha közvetlenül a méhészeknél szerezzük be. Ne tegyük ki a mézet magas hőmérsékletnek, 40 °C fölötti hőmérséklet hatására ugyanis elpusztulnak benne a jótékony enzimek, és csökken a gyógyító hatása.

A méz fantasztikus, univerzális alapanyag. Remekül illik teába, kávéba, limonádéba, de tejszínes koktélokba is. Kiválóan ízesíthetők vele kásák, joghurtok, desszertek (mézes sütemények, péksütemények). Emellett húspácok, szószok, dresszingek és salátaöntetek alapanyagaként is ideális. Amennyiben szeretnének házi gyógyelixírt készíteni, keverjék össze a mézet gyömbérrel, citrommal és fahéjjal – ideális megfázás elleni „csodaszert” kapnak.

## TISZTELET ÉS CSODÁLAT

A méz a természet ajándéka, amelyet a méhek lenyűgöző türelemmel készítenek. A méhészek nem kevésbé kemény munkát végeznek a feldolgozása során. Tisztelettel és a méz kimagasló értékének tudatában fogyasszuk ezt a szuperélelmiszert! Ha legközelebb mézet tesznek a teájukba, vagy mézes kenyeret készítenek reggelire, jusson eszükbe, hogy egyetlen méhecske nagyjából egy teáskanálnyi mézet termel az élete során. Hálával a szívükben élvezzék ennek a csodának a zamatos ízét!

Az egészség szempontjából leghatékonyabbnak tartott méhtermék az ambrozia (méhkenyér vagy perga), melynek biológiai értéke sokkalta nagyobb, mint a virágpore. Az ENERGY termékpalettáján megtalálhatják RAW AMBROSIA néven. (A szerk.)

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

## REGGELI SMOOTHIE

HOZZÁVALÓK: 2 marék finomszemű zabpehely, 1/2 sárgadinnye felkockázva, 100 g fagyasztott málna, 150 g natúr joghurt, 1-2 evőkanál méz.

ELKÉSZÍTÉS: Az összetevőket a lehető legsimább állagra turmixoljuk.

## MÉZESKALÁCS

HOZZÁVALÓK: 150 g méz, 120 g porcukor, 500 g finomliszt, 1 evőkanál kakaópor, 2 kávéskanál mézeskalács fűszerkeverék, 1 foszfátmentes sütőpor, 100 g vaj, 2 tojás + 1 tojássárgája a kenéshez.

ELKÉSZÍTÉS: Tálban összekeverjük a száraz összetevőket, majd hozzáadjuk a tojást, vajat és mézet. Összegyúrjuk a tésztát, és éjszakára betesszünk pihenni a hűtőbe. Másnap átrakjuk egy liszttel meghintett nyújtódeszkára, és 3-4 mm vastagságúra nyújtjuk. Formákat szaggatunk belőle, amelyeket sütőpapírral bélelt tepsire helyezünk. A mézeskalácsokat 180 °C-on, 8-10 perc alatt készre sütjük. A sütőből kivéve azonnal megkenjük őket tojássárgájával.

## SALÁTAÖNTET

HOZZÁVALÓK: 1-2 evőkanál folyékony méz, 2 evőkanál citromlé, 6 evőkanál extra szűz olívaolaj, só, bors, fokhagyma és magos mustár.

ELKÉSZÍTÉS: Egy tálban összekeverjük a mézet a citromlével, majd folyamatos keverés mellett, lassan hozzáöntjük az olajat, míg selymes textúrát nem kapunk. Sóval, borssal ízesítjük, fokhagymával, magos mustárral gazdagítjuk.

## MÉZES SÜLT CSIRKE NARANCCSAL

HOZZÁVALÓK: 1 egész tanyasi csirke, 2 narancs, 1-2 evőkanál virágméz, 1 kávéskanál curry, 1 kávéskanál édes

fűszerpaprika, 2 evőkanál olívaolaj, só, bors, zsálya vagy rozmaring, 1/2 bögre húsalaplé, 50 g vaj.

ELKÉSZÍTÉS: A süttöt 180 °C-ra előmelegítjük. A csirkét alaposan sózzuk, borsozzuk. Egy tálban összekeverjük az egyik narancsból kifacsart levet a mézzel, az olajjal és a fűszerekkel, majd beleszórjuk az apróra vágott fűszernövényeket is. A másik narancsot felkarikázzuk, kibéleljük vele a tepszi alját. A csirkét bekenjük narancsos páclével, ráhelyezzük a narancskarikákra. Az egészet felöntjük a húsalaplé egy részével. Lefedve betesszük a sütőbe, és kb. 45 percig sütjük. Ezután levesszük róla a fóliát, ismét megkenjük a csirkét a páclével, és felvesszük a hőfokot 200 °C-ra. Ha szükséges, felöntjük még egy kis húsalaplével. Többször is megöntözzük a húst a páclével. A vajat felkockázzuk, a hús mellé dobjuk. Az aranybarnára sült csirkét rizzsel, burgonyával tálaljuk.



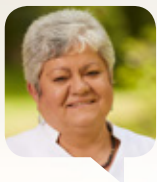
## A fitoterápia szemszögéből (44.)

# Kér egy kávé?

Képzeljék csak el a mindennapokat kávé nélkül! Már a gondolattól is elálmosodunk! A kávé nem csupán frissítő, regeneráló hatása, hanem a társasági élet, a családi és baráti, munkahelyi közösségek összetartó erejeként (ha tetszik, ürügyként) fogyasztjuk, hogy kicsit együtt lehessük. Amíg terjeng a kávé illata, addig béke és meghitt nyugalom van körülöttünk, addig néhány percig lazíthatunk, beszélgethetünk, vagy csak átgondolhatjuk további tennivalóinkat.

„Látszólag csak kávéznak az emberek. De nem. Mert a kávé mellett egymás szemébe néznek, beszélgetnek, ötletek születnek, üzletek kötődnek, barátságok, szerelmek szövődnek.”

(Csitáry-Hock Tamás)



A kávéházak népszerűsége – a kávé szeretetén túl – a közösségi léttel, a társasági élet örömeivel magyarázható. Bizonyos források szerint az első

kávézó vendéglátó egységet Pesten Starkh János nyitotta meg 1727-ben, a ma ismert Régi posta utcában. A kávézó vendéglátóhelyek népszerűsége töretlen, évszázadokon átível és világszerte tart, napjainkig. Gondoljunk csak a mai, igen kedvelt internetkávézókra!

### A VÁLTOZATOSSÁG GYÖNYÖRKÖDTET

Sokan, sokféleképpen szeretjük a kávé. Van, aki keserűen, de van, aki édesen és fűszerezve, sőt tejszínnel, növényi tejjel finomítva issza, de ezerféle variáció létezhet. Így van ez a kávéfélék sokaságával is. Jelenleg Japánban és Amerikában forgalmazzák a világ legritkább, egyben legdrágább kávéját

a civet coffee-t, a Kopi luwak kávé. Nevét a pálmafákon élő, ázsiai cibetmacskáról kapta. Ugyanis a macska elfogyasztja a kávécseszesnyét, és a távozó ürülékében található kávészemeket az ott élő őslakosok összegyűjtik. A cibetmacska emésztőrendszerén a kávécseszesnye egy fermentációs folyamaton megy keresztül. Az így keletkező kávébabok felületén lévő mikrogödröcskék – amiket a cibetmacska emésztése során a gyomrában lévő savak marnak ki –, továbbá a macska testében található olajmirigyek azok, amik különleges ízűvé teszik a Kopi luwak kávé.

Szakértők becslése szerint 25 és 100 között lehet a konkrét kávéfajták száma. A kávé eredete az Afrikában őshonos *Coffea* növénynemzetre vezethető vissza. E kategóriákon belül ezres nagyságrendű nemzetség és trópusi fa, cserje is található, s ezek magjai jelentik a mi kávénkat (*Coffea* *semen*). Carl von Linné a *Fajok eredete* című könyvében, 1753-ban már említi a *Coffea arabica* kávé, mely azonosítása sok cáfolatot ért meg a botanikusok körében, hiszen annyiféle kávé ismertek világszerte. A két legfontosabb kávéfaj az *arabica* és a *robusta*, ezen kategórián belül több alfaj létezik, teljesen eltérő íz- és aromajegyekkel. A különbözőséget az eltérő termesztési körülmények (trópusi és szubtrópusi területek), valamint a feldolgozás és pörkölés is adja.

### GYÓGYÍTÓ KÁVÉ

A *Coffea* termése cseresznyeszerű gyümölcs (kávécseszesnye), amely általában két magot, ún. kávébabot hordoz. Ez a kávébab képezi a kávéital alapanyagát. Kémiai elemzése során számos, gyógyászatiilag értékesnek számító anyagot azonosítottak: koffeint, kininsavakat, klorogénsavat, trigonellint, zsíros olajok, cserzőanyagot, viaszt, kávéssavat, poliszacharidokat, fehérjéket és ásványi anyagokat (kálium, magnézium, kalcium, foszfor, mangán, vas stb).

Bár a kávé élvezeti céllal, élénkítőszerként fogyasztjuk, értékes és bizonyított gyógyhatással is rendelkezik. Fokozza a fizikai és szellemi teljesítményt, csökkenti a fáradtságot, vizelethajtó hatású. Mértékkel történő fogyasztása jelentősen (15 %-kal) csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát azokkal szemben, akik nem fogyasztanak kávé. A pörköletlen, zöld kávé fogyasztása elősegíti az ideális testsúly megtartását, illetve a testsúly csökkentését az érintettek esetében. Igazoltan csökkenti a vérnyomást és a vércukorszintet is. (Dr. Csopor Dezső: *Pirula Kalauz* 2020)

Az ENERGY QI COFFEE termékében a vietnámi farmerek által termesztett, kiváló minőségű kávé található, mely *robusta* kávé, a *Coffea canephora* kávécseszerjéből származik. Ez a kávé a betegségekkel szembeni ellenálló képesség növeléséről és arról ismert, hogy több koffeint tartalmaz, mint az *arabica* kávébab (*Coffea arabica*), így az ebből

nyert ital általában intenzívebb, teste-  
sebb. A robusta földes jegyeket tartal-  
maz, étcsokoládé és diófélék jegyeivel.  
Arányokat tekintve, 90 %-ban van jelen  
a QI COFFEE termékben.

### A QI COFFEE ÖSSZETEVŐI

Az erős, instant robusta kávé mellett még  
más különleges összetevő is található  
a QI COFFEE italporban.

5% pecsétviaszgomba (*Reishi, Ganoderma lucidum*), amely méregteleníti  
a májat, tisztítja a vért, erősíti a szerve-  
zet védekezőképességét és az idegrend-  
szert, kiváló antioxidáns. Autoimmun  
problémák, gyulladásos folyamatok  
felszámolásában is hatékony. Gazdag  
tápanyagforrás: valamennyi esszenciális  
aminosav, B-vitaminok, vas és szelén,  
a ritka germánium (amely vér oxigén-  
felfelvő képességét növeli), valamint  
immunerősítő poliszacharidok, triter-  
pének, enzimek, adenoit (vérzsírok  
oldásában, artériák tisztán tartásában,  
vérnyomás egyensúlyában segít) is  
megtalálhatóak benne. A test metabo-  
lizmusát egyensúlyban tartja. A vércu-  
kor-, vérszír- és koleszterinszint jótékony  
befolyásolásával például a diabétesz  
esetében is nagy segítség. A véráramlás  
támogatásán keresztül segít megelőzni  
a trombózisos betegségek kialakulását.  
Hatásos influenza, a megfázás, asztma,  
de még levertség ellen is. Bőrsérülése-  
ket, csípéseket ugyancsak kezelhetünk a  
kenhető változatával.

5% kínai hernyógomba (*Cordyceps*)  
az egyik leghíresebb, ősi kínai gyógy-

gomba, amely Tibet és Bhután magas  
hegyvidékén honos. Általános roborá-  
ló, immunrendszer-erősítő hatású. Pon-  
tos hatásmechanizmusa még ma sem  
ismert, de több, élettanilag igen fon-  
tos folyamatot tulajdonítanak a gomba  
hatóanyagainak. Ugyanis képesek  
növelni a tüdő oxigénfelvő kapacitá-  
sát, a májban a glükóztermelő enzimek  
kiválasztását, sejt szinten pedig (ser-  
kentik a mitokondriumok működését)  
a szervezet energiatermelését fokozzák.  
Hatásában az adaptogének közé sorol-  
hatjuk, ugyanis növeli az állóképessé-  
get, a szervezet oxigénellátását és annak  
felhasználását, fokozza a teljesítményt  
az izomsejtek anyagcseréjének javításá-  
val, egyben csökkenti a fáradtságérzetet.  
Mindemellett segíthet a szervezetnek  
a stresszel szembeni küzdelmében, így  
erősítve a fizikai, szellemi erőnlétet.

A gomba serkenti az immunrend-  
szert a benne található poliszacharidok  
jelenlétével. Ezen vegyületei stimulál-  
hatják a makrofágok és a természetes  
őssejtek aktivitását, melyet egy 2017-es  
tanulmány igazol. A cordyceps támogat-  
ja a szív- és érrendszert, valamint anti-

oxidáns és gyulladáscsökkentő, vércu-  
kor-szabályozó hatást mutatott bizonyos  
kísérletekben. További ígéretes kutató-  
sok folynak e különleges gyógygomba  
hatásainak pontos feltárására.

E fent említett, kiváló minőségű és  
bioösszetevők garantálják számunkra  
azt, hogy a kávé ízélménye mellett az  
immunrendszerünket is megtámogat-  
hatjuk, sőt, megerősíthetjük a QI COFFEE  
fogyasztásával. Úgy vélem, hogy ezen  
írásom elkészülte, illetve elolvasása után  
mindannyian megérdemlünk egy finom  
QI COFFEE-t! Akár egy közös családi,  
baráti kávézás keretében otthon, vagy  
az ENERGY klubokban. Egészségünkre  
váltjuk!

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA  
fitoterapeuta természetgyógyász  
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub



# A zöld teák királya: Organic Matcha

Nagyon kedvelem a zöld teát, különösen nyáron, mert valóban érzem, hogy harmonizálja a szervezetem működését. A kínai orvoslás és hagyomány nem véletlenül társítja a zöld teát a nyári évszakhoz. Nyáron sok a Nap tüzes, forró energiája (jang energia), amit a zöld tea segít egy kicsit kordában tartani. A zöld tea tehát hűsítő energetikai tulajdonságú ital, ezért én a téli időszakban nem is szoktam javasolni a fogyasztását.



## A ZÖLD TEA

Ha megtanuljuk figyelni a testünk jelzéseit, és hallgatunk is ezekre, akkor egy idő után észrevesszük majd, hogy a testünk milyen böl-

cscen kívánja azt, amire éppen szüksége van. Amikor a nyári melegben megiszom a reggeli adagomat, felfrissülök, energikusabb leszek, és érzem, hogy az emésztésemnek is jót tesz. Ez utóbbi sem csoda, hiszen a zöld teában található hatóanyagok segítik a gyomor, a máj, a belek működését. Emellett enyhítheti az ízületi gyulladásokat, panaszokat is.

Az is egy lényeges és egyben csodálatos tulajdonsága a zöld teának, hogy azok körében, akik rendszeresen fogyasztják, lassítja a daganatos sejtek szaporodását. Ráadásul kiváló antioxidáns, azaz megköti a sejtjeinket károsító szabad gyököket. Mindemellett segíti az alkohol lebontását is a szervezetben.

Fogszuvasodás megelőzésére, illetve kezelésére is tökéletes megoldás lehet a napi 1 csésze zöld tea, mivel baktériumellenes hatóanyagaival megakadályozza a baktériumok megtelepedését a fogakon.

## ORGANIC MATCHA

Amikor az üzletben egy vásárló arról panaszkodik, hogy gyakran erőtlennek, fáradtnak, feszültnek érzi magát, és úgy érzi, szüksége van a koffeinre, akkor szívesen ajánlom az ORGANIC MATCHA zöldtea-port.

Az ENERGY *matcha* tea terméke Japán legtisztább területein termesztett és feldolgozott japán zöld tea – biominőségben! A por forma azért is

jobb, mert sokkal koncentráltabb, mint a teaű. Éppen emiatt egy adag matcha tea hatóanyag-mennyisége megfelel 10 csésze hagyományos zöld teának.

Az ORGANIC MATCHA alkalmazási területei a következők lehetnek:

- » egy kis bögre tea elfogyasztása után nyújtottan, 3-6 órán keresztül érezhetjük energianövelő hatását,
- » érezhetjük a jótékony hatását abban, hogy segíti az összpontosítást, miközben ellazultak is tudunk maradni,
- » támogatja a dopamin és a szerotonin hormonok felszabadulását, ennek köszönhetően javítja a koncentrációt, a memóriát, a tanulási folyamatokat,
- » segíthet megelőzni az LDL-koleszterin lerakódását az érfalakra,
- » a benne található klorofill segíti a vérképzést,
- » csökkentheti a vércukorszintet,
- » növeli a szervezet stresszel szembeni ellenálló képességét.

## TUDTA?

A matcha tea glikémiás indexe nulla, hatékonyan csökkentheti a vércukorszintet, illetve bátran beleilleszthető bármilyen diétás étrendbe is.

Az ENERGY zöld élelmiszereinek fogyasztása nincs évszakhoz kötve, vagyis egész évben jótékonyan hatnak a szervezetünkre. Ha viszont mégis a legideálisabb időszakot szeretnénk magunknak kijelölni, hogy mikor fogyasszuk a zöldtea-port, akkor a június hónap lesz a legjobb választás.

A fentiek elolvasva most már valóban kijelenthetjük mi is, hogy a matcha a zöld teák királya, a leghatékonyabb zöld tea.

KELEMEN LÍVIA  
fitoterapeuta természetgyógyász,  
ENERGY klubvezető, Balatonfüred



# Mandulafa, a lenyűgöző

Igazi kincs, melyet már az ókori egyiptomiak is nagyra értékelték, és a régészek *Tutanhamon* fáraó sírjában is rábukkantak. A mandulafa a szeretet, a megújulás és a remény szimbóluma. A mandulafa a Bibliában is megjelenik, az éberség és az isteni szó beteljesedésének jelképeként.

A korán virágzó fák egyike, sokszor már azelőtt virágot hoz, hogy elolvadna az utolsó hó, így a tavasz és az új kezdetek hírnökének tartják. Kivételes szárazságtűrő, a zord körülményekhez jól alkalmazkodik, ezért az ókori Perzsiában a halhatatlanság jelképévé vált. A fa a *Kabbalában* is megjelenik, ahol a virágai az öntudatra ébredést szimbolizálják. A jeruzsálemi templom híres hétágú gyertyatartóját, a *menórát*, mandulavirág-formájú motívumokkal díszítették, ami az isteni fényhez való kapcsolódását jelképezi. A mandulafa héberül *sáked*, jelentése: virrasztani, ébernek lenni. Ezt a növényt a „halhatatlan szerelem fájának” is nevezik, számtalan legendában, esküvői szertartásokon, művészeti alkotásokban megjelenik. Az egyik leghíresebb *Vincent van Gogh: Virágzó mandulafa* című festménye.

## PRUNUS DULCIS

A mandulafa (*Prunus dulcis*) korábban *Amygdalus communis*, arabul *Al-lauz*, népies nevén az Úr vesszeje, a rózsafélék családjába, a szilvafélék alcsaládjába tartozó, lombhullató fa vagy cserje. Elérheti a 8 m magasságot, koronája kevésbé dús, szélesen elterülő. Kérge sima, szürkésbarna, amely idővel berepedezik és besötétedik. Erős, mélyre hatoló főgyökere és gazdagon elágazó oldalgyökerei révén a sziklás, köves talajhoz is könnyen alkalmazkodik. Levelei lándzsa alakúak, olykor keskeny, tojásdad formájúak, sötétzöldek, fonákjuk világosabb. Fehéres rózsaszín virágai februárban vagy márciusban jelennek meg, az egyéves hajtások rügyeiből. Ovális ter-

mése csonthéjas, vékony, nemezes külső terméshéjjal, amely a vad fajták esetében keményebb. Alatta rejtőzik a ráncos, pórusos mag, külső héja kemény, belseje olajos, világos színű.

A mandulafa Közép-Ázsiából és a Közel-Keletről származik, majd fokozatosan elterjedt a Földközi-tenger térségében. A szárazabb, meszes, köves talajokon érzi jól magát. Csapadékszegény hegyoldalokon gyakran találkozhatunk vele.

## MINDEN RÉSE GYÓGYÍTÓ

A növény termését hasznosítjuk, de a fa levelei, virágai, ágai és kérge is gyógyító tulajdonságú. A HKO teákban és főzetekben használja a fa virágait, azok nyugtató és gyulladáscsökkentő hatásai miatt. Finom illata és hidratáló hatása révén az arcápoló krémek kedvelt összetevője. Virágai ehetőek, ezért a desszertek díszítőeleme is.

A fa kergét emésztési problémák ellen és magas láz csillapítására használják a HKO-ban. A gyantájából régebben ragasztóanyagokat készítettek, de alkalmazták gyógyító kenőcsök alkotóelemeiként is. Faanyaga jól használható kisebb dísz- és használati tárgyak, hangszerek készítéséhez. Magas fűtőértéke miatt tüzelőként is kiváló. A mandula csonthéjából és héjából készült őrlemény takarmányok adalékanyagaként és mulcsként is használatos.

## FINOM, EGÉSZSÉGES TERMÉS

A mandula a tápanyagok tárháza. Kb. 50%-ban zsírokat tartalmaz, többsége

egyszeresen telítetlen zsírsav (MUFA), mely hozzájárul az LDL-koleszterinszint csökkentéséhez, támogatva a szív működését. Omega-6 zsírsav tartalma nélkülözhetetlen az agy egészséges működéséhez. A mandulafa termése kb. 20%-ban tartalmaz növényi fehérjét – ez az arány magas, a többi diófélével összehasonlítva (a mandula a csonthéjas gyümölcsök közé tartozik). Találunk benne B-, C- és E-vitamint, magnéziumot, cinket, rezet, mangánt, kalciumot, vasat, rostokat, luteint, zeaxantint és fitoszterolokat. A glikémiás indexe alacsony.

A mandula támogatja az emésztést, csökkenti a stresszt, javítja az alvás minőségét. Segít megőrizni a szem és a retina egészségét, óvja a szervezetet a szabad gyökök káros hatásaitól, védelmet biztosít a bőrnek az öregedéssel szemben. A mandula nemcsak a gyógyászatban és a kozmetikai iparban vívott ki magának egészen kivételes pozíciót, hanem a konyhában is. Kiváló a tehéntej vagy a búzaliszt alternatívájaként, laktóz-, illetve gluténérzékenységben.

Az ENERGY az ALMOND OIL termékében kínál Önöknek kiváló mandulaolajat, biominőségben.

ONDŘEJ VESELÝ

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

# Energyfood – a gyógyító étek

AZ ÖT ELEM SZERINT ÖSSZEÁLLÍTOTT,  
BIORITMUS ALAPÚ TÁPLÁLKOZÁS

Kényeztetés testnek és léleknek egyaránt



## Runa essence

- » a HKO szerint összeállított, harmonizáló hatású smoothie
- » megerősíti a szív és a vékonybél működését
- » fokozza az életörömet
- » fiatalító hatású kollagén booster

